

ファーストペンギン通信

第25号
発行日
令和3年1月27日（水）
発行人
八王子実践中学校
中学部長 石川敦史

八王子実践 縄跳び名人への道！



このコロナ禍のために、体育の授業では体の接触をとともう種目ができなくなっています。マスクをつけたままでもでき、なおかつ、生徒の体力を維持・向上できるように考え、1月19日からこの「縄跳び名人への道」を始めたのです。

授業中に練習し、自信がついた種目を先生の前で行い、認定してもらうのです。コロナ禍が落ち着くまで、この取り組みは続けます。

認定は次のメニューに沿って行われます。表に示されているように、12個の技に挑戦し、規定の回数を跳べたら、種目と回数が認定されていきます。

認定を受けるために列を作り、順番を待つ中学生

年 番 氏名								
八王子実践 縄跳び名人への道！								
跳び方	合格回数	合格日	チャレンジコーナー(回数)				自分の最高記録	
1 二段跳び 前	10	/	15	20	25	30	回	
2 二段跳び うしろ	5	/	10	15	20	25	回	
3 両足跳び 前	15	/	20	30	40	50	回	
4 両足跳び うしろ	10	/	20	30	40	50	回	
5 駆け足跳び 前	20	/	30	40	50	60	回	
6 駆け足跳び うしろ	10	/	15	20	25	30	回	
7 あや跳び	15	/	20	30	40	50	回	
8 交差跳び	5	/	10	15	20	25	回	
9 後ろあや跳び	10	/	15	20	25	30	回	
10 後ろ交差跳び	3	/	5	7	9	15	回	
11 二重跳び	3	/	10	20	30	40	回	
12 はやぶさ	3	/	5	7	10	20	回	
テストを受けた回数								

この表の中にある跳び方はみなさんご存じですか。

「二段跳び」と「二重跳び」の違い、「あや跳び」と「交差跳び」の違い、最後の「はやぶさ」とはどんなのかわかりにくいと思いますので、動画をアップします。本校の生徒たちが見本を見せてくれています。

この通信を配付したメッセージの平文にあるURLをクリックしてください。動画につながります。

なぜ、縄跳びなのか

4点挙げます。

○足のバネを鍛える。

○心肺機能に刺激を与える。

○気軽に取り組みえる。

○成果が数値化(回数)されるのでやる気が出る。

このような理由で、縄跳びが3学期の授業に入ったのです。

3つのポイント

これから、縄跳びに取り組む生徒のみなさんにポイントをお届けしたいと思います。参考にしてください。

①「鼻呼吸をする」

口呼吸だとウィルスなどが入り込みやすい。

②「接地時間を短く」

接地時間が長くなると縄がひっかかりやすい。つま先でリズムカルにジャンプを繰り返す。

③「膝を曲げたままジャンプ」

着地したときも、跳んでいるときも膝は軽く曲がっている。ただし、跳んでいるときに膝を曲げすぎると負荷がかかりすぎて疲れやすくなる。

