

〈STEP.3〉

片手でなわをまわす



片手に持ったなわをまわしながら、小刻みにジャンプする。これが上手にできれば、しっかりとなわをまわすタイミングがつかめている。

〈STEP.5〉

二重とびに挑戦



二重とびにもチャレンジしてみよう。1回ジャンプする間になわを2回まわしてみよう。

〈STEP.4〉

実際にとんでみる



ジャンプとなわをまわす手の動きを合わせて、実際にとんでみよう。

POINT!

まずは、一定のリズムで細かくジャンプすることが大切です。これに合わせてなわをまわすと考えましょう。そうすれば力むこともなく、軽快になわとびができます。なわの長さの調整もわすれずに！

〈STEP.1〉

その場で小刻みにジャンプ



その場で小刻みにジャンプしてみよう。繰り返しカラダを弾ませることで一定のリズムを身につけることができる。視線は正面に向ける。

〈STEP.2〉

一定のリズムをつくる



パートナーに隣に立ってもらい、一定のリズムで手を叩いてもらう。これに合わせてジャンプを繰り返せば、リズム感をさらにカラダに宿することができる。



なわの動きに足の動きを合わせるのではない。ジャンプする足の動きになわを合わせよう。繰り返し行う中でリズムを身につけることができる。



視線は正面に向け、真っすぐに立った状態でなわをとぶ。

トレーニング

3

〈弾む!〉

バランスを保って
リズムカルに「なわ」をとぶ

なわをとぼうとしてはいけません。背すじを真っすぐに伸ばした姿勢で細かなジャンプを繰り返して、そこになわの動きを合わせるようにしましょう。上手にとべない時は、なわを持たず、まずは細かくジャンプを繰り返して行います。リズムカルに細かく弾めるようになつた後、なわをまわす腕の動きを加えていきます。

〈手は真ん中より前方に〉

手をつく位置は、とび箱の真ん中より前方に。この位置よりも前でもかまわない。

× NG



とび箱の真ん中よりも手前に手をつけてしまうと、とび越えるのがむずかしい。



× NG

踏み切る前に手をつくことを考えてしまうと、バランスを崩してしまい、カラダを弾ませることができない。



POINT!

まずは、しっかりと踏み切りカラダを弾ませます。とび箱に手をつくのは、その後。優先すべきは、カラダを弾ませることです。手をついた後は、腕の動きも使い、足も大きく開いてカラダを前へ前へと乗り込ませましょう。

〈足は揃えて踏み切る!〉



両足を揃えて踏み切る。助走の勢いを保ったままで、ヒザのクッションも使ってカラダを弾ませよう。

トレーニング

5

〈弾む!〉

正しい「踏み切り」と「手置く位置」

弾んだ後に
とび箱に軽く手をつく

とび箱に手をつけてからとぶのではない。踏み切ったカラダを弾ませた直後にとび箱の上に手をタッチさせる。上手に踏み切ることによって、軽快にとび箱をとび越すことができる。

「とべるー」というイメージを持って助走したのに、とべなかったり、とべてもどこか安定感を欠いた動きになってしまったりすることがあります。そんな時は、「とび箱に手をつく位置」と「踏み切りが正しくできているか」を確認してみましょう。ちょっとしたことに気づけた時、動きが大きく改善されます。

POINT!

けり上げる足を一度、後方に引いてから動作に入りましょう。これにより勢いをつけることができます。また、腰を落とさないように、腹筋を意識してお腹と鉄棒を密着させることも大切。お腹を中心にしてカラダをまわします。

片足を大きくけり上げ
腹筋に力を込めて回転する!

トレーニング

11

〈まわる!〉

「逆上がり」に
チャレンジしよう



まわりきった状態。この後、連続してまわれるように練習しよう。

お腹を鉄棒に当てて、カラダを「くの字」にしてまわりきる。

脇を締め、視線をおへそに向けてコンパクトにカラダを回転させる。

右足を大きく、けり上げる。

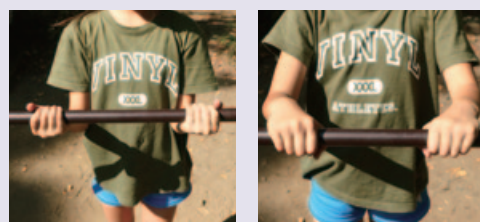
スタート姿勢。両腕で鉄棒を握り、視線は正面に向け、わずかにあごを引く。

〈鉄棒を握る手の幅は……〉



鉄棒を握る手の幅は、狭過ぎても（写真真ん中）広過ぎても（写真左）いけない。胸を鉄棒に寄せやすい幅（写真右）で握ろう。

〈握り方はどちらでもOK〉



鉄棒の握り方は、順手（写真右）、逆手（写真左）のどちらでもOK。やりやすい方を自分でやってみよう。

鉄棒の逆上がりができるかできないかは、運動能力だけによるものではありません。カラダの発育状態とも大きく関係しています。だから、みんなはできるのに自分ではできないと焦る必要はないのです。腕の力だけに頼ってカラダを回転させようとしてはいけません。腹部に力を込めること、またけり上げ動作も大切です。