

縄なし跳び

遊び方 大縄跳びの歌に合わせて、跳び縄を使用せず、その場でジャンプする。

準備物 ● 特になし

① ♪「くまさんくまさん
両手をあげて」



両手をあげて
両足ジャンプ

② ♪「くまさんくまさん
両手を下げて」



両手を床に着けて
しゃがむ

③ ♪「くまさんくまさん
片足あげて」



片足ジャンプ

④ ♪「くまさんくまさん
ぐるりとまわってさようなら」



その場で
回転ジャンプ

その場で、縄なしジャンプする

【工夫したところ】

- 利き足と逆の足でジャンプすることも提案する。

【工夫したところ】

- 逆回転でジャンプすることも提案する。