

# 特集「縄跳びの魅力と効果に迫る!!」

## ～縄跳び特集その1～ 朝日小学校沼倉先生へインタビュー

広報にいかっぷ6月号で「平成29年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果を掲載し、その中で、町での体力向上の取り組みとして、こども園・小、中学校で縄跳びを活用した取り組みを紹介しました。

この取り組みは、平成26年度から平成28年度まで朝日小学校に体育専科教諭として勤務されて

いました沼倉先生（現朝日小学校一般教諭）が中心となり、町体力向上推進委員会において、「縄跳びは体力向上にとっても効果的である」と判断し、平成28年度より幼・小・中連携して、縄跳びによる体力向上を始めました。

そこで今月の特集では、沼倉先生に縄跳びの魅力と効果などについて伺いました。



**PROFILE**  
朝日小学校 教諭  
沼倉 学（ぬまくら まなぶ）  
・平取町立振内中学校、浦河町立浦河第一中学校で保健体育を担当。平成26年に朝日小学校に体育専科教員として赴任

**Q** まずは縄跳びをこども園・小、中学校で取り組むことになったきっかけについて教えてください。

**A** 私の主な仕事は、体育授業を充実させて子どもたちにさまざまな運動を経験させ、体力の向上を図ることでした。子どもたちが幼年期から中学生期まで継続して取り組める運動がないかと考え、注目したのが縄跳びでした。

縄跳びは、縄さえあれば手軽に取り組みますし、跳び方のバリエーションが多く、数人で遊ぶこともできます。そこで、関係する先生たちとも相談して、一緒に取り組んでみることにしました。

**Q** 幼児から中学生までの縄跳びの効果について教えてください。

**A** 幼児から小学生の時期は、体の動かし方や、体をより上手に動かすための感覚を身に付ける時期です。こ

れは脳の発達と関係しています。縄跳びの跳び方には多彩なバリエーションがあるので、いろいろな跳び方や、ちよつと難しい跳び方に挑戦することで、脳の発達を促す効果が期待できます。また、縄跳びで身に付いた感覚が他の運動の基礎につながっていくことも期待できます。

中学生の時期からは、持久力の発達が高まると言われています。これは体が大きくなることで肺や心臓などの呼吸器・循環器の機能が発達することで高まります。この時期には回数を多く跳んだり、二重跳びなどの少しハードな跳び方にも挑戦することで、持久力を高める効果が期待できます。また、バレーボールやバスケなどジャンプを必要とするスポーツ選手には、ジャンプ力を高める運動としても効果的です。

**Q** 成人の方にはどんな効果が期待できますか？

**A** 成人にとっては、健康維持・増進やダイエット効果が期待できます。連続でジャンプすることは、特にふくらはぎの筋肉を収縮させることで、全身の血流を良くする効果があります。また、定期的に縄跳びをすることで筋肉が維持されれば、基礎代謝（普段の日常生活で使うエネルギー）が高まり、ダイエット効果につながることも考えられます。

しかし、縄跳びは意外とハードな運動なので、長時間やり過ぎると、膝や腰を痛めてしまいます。準備体操をしつかり行い、自分の体に合った無理のない回数や跳び方で行うことが大切です。

また、「1分間で何回跳べたか」のように回数を競い合う方向に行きがちですが、色々な跳び方を組み合わせさせて発表し合い、その違いや個性を認めたり高めたりできる場を作りたいです。そして、楽しみながら体力を高めることができる授業をしたいと思います。

け合ったり息を合わせることで、協調性が生まれます。



縦割り班の取り組みの様子

また、「1分間で何回跳べたか」のように回数を競い合う方向に行きがちですが、色々な跳び方を組み合わせさせて発表し合い、その違いや個性を認めたり高めたりできる場を作りたいです。そして、楽しみながら体力を高めることができる授業をしたいと思います。



なわとびパフォーマンスの様子

小さな目標を「達成できた」という喜びが、「もっとがんばりたい」「次は1人で跳んでみたい」という意欲につながります。

初めから難しい跳び方をして失敗すると、自分は縄跳びができないと思ってしまう子どももいるので、小さな成功体験を積み重ねて、「縄跳びが楽しい」「もっとやりたい」と思ってもらうことが大切です。

高齢者の場合は、縄跳びを跳ばない「とばなわ」がおすすすめです。縄を体の周りをぐるぐる回し続ける運動で、体力に自信がなくてもすぐ取り組める運動です。これは、元大阪女子短期大学教授の北田和美先生が提唱されている運動で、平成28年度には北田先生を新冠町にお招きして「とばなわ」の実技研修を行いました。こんな縄跳びもあったのかと感動したのを覚えています。（詳しくは次号で紹介いたします。）

**Q** 跳びやすい縄跳びの選び方を教えてください。

**A** 短縄であれば、縄跳びの真ん中を足で踏み、持ち手を引き上げた時に、腰から脇の間にくる長さが丁度良い長さです。材質はビニール製の素材のものが良く、縄素材のものは素早く回すのが難しいです。長さを調整できるものもありますが、余った縄が邪魔になることもあるので、ジャストサイズに切った使い、短くなったら新しくする方が良いと思います。なので、あまり高価な縄跳びではなくても十分です。

**Q** 町内の小学校ではどんな取り組みをしていますか？

**A** 短縄については「なわとびカード」を使って、授業や休み時間に取り組んでいます。

従来のカードは技のバリエーションも少なく、難易度も一気に上がってしまう傾向がありました。新しく作ったカードでは、前跳びだけで15種類ぐらいのバリエーションがあり、ちよつと頑張ればできる技がたくさんあって、取り組みやすくなっています。このカードにある技（トリック）は、「日本ロップスキッピング連盟」が紹介しているものを参考に作りしました。また、このカードは、回数をたくさん跳ぶことではなく、複数の技を組み合わせて跳ぶことを目標にしています。子どもたちは1つ1つの技ができるたびに、カードにシールを貼っていきます。そして最後は、複数の技を連続で行うトリックパフォーマンスができるようになります。

長縄については、1年生から6年生までが混じった、縦割り班での取り組みをしています。高学年が低学年に跳び方を教えたり、お互いに助

**Q** 今後、学校の授業で取り組みたいと思っていることはありますか？

**A** 小学校低学年や発達しようがいを持った子どもたちの中には、前跳びが難しい子もいるので、その子たちも気軽に取り組めるように、高齢者の運動で紹介した「とばなわ」を、なわとびカードの技に取り入れたいと考えています。

縄跳びは、体力向上・健康維持、増進などに効果があるため、沼倉先生に効果的な縄跳びの運動方法についても伺いましたので、次号でご紹介します。どうぞお楽しみに！！