

## 縄跳びがうまくなるには、繰り返すだけでなく、 段階にわける、順番を考えることが重要！

神奈川県立保健福祉大学 リハビリテーション学科 学科長・教授 笹田哲



今回のでこぼこポン！のテーマは「縄跳びがうまくなる」です。

縄跳びがうまくなるためには、跳び方を考えるだけでなく、グリップを握って手首で回し、縄を見て両足でジャンプする動きが求められます。さらに、縄が足にぶつからないように両足でジャンプしますが 1) 一定のリズムでジャンプし続ける動きと、2) 縄を一定のリズムで回し続ける動き、これらの手と足を協調させた運動をしなければなりません。不器用さのある子どもは縄跳びをひたすら繰り返しても効果が得られないことがあります。番組の冒頭で、ぼこすけは、何回も練習していましたが上手に跳べません、よく見かける光景ですね。ただ繰り返す練習だけでなく、①段階にわける、②順番を考えることで、縄跳びの「できた！」が生まれます。ぴょんぴょん丸が「縄跳びは、姿勢が大事」と言っていました。つい跳ぶことに目がいきがちですが、跳ぶ前の姿勢が猫背になっていないかを見て、腰を起こし背筋を伸ばして立つ姿勢を整えてから練習することが大事です。

最初の練習は「その1・頭を洗うべし」でした。縄跳びができない要因に、手首の弱さがあります。手首をぐるぐる回転させる動きですが、回すためには、手首の筋肉だけではなく、肩の周りの筋力が必要になります。頭を洗う動作のように、指先だけを動かすのではなく、手と腕も一緒に上下に動かすことがポイントです。その動きをすることで、肩甲骨の筋肉群が活性化し手首の動きをサポートしてくれます。足で跳ぶ練習や手で回す練習の前に、体幹の練習を先にすることで手の動きと足の動きが引き出されてきます。肩の動きが整ってきたら、次は手首の動きの練習（「その2・高速タオル回し」）をします。まだ足で跳びません。玉結びしたタオルを握って回すことで縄を回すよりも動きが捉えやすくなります。タオルを回すと抵抗感が増すため手首でしっかり感じ取ることができるので、手首をどの方向に動かせばよいのか身についてきます。

次の練習は「長いタオル」でした。タオルを数本連結させた長タオルを使って跳ぶことで、手首の動きと足の動きを協調させ、手首を回しながら、両足でジャンプするタイミングがつかみやすくなります。

ポンが「練習の仕方にも順番があるんじゃないかなってね」と語っていました。番組では、どのような物を使って、どの順番で練習したらよいのか具体的に教示していました。子どもの運動発達レベルによっては別の方法がありますので、これらを参考に指導法を検討してください。番組の最後で、ぼこすけは、タオルではなく実際に縄を使って挑戦し4回跳べました。その時の笑顔は印象的でした。繰り返すだけでなく段階に分け、練習の順番を工夫しながら指導し、「縄跳びができた！」と子どもの笑顔を沢山見たいですね。