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

ひとり種目

チャレンジなわとび

チャレンジの仕方

〈低学年〉
- 前回しで１分間に何回とべたかを数える。

〈中学年〉
- 前回しで２分間に何回とべたかを数える。

〈高学年〉
- 前回しで３分間に何回とべたかを数える。

※両足とびで行うこと。二重とびはしない。途中で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。