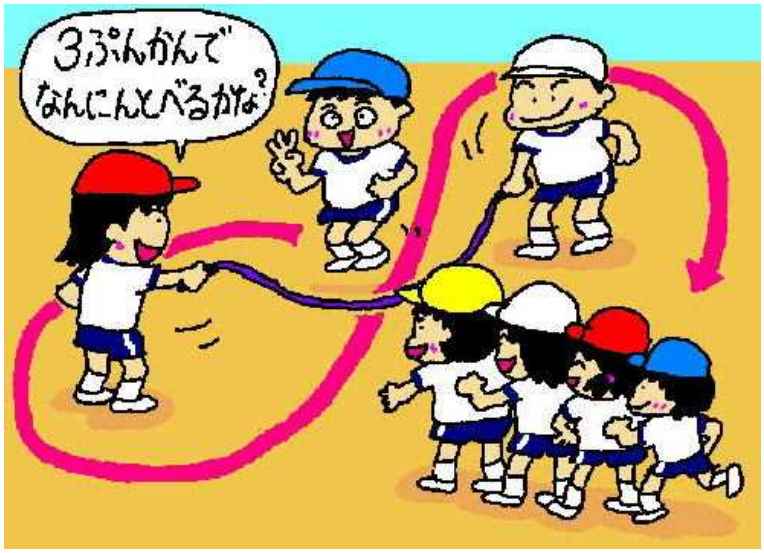
外遊び、みんなでチャレンジ！

奈良県教育委員会健康・安全教育課

グループ種目

８の字大なわとび



チャレンジの仕方

- なわを１回まわすごとにとぶ人は１人とし、全員が順番にとぶ。
- なわを回す人は先生でもよい。とぶ人は、全員で３人以上とする。
- ３分間にのべ何人とぶことができたかを数える。
- ひっかかったらすぐにやりなおし、その数から続けて数える。