**８の字跳びの１０の基本技術**

１　声をそろえる（低く地面を這うような声はNG。高く張りのある声で。）

２　列を詰める（くっつくぐらい。というよりくっつく。）

３　真っ直ぐ並ぶ（２と関連。縄にスムーズに入れる。特に列の後ろの方に影響。）

４　入り口から出口まで一直線に抜ける（コーンを置く練習法が有効。）

５　縄の真ん中まで移動してからとぶ（苦手な子は大抵手前でとんでいる。）

６　片足ジャンプ（できない子には無理させない。素早く抜けられる。）

７　とんだ後は列を詰めるまでダッシュ

８　手は胸に（小さくなって縄に当たりにくくなる＆跳びやすくなる効果あり。）

９　列の先頭と最後には得意な子

１０　回し手を育てる（重要。以前アップした１月の記事を参照。）

**基本は全て「周りの人を楽にさせるために」という技術**

勘違いしやすいのは、「いつもひっかかる子ども」に目がいってしまうこと。実はその前の人達や、回し手に原因があることが多い。例をあげると、前の方が②「列を詰める」ができていないせいで後ろの人が⑤「縄の真ん中まで移動」をやる余裕がない''という事態。
　高速の渋滞と一緒で、後ろの人ほど、前がさぼった分のしわ寄せがくる仕組みである。

**縄に入れない子、苦手な子をどうするか**

前後を得意な子ではさむ（おすすめ。後ろの人が軽く背中を押してあげる。）苦手な子達を後ろの方でまとめ、回し手が途中からテンポを遅く回してあげる。…などなど色々ある。

目的は「よりよい学級作り」なので、苦手な子をどう指導するかは最重要課題。
**一番苦しくて、一番楽しいところでもある**。