

外遊び、みんなでチャレンジ!

奈良県教育委員会事務局体育健康課

ひとり種目

チャレンジ二重とび



チャレンジの仕方

- 1分間に、二重とびが何回できたかを数える。
- 時間を計り始めてからなわを回す。
- 両足とびで行い、途中でひっかかったらすぐにやりなおし、続けて数える。