

目 次

1	なわとびに取り組んだ経緯	2
2	なわとびの実施にあたって	3
3	とびやすいなわとびの作り方	4
4	とび方の基本	5
5	なわとびの種目の名称	7
6	なわとびの主なポーズ	8
7	なわとびの種目と、とび方	10
8	なわとびの各種目の得点	32
9	なわとび得点表	
	1) 高等学校用	36
	2) 小学校用	40
10	高等学校でのなわとび運動の実施例	
	1) 授業の中での活用例	46
	2) 体育祭でのマスゲームとしての活用例	47
11	なわとびで体力作り	48
12	なわとびの運動効果	49
13	参考文献	50
	著者プロフィール	50