

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。

「二重跳びに挑戦」

なわとびの中でも特に「二重跳びが苦手なお子さん」は多いと思います。そのため、今回は「二重跳び」に達し役立つ簡単な練習方法をお伝えします。

まず、二重跳びは少し高いジャンプと少し手を速く回すことが出来れば1回は跳べるはずですが、まずは自分がどのくらいの速さでなわとびを回すことが確かめて下さい。
前跳びを30秒間で70回程度、跳ぶことが出来れば「二重跳びも跳ぶことが出来るはず」です。
前跳びを速く跳ぶことが「二重跳びを跳ぶ最初のステップ」です。
次に簡単にできる練習方法を紹介します。
「ダージャンプで拍手を2回する」
①足をそろえてジャンプをします。
②1、2、は普通のジャンプで3の時に高く跳びます。
③高く跳びあがった時に拍手を2回する。

1、2、3で跳ぶことが簡単になったら、連続で高く跳んで拍手を2回してみてください。なわとびはリズムが大切ですが、ジャンプが高いときにリズムよく拍手を2回するように注意して練習してみてください。



「なわとびの両端を片手で持ちリズムよく回す」

なわとびの端を片手で持ったら、ピュン、ピュン、ピュン、ピュンで回します。
1回目、2回目は普通の速さで回します。3回目に回すときに素早く2回連続で回します。
なわを速く回すと**ピュピュン**という音が鳴りますので、その音を目標にたくさん練習してみてください。

今回ご紹介した練習方法はどれも二重跳びに必要なリズム感の練習になりますので、諦めないでたくさん練習してください。
それでは二重跳び習得に向けて頑張りますよー!!

「運動神経とは」

子供たちが運動している姿を見て、「うちの子、動きが変だな」「上手にできないな」「運動神経が悪いんじゃないかな」と思うことはありませんか？
それは運動神経が悪いのではなく、**「運動の経験が少ない」**だけです！
人間には運動能力が1番吸収できる期間があります。

それを**「ゴールデンエイジ」**と言います。

ゴールデンエイジは5歳〜12歳と言われており、ゴールデンエイジの期間に経験、取得した運動能力は大人になっても大きく変わることはありません。
なので、ゴールデンエイジの期間にどれだけ多くの運動を経験したかにより、これからの運動神経発達に関わってきます。

運動能力には、大きく分けて七種類があります。
・自分とモノまでの距離を測る**《定位能力》**
・ラケットやバットなどの道具を扱う**《識別能力》**
・かけっこのスタートなどの音で素早く動く**《反応能力》**

2020年3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!

いいね!

ホームページはこちらから!!



アルペンスキーとは?!

今年の冬は、スキーワールドカップが行われます! スキーワールドカップでは様々な種目が行われる中で、今回はアルペンスキーについて紹介したいと思います!
アルペンスキーとは簡単に言うとスピードを競う種目です!

アルペンスキーの種目は滑降・スーパー大回転・大回転・回転という4種類があり、100キロ以上スピードが出ることもあります! それぞれに特徴があり、スピード、使う道具の違い、滑る距離が種目により異なり、その種目ごとのルールが定められています。また、どの種目も**赤色と青色の旗が立っているコース**を早く滑り降りタイムを競います。

だれでも気軽に参加できるアルペンスキー大会もあるので機会があればぜひ挑戦してみてください!



作成者 松島 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