

七塚体育便り

第9号

令和3年 12月24日(金)

七塚小学校 体育担当

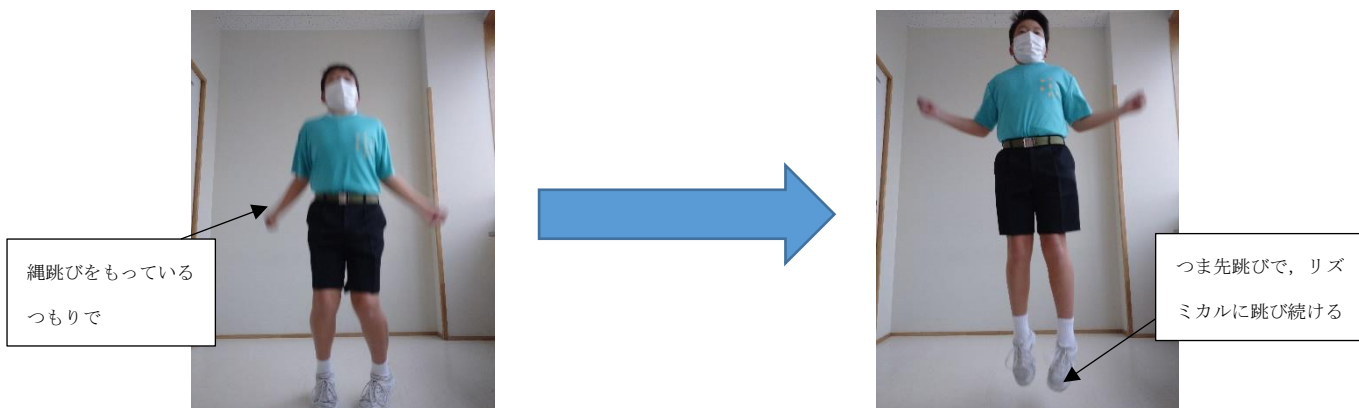
12月も終わりに近づき、寒さの厳しい日が多くなってきました。子ども達は明日から約2週間の冬休みが始まります。今後雨や雪など天候のすぐれない日が続くと予想されます。今回は室内で行える運動をいくつか紹介していきます。ご家庭でも子ども達と一緒に体力向上を目指して、取り組んでみてください。



☆ 縄跳びが使えない時に

天候が悪く外へ行けない、室内で縄跳びを行うスペースがない時は、縄跳びを使わず「縄跳びを持っているふりをして跳ぶ」だけでも、運動になります。

縄跳びが上手になるために必要な力は「技術」だけでなく、跳び続ける体力「持久力」も必要です。体育便り第6号(7月)でも紹介した、縄跳びのポイント「①手首を使って回す②つま先跳びをする」意識して1分間その場で跳び続けるだけで、想像していた以上に足の筋肉を使い、体も十分に温まります。慣れてくれば時間を2分にしたり、跳び方をかけ足跳びにしてみたりとレベルを高めていくとよいでしょう。



☆ 握力を高める運動

げんきっず委員会の櫻井さんが、体育便り第1号(4月)で取り上げたグーパーを改良して、「グーチョキパー」の運動を行っていたので紹介します。

腕をしっかり前に伸ばし、グー(グッと握る)→チョキ(二本指はしっかり伸ばす)→パー(5本指をしっかり伸ばす)を繰り返します。



今年、東京オリンピックが行われ、新競技としてボルダリングがありました。指の力、体幹、柔軟性・・・様々な力が必要な競技ですが、登る前に「どんな手順で、どのように体を使って登っていくか」イメージし、見通しをもつかがとても重要な競技です。上手くいかなければ、思考し改善し、再度挑戦する。達成した充実感も高く、性別年齢関係なく楽しめます。

