

ロープスキッピング・チャンピオンシップ

なわとびは、体力の3要素
(粘り強さ、力強さ、巧
みさ)を高められるよ。

今年度までに39人が20分
を達成したよ。

運動部のトレーニングにな
わとびを取り入れて基礎体
力作りを行っているよ。

なわとびは、連続跳びだ
けではなくて、色々な技
で跳ぶこともできるから
楽しいよ。



昼休みにクラスで
声を掛け合って練
習してるよ。

みんなで取り組む
行事は楽しいよ。

3分しか続かな
かったから、来年
は5分を超えるよ
うに毎日練習しよ
うと思う。

来年は、今年より
も長く跳へるよ
うに、毎日昼休みに
跳ぼうと思う。

ロープスキッピング・チャンピオンシップ (RSC)

平成28年度から3年間、東京都の「スーパーアクティブスクール」の指定を受けて、生徒の体力向上に向けて取組を始め、中学校卒業後も年齢や環境に関係なく、また特別な器具や設備を必要としないで「誰もが」、「いつでも」、「どこでも」、「気軽に楽しく」取り組める運動として、全校生徒による『短縄の連続跳び』を実施しています。一斉に跳び始めて20分経過で残った生徒が優勝となります。途中で縄が止まれば終了して応援に回ります。