

3月に、休校中に家でもできる簡単な運動を紹介しました。さまざまな工夫をして、運動している人も多いと思います。引き続き、学習や運動を頑張ってください。

今回は、なわとびのポイント、家族の人と一緒にできる運動を紹介します。ぜひ活用してみてください。

〈なわとび〉

なわとびのコツ

(1) なわとびの長さ

なわとびを持ってロープの中心を両足で踏み、「前ならえ」をした時に、両手が腰からおなかあたりの高さになるように長さを調整します。腰に近づけ、短くすると上級者です。

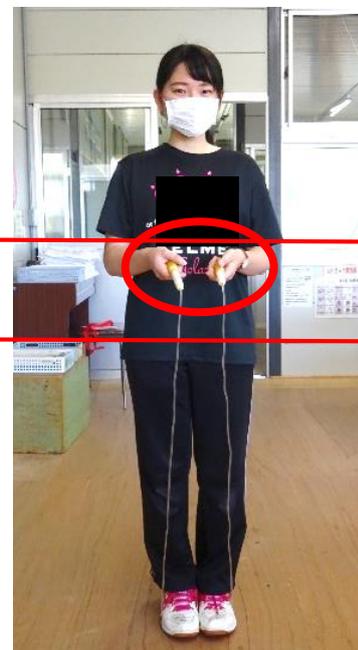
(2) 持ち方

親指を伸ばし、グリップに添えるように握ります。

(3) 基本の姿勢

① 真っ直ぐ前を向き、肘を曲げて体につけ、脇をしめる。

② ひざを軽く曲げ、片足を前にずらしつま先立ちをする。



(4) 飛び方

- ① 手首を使って なわを回す。← 腕は脇をしめたまま動かさない。
- ② なわが体の前を通ったら、ジャンプする。
- ③ かかととはつげずに、つま先立ちでジャンプする。
- ④ 背筋を伸ばして、体を真っ直ぐにしてジャンプする。

なわとび王のはるな先生は前を向いて、体が真っ直ぐです！手首で回しているので、手の位置があまり変わりません！



なわとびが苦手な人へ
こんな練習方法も…



☆片手に跳び縄の両方のグリップをもち、もう片方の手には何も持たずに回します。

- 「なわが体の前を通ったらジャンプ」を繰り返し、リズム感をつかみます。
- 手首で回す頃を意識することで、手の動きの練習にもなります。

☆何も持たないでジャンプすることを続けることでも上達します。

なわとびができる場所がない人でも、家の中ででき、運動ができます。

※家の中でやるときは、家の人と場所をそうだんしましょう。

＜おうちの人といっしょにやってみよう！＞
 場所を考えて 安全に注意してやってみよう！

けんけんずもう



片足立ちします。
 手は胸につけます。



手や足を使わずに、
 体でぶつかり合います。



ケンケン と片足で跳ねながら
 バランスを取りましょう。

開閉ジャンプ



長座の人は足を閉じたり、開きたいします。
 立っている人は足を踏まないようにジャンプします。
 声を掛け合い、息をそろえてジャンプしましょう！

島田第四小学校 体育主任