

トップ > 相談 > 子ども > 目からウロコ! なわとび上達法-前編-



目からウロコ! なわとび上達法-前編-

～目からウロコ! 逆上がり&なわとび上達法～

小学校に入ると、体育の授業で長い期間取り入れられるのがなわとびです。学年が上がるたびに難易度がどんどん上がっていくので、出遅れてしまうとなかなか周りのみんなに追いつくのは大変です。でも、なわとびの練習はひっかかると痛かったり、辛くてつい心が折れてしまいます。そこで、笹木コーチが痛くない、辛くない! なわとび練習法を伝授! 今回は、なわとびのすべての基本となる“前跳び”の上達法を紹介します。

[関連記事](#) [目からウロコ! なわとび上達法-後編-](#)

[関連記事](#) [“モンスター教師”で悩む子どもへ親ができること](#)

なわとびの知っておきたい基礎知識

まず、なわとびの練習方法と前跳びの実践に行く前に、知っておきたいなわとびの素朴な疑問について、笹木コーチに聞いてみました。

Q1. なわとびの長さはどのくらいがいいの?

「なわとびは、脇をしっかりしめて縄を手首でまわして跳ぶので、脇をしっかりしめてなわとびを持ち、交差して肘でおへそを隠してしっかり自分の体が入る長さを確認する。(縄の真ん中を片足で踏んでグリップが胸の高さくらい)」



ママの本音一斉調査実施中!



「嫌っ」と思ったママ友の行動は?



Q2.なわとびの持ち方は？

「まず、なわとびのグリップを握る場所は手の平ではなく指の付け根。なわとびのグリップを指の付け根に置いて小指から順に握っていきましょう。手の平で持ってしまうと、手首がロックされてしまって自由に使えなくなってしまうからです。握ったら、親指の位置は、ジャンケンのグーの位置ではダメ！ 親指は握ったなわとびのグリップに軽く添える。（写真下）。そのとき、常に親指の爪が上に向くように持って回すことがポイント。握る強さは、人に引っ張ってもらって抜けるくらい。強く握りすぎないように！」





Q3 なわとびの足の位置とジャンプの仕方は？

「足の位置は、くつ一足分前後にずらすとジャンプするときに脱力しやすくなります（写真上）。ジャンプの仕方は、重心は地面に垂直に、頭、肩、腰、かかとを点で結ぶとまっすぐなイメージで。ひざを曲げて跳ぶという感覚ではなくて、つま先ジャンプでひざを前に“くの字”に出す感覚で跳ぶ。（下写真ひだり）。このとき、絶対に重心がかかたにいてお尻がさがらないように！（下写真みぎ）」





なわとびを持つ前に、なわとびなしの練習法

なわとびの疑問が解決したところで、いよいよ練習方法と実践！

①姿勢を保ったまま長くジャンプする練習。

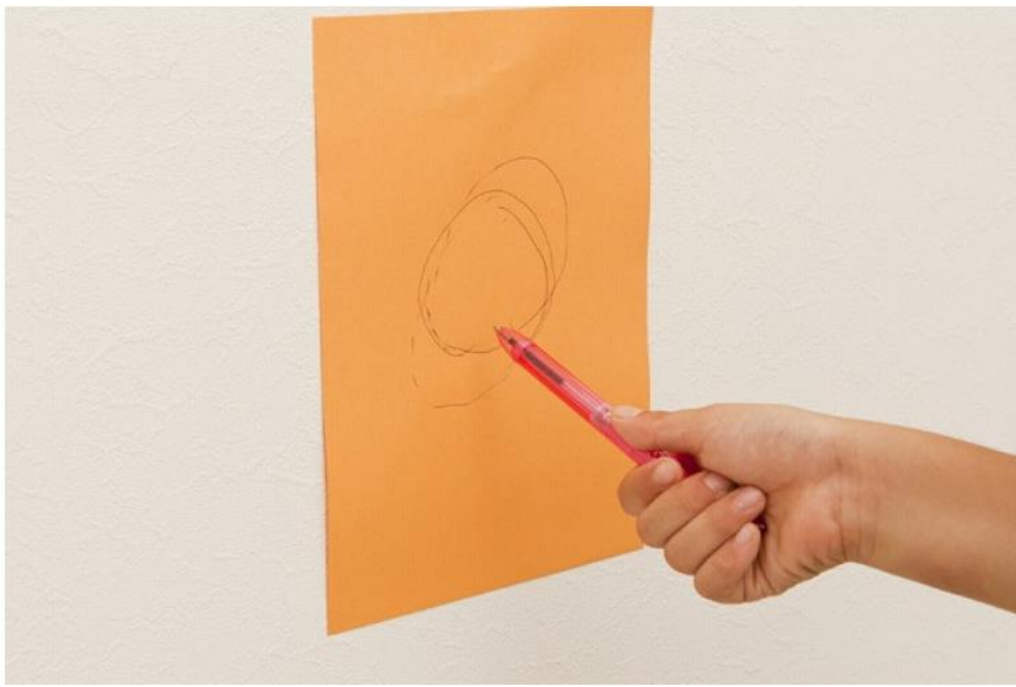
「“ジャンプの仕方”のところで説明した正しい姿勢を保ちながら、長時間ジャンプする練習をします」

②エアなわとびで練習

「なわとびを持ったつもりでジャンプする練習です。脇をしっかりしめてなわとびのグリップをもったつもりで手首を回しながら、正しい姿勢でジャンプを続けましょう。脇がうまくしめられなかったら、タオルを脇にはさんで練習してみましょう！」

③親指を回す練習

「なわとびを回すときに、“親指を上にして手首を回さない！”と言っても小さいお子さんはなかなかうまく回せないことがあります。そのときに、“親指をまわしてごらん”というのわかってくれるんです。その練習法として、家の壁に紙を貼って、なわとびのグリップの持ち方でペンをもって、親指を回しながら円を描く練習をさせてみてください。前まわし、後ろまわし、手を交差して前・後ろと、手首を回す感覚をなわとびなしで養うことができます」



では、いよいよ後編はなわとびを使った練習と前跳びの実践です！

指導・監修



笹木 郁男 (ささき いくお)

株式会社 PISERA SPORT 代表取締役 スポーツインストラクター

『指導実績』児童指導歴は今年で22年目を迎え、指導した人数は延べ1万人を超える。また数多くの小、中、高校、外部スクールのスポーツ指導、コンサルタントも手掛ける。今現在も、笹木の個人レッスンを受講するのに約3ヶ月～半年待ちの状況。各技術の本質、根拠、理論を説き、洞察力、観察力、説得力を駆使。誰にでも分かりやすい指導を心掛け、今も子供達の為全力を尽くす。

🔗 [笹木 郁男 \(ささき いくお\) さんの記事一覧](#)



目からウロコ！ なわとび上達法—後編—

～目からウロコ！ 逆上がり&なわとび上達法～

前編では、なわとびの基礎知識となわとびを使わない練習法を紹介しました。

いよいよ後編は、なわとびを使った驚きの練習法と前跳びの実践に入りましょう。100円でアナタもなわとび名人に！？

いよいよなわとびを使った実践練習です！

①なわとびを半分に切って練習！

「まずは、普通のなわとびは使いません。今、100円ショップでなわとびが買えるので、そのなわとびを真ん中で切ってしまいます。それを使って練習をします。この練習の利点は、ひっかからないで練習ができることなんです。なわとびができないうちは、どうしても回し方が未熟なためひっかかってしまって、痛いしできないしで、逆上がり同様すぐイヤになってしまうんですね。でも、半分に切っておけば、ひっかかることなくなわとびを回す練習、ジャンプとタイミングを合わせる練習ができるんです。このとき「イチ、二、サン…」と声を出して合わせるとタイミングがつかめます。もうひとつ大事なのは、姿勢をキープすることです。脇にタオルや赤白帽などを挟んで練習すると、自然に姿勢がキープできますよ！」

«もし切ったなわとびでもうまく回せなかったら?»

「もし、切ったなわとびでもお子さんがうまく回せなかったら、切った先の部分をそれぞれ何回か結んで結び目の団子を作ってあげてください。それが重りとなって遠心力がついて回しやすくなります。」



②切ったなわとびは、家の中でも練習できる！

「切ったなわとびは、自宅でも練習できます。長さを半分に折って短く持って、回しながら跳ぶ練習をしてみましょう！ これなら床を傷つけたりすることはありません。なわとびは外でしか練習できないという固定概念は取り去りましょう！」

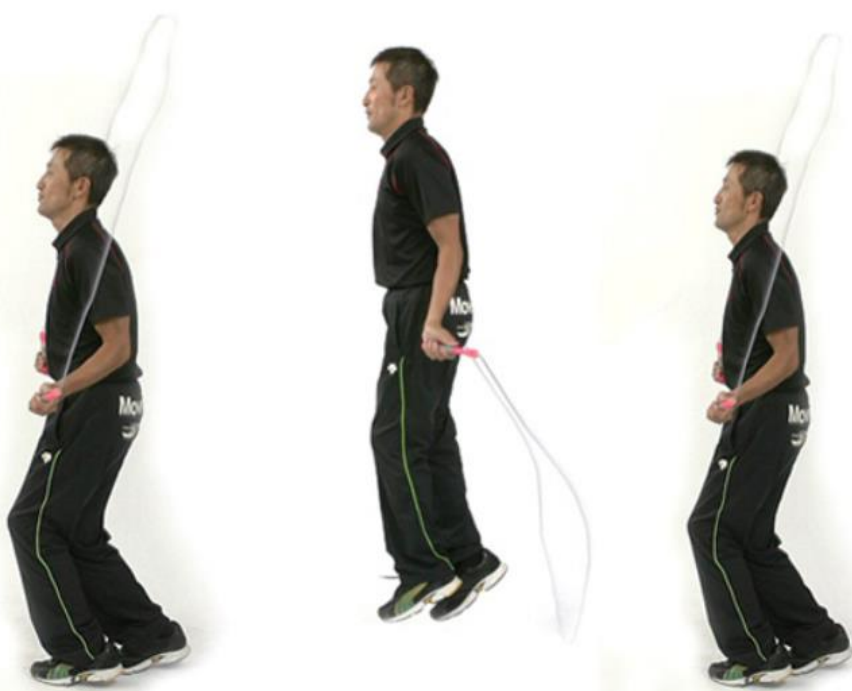
※ただし、必ず近くに人がいないことを確認して練習しよう！

③いよいよ、普通のなわとびで練習！

「切ったなわとびの練習で回し方とタイミングがつかめたら、普通のなわとびです。これまで実践してきたポイント、グリップの握り方、ジャンプの仕方、脇をしめること、ジャンプと縄を回すタイミングを合わせることに気を付けて、「イチ、二、サン…」と声を出しながら跳んでみましょう。すべてを意識するのは難しいので、なるべく…という感覚で練習してみてください！」

«普通のなわとびでなかなか跳べなかったら?»

切ったなわとびを再びしっかり結んでつなげ、しばらくそれを使って練習してみてください。結び目が重りになって跳びやすくなります。



④応用編

「切ったなわとびで、二重跳びやクロス跳び、あや跳びのタイミングも同じように練習できます。種目によって、回し方を体に覚えさせたり、縄の回転速度を上げたり、ジャンプの滞空時間を長くしたり、合ったタイミングを練習しながら見つけましょう。ひっかかることがないので、いろいろチャレンジしてみてください。」

笹木コーチからのメッセージ

「子どもは、ひとつのメニューがずっと続くとすぐ飽きてしまうので、いろいろな練習メニューをテンポよく与えて、楽しみながら練習してみてください！」

指導・監修



笹木 郁男 (ささき いくお)

株式会社 PISERA SPORT 代表取締役 スポーツインストラクター

『指導実績』児童指導歴は今年で22年目を迎え、指導した人数は延べ1万人を超える。また数多くの小、中、高校、外部スクールのスポーツ指導、コンサルタントも手掛ける。今現在も、笹木の個人レッスンを受講するのに約3ヶ月～半年待ちの状況。各技術の本質、根拠、理論を説き、洞察力、観察力、説得力を駆使。誰にでも分かりやすい指導を心掛け、今も子供達の為全力を尽くす。

➡ [笹木 郁男 \(ささき いくお\) さんの記事一覧](#)