

なわとびにチャレンジしてみよう!

昔から体育の授業や子どもたちの遊びで、だれでも一度はやったことがある「なわとび」。ひとり跳びや大なわとびのように複数人で跳んだり遊び方はさまざま。近年ではダブルダッチと言われる2本の縄を使い跳ぶもの、スポーツ性の高い競技として行われるなわとびもあります。縄があれば手軽に楽しめ、密かな人気で注目のなわとびにチャレンジしてみましょう!

縄の種類



一般的な縄

ビニールでできたものが広く使われています。ビニール製の場合は、回しやすく跳びやすいのが特徴です。初心者には、ビニール製の太さが4mm～5mmくらい、長めのものが、おすすめです。



ワイヤーロープ

金属製のワイヤーでできた縄。他の縄より圧倒的に細く一定の重さがあり、三重とびなどのスピードを重視した上級者向けの縄です。



ダブルダッチロープ

ダブルダッチで使用する縄。技をしやすいように持ち手がないのが特徴です。



ビーズロープ

ビーズの連なった縄。重さがあり、コントロールのしやすいので、あや跳びや二人跳びなどに使用されます。

なわとびのジャンプに挑戦



前跳び・後ろ跳び

前跳びはなわとびの基本です。背筋を伸ばして、手の位置を脇の下から腰の間に来るように縄を調整しましょう。持ち手は軽く握り手首で縄を回して、つま先でジャンプを繰り返しましょう。視線を前に向け同じリズムで跳ぶのがコツです。前跳びが跳べるようになったら、少し難しい後ろ跳びに挑戦してみましょう。縄は前跳びと同じ位置で回し、回した縄を後ろで床に一回当ててから跳ぶと、跳びやすくなります。手を体より前に出ないようにし、腰が引けておしりがつきでないよう注意しましょう。

後ろ跳びの悪い例



あや跳び

前跳び・後ろ跳びからステップアップしてあや跳びに挑戦してみましょう。腕をおへその前で交差させて、縄を回し跳んでみましょう。難しい場合はおなかをのぞき込むようにして跳んでみると跳びやすくなります。



二重跳び

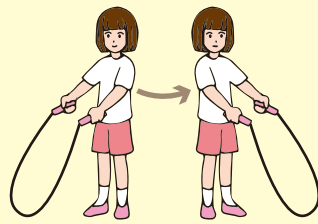
縄は1回目は力を入れて回し、2回目は少し力を抜いて回します。膝を上げてリズムよくジャンプし連続跳びに挑戦してみましょう。できない人は1回跳ぶことを目標にしてみましょう。1回跳べたら前跳びをはさんで、姿勢とリズムを整えて、また二重跳びに挑戦してみましょう。

他にも片足跳びやかけ足跳びなどにも挑戦してみましょう。

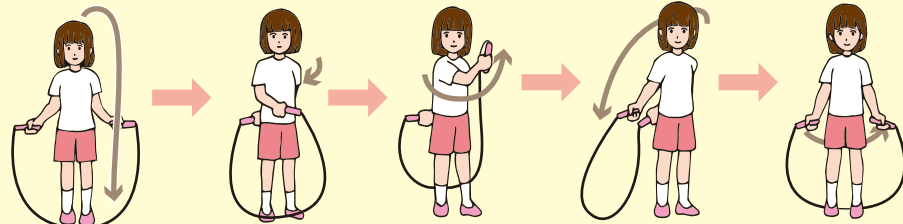
基本の手の動かし方

なわとびには基本の手の動かし方があります。一番基本となる①回す。②手を交差させてから開きまた交差させる(例:あや跳び)③ずっと交差させておく(例:交差跳び)。④横に振る。⑤かえし跳び。この基本を動きを覚えておくと、なわとびのいろいろな技に応用できます。

横に振る



かえし跳び



群馬県なわとび競技大会が開かれました。

平成31年2月11日にALSOKぐんまアリーナで群馬県なわとび連盟が主催する第39回群馬県なわとび競技大会が開かれ、大勢の参加者が日頃の成果を出すため奮闘し、盛り上がりを見せました。群馬県なわとび連盟事務局長の豊田誠さんになわとび競技大会についてお話を聞きました。

―群馬なわとび競技大会について教えてください。

昔は、なわとびの全国大会があつて、全国の小学生を中心としたなわとびを楽しむ人たちが目指す大会だったんです。ですが、その目標にしていた大会が無くなってしまったので、新たな目標となるように、また、県民の体力向上を図ることを目的として、群馬県大会を開催することになりました。

おかげさまで今年で39回目の開催となります。毎年延べ参加人数2500人くらいが各種なわとび競技に挑戦しています。

―どのような競技種目がありますか?

本大会では、時間とび、二重回しとび、三重回しとび、長なわとびの4種目の競技を



行なっています。二重、三重回しとびは連続で跳べた回数を、時間とびは、何分間引つかからずに跳べるかを数えます。以前は時間無制限だったのですが、二時間以上跳ぶ人もいたので、今では最長60分までとしています。長なわとびは、5分間に跳べた回数を競います。チーム戦ということもあり、熱気がすごくて、毎年盛り上がるんですよ。



群馬県なわとび連盟事務局長 豊田 誠さん

―読者にひとこと

なわとびは縄があればどこでも気軽にできるスポーツです。身体の調整力を高められる運動で、ずっと続けていけば生涯スポーツとしてもできると思いますので、みなさんは是非、なわとびを楽しんでみてください。

また、群馬県なわとび連盟では、大会の開催のほか、「仲良しなわとびクラブ」という教室も開催しておりますので、お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ／群馬県なわとび連盟事務局 TEL.027-268-4885 【ホームページ】<http://gunnawaren.ec-net.jp/>

TOPICS

お問い合わせ／☎027-234-5555 (公財)群馬県スポーツ協会スポーツ施設課

エンジョイ健康教室 参加者募集!!

スポーツの楽しさと汗をかく爽やかさを味わいながら、仲間の輪を広げましょう!!

- 時間
午前の部(9時より受付) 9:30～11:00
午後の部(13時より受付) 13:30～15:00
■会場／ALSOKぐんま総合スポーツセンター ぐんまアリーナ Aコート
(前橋市関根町800番地)
■講師／群馬県健康スポーツ指導者協議会
■定員／各教室1回30人程度
■対象者／一般県民

- エクササイズボール(園城朋子先生)
●バドミントン(桑原三枝子先生)
●スローエアロビクス(須田浩子先生)
●ヨガ(丹羽道子先生)

日程	4月	12(金) 17(水) 19(金) 26(金)
	5月	15(水) 17(金) 22(水) 24(金) 29(水)
	6月	5(水) 12(水) 14(金) 19(水) 21(金) 26(水) 28(金)

- ◆参加料
1回500円(保険料・会場使用料・消費税を含む)
◆申込受付
当日時間までに会場にお越しいただき、参加料も会場受付でお支払いください。
◆その他
上履き、タオル、飲料水等は各自持参してください。
教室で使用する用具は全て協会が用意します。

スタンプ・ラリー

参加するもらえ
るスタンプを
10個集めると
1回無料!

