



かたくり

学校教育目標

夢ふくらませ 心かがやく



令和5年度
第64号

2024. 2. 28

「パワーアップタイム:なわとび」

本校では、年間3回のパワーアップタイム期間を設けています。1回目は6月に走・跳・投に関係した様々な運動を、2回目は9・10月に持久走を、3回目は1・2月になわとびを行っています。パワーアップタイムは、運動の基本的な技能を身に付けながら体力の向上を図ること、運動の楽しさや喜びを味わうことで運動の習慣化につながるようにすること、自分のめあてに向かって粘り強く挑戦し続ける心を養うことをねらいとしています。

3回目のなわとびでは、挑戦するレベルが、技や跳ぶ回数に応じて設定されている（※裏面のなわとびカード参照）ので、子どもたちは、自分でめあてを決めて練習に取り組んできました。「名人」の回数をクリアした技については、なわの部分に、その技の色のテープが貼られていきます。毎年、取り組んでいることもあり、子どもたちの技術レベルは高く、ハヤブサ（あや二重跳び）もたくさん子どもたちがクリアしています。

28日（水）には、さわやか集会の中で、各学年ごとにパワーアップタイムでのなわとび練習の成果を発表してくれました。そして、いろいろな技をクリアして「なわとび名人」となった子どもたちには認定証が渡されました。

今年度のパワーアップタイムは終了となりましたが、なわとび同様に、これからも自分のめあてに向かって、いろいろなことに取り組んでいってほしいです。



【くりっこたちの活躍を紹介します！！②】

おめでとう！！

【水泳】

○第4回秋田県ジュニア水泳記録会（令和6年2月11日）

S.K さん（アクアスポーツ少年団）

自由形 50m 【5級】 32秒53
100m 【5級】 1分12秒17

平泳ぎ 50m 【3級】 43秒68

S.H さん（アクアスポーツ少年団）

自由形 50m 【6級】 35秒36
100m 【6級】 1分18秒25

バタフライ 50m 【7級】 36秒98

K.K さん（アクアスポーツ少年団）

自由形 50m 【7級】 36秒58
背泳ぎ 50m 【6級】 42秒88

S.H さん（アクアスポーツ少年団）

自由形 50m 【4級】 42秒39
平泳ぎ 50m 【5級】 49秒66

100m 【4級】 1分51秒28



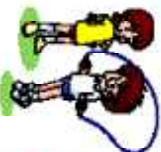
R5 西明寺小なわとびカード

年

なわとびチャレンジ...どの技が、何回できるかな？ できたら色をぬってね！

跳び方	5歳	4歳	3歳	2歳	1歳	名人	チームの色	
前 まわし跳び	5	10	15	20	25	50	ピンク	
後ろ まわし跳び	5	10	15	20	25	50	ピンク	
前 片足跳び	5	10	15	20	25	50	黄	
後ろ 片足跳び	5	10	15	20	25	50	黄	
前 あや跳び	5	10	15	20	25	50	赤	
後ろ あや跳び	5	10	15	20	25	50	赤	
前 交差跳び	5	10	15	20	25	50	水色	
後ろ 交差跳び	5	10	15	20	25	50	水色	
前 二重跳び	1	2	3	4	5	50	緑	
後ろ 二重跳び	1	2	3	4	5	30	緑	
前 ハヤアサ跳び	1	2	3	4	5	30	オレンジ	
後ろ ハヤアサ跳び	1	2	3	4	5	10	オレンジ	
スーパ-名人								
名人 10種類以上		名人 全12種類制覇						黒

ひっかからないで跳べたら色がぬれます。挑戦する跳び方を決めて名人を目指しましょう。



技ができるようになったら先生に見てもらいましょう。できたら、数字のわくに色をぬりましょう。

認定証

○年 △△△◇◇◇

パークアツクタイム(なわとび

チャレンジ)のがんばりをたたえ

あなたを次の名人

クリアした技にシールが貼られています。

- 前まわしとび (50回) ●後ろまわしとび (50回)
- 前かた足とび (50回) ●後ろかた足とび (50回)
- 前あやとび (50回) ●後ろあやとび (50回)
- 前こうさとび (50回) ●後ろこうさとび (50回)
- 前二重とび (50回) ●後ろ二重とび (30回)
- 前ハヤアサとび (30回) ●後ろハヤアサとび (10回)
- スーパ-名人 (10種類以上) ●パークタイム名人 (全12種類制覇)

令和6年2月

仙北市立西明寺小学校

