

スタートライン最終新聞

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。

「身体を上手に動かすためにはどうすればいいの？」

皆さんは初めてやる運動や久しぶりになる運動で上手に出来なかったことありませんか？

例えば、「自転車に乗る」「ボールを投げる」「速く走る」「泳ぐ」など、どれも上手に出来なかったことあるか？と思ったりありませんか？

そんな疑問について今回はお話ししていきます！と思えます！

例をば

「歩く」「走る」「跳ぶ」「投げる」「打つ」など
運動は多くの関節が同時に動き身体を動かします。

「歩く」では足はきくけど、投げる動きがうまくできない。右手で投げるのに、右手が前に出てしまったり、うまく投げられない。これは、正しく身体を使うことが出来ないから、上手に投げる事が出来ません！



そのために必要なのは「連結能力」です！

連結能力とは、関節や筋肉の動きをタイミングよく動かせる能力です！

運動するときには「どうやってやれば、上手に出来るのか？」とやり方を知ることがとても大切です！

やり方を覚えてただけでは上手にはできないので、そのあとにはたくさん練習をしますよね？

練習をすることによって、「こうやってやれば、上手に投げる」とか出来る。「速く走るためにはこうすればいい」ということをだんだん身体が覚えてきます！



「身体をスムーズに動かすこと」《思ったように身体が動かせること》が「連結能力」です！

連結能力は運動するためにとても大切な力です！

運動するとき、少しだけでもいいので、思い出しながら練習してみてください！

「室内でできるおすすめ運動遊び！」

最近では外で思いっきり運動をする機会が減ってきていると思います。お子様も外に出ることが出来なったり、友達と会えなかつたりとストレスも溜まっていると思います。

そのため、今回はお家の中でできる運動遊びをご紹介します！と思えます。

「新聞ジャンケン」

新聞ジャンケンは新聞の上に乗って続ける遊びです。

①まず、2人組になり、それぞれが新聞紙の上に乗ります。

②じゃんけんをして、負けた人は新聞紙を半分に折って再び、新聞紙の上に乗ります。

③これを繰り返して、新聞紙が小さくなって乗れなくなると人の負けです。

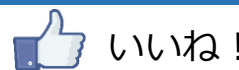
この遊びは、ジャンケンで負けてしまった人は新聞紙を半分に分けて折らなければならぬので、どんどん自分の新聞紙が小さくなってしまいます。

2020年6月 最終刊行

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！！



新聞紙の上に乗っていきなくなるとはならないので小さくなるにつれて、片足立ちになったりします。これにより、バランス感覚や体が鍛えられるので、お家の中では是非やってみてください。2人組でトーナメント方式に行ったり、ご家族全員で一斉に行うのも盛り上がりませよ！



「タオル取り合い」

この遊びは2人でタオルを取り合い、先に足を動かした方が負けのゲームです。

①まず、背中合わせになつて両足を開きます。二人の足の間にはタオルを開いた状態で置いておきます。

②スタートの合図で、足の間にあるタオルをお互い片手で取り合います。

③お尻がぶつかったり、引っぱられたりして足が動いてしまつたら負けです。

この遊びは、お互いタオルを引っ張り合うのでバランスを崩して足が動きやすいです。しかし、足が動いてしまつと負けになってしまうのでその場にとどまるために踏ん張りませよ。これにより、腕の筋力や瞬発力、体幹が鍛えられます。瞬発力や体幹は様々なスポーツに役立ちませよ。プロのスポーツ選手でも体幹トレーニングを取り入れている人は多いです。遊びながら体幹が鍛えられるのでおススメの遊びです。ケガの無いよう安全に配慮してやってみて下さい。

【ご報告】

ここで皆様にご報告がございませよ。

この度、スタートライン新聞がこの6月号で連載終了になることが決まりました。

これまでインスタグラマーが少しでも皆様のために情報をお届けしようと連載してまいりました。

今後はDeKiiruというブログに運動の記事を載せていきますので、是非ご覧下さい。

ご愛読ありがとうございました。

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

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