

# ラダー運動などに挑戦しよう！

## 「スプリントドリル①」ラダー編

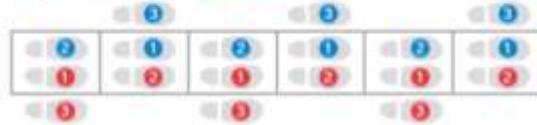
### シャッフルI・II

#### 動きを高めるためのポイント

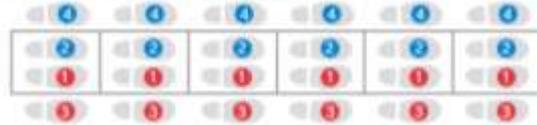
- ◆ 腕をしっかり振って走ろう
- ◆ 足を「外」に出す時は横に出そう
- ◆ 姿勢よく、前を向いて走ろう



#### ラダー①〈シャッフルI〉



#### ラダー②〈シャッフルII〉



## 「スプリントドリル②」ミニハードル編

### ギャロップ

#### 動きを高めるためのポイント

- ◆ 足の回転を速く「タタン、タタン、…」のリズムで調子よく走ろう
- ◆ しっかり腕を振ろう

#### ミニハードル①〈ギャロップ〉



どの運動も、「腕をしっかり振る」ことが大切。肩の前までしっかり振って、前に進む力を生み出せるようにしましょう！

### ケングージャンプ

#### 動きを高めるためのポイント

- ◆ 腕を振って送ろう
- ◆ 体のバランスを意識して取り組もう

#### ミニハードル②〈ケングージャンプ〉



- 💡 上手になる(速くなる)には楽しい気持ちで何度も挑戦することが大切です。
- 💡 繰り返し挑戦することで、体の動かし方が分かってきて、走る力のレベルアップにつながります。

## ○ペアラダーにチャレンジ!

### 二人組でステップを

相手ペアのリズムとタイミングに合わせて進んでいきます。縦2列の「グーバージャンプ」から向かい合わせで行う「ツイスト」、「サンバステップ」まで、いろんなステップに挑戦しよう!

### 後ろ向き、エアラダー

基本のステップを「後ろ向き」や「ラダーを外して」出来るか挑戦してみよう!

#### グーバージャンプ



#### ペアラダー〈例1:グーバージャンプ〉

前後のペアで、グーバーをそろえたりずらしたり、いろんなパターンでやってみよう!



相手のリズムやタイミングに合わせて、対応力が身につきます。

#### サンバステップ



#### ペアラダー〈例2:サンバステップ〉



💡 「なわとび」は体幹を鍛え、体のバネを高め、走る力を伸ばすのにも効果的です。

💡 「立ち五段跳び」や「ラダー」などで、いろいろな体の動かし方を学ぶと体の動きが高まり、跳ぶ力や走る力を伸ばすことにもつながります。