



縄跳び教室を開催しました

11月15日(月)に、トップアスリートとして活躍されている木内友也さんをお招きして、縄跳び教室を開催しました。

子どもたちに縄跳び運動の楽しさを味わわせ、活動に対する意欲増進を図ることを目的として実施しました。

2校時に1・2年生、3校時に3・4年生、4校時に5・6年生が縄跳び教室に参加しました。



《木内友也(きうち ゆうや)さんの紹介》

- ・競技なわとび(IJF)世界チャンピオン 2回
(JNF)日本チャンピオン12回
- ・ダブルダッチ(1999年ADDL)世界 第2位
- ・テーマパークのスタントマン・エンターテイナー歴15年
- ・今も現役で選手として活躍しながら、縄跳び(競技なわとび、ダブルダッチ)協会の委員及びプレイヤー、パフォーマーとして、全国各地で普及活動に努められています。
- ・競技とパフォーマンスで培った経験をもとに、ダイエットや肉体改造、体づくりのサポートを行う「フィジカルなわとびロープリズム」のインストラクターとして活躍されています。

縄跳びが上手になればなるほど、運動神経がよくなります。一年を通して、定期的に縄跳びを行うことで体幹がよくなります。一日に5分でもいいのです。大人はダイエット効果があります。

縄跳びを毎日続けてほしいと思います。



《1・2年生の縄跳び教室》



【大切な3つのこと】

①なわの長さ・・・片足でなわを踏み、自分の胸ぐらの長さがよい。

※上手くなる人のなわの長さは、おへそより少し上ぐらの長さになっている。

②姿勢・・・・・・ひざと腰を軽く曲げて、カックン、カックンとなるようにする。

※同じ姿勢で跳ぶことが重要である。

③なわを回す位置は、自分の腰の横にする。グリップの持ち方は、グリップの下の方を指2本でつまんで軽くにぎる。小指はひっかける。

《3・4年生の縄跳び教室》



《5・6年生の縄跳び教室》



それぞれの縄跳び教室の最後には、時間跳びに挑戦しました。1・2年生は1分間跳び、3・4年生は2分間跳び、5・6年生は3分間跳びにチャレンジしました。

跳ぶときのポイントは、なわをゆっくり回すこと。ジャンプの時は、足音を立てずに静かに跳ぶこと。