

# たいいく 体育だより

令和6年12月 HP 専用

川崎市立中野島小学校

体育専科

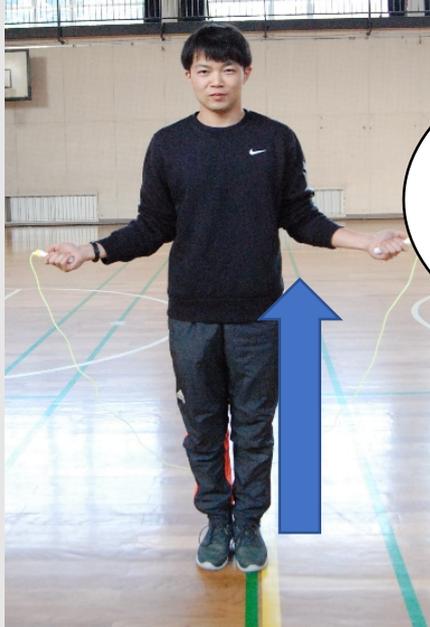
寒い季節になりました。夏は夏で外出しにくいですが、冬の寒さも身にしみみます。暗くなる時間も早くなってきたので、屋外での運動も行いにくくなってきました。今回は狭いスペースでも体力作りができる「縄跳び運動」について紹介します。中野島小学校の子供たちがイメージしてする縄跳びは「8の字跳び」や「10人跳び」などの大縄跳びですが、1人でもできる『短縄跳び』も楽しいので、ぜひやってみてくださいね！

## 短縄跳び～入門編～ リズムよくジャンプ！



なわとびは運動の基礎、「リズム感覚・バランス感覚」が養えます!!

**リズムよくジャンプ**するためには地面の力（反発力）をもらうイメージで跳ぶといいですね！空気が入ったボールがはずむように「ポン、ポン」と、上に跳んでみましょう！体をまっすぐにリラックスして！！ひざが曲がりすぎないことも大切です！



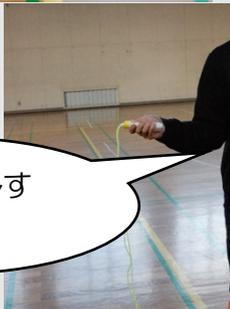
ひざは曲げずに足首をうまく使って…このあたり（足の親指の付け根）で地面をけりましょう。



### 手首で回す！

○なわを上手く回せると回数も、多くなります。始めのうちは片手に2つのグリップをもっていつものなわとびのように行ってみましょう。題して「エアーなわとび！」です。二重跳びの練習でも効果的です。引っかけからリズムを覚えて、上達しましょう。

ひじは動かしすぎない！



このように持って、親指を回すイメージ！



### 院田コラム

以前もお伝えしましたが、足首をバネのように使う感覚を養うことに関しても、縄跳びはとても有効です。つまり走る力、跳ぶ力が高まるということ。また、リズム運動なので、ただ両足跳びをするだけでなく、**ステップを踏みながら跳ぶ** **後ろ回して跳ぶ** などさまざまな跳び方に挑戦することでさまざまな『運動感覚』を身に付けられるお手軽な運動です。そして何より、足への刺激や有酸素運動など骨や筋肉、心肺機能を高め、『健康寿命』を伸ばすことでも有効な運動だとされています。近所の公園や自宅前の安全なスペースなどで体力作りができるなわとび運動！休み時間に挑戦する子が増えることを願っています。