

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。今月も宜しくお願致します。

あやとびに挑戦ー！

なわとびのあやとびは意外に苦戦するお子さんが多い技です。

そのため、今回はあやとびの上達に役立つ簡単な練習方法をお伝えします。

まず、あやとびが上手になるためには手を交差させる感覚を養う必要があります。

そのため、あやとびを練習する前にまず手を交差させて跳ぶ「交差跳び」に挑戦するのがオススメです。

次に交差とびとあやとびの簡単にできる練習方法を紹介します。

「ジャンプせずに手を交差させて縄でコーンを捕まえる」

①身体の正面にコーンを置きます。

②前跳びの準備をする。

③手を後ろから前に回し、おその前で手を交差させる。

④縄でコーンを捕まえる。捕まえたら元の前跳びの姿勢に戻り、繰り返し（す）

まずは、身体の正面で手を交差させ、身体が通るだけの縄の部屋を作る必要があります。この縄の部屋が小さいと、身体が縄を通らず引つかかりやすいです。大きな縄の部屋を作るにはポイントがあります。

・おへその前で手を交差させる。

・左右の手は同時に交差させる。

・肘と肘をつける。

この3つのポイントを意識してみてください。大きい縄の部屋が作れるはずですよ。

大きい縄の部屋を作ることが出来れば、コーンも捕まえやすくなるはずです。



次の練習方法を紹介します。

「前跳び3回、交差跳び1回を跳ぶ」

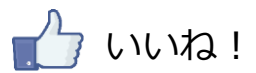
交差に次は前とび3回・交差とび1回を繰り返し返します。

2020年5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！！



空間認識能力ってなに？

空間認識能力って知っていますか？

空間認識能力とは空間の中で物や人がどのような状態にあるのかを素早く把握することです。

日常生活では、**《家までの道を説明すること》**
《車の運転が上手》
《車の運転が上手》
が出来る。

このようなときに空間認識能力が発揮されています。

空間認識能力が高い人は視野が広く、自分以外にも意識を向けられるため、判断ミスが少なくなるので、一流スポーツ選手はこの能力に優れた人が多いのです。

サッカー選手の中村憲剛選手や遠藤保仁選手などは、フィールドを上から見ているかのように味方選手へパスを通します。これも空間認識能力が高いので出来ることなのです。



今回はそんな空間認識能力を鍛える方法を紹介します！

①折り紙やジグソーパズル、積み木などで遊ぶ

これは平面なものから立体物を作ることや絵を想像し作り上げる、自分の思い描いたものを作り上げることに、より、空間認識能力を鍛えることが出来ます。



子どもの頃から体と頭をたくさん使うことで、空間認識能力はどんどん鍛えることが可能です。

折り紙や積み木などは自宅でも出来ますので、是非やってみてください。

作成者 松島 八重樫



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

スポーツモデルキャスティング

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