

スタートライン新聞

皆様 いつもスタートライン新聞を愛読頂き有難うございます。今月も宜しくお願ひ致します。

夏休みが終わり、朝が涼しく過ごしやすいですね！もうすぐ、運動会が行われる学校や、幼稚園、保育園も多いのではないのでしょうか？今回は、近年、運動会の、体育発表で行うことが多くなっている「逆上がり」に関する内容です。お家で取り組める簡単で、効果的な練習をお伝えしますね！

① **背倒立**
背倒立とは、下半身を持ち上げ、肩と首でバランスをとる技です。この技を、きちんと習得すること、逆上がりの回転する力が身につきます。逆さまの姿勢になった状態で、腰を持ちあげるという動きが、回転運動となり、逆上がりが成功に近づきます。かなり、重要ですね！



② **テールポーズでキック！**
両手両足を床に、着いた「テールポーズ」を行います。利き足を先に蹴り上げ、残った軸足も、素早く蹴り上げます。両足が、頭より後ろになるくらいに、大きなキックを行う技です。逆上がりでは、蹴り上げる力が、大切。空き時間に、10回ほど、毎日繰り返し返すだけでも、蹴り上げる力が、UPするので、オススメです！

練習を、毎日行い「逆上がり」成功を目標に、頑張ってみてください。お子様と共に、親御様もぜひ、やってみてください。良い運動になりますので！
弊社では、「逆上がりマスタワー」という逆上がり特訓クラスも開講しておりますので、是非ご参加ください。

スポーツの秋到来！

秋にお勧めのスポーツはアスレチックです。アスレチックは様々な身体の動かし方を理解でき、子どもの運動能力を高めるのに最適な遊びです！**アスレチックをする事で何が嬉しいかな？**
アスレチック場では、整備が整っており安全に行えることが多いです！

高いところによじ登ることや、飛び降りたりすることなどで神経機能を刺激し、運動経験が身に付けます。

またアスレチックと言えば、木とロープで作られていて、その上を歩いたりしますよね。固定されておらず、不安定です。落ちないようにするため、バランスを取ることでバランス感覚を養い体幹や足腰も鍛えられます！



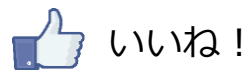
また「ぶら下がる」「つかまると引く張る」といった動きも多く、平衡感覚を養え、力の入れかた、身体の使い方覚えていきアスレチック終盤になるにつれて、知らないうちに上達し、クリアするスピードも格段に上がります。

2019年10月 刊行

facebookで

体育指導のスタートラインを検索して「いいね！」をしてください。

野外教室の開催状況や、イベントの様子が見られますよ！



ホームページはこちらから！！



高いところを登ったり、不安定なところを一人歩いたり、いろいろなことに挑戦し、出来なくてもどうしたらクリアできるか一緒に考えてあげると、子どもの考える力も身につきます。そして達成感や「一人でできたー！」と自信もつので、アスレチックに行ってみてはいかがでしょうか？

プチ野球教室

最近では夏に甲子園があり、プロ野球も盛り上がっていますね。しかし、どのような練習をすれば野球が上手になるのか、あまり知られていませんよ。そのため今回の記事では、野球上達に役立つ簡単な練習方法を書いていこうと思います。

★好きなプロ野球選手のモノマネ

野球を始めたなら、好きな選手の手モノマネをやってみて下さい。好きなプロ野球選手の打ち方やボールを捕るとき姿勢を真似ることは、スムーズな身体の動かし方に繋がります。

野球の上達にとっても効果があります。最初は友達と見せ合いっこをして、モノマネをするのもいいと思います。モノマネをたくさんして、徐々に自分に合ったフォームを作っていけるといいですね。



★ピンポン素手キャッチ

ピンポンを素手でキャッチすることは野球の上達に役立ちます。この練習は2人で行うといいです。ピンポンは空気抵抗や回転がかりやすいです。そのため、指で弾くと回転がかり、様々な変化をします。その変化するピンポンを素手でキャッチすることはボールを最後まで見る練習になります。ボールを最後まで見ることはバッティングにも守備にも大切ですので、是非やってみて下さい。

いかがだったでしょうか？今回ご紹介したものを是非やってみて下さい。

作成者 信澤 八重樫 細坪



体育指導のスタートライン

Mail: info@start-line.net

http://start-line.net

TEL: 03-3788-9322

ACTIVE SMILE

Mail: info@active-smile.net

http://active-smile.net

TEL: 03-6421-7945

SPOCAS

Mail: info@win-agent.jp

https://spocas.jp

TEL: 03-6421-7944

株式会社 WIN AGENT

141-0033 東京都品川区西品川3-19-6
リビングライフ大崎ビル3階