

ハドル通信 ~No.3~

~縄跳び運動こそ コーディネーショントレーニングで~

11月に入り、ハドル・スポーツクラブでは「縄跳び」の指導が始まっています。幼児期に行われる体育の種目の中で「縄跳び」は技術の会得が難しい種目です。

マット・跳び箱・鉄棒などは、最初にどこに手を付くのか、次にどこを見るのか、というように順を追って具体的に身体を意識してできるようになる種目です。また指導者

が少し背中を押すなど、簡単な補助を行うことが可能です。ところが、「縄跳び」の運動は指導者が補助をすることができない種目です。更に「縄跳び」の跳ぶという動作は、うでを振り下ろしながらジャンプをするという、人間が本来自然に行う動作とは逆の動きを必要とします。試しに高くジャンプしようとして腕を振ってみて下さい。必ず腕を振り上げるはずですが、この自然な動作を逆にしても、スムーズに出来るようにするために「コーディネーショントレーニング」が必要です。旧来の指導の方法は同じ動きを反復練習させて出来るようにしようとするものが多くありました。このため特に幼児期の子どもから「縄跳び」が嫌い、という声が聞かれました。

ハドル・スポーツクラブでは「コーディネーション能力」のうち、特に「連結能力」と「リズム能力」に視点を置いた指導内容で「縄跳び」の向上を目指します。具体的には、準備運動の際に単にジャンプをするのではなく、足をグーパーに動かしたり、ジャンプと同時に手の動きをつけたり、という内容のものです。準備運動の中にも様々な運動ができるようになる要素が含まれています。

このように、「縄跳び」を向上させるための「コーディネーショントレーニング」は春からすでに実施されているのです。

年間を通じて、カリキュラムの中に様々な運動の基礎になるプログラムが織り込まれています。これがハドル・スポーツクラブの目指す指導です。

お子様の「縄跳び」の技術向上をご期待下さい。

ハドル・スポーツクラブ 代表 平井博史

