

九月十七日（火）

## 「大縄技術編」

**すでに作戦は立てていると思  
いますが・・・**

- 跳ぶのが苦手な人は、「なわ」が  
まわってくるのが見える側で跳ぶ。
- 高く跳ぶのが苦手な人や背の高い人  
は なわの中央付近で跳ぶのがよい
- 跳ぶときは、ひざをあげて跳び、  
つま先が下を向かないようにする。
- 続いていると数えるのが早くなって  
リズムを崩す。縄を見て声を出す。
- まわし手は、なわをたたきつけて地  
面に接するのを「点」でなく地面を  
こする。

**でも、技術より団結が大事！**