

# 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。

## 「前転をマスターしよう」

前転とは頭の後ろを地面につけて前に回転する技です。年齢が上がるとう然然と出来るようになってくる事が多いですが、幼い子どもは前転は難しい技です。今回は前転をマスターするためのポイントをお伝えします！

①身体を丸くする  
できるだけ、身体を丸くすることができれば前転をするコツです。

しかし、身体を丸くするだけでは横に倒れてしまいます。左右の手を曲げ始めるタイミングが違ったり、最初から頭のてぺんが地面にいらっていると、お尻が低くなつて横に倒れてしまいます。

②気を付けの姿勢から両手を足の近くにくっつく  
気を付けの姿勢から両手を足の近くにくっつくとお尻が高くなって真す、回転のスピードがきます。

③頭の後ろを地面につくためにおそを見る  
両手を足の近くについたら、おそを見る。おそを見ることで、頭の後ろが地面につき、回転がスムーズになります。

おそを見ることで後頭部が地面につきやすくなり、背中も丸くなるため回転のスピードが落ちません。スムーズな起き上がりにもつながります。きれいな前転とは回るだけでなく、両足をそろえ、手を床につくことな立ち上がることで、きれいな前転も目指してみたい。



今回ご紹介した前転のポイントを意識しながらたくさん練習してみてください！

## リズム感と運動

リズム感と聞いて、まず思いつくのは音楽だと思いませんか？「歌が上手！」や「音楽を演奏するのが上手！」などではないでしょうか？

「運動にリズム感って関係あるの？」「リズム感がなくても運動は上手にできるよ！」と思うかもしれませんが、それは大きな間違いです！運動にリズム感はとても重要な能力です！

そもそもリズム感とは「一定のリズムがとれる」「音楽に合わせて体を動かす」などですが、一番身近なものは「心臓の鼓動」です。心臓の鼓動とは、体の動きの本質なのです。リズム感とは人間が本来生まれているものであり、育つ環境の中で養われる感覚です。

色々なスポーツのトップ選手と言われる外国人選手はサンバやヒップホップなどの複雑なリズムの中で育つため、子供の頃からリズム感が鍛えられ、運動能力も高いですよ！



リズム感がない人は、何かに合わせるのが苦手なかもしれません。リズム感がないと、体に余計な力が入りコントロールできないので、走ったり飛んだりする運動が苦手に感じてしまいます。

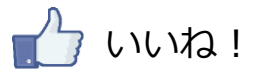
ですが、リズム感はトレーニングすることで克服することが出来ます！

2020年4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！！



トレーニング方法を紹介します。  
【音楽をきく】  
童謡などリズムが取りやすい音楽をたくさんきいて、覚えよう！  
【大きな声を出す】  
声に出して歌ってみよう！

運動が苦手だと感じる事があれば、まずはリズム感を養うところからぜひやってみてください！

## おススメの習い事は水泳！

4月になり新年度が始まります。新しい習い事をしたり、どんな習い事が良いか考える時期でもありますよ。

小学生の習い事ランキング  
第1位 水泳  
第2位 英会話  
第3位 ピアノ



その中でおすすめは水泳です！理由は、全身運動が行えることです。

子どもの身体が特に成長するのは男の子で約12歳ごろ、女の子では約10歳ごろです。その時期に、全身の筋力をバランスよく鍛える必要があり、水泳は全身運動なので腰や膝に負担を最小限にしながらかつよく鍛えることができます。

また、心肺機能が鍛えられます。心肺機能が鍛えられると、持久力が向上したり、【小児喘息】をもついても改善されることもあります。

また、水泳は運動量のコストパフォーマンスも良いです！また、水泳は運動量のコストパフォーマンスも良いです！水中で30分動いた時の運動強度は陸上の1時間と同じくらいと言われています。

お子様と一緒にお父さんやお母さんもバランスよくカッコいい身体を目指すのもいいのでは！

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