

なわとびを教えるコツは、ひとつの動作をちょっとずつ練習することです。

なわとびは、かなり複雑な動きを同時に行う運動です。

やったことのないお子様に教える場合は、まず、「縄」を跳び越える事からチャレンジしてみましょう!

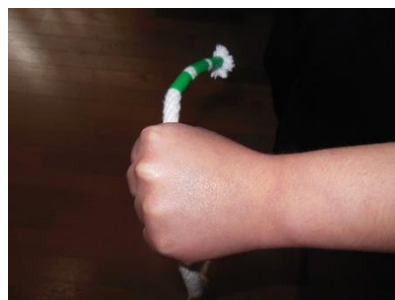
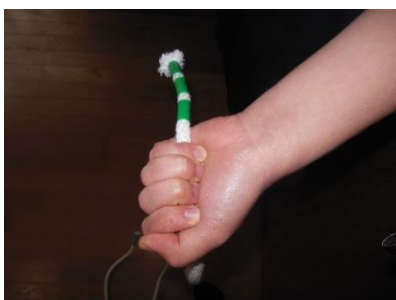
1. 「縄」を床に置いて、手前から先へぴょんと跳び越えるだけです。まずは、跳び越える事を先に覚えましょう!



2. 縄を写真のように、後ろから前へ引き寄せます。この時に、「縄」の持ち方を注意してください。



手のひらを上にした状態で、「縄」を持ちます。小さいお子様の中には、どうしても上から「縄」を持ってしまいがちですので、よく確認してください。



3. うまくいかなくてもいいので、縄を後ろから前に1回、まわします。

最初は、頭に引っかかったり、背中で止まったりと上手に回せませんのでお手伝いをしてあげてくださいね。



4. 「縄」をまわしたら、ゆっくりでもいいので、そのまま縄を跳び越えます。

「縄」をまわす→1回とめる→「縄」を飛び越えるという動作を練習します。

徐々に、この一連の動作が早くできるようになります。

5. 「縄」を回せるようになったら、今度は、「跳ぶ」+「回す」動作を連続してできるように練習します。

4.で「縄」を跳び越えたら、すぐに「縄」を耳のところまで持ってくるようにしてください。



6. 「縄」を耳に持ってきたら、素早く前へ「縄」を繰り出します。この動作を、実際にやってみるとわかりますが、「縄」が自然と前に回るようになります。

最初の練習を十分にやっておくと、跳べる回数が多くなりますよ。

7. 1~2 回程度、連続して出来るようになったら、「走り跳び」をします。最初は、「縄」を持って走るだけです。写真の状態を維持したまま、走るだけです（笑）



8. 「今度は、走りながら「縄」を回して跳びます。どうしても、「縄」を跳ぶときに止まってしまうのが練習すると連続してできるようになります。

走りながら跳ぶようにしてあげると、なわとびが上達してきます。

「なわとび」の上達方法！

3 歳~5 歳程度の小さなお子様は、一度に 2 回~3 回程度連続でできれば OK です。

上達してくると、だんだんと回数が多くなってきます。

飛べる回数を最初は 3 回から、次は 5 回、8 回、10 回と徐々に増やしていくことが大切です。

十分に飛べるお子様の場合は、時間をはかります。

教室では、小学 1 年生で 3 分を連続して跳べる生徒もいますので、一度どのくらい跳べるか時間をはかってみるのもいいですよ！

大人の方は、無理をしないでくださいね。