

(6) ドッジボールや鬼ごっこで「反復横とび」達人に!

日常生活の中で、「反復横とび」に必要とされるような「敏捷性」や「速さ」を必要とする場面は多くはありません。しかし、「敏捷性」や「速さ」を維持することは、転倒やけがの予防、生活の質の向上につながります。

「敏捷性」とは、外部からの情報を脳が判断し、脳が出した「動け!」という指令を受けた体・筋肉が、瞬間的に正しく反応する能力のことです。

普段運動をしていない人が、複雑な動きや速い動きになると体がついていかなくなるように、体を動かしていないとイメージ通りに体を動かすことができなくなってしまいます。

体育学習だけではなく、休み時間にドッジボールをしたり鬼ごっこをしたりして遊ぶことも、「巧みな動き」の向上に効果的です。

「巧みな動き」の向上を図る活動例



バウンドキャッチ

自分のボールを高く弾ませた後、素早く移動して、ペアの人が弾ませたボールが地面に落ちる前にキャッチします。



グラグラキャッチ

「せーの」の合図で隣の人の棒まで素早く移動します。全員が、棒が倒れる前にキャッチできたら成功です。写真は、新聞紙で作った棒を使用しています。



投げ上げたボールをキャッチ

ボールを投げ上げた後にコーンに向かって走ります。コーンにタッチしてからスタート位置に戻り、ボールをキャッチします。



ドッジボール

子どもたちに人気のドッジボール。やわらかいボールを使ったり、「ドッジビー」を使ったりして、全員が安心して楽しく参加できる工夫も大切です。

「反復横とび」を正確に測定するためのポイント!



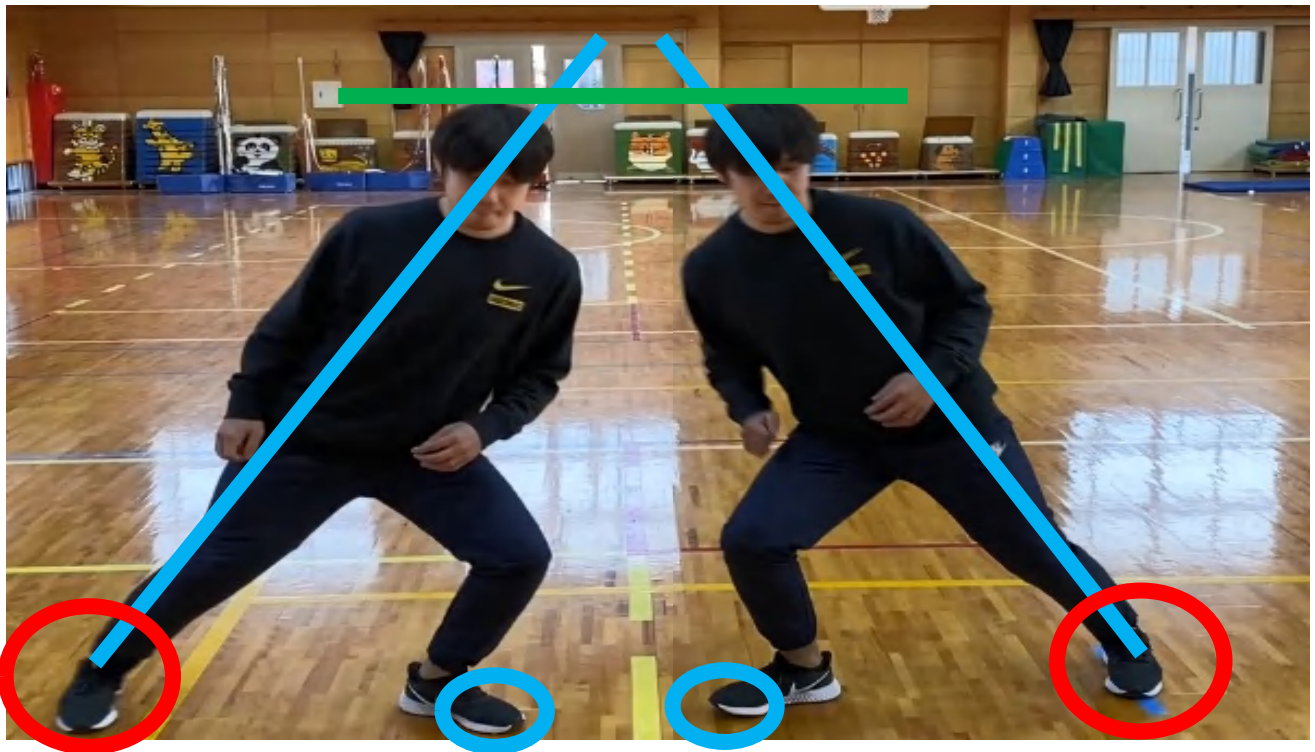
1 スタートの姿勢

腰を軽く落として重心を低くする。

足を肩幅よりも少し広く開く。

スタート時の姿勢のポイントはこの2つです。

計測中も、重心を低くすることは変わりません。



2 動く方向と反対の足で地面を蹴る

右側に行くときは、左足で地面を蹴る。

左側に行くときは、右足で地面を蹴る。

外側の線は触れるだけで点数になります。踏み越す必要はありません。

3 体の軸と内側の足のつま先は中央に傾ける

頭はできるだけ中央に残し、足だけ動かすようにします。

素早く動くためには、このポイントを押さえることも大切です。

4 上に跳ばない

「反復横とび」の動きは、ジャンプではなくサイドステップです。腰を落として重心を低くして、頭の位置ができるだけ上下しないようにします。