

☆体力要素（動きを持続する能力）

09. ダブルダッチ



進め方

- ① 縄 1 本で、むかえ縄（跳ぶ人から見て、足元から向かってくるように回る縄）に入る練習をする。
- ② 縄 1 本で、むかえ縄に入って片足交互跳びをする。
- ③ 縄 2 本で、むかえ縄（跳ぶ人から見て、手前にある縄）だけを見て入る練習をする。
- ④ 1 人ずつ、ダブルダッチをする。

アドバイス

- ・ 2 本の縄の色を変えると、どちらがむかえ縄か分かりやすい。

アレンジ

- ・ 同時に 2 人で入ったり、跳ぶ人数を増やしたりする。