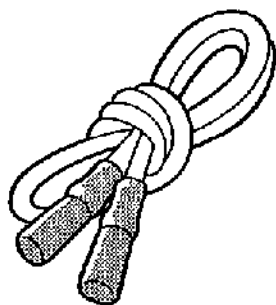


ほけんニュース

チャレンジ

なわとび

なわとびは「両足をそろえる(閉じる)力」、「両足をそろえた状態で上方へとび上がる力」、「回転してくるなわをタイミングよく見てとぶ力」、「両腕でなわを回転させる力」が必要です。



「両足をそろえてとぶ力」がアップ! カンガルーとび

- ①両足はそろえてひざを軽く曲げ、手はカンガルーのように体の前で曲げます。
- ②①の状態から、かかとを上げて、つま先だけで小さくとびます。
- ③①と②をくり返して、とびながら前に進んでいきます。

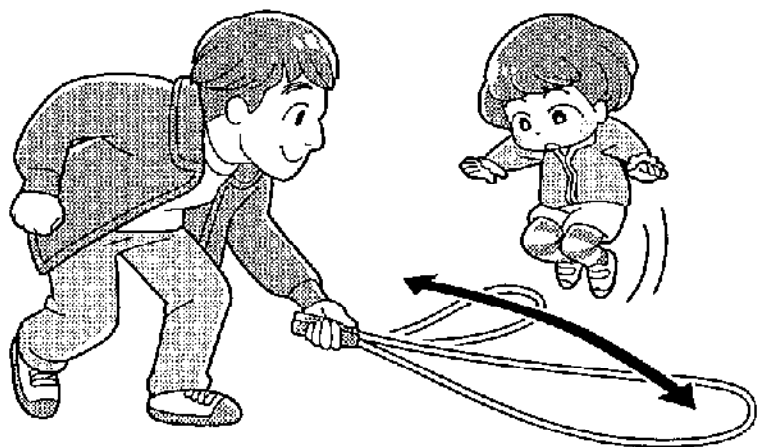
できない時は 子どもの両ひざの間に、ハンカチなどをはさんで、落とさないようにすると、とぶ感覚がつかめます。



「タイミングを見てとぶ力」がアップ! 足切り

- ①おとなは二つ折りにしたなわを片手で持ち、子どもの正面に立ちます。
- ②なわを地面すれすれに左右に動かし、徐々にスピードを上げて子どもがとびます。

注意点 なわを強く動かすと、足になわが絡まり危険です。最初は合図して、ゆっくり回しましょう。



なわとびをする前に確認すること

服装

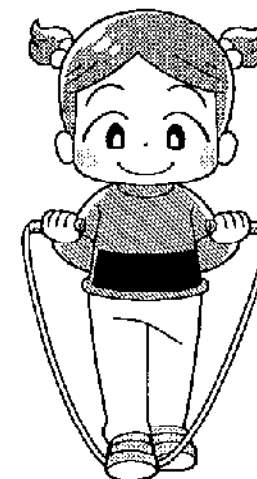
動きやすい服装を心がけます。動いて体が温まったら、上着を脱いで体温調節をしましょう。

長さ

なわを両手で持ち、なわの真ん中を足で踏みます。持ち手が胸の高さにくるくらいがちょうどよい長さです。

にぎり方

イラストのように軽くにぎります。



「カンガルーとび」や「足切り」ができれば「立ちとび」に挑戦



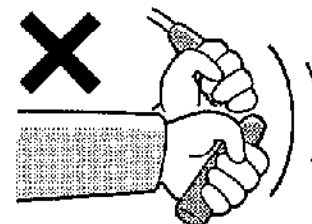
なわは体の後ろにして、両腕を上には伸ばして「ばんざい」をします。

なわを前に回して、足元に来たらひざを曲げて、なわを止めます。

両足をそろえてとんで、なわをとびこえ、①に戻ります。

肩やひじを中心になわを回そう

おとなは、手首を使ってなわを回すことができますが、幼児は手首の関節が未熟なため、肩やひじを中心になわを回すように伝えてください。



監修 松本短期大学 理事・名誉教授 柳澤秋孝先生

今月の 掲示用写真ニュース活用法



短なわとびを習得していない子どもたちに対して、なわの握り方やとび方を伝える時に、ご活用ください。



《おはなし》

これからなわとびをします。なわはこのように握ります(①を指す)。なわは、なわの真ん中を足で踏んで、持ち手が胸の高さくらいが、ちょうどよい長さです(②を指す)。長過ぎたり、短過ぎたりするととびにくいので、先生に教えてください。

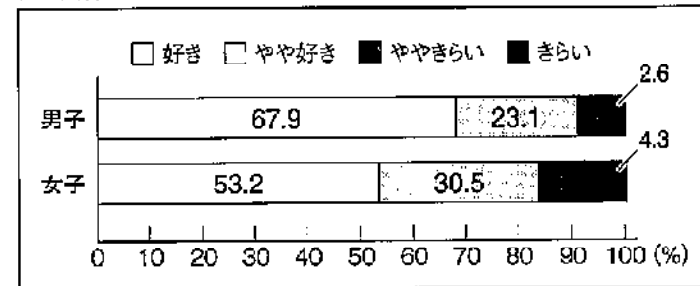
それでは、先生のかげ声と一緒に、3つの動作をしましょう。

1、なわは後ろにして、ばんざいをします。2、なわを前に回します。3、ジャンプしてなわをとびます。できましたか? もう一度やります(くり返す)。何度もくり返すと、とべるようになります。

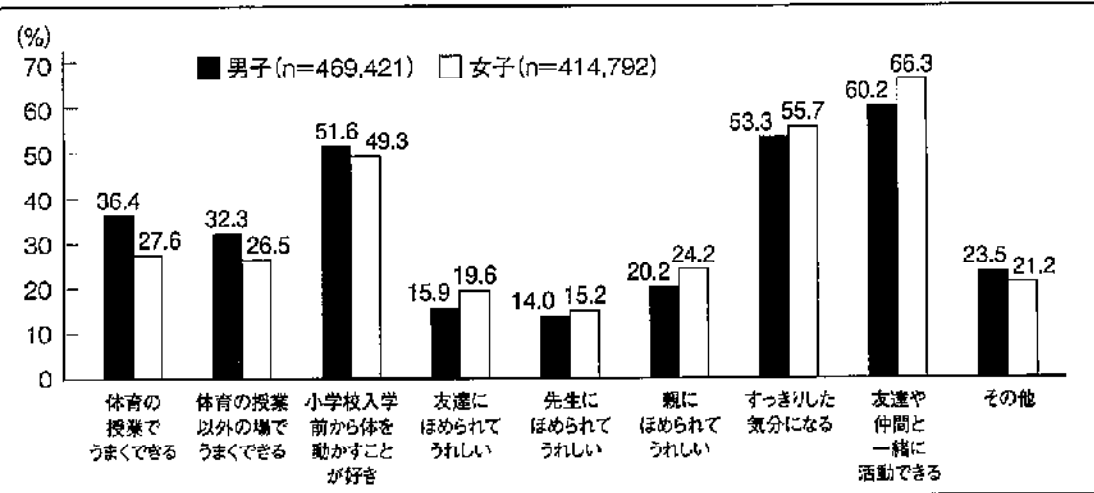
トピック 運動好きな小学生は入学前から運動好き

スポーツ庁が行った調査では、運動やスポーツをすることが「好き」、「やや好き」と回答した小学生の「好きな理由」の上位に「小学校入学前から体を動かすことが好き」という回答があげられています。幼児期の経験が、その後の運動の好ききらいに影響があることがわかります。

運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをすることは好きですか?



(上の質問で「好き」または「やや好き」と回答した人の)好きな理由 ※複数回答有り



出典 スポーツ庁「令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」



ほけんニュース

2024年(令和6年)2月8日発行 第480号付録
少年写真新聞社2024年

株式会社 少年写真新聞社
〒100-0001 東京都千代田区丸の内3-9-1 丸の内ビルディング
https://www.shounensha.co.jp/

短なわとびで楽しく体を動かそう

松本短期大学 理事・名誉教授 柳澤秋孝

短なわとびに大切な4つの力

おとなは短なわとびの一回旋二跳躍とびを簡単にできますが、幼児にとってはかなり難しい動作です。

この動作を分析すると、①両足をそろえる(閉じる)力、②両足をそろえた状態で上方へとび上がる力、③回転してくるなわをタイミングよく見てとぶ力、④両腕でなわを回転させる力の4つが、バランスよく組み合せて初めて完成する動作です。

長なわとびと短なわとびでは どちらを先にチャレンジ

4つの力から考察すると、長なわとびは、①、②、③の3つで済みます。なわを回転させる力は使わず、他者が行ってくれますので、長なわとびにチャレンジしてできるようになってから短なわとびを行うのが、運動学的に考えても正しい支援方法といえます。

昔と現在の子どもの環境の違い

昭和時代の子どもの環境は、遊びの主流が外遊びでした。原っぱや路地裏で石けり遊びやケンケンパーなどの脚力を鍛える跳躍運動を必然的に行うことで、4つの力の①や②などは、自然に身につけていました。よって、短なわとびにチャレンジしても、③と④の2つの動作を習得することで、とぶことができました。

現在は、とんで脚力を鍛えるなどの外遊びの機会が減っており、テレビやゲームなどの室内での遊びが増えてしています。そのため、①~④のすべての動作を習得しなければ、短なわとびを上手にとぶことはできません。

段階的な短なわとびの支援方法

はじめは、(A) でしっかり遊び込んでから、(B) の遊びを取り入れ、(C) を行います(表参照)。ここまでの動作をリズムカルに連動させましょう。また、幼児は、手首の関節が未熟なので、肩またはひじを中心に、なわを回転させてください。

(A) ①・②を習得するための運動遊び

- ・カンガルーとび(カンガルーのまねをして両足をそろえてとびながら前にすすむ)
- ・グーパーとび(手足を開いたり閉じたりしながらとんで前にすすむ)
- ・ジグザグとび(縦の線やなわを踏まないように、左右に両足でとぶ)
- ・クモの巣とび(なわ3本を椅子3つに縛って三角形をつくり、三角形の角の部分をとんで一周する。なわの高さは5~10cm)

(B) ③を習得するための運動遊び

- ・一人足切り(保育者が2つ折りにしたなわを左右にゆっくり動かしたり、360度回転させたりして子どもがとぶ)
- ・タコの足切り(保育者2人がゆっくりと長なわを床に滑らせて、子ども4人が横一列になり、目でなわを捉えてとぶ)
- ・長なわ小波とび(長なわを左右に動かす)
- ・長なわ大波とび(長なわを360度回転させる)

(C) ④を習得するための運動遊び

- ・立ちとび(短なわを後ろから前に回して足元で止め、目で確認してからとび越える)
- ・連続短なわとび(連続してとぶ)