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

チャレンジ二重とび

チャレンジの仕方

- １分間に、二重とびが何回できたかを数える。
- 時間を計り始めてからなわを回す。
- 両足とびで行い、途中でひっかかったらすぐにやりなおし、続けて数える。