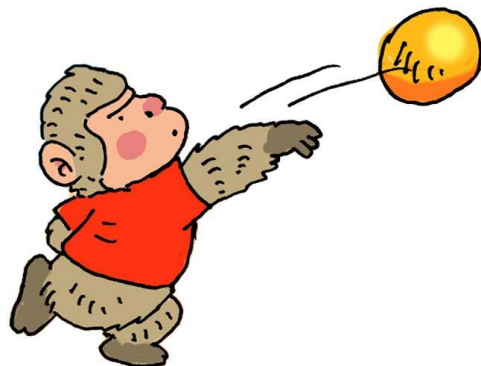


## ～自宅で行う運動～「ボール・縄跳び」ご参加の方へ



ボール運動と縄跳び運動は全く違う運動に見えますが、専門的な分類では「動きの先取り」の能力で「動く物」への対応ができるかどうかです。飛んできたボールをタイミング良く受け取る、まわってきたロープをタイミングよく跳ぶ能力が求められるからです。ただし、3歳前後では、まだこの能力が未発達の場合が多いので、できないことを心配する必要はありません。適切な方法で気長に練習すると身につきます。まっくの短期教室は、理論的に「先取りの能力」が身につくよう指導します。



### 《ボール運動》

#### ①ボールを追いかける

ボールを前方に転がし、つかまえさせる  
突き指をしないので安心してできる



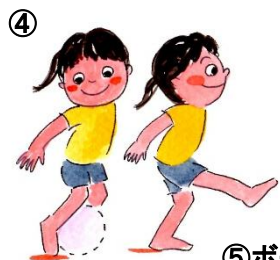
#### ②ボール受け取り

ボールを床にバウンドして取らせる  
ボールの高さは胸の位置になること



#### ③ボール投げ

ボールを壁や目標に向かって投げる  
ボールを持つ腕と前に出す足が逆になること



#### ④ボール蹴り

ボールの真横に軸足をおき、蹴り足の内側で蹴る  
左右の足で蹴る練習をする

#### ⑤ボールストップ

踵よりつま先を高く、上から押さえず、足裏で受け止める  
左右の足で受け止める練習をする



### 《縄跳び運動》

#### ①ロープの連続跳び

ロープを30cm間隔に並べ連続跳び  
踵を床につけないで最後まで連続

#### ②前後ゆらし跳び

ロープを前後にゆらして跳ぶ  
自分の方に来るときに跳ぶ



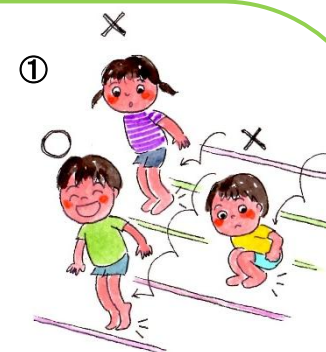
#### ③連続跳び

ロープが床に触れる瞬間に跳ぶ  
跳ぶタイミングが早いと高く跳びすぎる  
膝を曲げずに、つま先でジャンプ



#### ④ロープをまわしながら跳ぶ

ロープが真下に来たときにジャンプ



#### ⑤腕交差跳び(あや跳び)

腕の交差位置は、おへその高さ  
両手の高さをいつも同じにする