

# 「チャレンジ おおさか なわとびカード」について

「いつでも」  
「どこでも」  
できる

なわとび級判定  
基準の作成

なわとび運動の奨励

多様な動きづくり  
瞬発力・調整力・持久力  
の向上

運動機会の確保

子どもの体力低下の要因

運動量の減少  
生活習慣の変化  
運動に対する意識の低下

## チャレンジ おおさか なわとびカード - 大阪なわとび級判定 -

特徴

発達段階に応じた表の作成

・低、中、高学年用の3種類

とび方の段階的な習得

・1～20級の設定

低・中・高学年の系統性

・基本の反復と新しいとび方への挑戦

様々なとび方の設定

・あやとびや2重とびなど計16種類

クリア数の設定

・全部のとび方ができなくても級の認定

カードの創意・工夫

・各学校・児童に応じて編集が可能

多様な  
活用例

学校で

・体育授業（体づくり運動）・体育朝会 ・休み時間

・放課後 ・なわとび週間、月間、検定会

・校内なわとび大会 ・運動会 ・PTA行事

家庭で

・保護者といっしょに ・保護者と検定

地域で

・総合型地域スポーツクラブでの活用

できる喜び・楽しさ 達成感・充実感

# 子どもの体力向上