



# レッスンの記録



## 【サンプル】

トライ 君

日時	平成 2 0 年 2 月 1 日 木 曜日
	1 5 時 0 0 分 ~ 1 6 時 3 0 分
場所	世田谷区駒沢公園
種目	なわとび 担当 海老澤 美由紀

### ★今日の目標★



前まわりを3回とべるようになる！！

### 内容

#### ① なわ になれよう！！

なわとびを跳べるようになるには、まず、なわに慣れること。

なわの太さ、長さ、動きなどを、体で感じるようにします。

#### ② リズム を覚える

なわとびを跳ぶには、同じテンポでジャンプできるようにならなければ

なりません。音にあわせて、テンポ良くジャンプする練習をしました。

#### ③ なわ を回してみる

なわを回すことで、なわのテンポを覚えます。早くまわしたり、ゆっくり

回したり。そのくらい力で、どんな風に回せば良いか練習しました。

#### ④ なわ を跳んでみましょう！！

最初は止まっているなわを跳び越える練習です。少しずつ動いている

なわを越える練習をし、最後には3回跳べるようになりました★

### ☆次回レッスンの目標☆

まわりを「10回連続」で跳べるようになろう！



### ◆担当スタッフより◆

今日は、初めてのレッスンで、少し緊張していたかな？レッスン後半には

リラックスでき、自分から少しずつ挑戦できるようになりました。

はじめは、止まっているなわも跳べなかったけれど、最後には連続して

3回も跳べるようになりました。良く頑張りましたね！！

お家でも、なわに慣れることを忘れず、またジャンプの練習もしてみようね！



株式会社 トライ&サポート

〒156-0055

東京都世田谷区船橋1-1-17

TEL:03-6868-3580/FAX:03-6868-3218