



ゴムとび

うごきかた

- 1 ゴムひもの両はしを2人でもちます。(人が少ない時は木などにむすぶ)
- 2 ゴムひもをとぶ人が1れつにならび、先とうの人がとびます。
- 3 2人目からは、先とうの人と同じとびかたでじゅん番にとんでいきます。
- 4 ゴムひもにひっかかったら、もつ人と交たいします。
- 5 足くび、ひざ、こし、むね、あたま・・・と少しずつ高くしていきます。



ポイント

- ★ こしより上の高さについては、ゴムひもを足に引っかけて下げてから、とんでもかまいません。
 - ★ いろいろなとび方にチャレンジしましょう。
- 例) ・体をひねるように回てんさせて両足でちゃくちします。
・片足でふみ切りジャンプ、走り高とびのようにとびこえます。
・足を思いっきり上げてゴムひもに引っかけて、足を下げてとびこえます。