

出来ないから出来るハ！

親子で学べるスポーツヨチヨチガイド！

正しい姿勢・体づくり

連動動作編

本教材のご利用にあたって

本映像教材は、運動がいまひとつ上手く出来ない子どもたちに対して、専門知識がない保護者など、どなたでも簡単にコツやヒントを、教えられるようにサポートするための保護者向けの教材です。

子どもたちにわかりやすく伝えることが出来るように、なるべく専門的な用語は使わず、どなたでも気軽に学べるように心がけております。

子どもたちは、ちょっとしたコツをつかむことで、きっと今よりも上手に出来るようになることでしょう。そのサポートを是非、ご家庭や地域で行っていきましょう。

子どもたちの運動に対する苦手意識が少しでもなくなり、今まで以上に楽しんで運動が出来るようになること願っております。是非、ご活用ください。

※本教材は、各運動や競技を上手に行うためのコツやそのヒントの一部を紹介するものです。各運動や競技における指導法・技術理論などは、指導者の考え方や方針によって異なる場合があります。また、本教材は他の指導法等を否定するものではありません。主旨をご理解のうえ本教材をご利用ください。



「子どもゆめ基金助成活動」

この教材は、平成30年度子どもゆめ基金(独立行政法人国立青少年教育振興機構)の助成金の交付を受けて作成したものです。非営利目的の青少年教育活動で使用するにはご連絡ください。

本教材の監修担当講師



一般社団法人 身体開発研究機構

代表理事 瀧澤 一騎

【プロフィール】

1978年生まれ。大阪市出身。

北海道大学水産学部卒業後、北海道大学大学院教育学研究科修士/博士課程を修了し(博士(教育学))、新潟医療福祉大学助教授や北海道大学大学院准教授などを経て、現在は一般社団法人身体開発研究機構代表理事を務める。

北海道大学陸上競技部監督、有限会社ベストパフォーマンス客員研究員等を務める。

研究・教育の専門はトレーニング科学、運動生理学、陸上競技で北海道大学をはじめとして大学・専門学校の非常勤講師を多数受け持つ。また、小中学生を対象とした陸上競技クラブ(札幌ジュニアアスリートクラブ)の運営とスーパーバイズを行う。日本陸上競技連盟科学委員やナショナルトレーニングセンター(スキー・ジャンプ)トレーナー等、競技団体のサポート活動にも携わる。現場の感覚を科学的に裏打ちされた内容に昇華し、再度現場のトレーニングに落とし込む指導と指導者養成に努めている。

連動動作について

連動動作とは上半身と下半身の動きの連動性を高める運動です。代表的な運動にアニマルウォークがあります。上半身と下半身の連動性が高まると運動のパフォーマンスアップに繋がると考えられていますので、是非チャレンジしてみてください。

1 連動動作／アニマルウォーク／アザラシ歩き

動作の解説

うつ伏せの姿勢から両腕で上体を起こし、その姿勢のまま手で体を前に進めます。腰、膝などを浮かさずに行うことがポイントです。



ポイント1

うつ伏せの姿勢から、両手で上体を起こします。肘をしっかり伸ばして上体を起こしましょう。



ポイント2

その体勢から、手を使って前進します。上体を支持できる手の幅で進みましょう。



ポイント3

前進する時に、腰や膝が浮かないようにしましょう。

2 連動動作／アニマルウォーク／クマ歩き

動作の解説

四つ這いの姿勢から膝を浮かし足先・手で体を前に進めます。腰～背中の中のラインが床と平行を保った姿勢のまま行うことがポイントです。



ポイント1

四つ這い姿勢になります。



ポイント2

その体勢から、膝を浮かし、足先と手で体を支えます。この時、腰～背中の中のラインが床と平行になるようにします。



ポイント3

前進する時は前を見て、腰が上がりすぎないように上体を維持したまま行うようにします。

3 連動動作／アニマルウォーク／スパイダーウォーク

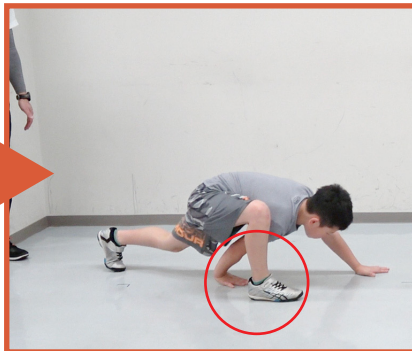
動作の解説

四つ這いで膝を浮かせた姿勢から、右手と左足、左手と右足を交互に大きく同時に出して進む動作です。最初は上半身と下半身の連動が上手く出来ず混乱することがありますが、繰り返し練習することで連動性が高まりますのでチャレンジしてみましょう。



ポイント1

四つ這いで膝を浮かした姿勢をとります。

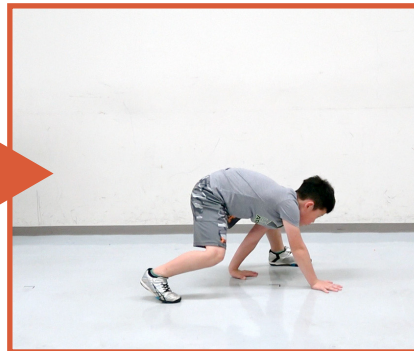


ポイント2

左右逆側の手と足を1歩出します。足は、着いている手の外側に大きく出すように教えてください。

アドバイス

混乱して動かす手と足が分からなくなる場合は、動かす手と足を同時に触ってあげ、指示をだすと良いでしょう。



ポイント3

極端にお尻が上がったりして体勢が崩れないように注意しましょう。

アドバイス

目線が下がるとお尻が上がってしまうことがありますので、顔を上げ、前を見るようにアドバイスしてみましょう。

4 連動動作／お尻ジャンプ

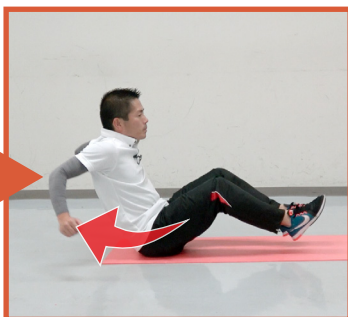
動作の解説

お尻だけ着いた姿勢から全身の動きを連動させてジャンプする運動です。上手く体の力や動作を連動できると出来るようになります。大人でも難しい動作ですが、是非チャレンジしてみてください。



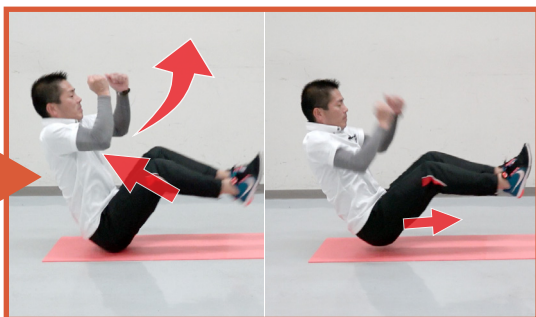
ポイント1

上体を起こし、足を浮かせお尻だけで座る体勢をとります。



ポイント2

腕を大きく後ろに振りま



ポイント3

腕を強く前に振り上げると同時に太ももを引き寄せます。おなかに力を込め上体を引き上げた瞬間にお尻を前にずらすイメージです。体を浮かすタイミングをつかむのがポイントです。