

縄跳びのコツ

子どもが縄跳びを教えてって言うけど、教え方が分からなくて困っている。という声を聞く事があります。

今回は、縄跳びのコツについてです。

縄跳びは、『跳ぶという事』と『縄を回す事』の2つの動作を同時にタイミングよく行わなければなりません。

まずは1つずつ練習しましょう。

- ① 初めに練習する事は『両足跳び』です。この時に、軽くつま先で跳ぶのがコツです。言葉では分かりづらいので、大人が見本を見せてあげるのも良いですね。また、リズムよく跳べるように、手拍子に合わせて跳んでみるのも良いでしょう。
- ② 縄跳びの初心者には布製の少し重めがおすすめです。(当法人では、丈夫な『クレモナ製』をお勧めしています)ただ、基本の跳び方が出来るようになり、あや跳びや二重跳びをするようになったら、ビニールなどの軽いものに変えると良いでしょう。
- ③ 縄の長さは縄跳びの中心を足で踏んで縄を上には伸ばしてみてください。その時に、縄跳びの持ち手が子どもの胸から肩の高さに来るように調節します。幼児の場合は、長めの肩のあたりまでの方が良いでしょう。
- ④ 次に縄の回し方です。コツは、脇を閉じて手首で回す事です。また、持ち方も、手のひらが上になるような握り方にすると、理想の跳び方に近くなります。

初めは連続して跳ばなくてもいいのです。

一回縄を回して、前に来た縄を跳び越すように少し前にジャンプします。

縄を回して前へジャンプ。これの繰り返しです。初めは少しずつ前に進んでいきますが、縄を回して跳ぶ事に慣れる為の動きです。

少しでも『出来た！！』という気分にするために、“歩きながら縄を回して跳ぶ”遊びも楽しいですよ。これらが出来るようになったら、その場で上にジャンプするようにして下さい。

縄を速く回しすぎて回すと同時にジャンプし、「とべないよー」と言っている子どもを時々見ます。

「縄をゆっくり回してごらん。縄が地面に当たる音がしたらジャンプだよ」と教えてあげて下さいね。練習方法とコツさえ分かれば、意外と簡単に跳べるようになりますよ。親子で出来た事1つずつを楽しみながら練習してみてくださいね。