

## 2. 『とばなわ』をやってみよう！！

『とばなわ』とは、片手で2つのグリップを一緒に持ち、ジャンプをしないで体の周りで縄を回す運動で、体の横や前・頭の上などで回したり・立ったり・座ったりの姿勢を変化させることで、適度な運動を無理なく続けることができます。

縄跳びは、縄を跳ぶことも大切ですが、縄を回すことも重要です。いくつか『とばなわ』をご紹介しますので、幼児・初心者の方や膝が悪く『前とび』などをするのが難しい方は、ぜひ、チャレンジしてみましょう。



①②右側・左側で回してみよう。

③前で回してみよう。

④頭の上で回してみよう。



⑤座って回してみよう。

⑥寝て回してみよう。

### チャレンジしてみよう!!

音楽のリズムに合わせて回すと、より楽しく続けることができるよ!!  
縄を回しながら座ったり、寝たりすることで運動効果が高まるので、挑戦してみましょう!!

### 実は『後ろとび』の方が跳びやすい!?

『後ろとび』の方が得意という子が意外といます。実は人間の手は後ろに回す方がやりやすい構造になっています。スポーツ観戦でタオルを回して応援する時をイメージしてください。その時はタオルを内回しにしませんか？これは後ろ回しと同じです。前に回すのが上手いかない時は、後ろ回しから練習してみてくださいはどうか。

## 3. 目的別縄跳びの運動方法

### ①体の動かし方を身に付けるには

幼児から小学生までは、「体の動かし方が身に付く」重要な時期です。『とばなわ』やさまざまなトリックに挑戦することが大切で、『前とび』ができるようになったら、いろいろなトリックに挑戦してみましょう。

トリックについては、これから毎月『広報にいかっぷ』で掲載していきますので、ぜひ、チャレンジしてみてください。※今月号ではP11でご紹介しています。

### ②持久力を高めるには

中学生になると持久力の発達が高まるので、インターバルトレーニング（3分の『前とび』と1分の休憩を数セット行うなど）が効果的です。慣れてきたら、

『前とび』以外のトリックにも挑戦してみましょう!

### ③運動不足解消やダイエットには

縄跳びは、運動不足解消やダイエットにも効果があります。音楽に合わせて跳んだり、回したりしながら縄跳びを行う『リズム縄跳び』で運動を続けてみましょう。例えば、好きな音楽を聞きながら、①前とび⇒②スキーマー⇒③グーパーなどを行い、疲れてきたら、『とばなわ』で呼吸を整え、その後、再び①前とび⇒②片足とび⇒③スウィングキックなど継続して行ってみましょう。※2～3曲を目安に自分の体力に合わせて行い、過度のトレーニングは避けましょう。

# 特集「効果的な縄跳びの運動方法」

## ～縄跳び特集 その2～

先月号では、縄跳びの魅力と効果について、朝日小学校の沼倉先生にお聞きし、縄跳びには、体力向上、健康維持・増進などさまざまな効果があり、幼児から成人の方まで幅広い年代の方が取り組むことができる運動であることが分りました。

そこで今月号では、幼児から成人の方までが取り組むことができるように、縄跳びの基本と効果的な跳び方や運動方法などについて、沼倉先生にお聞きしましたので、ご紹介していきたいと思ひます。

## 1. 基本の「前とび」をやってみよう!!



### ○縄の長さ

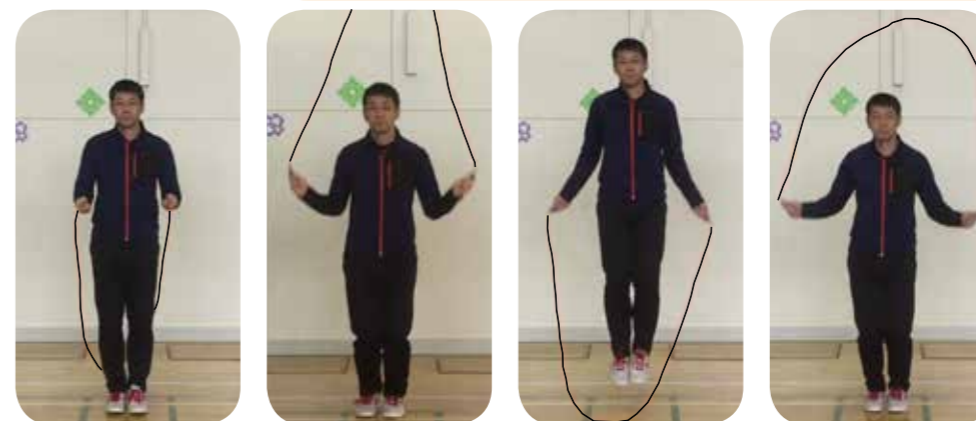
縄の真ん中を踏んだ時に、持ち手が腰から脇の間になる長さがちょうどよい長さだよ。

### ○縄の持ち方

親指を軽く添えるようにしよう。

### ○縄の回し方

脇を締めて、腰の横側で手首をうまく使い、回すようにしよう。



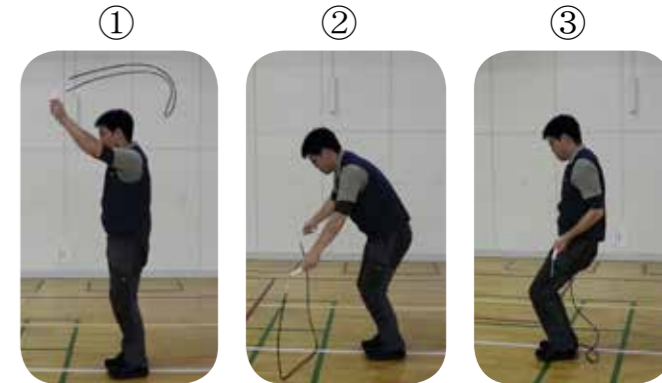
強く握りしめないようにしよう。



## Q&A よくある質問コーナー こんな時どうしたらいいのかな?

Q 一回毎にジャンプが止まってしまう。

A 縄を持たないで、連続ジャンプをしてみましょう。まずはジャンプに慣れることが大切です。膝を曲げすぎず、地面をつま足で押すような感じで続けて跳んでみましょう。できたら跳ぶ瞬間に手をたたいて、リズムよく跳んでみましょう。



Q 回っている縄をうまく跳び越せません。

A その場で跳ぶのではなく、一步前に跳ぶ様にするとうまく跳び越すことができるので、①縄をゆっくり回し、②足の前に置くようにして、③その縄を動かさずに跳び超える練習をしてみましょう。