

出来ないから出来るへ！

親子で学べるスポーツヨーティングガイド！

正しい姿勢・体づくり

リズムジャンプ編

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。

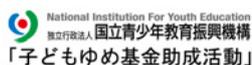
子どもたちにわかりやすく伝えることが出来るように、なるべく専門的な用語は使わず、どなたでも気軽に学べるように心がけております。

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。

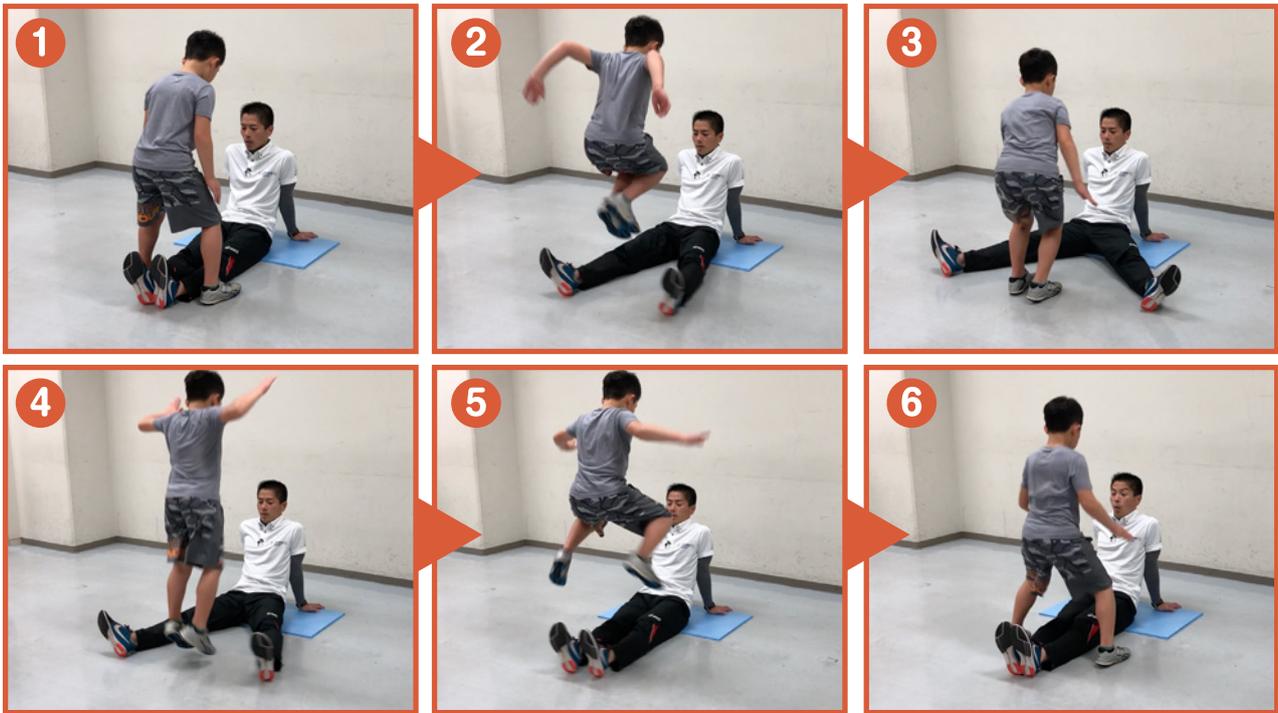
リズムジャンプについて

リズムやテンポにあわせて体を動かすことは、スポーツにおいてとても重要になります。ジャンプトレーニングの一環でリズムやテンポを体に覚え込ませることは、スポーツのパフォーマンス向上にもつながりますので、是非参考にしてみてください。

1 グーパージャンプ

動作の解説

一人が足を伸ばして座ります。その体勢から足を開いたり閉じたりします。ジャンプする人は、その足を踏まないように連続でジャンプを行います。



ポイント1 足を開いたり閉じたりする人は一定のリズムでおこないましょう。

ポイント2 ジャンプする人は、③のジャンプとジャンプの間に余計な拍を入れずに、リズムよく連続でジャンプすることがポイントです。

ポイント3 最初は、ゆっくりなテンポで行い、慣れてきたら徐々にテンポを速めてみましょう。

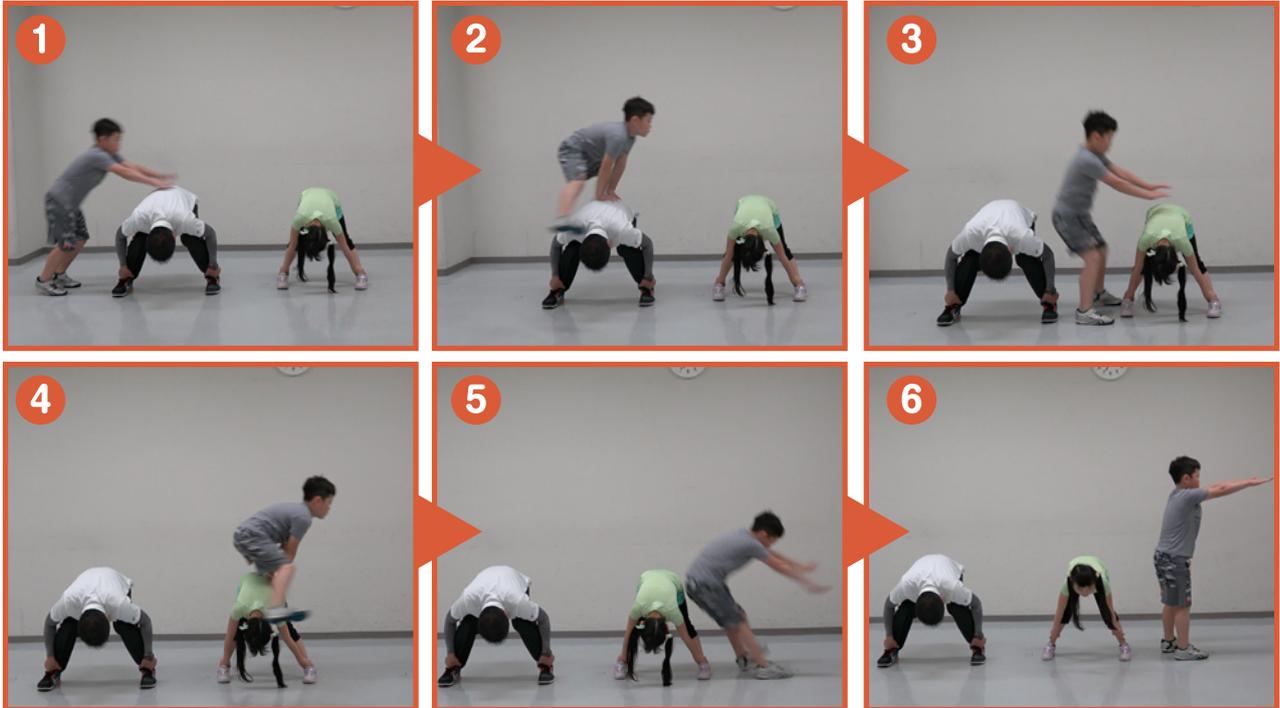
アドバイス 連続でジャンプが出来ない場合は、その場で一人でグーパーの連続ジャンプの練習をしてみましょう。

注意 足を踏んだりすると捻挫などの危険があります。怪我をしないように十分注意して行ってください。

3 馬跳び

動作の解説

グーパージャンプのリズムで連続して馬跳びをすることがポイントです。体格差がある場合は、馬役の子どもにしっかりと崩れない姿勢を教えてあげましょう。



ポイント1 ③のジャンプとジャンプの間に余計な拍を入れずに、リズムよく連続でジャンプすることがポイントです。

ポイント2 はじめは、楽に飛べる高さから始めるようにしましょう。

ポイント3 ④から着地動作の時は、手を前に出して着地するとバランスを崩さず着地がしやすくなります。

注意 馬役の人が体勢を崩してしまうと怪我をする恐れがあるので、しっかりと体勢を維持するように注意してください。

馬役の姿勢について



- 足を開き、膝を伸ばして足首を掴みます。体格が小さい子が馬役をする時は特に注意しましょう。膝が曲がっていると相手の体重を支えられません。
- 下げた頭は、股の間から後ろを見るイメージでしっかりと隠すようにしましょう
- 飛ぶ前にグラついていないかチェックしてから馬跳びを行うようにしてください。