



9月 跳び箱運動 台上前転

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29

★29日(土)は、5週目のためお休みです。
 ★8月に休んだ分は、9月中に振り替えてください。
 平日クラスの方は土曜日以外に振り替えてください。

《秋の特別入会月間》入会金OFF! 9月28日(金)迄

小学3年生まで跳び箱は跳べなくていい まっく代表 向井忠義

もう10年近く前になりますが、「AERA」という雑誌に子どものスポーツに関する記事が掲載されたことがあります。その中に水泳の帽子に泳げない子は1本線で泳げるごとに2本、3本と線が増えていくことを不満に思う子の記事や跳び箱が跳べず何時も叱られるので「なんで運動器具を考えたのだろう」と痛烈に罵る子どもも居ました。運動の専門家の一人としてなるほど跳ぶ跳ばないこと以前に跳び箱を見るだけで不快感を持つ子どもが居ることを記事から学びました。

確かに、小学校の体育の授業中で一番ケガが多い種目は、跳び箱運動です。嫌々やったり、怖々やっていることも原因ですが、もっと根本的な理由も考えてやらなければ何の為の体育(健康なカラダづくり)か分かりません。

1. 発育からくる体系的理由

幼児、児童期の子どもは大人(7~8頭身)と違って頭が大きい(4~5頭身)ので、跳び箱のように前傾姿勢になると腕だけでカラダを支えることが難しい体型です。カラダの発育的な面からいうと個人差はありますが、小学3年生までは、跳び箱は跳べなくても良いし、むしろ

秋の新会員募集! 2歳児~小学・中学生クラス

子ども時代には、楽しくカラダを動かす運動や家族以外の他者とのコミュニケーションをとる経験が必要です。結果や高度な技術ばかりを重視せず、カラダと心の成長のバランスに合った運動方法が、ケガの予防対策や技術習得の近道になります。

幼児期には、親離れ体験や自己表出のトレーニングが必要です。歌遊びや運動器具(跳び箱や鉄棒など)を使い自然にチャレンジしたくなるような指導法でこの時期に必要なカラダづくりが楽しく出来ます。

★午前クラス再開します

9月からピョピョクラス再スタートです。

◎水曜日・金曜日

10~11時 ピョピョ

11~12時 トリム

【日曜振替日】

9月16日(日)

10~11時 アクティブ1

11~12時 アクティブ2

エンジョイ



10月 跳び箱 開脚・閉脚跳び

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

★30日(火)、31日(水)は、5週目でお休みです。

★10月からは、休んだ分の振り替えは、その月内にお越しください。

★振り替え日や欠席の電話連絡は、不要です。



ろやらない方が良いといえる種目です。

2. 運動能力ではなく恐怖心が跳べない理由

ずばり、跳び箱が跳べない理由は、運動能力ではなく「恐怖心」です。長年指導をしています、恐怖心を解消すれば直ぐ跳べる子がほとんどです。

その前に子どもがどんな恐怖心を持っているかを理解する必要があります。少なくとも5種類あります。

- A. 助走で勢いがついていのに着地点が見えないこと。
- B. 踏み切ってから着地まで足が地に着いていない不安。
- C. 跳べないと尻が先端に引っかかるのではという不安。
- D. 発育途上で頭が大きいのに前のめりになる不安定感。
- E. 前方に頭から落ちるのではないかとという予感と不安。

一般的な跳び箱の指導を見ていると子どもが手前に手をつくので手をつく位置を示す線を跳び箱に引いているのをよく見かけますが、恐怖心を解決しないでそんなことをやってもほとんど無意味で効果なしです。下手をすると益々子どもが自信をなくしかねません。

いずれにしても小学3年生まではやらない方が良くし、やって跳べなければ無理強いする必要もありません。

