

## ～自宅で行う運動～「跳び箱・鉄棒」ご参加の方へ



鉄棒の逆上がりと跳び箱の開脚跳びは、見かけも中身も全く異なる運動です。逆上がりは、全身を曲げる(丸める)運動で「引く能力(内向運動)」が必要です。開脚跳びは、走る、蹴る、支えるなどカラダを「伸ばす運動(外向運動)」です。2つの運動は、真逆の運動能力が要求されることになります。それをしっかりと理解した上で行わないとできないだけでなく、ケガにつながる可能性があります。**蹴って逆上がり**を行うことは、間違いであり最も悪い練習法です。



### 《跳び箱運動(開脚跳び)》

子どもが開脚跳びをする際、跳び箱が「障害物」に見える、頭が大きいことで前傾姿勢になることが怖いなどの「恐怖心」が生じます。さらにお尻が引っかからないか、無事着地できるだろうかなど運動能力とは関係のないことで跳べません。そこで短期教室に参加する前に恐怖心を与えないことと必要な力(筋力)を付けておくと4日間で効果が出ます。



#### ①カラダを支える力をつける

カエル跳びで腕でカラダを支えながらぴょんぴょん全身運動



#### ②手押し車

最初は、手押し車の姿勢になるだけ慣れたら歩いて腕や肩、背骨の強化



#### ③両足踏み切りの練習

牛乳パック(タオル)等を並べて両足跳び  
(注)ジャンプは低く



#### ④日常生活であれこれ注意しない

生活で危ない危ないと注意せず、失敗をしてもとがめないように

### 《鉄棒運動(逆上がり)》

逆上がりの練習は、鉄棒を持って2~3歩勢いをつけて、床を蹴って行いますが、これは全く間違います。走る、蹴るはカラダの背面を使う運動(カラダを伸ばす運動)で、逆上がりは、カラダの前面を使う曲げる運動です。真逆の運動をしているので、できるようになりません。そこで逆上がりに必要な引く力と逆さ感覚を自宅で付けておくとまっくでの習得が早くなります。



#### ①引く力をつける

タオルの両端を持ち引っ張りっこ



#### ②椅子を使ってカラダの前面を使う練習

a. 仰向けに寝て椅子のあしを持つ

背中全体が床から離れる様に引く

b. 膝を椅子につける

さらに曲げて膝を椅子につける

急がず膝が頭上に来ることを意識

⇒連続動作に

膝の動きが淀みなく椅子に向かうように

(注)椅子が倒れないように椅子の背もたれを持ってあげると安定する

