

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。今月も宜しくお願い致します。今回の新聞では

- 前跳びの練習方法について
 - 柔軟性の大切さについて
 - 足裏を刺激しよう
- という3つの事について紹介します。

「前跳びの練習方法について」

ステップ① 「連続ジャンプ」

前跳びは、縄を回しながら、ジャンプをする運動です。まずは、連続してジャンプができるようにしてみましょう。

やり方は、簡単です。縄跳びを2つ折りにして、地面に置きます。置いた縄を前へ後ろに交互に、連続6回ほど跳びこすように、ジャンプに挑戦します。

いざ、やってみると、意外にも、連続でジャンプできない子が多くいます。これはジャンプのリズムがうまく掴めていないからです。

最初は上手くジャンプが出来ずにロープを踏んでしましますが、次第に慣れてくると同じ場所ですら連続してジャンプできるようになります。繰り返し練習しましょう！



ステップ② 「片手回し」

次は、縄を回す練習です。縄跳びを片手に持ち、前に回します。横から見ると、丸ができていくと、きれいに回せている証拠です。右手と左手の両方を練習しましょう。

最初は、きれいに丸を作るのができないのですが、慣れてくると、手首がうまく扱え、簡単に、できるようになります。大人は簡単にできますが、手首を返す運動は、子供にはうまく理解できません。だからこそ、片手で回す練習で、縄を回すという感覚を掴むことが、大切です。



★「一定のリズムでジャンプする感覚」

★「縄を前に、回す感覚」

の2つが身につきます。前跳びで、必要な感覚を楽しく練習して鍛えてみてください。

ひたすら、前跳びを行うのではなく、簡単な感覚づくりから始めることで、前跳びが習得できます！諦めず、チャレンジしましょう。

「柔軟性の大切さ」

皆さん、柔軟をしつかり行っていますか。子どもは身体が柔らかいはずですが、最近では身体の硬い子が増えてきています。そのため、今回の記事では柔軟性の大切さと簡単にできるストレッチ法をお伝えします。

柔軟性とは筋肉と腱が伸びる能力のこと、筋力・瞬発力・持久力・調整力とともに基本的な運動能力のひとつです。また、関節の可動域が広いことでもあります。



柔軟性が高いとどんな、効果があるのでしょうか。

① 思い通りに身体を動かせる

関節の可動域が広いので、イメージ通りに身体を動かしやすいです。そのため、柔軟性を高めておくことで1つ1つの動きを覚えるのがスムーズになります。

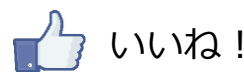
② ケガ予防になる

身体が硬いと筋肉にかかる負荷が大きくなってしまいケガをしやすくなってしまいます。

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！！



反対に身体が柔らかいと、転倒などの大きな負荷にも柔軟に対応することができ、ケガをしにくくなります。

●おススメのストレッチ法

身体を温めてから時間をかけてストレッチをするのがおススメです。

ゆっくりと時間をかけて1分以上身体を伸ばすように行います。1分伸ばしたら少し休憩を取り再度伸ばします。これを3回ほど行うのが効果的なので是非やってみてください。

柔軟性を高めることは、今回紹介した内容以外にも姿勢をよくする効果もあるので、子どものうちからお風呂上りなどにストレッチをやってみてください。

「足裏を刺激しよう」

スポーツ界のトップアスリートは裸足で運動したり、親が足裏マッサージをして刺激を受けて育って選手が多いです。なので、今回は足裏感覚の重要性についてお伝えしていきます。

足裏感覚がよければ、どんなメリットがあるのでしょうか。それは、地面からの情報を素早くキャッチできるようなります。

目をつぶって、ボコボコした地面やツルツルした地面、平坦な道もバランスをとって歩けるようになります。



・おススメの足裏刺激法

①タオルを床に用意して、足のつま先だけで引き付けよう！

ポイント是指を大きく動かすことです。慣れていないと難しい動きですが、出来るようになります。運動中でもつま先を使って踏ん張れるようになります。

足裏を刺激すると、踏ん張る力が身につくバランス感覚が良くなります。

スポーツは跳んだり走ったりして足を使う競技が多いので足裏を刺激して感覚を鋭くして運動能力を向上させていきます。

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

スポキャス 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