

～体育情報～

○冬休みに入ります。

冬休みに入り、運動する機会が少なくなってくるのが予想されます。しかし、寒い季節にこそ体をしっかりと動かし、強い体を作っていきたいものですね。今回は冬休みに手軽にでき、なおかつ体力アップに効果的な運動について紹介をします！



☆縄跳び☆です！



縄跳びは全身運動なので、とても良い運動になります！ぜひご家族の皆さんも運動不足解消に、やってみてはいかがでしょうか♪

今回は縄跳びを上手に跳ぶコツについて紹介したいと思います。

○持ち方

親指以外の4本の指で持ち手を握りこみ、親指は持ち手に添って伸ばします。そうすると回す手は安定します。

○回し方

縄跳びが上手にできない人は、縄を腕全体で回そうとしていることが多いです。肘を90度に曲げて、肘を固定したイメージでそこから先を回すといった形でやると、回しやすくなるはずですよ。二重跳びなどをすると、手首のスナップも意識しましょう。

○跳び方

跳んだ時に背筋がしっかりと伸びていることが大切です、背中が丸まらないように、姿勢を意識しましょう。また、足全体をべったりと着けて着地するのではなく、つま先だけで着地するように練習すると、上手に跳べるようになります。

* 縄跳びは繰り返し練習することで確実に上手になってきます。毎日少しずつでも良いので、練習する時間を作って取り組んでください。リズム感も良くなってきますよ☆

