

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。

秋はスポーツの季節ですね。涼しくなり、運動が行いやすくなりました！そんな中、今お勧めなのが、『スラックライン』というスポーツです！

スラックラインとは、ベルト状のラインの上で自由にパフォーマンスする新感覚スポーツ！屋外、室内どちらでも楽しめますが、天気の良い日に、外で行うと、とても気持ちが良いと思いますよ！皆さんがよく知っている”綱渡り”とは異なり、ポーズをとったりアクロバティックにジャンプしたりと、親子で簡単に楽しめます。スラックラインを行うことで、心と体に良い効果があると言われています。今回は、流行りのスラックラインの効果について、お伝えしたいと思います。



「スラックラインで得られる2つの効果とは」

(1) ストレス解消

1つのことに集中し、体を動かすスポーツというのは、ストレス解消に大きな効果があると言われています。スラックラインは、常にバランスを保つスポーツなので、集中しないと、できません。なので、身体を動かして行っているうちに、自然と嫌なことも忘れ、笑顔がこぼれてきます。スラックラインは、ライン上を渡りきるまで集中し続ける必要があるため、「歩く瞑想」とも言われています。

身体だけでなく心も鍛えることができるので、ストレス解消と同時に、メンタルを鍛える効果もあります。

(2) ダイエット効果が期待できる

スラックラインを行うと、30分で500calの消費、岩盤浴並みの発汗が出ると言われてます。スラックラインは、インナーマッスルや体幹を鍛えるので、下部の筋肉が衰えることで起こる「ぽっこりお腹」を引き締める効果があります。

お腹が引き締まるだけでなく、姿勢が美しくなり、体重が変わらなくてもスリムになった印象を与えることができます。「最近運動不足だな、お悩みの方には、お勧めです！スポーツの秋、スラックラインで遊び、親子そろって、パークエクトボディーになりましょう！」

★幼児にお勧めの運動

① でんぐり返し

でんぐり返しでは、頭を逆さまにします。日常生活で頭が下になることは多くありません。普段やらないことをやることはお子さんにとっていい経験になります。また、回転する感覚や平衡感覚のトレーニングに内容がま

② グージャンプ

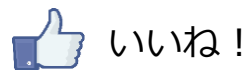
グージャンプは膝の使い方やバランス感覚が鍛えられます。最初は足をそろえてリズムよく跳ぶことは難しいですが、足の間にお手玉などを挟んで落とさないように跳ぶと両足がそろいやすくなります。たくさん練習してみてください。

2019年11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！！



② ボール運動

ボール運動は動くボールを目で追いかけます。そのため、遠近感覚や反射神経が鍛えられます。少し離れた場所からボールをお子さんに向けて転がしてみて下さい。お子さんがボールの動きに慣れてきたらバウンドさせるのもいい運動になります。今回の記事でご紹介したものはどれも簡単なものですので、是非やってみて下さい。



【雪遊びで得られる効果とは？】

雪が積もると足を取られてバランスを崩したり、滑って転んだりしてしまいます。雪遊びをすることで、体幹部分が鍛えられバランス感覚や、滑って転びそうになった時に体制を立て直すうとする身体の調整力が身につきます！

① 雪合戦！

雪合戦は定番ですが、ルールを友だちでつくってみよう！盾を持って当たらないようにしたり、ドッジボールみたいに陣地を作ってみたりしてみると、定番の雪合戦がいつも以上に白熱した遊びに早変わりします！！最後に、幻想的なスノーラタン！作り方は、多少の雪と容器・ビンがあると簡単にできるのです。夜に試してみると昼とはまた違った雰囲気を楽しむことができますよ！



皆さんもスキー場に足を運んでみたり、雪が降った時に雪遊びをしてみてください。ただし夢中になりすぎて風邪をひかないように、暖かい格好であそんでください！

