

縄跳び教室を行いました (NO.2)

技の習得にはコツの理解が重要！

毎年、木内友也さんをお招きしての縄跳び教室を開催しています。子どもたちにとっては、あっという間に時間が過ぎてしまう楽しい学びの時間です。「できなかったこと」が「できるようになる」時間です。

木内さんは、それぞれの縄跳びの種目のポイント（コツ）を子どもたちにわかりやすく教えてくださいました。木内さんの説明をしっかりと聞き、理解して実行することで、今までできなかった縄跳びの種目ができるようになりました。子どもたちは大満足です。そして、縄跳び教室が終わった後も、子どもたちは、主体的に木内さんのところに質問に行っていました。

2年生は「どうしたら、二重跳びができるようになりますか？コツを教えてください。」とか、5年生は「縄跳びは体幹を鍛え、全てのスポーツの基礎になりますと言われていました。また、縄跳びを続けることで運動能力がアップすると聞きました。ぼくは、サッカーをしています。縄跳びをすることで、サッカーがうまくなりますか？」と、質問をしていました。

縄跳び教室をきっかけに、子どもたちは、今まで以上に縄跳びに興味関心を持ち、ふだんの生活の中に縄跳びを取り入れようとしていました。子どもたちの体力アップに、引き続き取り組んでいきたいと思えます。

子どもたちに分かりやすいアドバイスをいただきました



みなさん、指を一本出して、反対の腕（前腕）の真ん中を押さえてみましょう。

反対の腕（前腕）も同じようにしてみましょう。

今押さえた点を重ねるようにおへその前であてます。手の甲は前を向きます。
 腕をおへその前にあてた瞬間にジャンプをします。
 おへそに腕をあてることを意識して跳びます。

あや跳びは、「おへそ」「開く」「おへそ」「開く」・・・を繰り返して跳びます。※交差した手をおへそにあてるだけです。

高学年のみなさんは、ジャンプの時に、足音を無くして跳ぶことを意識しましょう。

木内さんに、『前あや跳び』『前交差跳び』や『後ろあや跳び』『後ろ交差跳び』の跳び方のポイントを教えてくださいました。とてもわかりやすい説明で、ポイント通り（指示通り）に実践してみると、たくさんの子が跳べるようになりました。感心しました。

後ろあや跳び（交差跳び）は、交差したままおへそをなでる感じで縄を回します。

あや跳びや交差跳びが成功しない原因は、
 ▲交差している手が、おへそから離れている
 ▲交差している手が、上の方になっている
 ▲腕の交差が小さい（3点が合っていない）です。



縄跳びは、やればやるほど上手になります。縄跳びは、いろんな運動につながっているので、いっぱいチャレンジしてください。考えながら運動（縄跳びを跳ぶ）をします。そうすることで、勉強もできるようになります。

縄跳びは、無限に技があります。縄跳びをすることで、身体の使い方がわかってきます。

高学年になるにつれて、静かにジャンプすることを意識して跳びましょう。

縄跳びをすることで、瞬発力もアップします。

跳ぶ時に、つま先立ちで跳ぶと、速く跳べます。跳ぶ時に重心を後ろにすると、パワーがついてきます。

みなさん、縄跳びをもっと好きになってほしいです。

6年生が、新入生オープンスクール（小中交流会）に参加しました

2月3日（金）に、6年生が、両荘中学校の新入生オープンスクールに参加しました。はじめに、体育館で、生徒会主催の開会行事がありました。次に、1・2年生の授業を見学させていただきました。



授業見学の後は、体育館で「学校紹介」をしていただきました。その後、6年生が楽しみにしていた部活動見学です。最後は、靴箱前に集合して、閉会行事を行いました。入学の日が楽しみです。