

今回のテーマは、『縄跳び』についてです。

なぜ、小学校で縄跳びするの？

学習指導要領の体育の領域で、「体づくり運動(体づくりの運動遊び)」というカテゴリーの「用具を操作する運動遊び」「用具を操作する運動」「巧みな動きを高めるための運動」に分類されている種目で、必ず取り組む運動とされています。なぜ小学校で取り組むよう推奨されているのでしょうか？それは、縄跳びには、筋力の強化、持久力の強化、体のバランス感覚の発達など、さまざまな運動効果が期待できるからです。

① 筋力の強化

縄跳びは腹筋やインナーマッスルを鍛えることができます。小学生が筋肉を強化することは、筋肉を肥大することが目的ではなく、**筋肉の上手な使い方を体で覚える**ことにあります。そして、水泳や球技、陸上競技などあらゆるスポーツをするうえで筋肉をバランス良く強化しておくことで、**体の動かし方がスムーズ**になり上達につながります。

② 持久力の強化

縄跳びは、跳び続けることで持久力がつきます。また継続した有酸素運動は、**心肺機能を強め、体力が付き疲れにくくなります**。

③ 体のバランス感覚の発達

縄跳びを跳び続けるには、体の軸がぶれないようまっすぐに保つ必要があります。一定のリズムで跳び続けようとすることで**体のバランス感覚が自然と身に付きます**。バランス感覚は縄跳びに限らず、さまざまなスポーツに必要な基礎的な能力です。

なぜ、縄跳びって難しいの？

腕を上げるタイミングと同時に跳ぶ「垂直跳び」に対して、縄跳びはジャンプしたときに腕をおろすという、ある意味「不自然」な動きをします。そのため、頭と体が混乱し、慣れるまでは難しいと感じる児童が多いようです。

タオル遊びトレーニング

縄の代わりにタオルを使って、腕回しとジャンプのタイミングを合わせる練習をします。まず半分の長さに折ったフェイスタオルを両手にひとつずつ持ちます。前回し、後ろ回しをしながらタオルに合わせてジャンプをします。この遊びを繰り返すことで、**手首の動きやジャンプと手のタイミングが上手く合う**ようになっていきます。ダイソーには、写真のような縄が半分に切れているものが売っています。タオルの代わりにこれを使うと、より跳び縄に近いので上達が早いです。



縄の長さはどれくらいがいいの？

両足でロープの真ん中を踏み、それぞれの手でグリップを握ります。そして、脇を閉めて二の腕を体の側面につけ手首を曲げずに肘を90°に曲げられる長さがその子に合ったちょうどいい長さです。縄の長さが合っていないと、悪い癖がついてしまい上達しません。

小学校でマスターしたいとび方5種

- ① 前とび
- ② 後ろとび
- ③ あやとび・交差とび
- ④ 二重とび
- ⑤ かけ足とび

