

親子でアクティブラーニング(第3回)

～なわとび(二人跳び)編～



指導者：石山 ^{いしやま} ^{けい} 圭 (指導歴7年目)

協力者：えみさん・こうた君・そら君・はると君 (小学生)

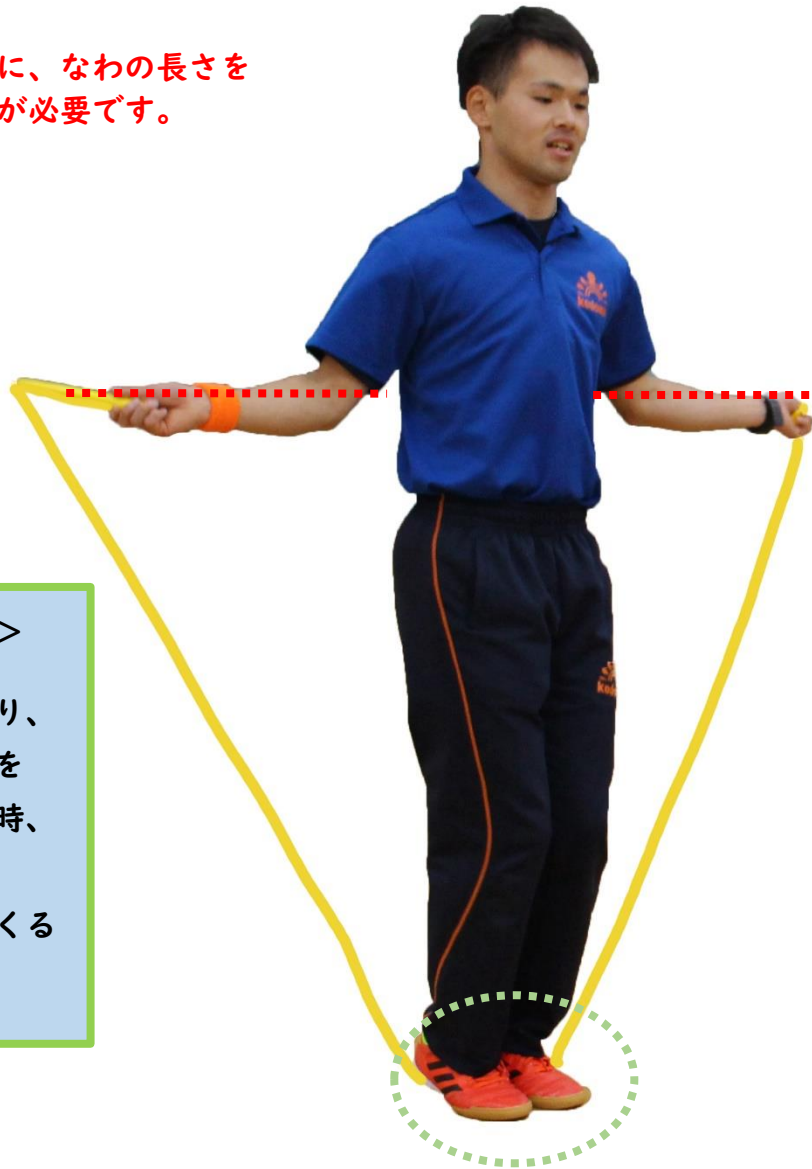
前回までの「基礎運動」で身体機能を引き出す準備ができたはずです。

そこで今回は、冬場の体力づくりには、欠かせない定番運動の一つ【なわとび】に挑戦します。幼稚園では2学期に正課・クラブ共になわとび運動を経験する場を設け、スムーズにとべる子も徐々に増えてきました。「体育虎の巻・第3回目」は基本的なとび方から始め、エキサイティングなグレードの種目までご紹介しますので、是非、ご家族でチャレンジしてみてください。ポイントは、なわの長ささとタイミングです。能力としては、単独の場合、腕部と脚部の協応能力になりますが、二人組では、そこに視覚的認知反応力が加わり、全身の調整力が総動員されます。さて、この冬の目標は・・・？

今回担当の指導者は、器械体操が得意な石山 圭先生 です。

～なわの長さを持ち方～

- 実際にとぶ前に、なわの長さを確認する必要があります。



< 長 さ >

グリップを握り、
なわの真ん中を
両足で踏んだ時、
グリップが
脇の下周辺にくる
長さに調節。

< 持ち方 >

親指をまっすぐにグリップの上におき、
軽く握る。力強く握りすぎると、手首がスムーズに回転しなくなるので注意を。



1 回旋 1 跳躍 (両足とび)

1 回旋 1 跳躍は全ての基本です。
スムーズに跳べるよう、ポイントを
踏まえて取り組んでください。

① 顔はまっすぐ正面に

② 軽くグリップを握り
手のひらが下を向かないように

③ ひざを曲げすぎない

⑤ 全身の力を抜いて
身体をまっすぐに

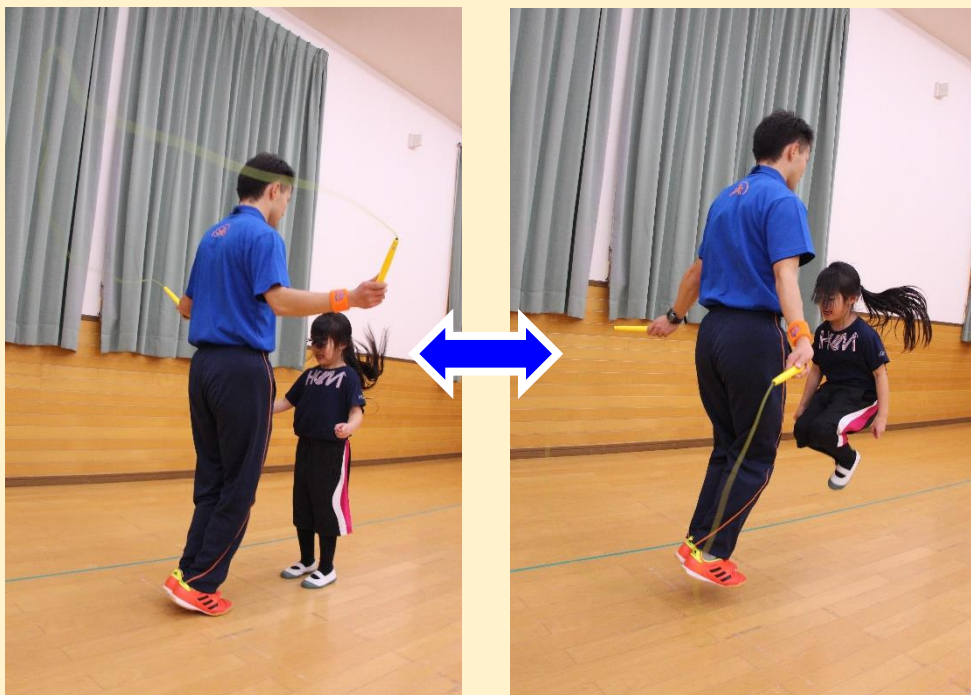
④ 脇を空けない

～なわとびを上手にとぶコツ～

- ① 顔をまっすぐ正面に向けてとぶ
- ② なわのグリップを軽く握る
- ③ ひざを大きく曲げないように
- ④ 肘を曲げて、脇を空けずに身体に近づける
- ⑤ 力まず、そのまま前を向いてとぶ
- ⑥ つま先を使い、連続でリズムよくジャンプ

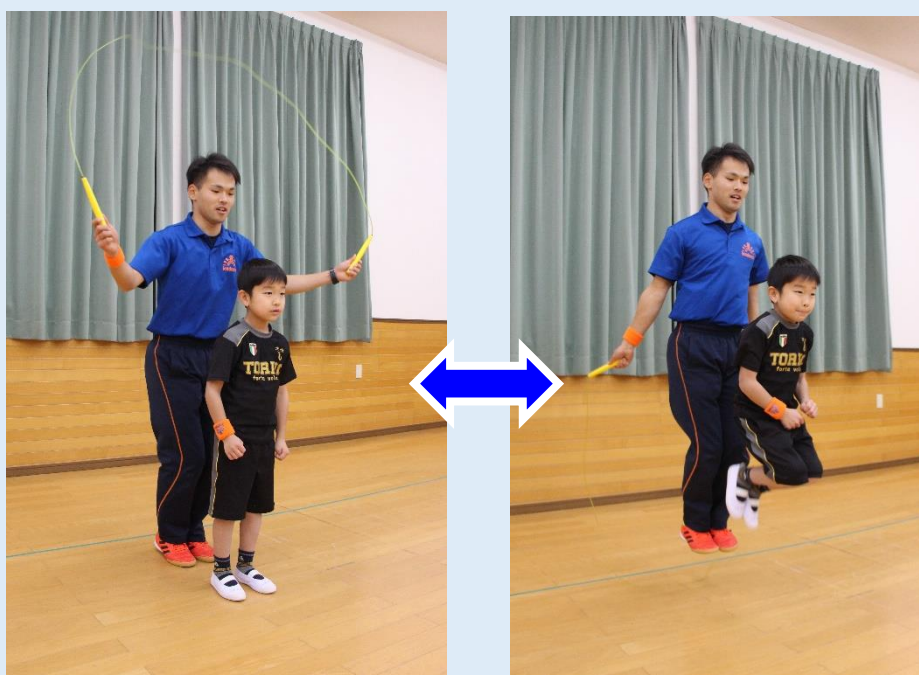
⑥ かかとを上げ、
テンポ良くつま先でジャンプ

●導入種目Ⅰ 二人！本向かい合いとび



1本のなわを使った二人とびで、お互いに向かい合い、一方の人がなわを回す。回す人の動きをしっかりと見ることが大切。

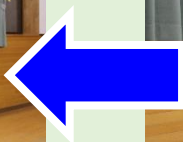
●導入種目Ⅱ 二人！本前並びとび



後ろの人がなわを回してとぶ。前の方はなわの動きをしっかりと見るようにして、お互いタイミングを合わせる。

●チャレンジ種目Ⅰ

二人1本後ろ並びとび



前の人になわを回し、後ろの人がタイミング合せて跳躍する。
回す人は通常の跳び方よりも大きめに弧を描く。
前後の間隔が空き過ぎないように注意する。

●導入種目Ⅲ

二人2本横並びとび



2本のなわを使い、二人で横に並んで、片方の手は相手のグリップを持ってとぶ。

●発展種目Ⅱ

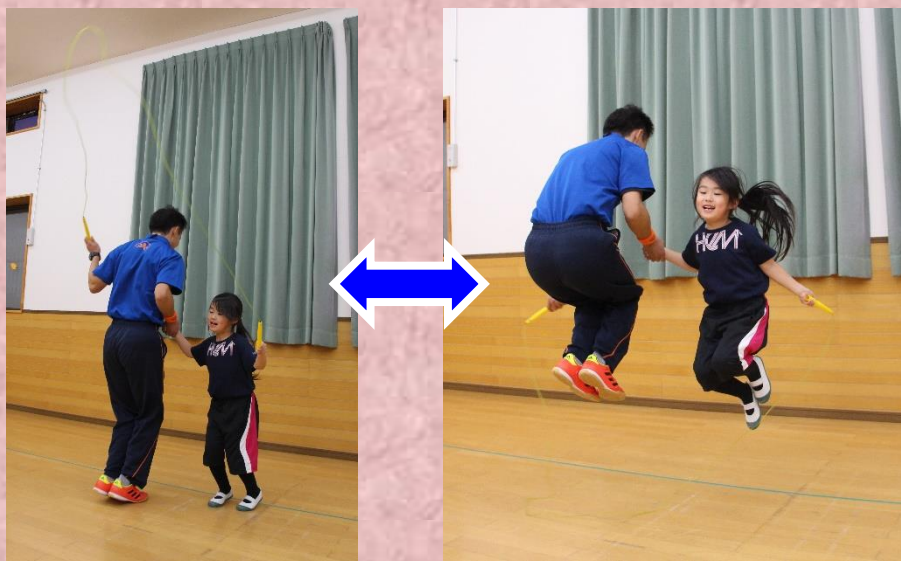
二人1本横並び正面向きとび



1本のなわを使い、二人で横に並んで片方ずつグリップを持ってとぶ。リズムを合わせるよう、肩を組んで行く。

●チャレンジ種目Ⅱ

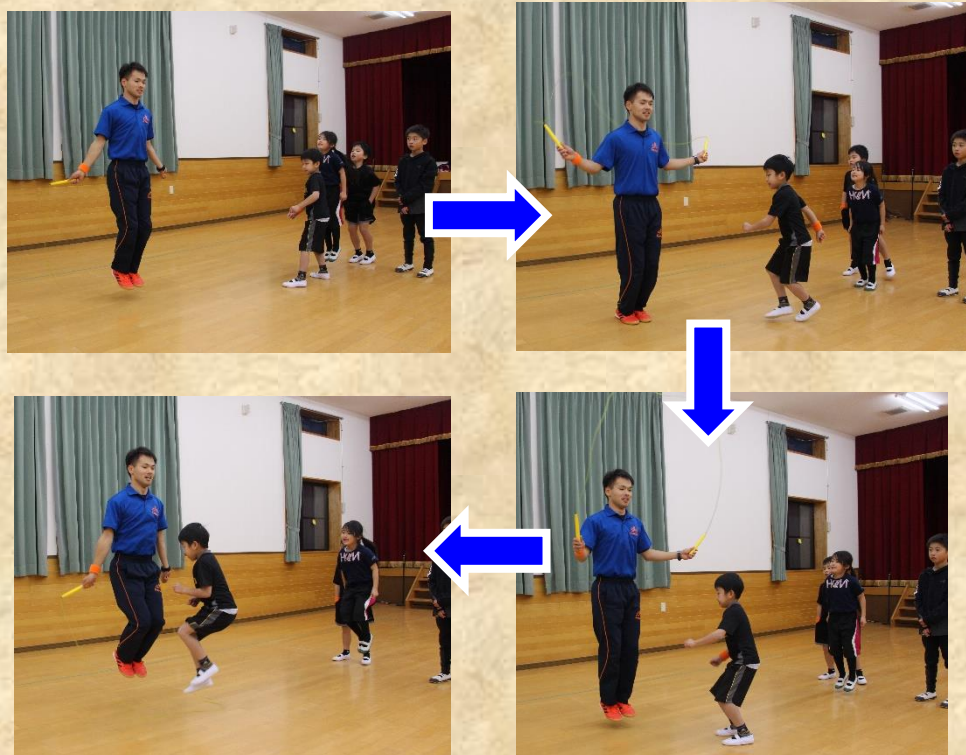
二人一本反対向きとび



二人が反対向きになって横に並び、一緒になわをとぶ。
一人は前とび、片方は後ろとびでとぶことになる。

●発展種目Ⅰ

二人一本横入りとび



1本のなわを使い、なわを回している人の中に横から入り、向かい合ってとぶ。