

七塚体育便り

第7号

令和3年 9月 1日 (水)
七塚小学校 体育担当

長かった夏休みも終わり、新学期が始まりました。まだまだ暑い日が続いていますがいかがお過ごしでしょうか。

今回は、2学期の体育の準備運動で行うラダートレーニングについて紹介したいと思います。1学期に行われた石川県立大学宮口教授による授業の中では、ラダートレーニングについて教えていただきました。その際教えていただいたラダートレーニングの内容やトレーニングによる効果についてお伝えしていきます。



☆ ラダートレーニングについて

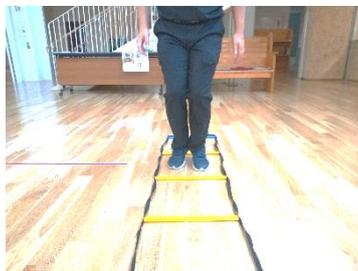
ラダートレーニングは、様々な競技の準備運動等で用いられているトレーニングの一つです。

素早く動いたり、複雑な動きをしたりすることで、敏捷性（動作の素早さに関する能力。動きを正確に変更する速さもこの力に含まれる）を鍛えることができます。また、ひねりを加えた動きも行うことで、体幹を鍛えることもできます。その結果、足が速くなったり、様々な運動の動きを高めたりすることに役立ちます。

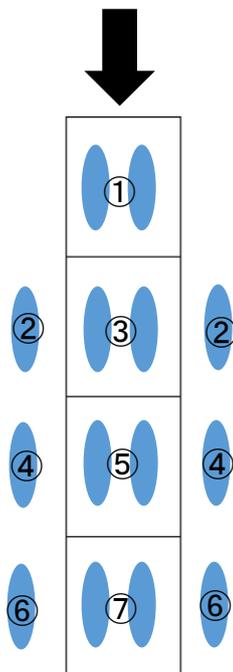
このラダートレーニングには様々な種類があり、次は簡単に行える動きを紹介していきます。

☆ラダートレーニング基本編

①グーパー（開閉ジャンプ）



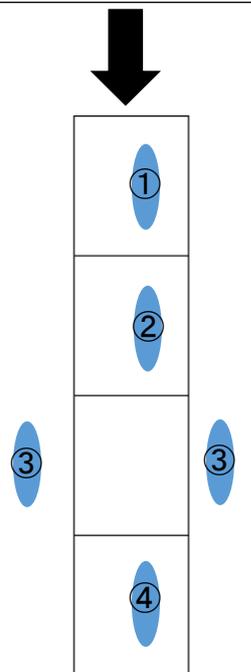
閉じる（グー）、開く（パー）を連続して行います。



②ケンパ



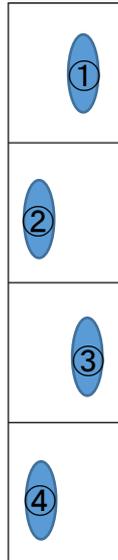
片足（ケン）、片足（ケン）、開く（パー）を連続して行います。



③ステップラン

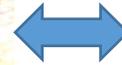
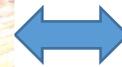


一歩ずつ、しっかり脚を上げて前に進みます。その際腕もしっかりふります。



今回紹介したラダートレーニングの動きは、ラダーがなくても行うことができます。

この動きがどれだけ素早く・スムーズにできるか、ご家庭でもお子様と一緒にお試しください。



第6号（7月）では、縄跳び運動について紹介しました。縄跳び運動も今回紹介したラダー運動も、つま先を使って動くことやリズムカルに動くことが大切です。これらの動きを身に付けることで、走力を高めるなど、運動技能の向上を目指せると考えています。

最初は上手にできないことでも、試すこと、考えること、真似することなどしていくことで、少しずつ力が高まっていきます。子ども達一人一人の運動技能向上を目指し今後も努めていきたいと思えます。

