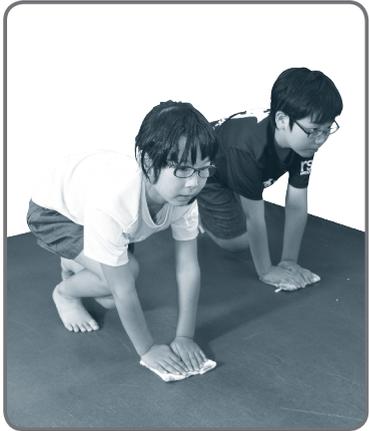


ぞうきんがけ

全身を使ってバランスの良い体をつくる

やってみましょう! トレーニング法

2 ぞうきんのサイズを小さくする



腰を下ろして床にぞうきんを置き、両手を乗せる。顔は前を向く



支えが少なくなっても倒れずに前進する



腰を上げ、ひじは伸ばしてぞうきんを押し進める

1 床に置いたぞうきんに両手を乗せ、手足を使って走る

しっかり手を広げて!



ポイント
全身の筋肉を使ってバランス感覚を養う

体の軸が試される運動です。指を丸めたりせず床にしっかり手をつけてバランスをとりましょう。



このトレーニングのねらい

ぞうきんがけは、腹筋や背筋、腕や肩、足の力を鍛え、全身の基礎をつくる運動です。体を腕で支える形になるので、自分の体を支持する力が養われます。同時に足腰も使い、いちばん力を発揮できる姿勢（パワーポジション）がとれるようになります。



Step

1. ぞうきんを用意
2. しゃがんで床に置いたぞうきんに両手を乗せる
3. 腰を上げ、ぞうきんを押し出すように前進してぞうきんがけ
4. ぞうきんの大きさを半分、四分の一と小さくしてみる

低い姿勢で速く移動すると、景色がどんどん変わっていき、多くの視覚情報処理が必要です。そのため、コーナーを曲がろうとすると体の傾きなどに混乱して倒れてしまったりします。お手伝いに取り入れて、低い視点を体験する機会にするのもいいですね。



ぞうきんスケート

股関節を使ってイメージ通りに体を動かす

トレーニング法

2

競走やリレー形式でスピードに挑戦



友だちやきょうだいなどとリレー形式でバトンタッチ



腕も振りながらできるだけ速く滑る

1

2枚のぞうきんに片足ずつ乗せ、滑るように進む



少しひざを曲げて腰を落とした姿勢で構える



足を離さずに左右交互に前に出して進んでいく

ポイント

重心を落として腰がすわった位置を知る

かかとが浮かないように注意。ひざを曲げて足の裏を全部つけて進むと、腰のすわった位置がわかってきます。



OK!

かかとをつけてひざを曲げ、重心が低い

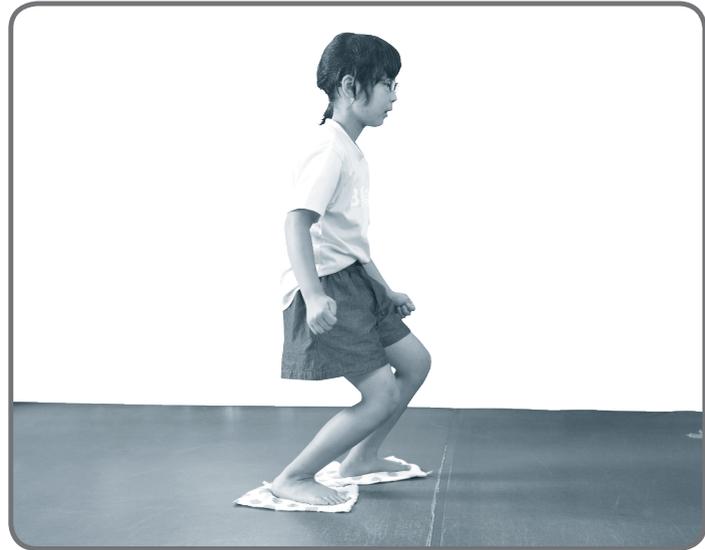


NG!

かかとが上がっている



あまり正座をしない時代になって股関節が硬い子も目立ちますが、どんなスポーツにも股関節の柔軟性が不可欠です。スケートの動きは、股関節を動かして柔軟にしつつ、安定した動きのできる「腰のすわり」を覚えられるトレーニングです。



Step

1. ぞうきんを2枚用意する
2. 2枚のぞうきんに片足ずつ乗せて立ち、足を滑らせてスケートのように移動
3. 速く動き回れるまで繰り返す

速く進もうとしすぎて、チョコチョコ小股になってしまうと、股関節が動きません。ひざを曲げて腰を落とし、スケートのように大股で1歩を大きく出して滑ろうとするうちに、自然と腰がすわってきます。この「腰のすわり」は、スポーツ全般に役立ちますよ。



お手玉とおにごっこ

ゆらゆら動くお手玉に追いついてタッチ

トレーニング法



ひじ



足



手



ひじ

3

指(手)、ひじ、ひざ、ひざ、足を使って指示通りにタッチ



ここだ!



こっちだよ~

大人は子どもの前でお手玉を動かす。初めはゆっくり、小さく。徐々に速く、振れ幅を大きく。逃げるようにしてもOK。子どもは追いかけてタッチ。できたら左右交互に行う

1

大人が移動させるお手玉を追いかけて指で触る

2

動くお手玉をひじでタッチ



指と同様に左右のひじを交互に使ってタッチ。足でも行う



ランダムに動くお手玉を、指やひじ・ひざなどでタッチ。動きを追い、しっかりと触れることによって、眼の動きと体の連携がスムーズになります。また、あまり使わないひじやひざを使うときには体をどう動かせば良いのかを体で学び、「身体意識」も高まります。

step

1. お手玉くらいのサイズ・柔らかさの目標物に、ひもなどをつけたものを用意 (写真ではお手玉に平ゴムを縫い付けて使用)
2. 大人はひも部分を持ち、ぶら下げて最初はゆっくり横方向に移動させる。子どもはお手玉を追いかけて指でタッチ
3. 大人は徐々にスピードを上げて上下左右ランダムに移動させる。前後の動きも入れる
4. 片手の指でできたら左右交互の指で→ひじで左右交互→足で左右交互など、タッチする場所を変える
5. 大人が出す「手」、「ひじ」、「足」などのランダムな指示に従ってタッチする

大人は上下左右、奥行も使ってお手玉を移動させ、「ひじ」「ひざ」「手」などの指示を出す。子どもは指示された場所で左右交互にタッチする

アレンジ

風船でリフティング

動きが予測しづらいけれど、ゆっくり動く風船を使えば、一人でも同様のトレーニングができます。



足を使って、落とさないように! ひじ、ひざ、足を使ってリフティングできるだけ長く

片眼で見がちな子は焦点が合わずに空振りしたり、視点のジャンプ移動が苦手な子は一気に遠くに動くと見失ったりします。お子さんが楽しめる移動範囲と速さで動かしてあげてください。ゴムをつけることで不規則に動くので、ゲーム性が上がります。

