

七塚体育便り

第6号

令和3年 7月 16日(金)

七塚小学校 体育担当

来週から41日間の長い夏休みが始まります。夏休み中は、普段できない体験を通して様々なことを学ぶよい機会になると思います。楽しい思い出いっぱいの夏休みを送ってくださることを願っています。

夏休みには、取り組む宿題の1つとして、縄跳び運動に取り組もうと考えています。縄跳びは、一人でも簡単に組み、心肺機能の向上につながるだけでなく、石川県立大学宮口教授によると「姿勢改善（体幹強化）、身体のパネ養成、骨密度強化、敏捷性等、今の子どもに不足しがちな身体機能を取り戻す可能性が高い」そうです。

そこで今回は、縄跳びのポイントを中心に紹介していきます。「1日5分」を目安としてご家庭でも、子ども達と一緒に取り組んでいただくとありがたいです。

☆縄跳びのポイント

①手首を使って回す

本校でも腕を大きく回して跳んでいる子をよく見かけます。多くの回数を跳んだり、色々な技に挑戦したりするためには手首を使って回すことが大切です。

また、リズムカルに跳ぶためには脇をしめて縄を回すことも大切です（脇をしめることにより、腕回しから手首回しの形に近づきます）。

脇は大きく開かないように



手首で回す

②つま先跳びをする

リズムカルに跳ぶ、難しい技に挑戦するといった技術の向上のためには、「つま先跳び」で跳ぶことが重要です。

足の使い方も競技で異なり、高く跳ぶためには足の裏全体で跳ぶこと、細かくリズムカルに跳ぶためにはつま先で跳ぶことが基本です。縄跳びに関しては後者です。つま先跳びを続けることはとても大変です。この跳び方に慣れるためには練習をすることが1番であり、練習することにより足が慣れ、跳ぶリズムもつかめてきます。



ひざも使って



つま先で跳ぶ

このポイントを試しながら、スムーズに、リズムカルに跳べるような力をつけていこう！



③縄を跳びやすい長さに調節する

跳びやすい縄の長さは一人一人異なります。自分に合った縄にするためには、縄の真ん中を足で踏み、グリップが腰の位置にくるように調節するという方法があります。(写真を参考に)

二重跳びや、はやぶさ跳びなどレベルの高い技をする場合には、腰の位置から少し高い位置で調節し、縄を少し長くするとよいでしょう。また、グリップが長いものだと跳びやすくなります。



腰の位置より高いので



☆プロが教えるなわとび運動

石川県立大学宮口和義教授が監修し、金沢市在住の元シルク・ドゥ・ソレイユ縄とび師、田口師永（のりひさ）氏が出演した動画がYouTubeに上げられています。

内容は、「前とび編・二重とび編・かけっこ編」の3種類があり、それぞれの技をスムーズに行えるような練習法が紹介されています。プロの練習法や解説を参考に、更なるレベルアップを目指すために活用していただければと思います。



Let's challenge !



プロが教えるなわとび運動（前とび編）
プロが教えるなわとび運動（二重とび編）
プロが教えるなわとび運動（かけっこ編）

出演：元シルク・ドゥ・ソレイユ縄とび師 田口師永 氏

監修：石川県立大学教授 宮口和義

