



ママテナ調査委員会アンケート実施中！

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？

画像で解説！逆上がりできない原因と上達するためのコツは？

～目からウロコ！ 逆上がり＆なわとび上達法～

子どもの成長過程において、親子で乗り越える壁はさまざまです。そんな中、幼稚園～小学校にかけてひとつの壁になるのが“逆上がり”と“なわとび”です。逆上がりやなわとびが上手な子は、子ども社会ではある種のステータスを誇り、できない子はちょっと肩身が狭い…。そんな光景は、ママパパの時代もあったのでは？ 大人になってみると、たいした問題じゃないと思えるのですが、いえいえ子どもにとっては大きな問題なのです！ そこで、これまでそんな悩める多くの親子を指導し救ってきたスポーツインストラクターの笹木郁男コーチが、目からウロコの逆上がり＆なわとび上達法を伝授！

逆上がりの知っておきたい基礎知識

まず、逆上がりの練習方法と実践に入る前に、知っておきたい逆上がりの素朴な疑問について、笹木コーチに聞いてみました。

Q1.逆上がりの鉄棒の持ち手は順手（鉄棒の上から握る）がいいの？ 逆手（鉄棒の下から握る）がいいの？

「すべての筋力が発達している子はどちらでも大丈夫ですが、例えば“腕力はあるけど、腹筋・背筋が弱い子”は、より力が入りやすい逆手（写真上）がおすすめ。“腕力はないけど、腹筋・背筋が強い子”は、順手（写真下）がおすすめです。鉄棒を握るときの注意点は、必ず親指を鉄棒に巻きつけて握ってください。（写真参照）



Q2.逆上がりするとき、鉄棒の高さはどのくらいがいいの？

「自分の身長の腰から胸の間くらいの高さが理想です。わかりやすいのは、脇にタオルをはさんでそのまま鉄棒を握ってタオルが落ちない高さ。なぜその高さかと言うと、脇がしっかり締まる高さであることが重要なんです。脇があければあくほど鉄棒とおへその距離が遠くなつて遠心力が有効に使えないで腕力が必要になつてしまうからです。初心者の場合は低ければ低いほど腕力が必要ないので回りやすいんです。なので、小さいお子さんの場合、まず最初は公園のブランコの柵で練習するのがおすすめ！」（注：必ず誰もブランコを使用してないことを確認すること！）



Q3.逆上がりができない理由はなんですか？

「これは、人それぞれですが、例えば腕力も腹筋も背筋も強い子は、勢いを使わなくても筋力で体を持ち上げて回れていますが、これはかなり上級者です。一般的なお子さんは、やはり筋力もそんなにないので、踏み切りと振り上げの反動をうまく利用して素早く回ることが必要になり、それができないとなかなか回れません。なので、できない子はそのための練習を鉄棒練習の前に徹底的にすることがポイントになります。」

Q4.逆上がりはやっぱり太ってる子や体が大きい子にとって難しいの？

「これは先入観ですね。大事なことは、自分の体を支える筋力があるかどうか？ または、回る反動をうまく使えるかどうか？ であって、太っていても体が大きくて、それさえ身に付ければ可能なので、やる前から諦めずに！」

逆上がりの疑問が解決したところで、いよいよ練習方法と実践！

逆上がり上達への近道は、マット運動！！

「練習方法ですが、まずいきなり鉄棒は使いません。鉄棒ができない子にとって、鉄棒で練習するほど辛いことはないんです。手は痛いし、ももは痛いし、できないし…辛くてすぐイヤになってしまいます。そこで、まずは鉄棒を使わずに、逆上がりに必要な動作とイメージを練習します。逆上がりの上達への近道は、実はマット運動が有効なんです。まずは、逆上がりの一連の流れ①踏み切り②振り上げ足の振り上げ～遠心力で踏み切り足を振り上げ足に揃える③おへそが鉄棒の上に乗る、という動作のイメージを体に覚えさせるために、マット、もしくは自宅なら布団やマットレスの上で練習します。ポイントは、親子で遊びながら楽しく練習することです」

«ステップ1»だるま起きの練習

体育座りをして、後ろに転がってそのまま起きる。そのとき、手は膝を抱えたまま絶対に離さず頭がマットに付かないようにして起き上がる。（ここで、手を離さないと起き上がれない子、横にパタンと倒れちゃう子は、腹筋・背筋が弱い）。

だるま起き



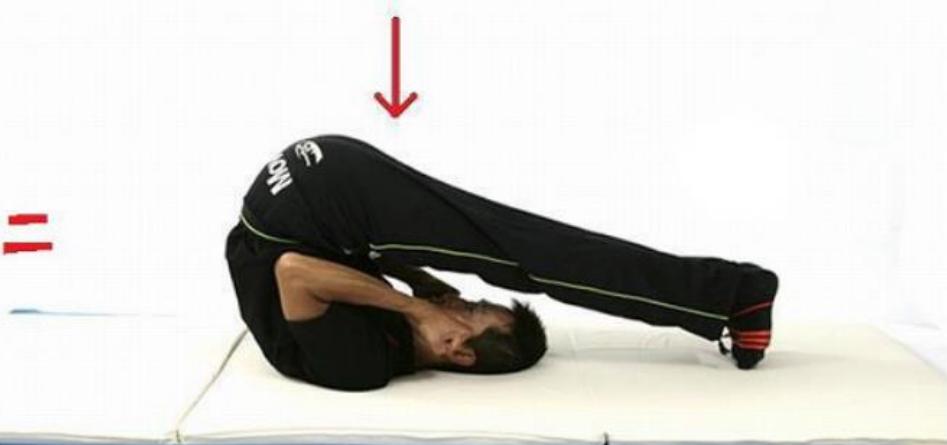
«ステップ2»後転の練習

次は、目の前に鉄棒があると思って、手の格好は逆上がりするときの形にして、そのまま後ろに素早く転がって両足のつま先を床につける後転の練習。

«ステップ3»後転の練習

逆上がりするときと同じ手の格好と踏み切りで後転する練習。踏み切り足で踏み切る⇒逆の足を振り上げ～両足揃える⇒揃えた両足のつま先を床に付ける。そのとき、“ドン・イチ・二”と必ず声を出して素早く回る練習をたくさんする。とにかく“素早く”が一番のポイントです。

以上を徹底的に練習したら、いよいよ“後編”は鉄棒を使った練習と逆上がりの実践です！





目からウロコ！ 逆上がり＆ なわとび 上達法

sports training!

目からウロコ！ 逆上がり上達法 一後編一

～目からウロコ！ 逆上がり＆なわとび上達法～

「逆上がり上達法」の前編で逆上がりの基礎知識と鉄棒を使わない練習法をご紹介しました。

では、いよいよ後編は鉄棒を使った実践練習に入りましょう！

いよいよ鉄棒を使っての練習と実践指導！

- まず、鉄棒に5秒ぶら下がる練習から（順手・逆手どちらでもOK！）

鉄棒を握り、顔が出るくらいの位置で懸垂して最低5秒ぶら下がる練習をする。

「これができない子は、ドン・イチ・二の回転スピードをより上げるためのマット練習を、少し多めにしてみてください。」

- 鉄棒を使って逆上がりを実践

①踏み切り（ドン）のコツ

鉄棒を脇をしめてしっかりと握り、おへそと鉄棒の位置が近いことを確認したら、踏み切り足で地面を強く蹴って勢いをつける。助走をつけたい場合は、踏み切り位置の足を一步うしろに下げるから踏み切り位置に踏み込んで地面を蹴る。そして、目線は鉄棒におへそが乗るまで鉄棒を見るとよいでしょう。

「踏み切り位置は、鉄棒のくつ一足分前あたりが理想です。鉄棒を握る幅は、わかりやすいのは、「小さく前へならえ」をして、手の平を自分の鉄棒の持ち手の向きに返しそのまま鉄棒を握る幅がベスト。広すぎると、脇があいてしまうのでより腕力が必要になってしまします。回るときに鉄棒を見るのは、頭の位置が定まらないと回転軸がブレてしまうからです！」

ドン



②振り上げ～両足をそろえる（イチ）のコツ

踏み切ったら逆の振り上げ足を素早く振り上げ、その遠心力で振り上げ足に踏み切り足をそろえる。

「振り上げ足を振り上げるときに、絶対に前方や前斜め上に振り上げないこと！ 大事なのは“素早く自分の顔の上をももが通過し、おへそを鉄棒に乗せる”という後転のイメージをしっかりと持って振り上げることです。上の写真の振り上げ足のつま先の向きがすでに後ろ向かっているのがわかりますね？ そのとき、腕は必ず脇を締めて鉄棒とおへその位置が絶対に遠くならないようにキープを忘れずに！ 逆上がりのできない子は、下の写真のようにお尻が下がり、おへそが鉄棒から離れてしまうから回れないんですね」

イチ





③おへそが鉄棒の上に乗る（二）～着地のコツ

鉄棒におへそが乗ったら、揃えた両足をしっかりと伸ばして手首を返してそのまま着地。

「おへそが鉄棒にのれば、回転軸ができるので自然に回ります。さらに、揃えた両足をしっかりと伸ばすのは、遠心力の勢いを有効に使うためです。ここで足を曲げてしまうと、一気に勢いが途切れてしましますので着地までしっかりとキープしましょう。以上のポイントに注意しながら、「ドン・イチ・二！」と声に出してこのリズムに乗って回る練習をしましょう。とにかく、素早く回ることが一番重要なポイントです！」



逆上がりお助けアイテムを紹介！

逆上がりをする際に、そのイメージを体に覚えさせてくれるアイテムがあるのでご紹介！

«タオル»

「タオルを上の写真のように腰に当てたら、その両端を鉄棒を握る手で一緒に握り、鉄棒とタオルの中に自分の腰を固定します。そして、そのまま逆上がりをしてみましょう！ おへそと鉄棒の位置がキープできるので、あっという間に回れてしまいます。この練習は、鉄棒とおへそを軸に回るという感覚を身に付けるのに役立ちます」



«逆上がり練習器»

「学校や公園などでも見かけたことがありますね？ こちらは、鉄棒の前に置いてそこを駆け上ることで逆上がりの軌道を作つて練習する練習台です。ただし、これを使うと台を駆け上がるため、足の方向が前や前斜め上に働いてしまい、台をはずしたとたんに出来なくなってしまう場合があります。なので、この台で練習する場合は、とにかく素早く駆け上がって、あくまでもイメージは顔の上をももが通過するイメージで練習するようしてください



コーチからのメッセージ

「以上、さまざまな逆上がりの大変なポイントについて説明してきましたが、全てを一度にやることは難しいです。なので、ひとつでもふたつでも、ポイントに注意しながら親子で楽しく練習してみてください！」



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](#)

撮影／岡村智明 イラスト／尾代ゆうこ 取材・文／横田裕美子