

縄跳び記録用紙

()年()組()番 氏名()

【記録】 <5回(セット)連続でできたら合格>

番号	技名	前	後
		日付	日付
1	順跳び		
2	接続		
3	交差跳び		
4	綾跳び		
5	側回旋交差跳び		
6	混合交差跳び		
7	順2回旋跳び		
8	順2回・交差1回旋跳び		
9	順1回・交差2回旋跳び		
10	二重綾跳び		
11	交差2回旋跳び		
12	速側回旋交差跳び		
13	順2回・交差2回旋跳び		
14	順3回旋跳び		
15	交差3回旋跳び		

↓見本動画のQRコード↓



↓見本動画のURL↓

<https://youtu.be/lq5lLhj7Jc0>

【取り組み方】

- ① 上記の技にチャレンジし、合格できたら「日付」の欄に合格日を記入する。
(例)5月11日に合格 ⇒ 5/11
- ② 各技、縄をとめることなく、連続で5回(または5セット)できれば合格とする。
- ③ 各技、「前」は前跳び、「後」は後ろ跳びを意味する。
- ④ 「接続」については、見本動画のとおり、5回連続である必要はない。
- ⑤ 「縄」については、各自で準備することとするが、どうしても準備できない者には、貸し出しをおこなう。
各学年の登校可能日に体育職員室までとりに来ること。ただし、貸し出し数には限りがある。
- ⑥ 記録用紙について、各自でプリントアウトができない場合は、以下のいずれかの方法で取り組むこと。
方法1 : 各学年登校可能日に体育職員室に取りに来る。
方法2 : 各自で、白紙(ルーズリーフなどの罫線可)に上記の表を書き、作成する。
- ⑦ 見本動画は、上記QRコードか、ホームページ上のURLから「You Tube」を視聴する。
各自、必要な場合は視聴すること。
※インターネット通信が必要となるため、通信料については各自負担となる。