

縄跳び教室を行いました (NO.1)

2月2日(木)に、競技なわとび(INF)元世界チャンピオンの木内友也さんをお招きして、縄跳び教室を開催しました。2校時に1・2年生、3校時に3・4年生、4校時に5・6年生が縄跳びにチャレンジしました。



《木内友也(きうちゆうや)さんの紹介》

- ・競技なわとび(INF)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及びエンターティナー
- ・現在も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尽力されています。
- ・競技とパフォーマーで培った経験を元に、ダイエットや肉体改造、様々なスポーツの基礎となる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も活躍されています。

縄跳びは、全身運動です。縄跳びは、基本的な身体の動きです。縄跳びを継続して上手になると、運動神経(運動能力)がアップします。縄跳びは、ずっと同じジャンプを続けないといけないので、体幹を養うすごい運動になります。※木内さんは、フィギュアスケート選手にも縄跳びを指導されているそうです。

縄跳びは、やればやるほど運動能力の財産になります。小学生の今の時期に、縄跳びをすることで、将来(いろいろなスポーツをする上で)の伸びしろが増えます。縄跳びは、コツをつかめば半分以上の種目はできるようになります。

縄跳びをする時の大切なポイント3つ!

- ① **縄の長さ**…縄を片足で踏んで持った時に、胸ぐらいの長さにする。
- ② **姿勢**…「気をつけ」をし、足を少し開く。膝を少し曲げる。腰から上を少し前に倒す。
※どんな跳び方をしても、この姿勢を崩さないことがポイントです。
- ③ **縄を回す位置**…腰の横で小さく回す。
※縄をゆっくり回す時は、大きめに回す。



《前跳びのポイント》

- 目線は前を見る。
- 定位置(同じ位置)で跳ぶ。上に向かってジャンプをする。縄は、前に回す。

《けんけん跳びのポイント》

- 膝は前にあげる。片足をあげた時に上にジャンプをする。
- 足の裏は、地面に向いているようにする(足の裏と地面が平行になっている状態)。
- 同じところで跳ぶ。



《かけあし跳びのポイント》

- 太ももを前にあげて跳ぶ。
- 姿勢を保って跳ぶ。
- ▲跳んだ時に足が後ろにいくと、縄に引っかかってしまう。



かえし跳び



《かえし跳びのポイント》

- 手の動きだけでできる。
- 縄をぬいた方の手(腕)を背中にあてる。前の手は、少し前(上)に出す。
- 縄を回して横にぬく。縄が回ってきたら腕を開く。



後ろ⇒背中⇒開く⇒後ろ⇒背中⇒開く・・・
のリズムで！
▲後ろの手が伸びてしまうと上手くできません。

《後ろ跳びのポイント》

- 前跳びのポイントと同じ。縄を後ろに回す。
※前跳びと後ろ跳びの違いは縄を前に回しているか、縄を後ろに回しているかである。
- 縄を回す時は、常に同じところ(位置)で小さく回す。

《後ろかけあし跳びのポイント》

- かけあし跳びは、つま先で跳ぶ。
- 太ももは前にあげる。
※太ももを前にあげて跳ぶと、引っかかりにくくなる。
- 足の裏は地面に向かって(足の裏と地面が平行になるように)跳ぶ。
- ★後ろかけあし跳び(つま先で跳ぶ)は、二重跳びの習得に影響する。

