

ワンポイントアドバイス2010冬



なわとび(前とび・後とび)が苦手な人は

- なわとびの前とびや後とびが苦手な原因として、「なわが上手くまわせない」「リズムよくとべない」等が考えられます。そこで、

なわが上手くまわせない場合

- ★ グリップとなわの付け根が不安定でぐらぐらとしているために、上手くまわせない人がいます。そこで、下の写真のように新聞紙をまくと、なわをまわすことが苦手な人でも簡単にまわすことができます。上手くなったら、だんだん新聞紙を短くしていくと、最終的には新聞紙が無くてもなわが上手にまわせるようになります。



- ★ 脇があいているとなわが上手くまわせません。グリップを持つ手を体の真横ではなく、体よりも少し前に持ってくると脇が閉まりやすくなります。

リズムよくとべない場合

- ★ リズムよく跳べない人は、まず、なわを持っているつもり（実際は、持っていない）で跳んでみましょう。次に片方の手にグリップを両方持ち、両手でなわ跳びをまわしているつもり（実際は片手でまわしている）で跳んでみましょう。慣れてきたら、実際に両手になわを持ってチャレンジしてみると、リズムよく跳べるようになります。

なわとびの二重とびが苦手な人は

- 次のページにあるようなジャンピングボードを作って、その上で跳んでみると、板からの反発をもらってゆっくり高くジャンプすることができるので、二重とびのよい練習になります。また、あやとび等の練習にも使用できます。

ジャンピングボードの作り方

【必要な材料（1セット分）】

コンパネ12mm厚（12mm×900mm×1800mm）2枚 〔1枚…¥1200程度〕

7cm四方角材（70mm×70mm×2000mm）1本 〔1本…¥1500程度〕

ねじ（さらタッピング6×70mm）20本 〔4本…¥100程度〕

ねじ（ステンスタッピング3.5×20mm）50本程度 〔64本…¥400程度〕

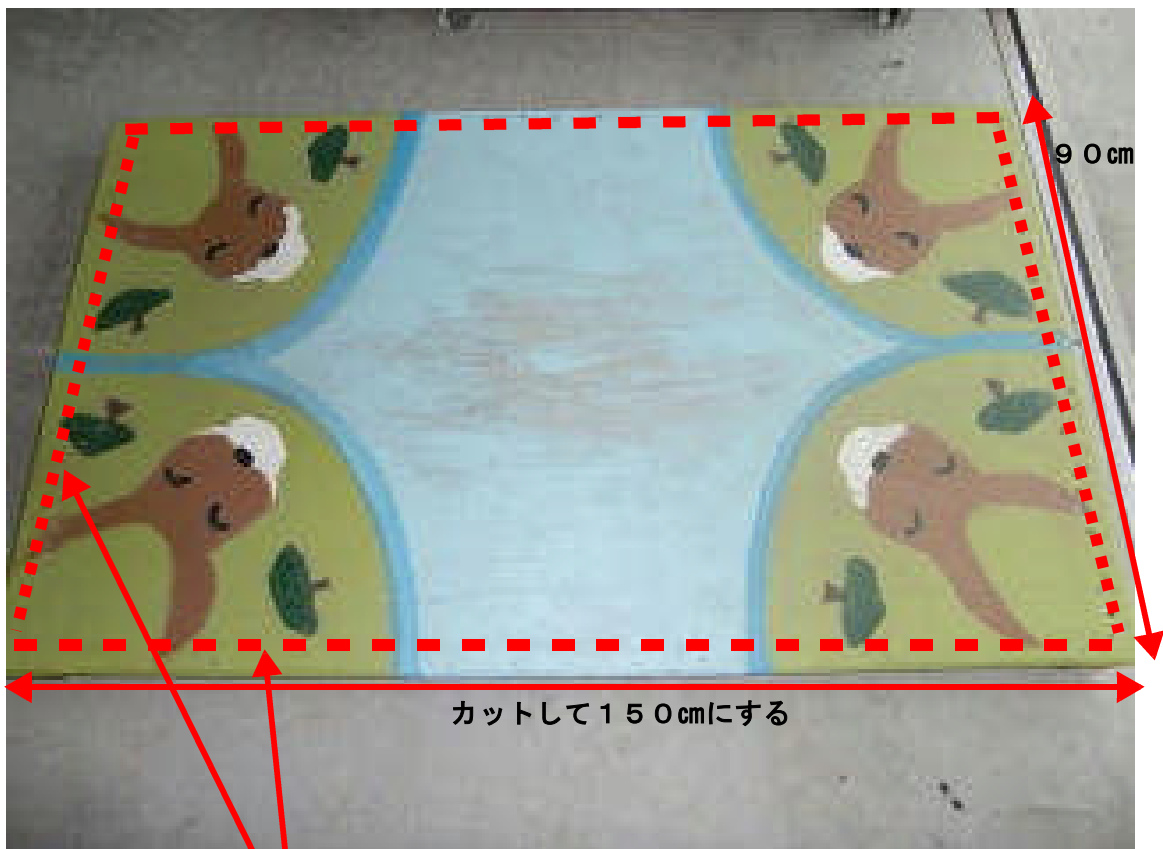
木工用ボンド

※ 材料の価格は、量販店の価格を参考にしています。

【作成について】

（1）天板をつくる

- ① コンパネ（900mm×1800mm）を900mm×1500mmにカットする。コンパネのもとの長さの1800mmのまま使うと、すぐにひわってしまい天板が地面についてしまう。
- ② カットしたコンパネ2枚を、木工用ボンドで貼り合わせる。
- ③ 木工用ボンドで貼り合わせたコンパネの4辺に、ねじ（ステンスタッピング3.5×20mm）をうつ。（10cm間隔程度でうつ）



点線の位置にねじ（ステンスタッピング3.5×20mm）をうつ。

（90cmの辺…10本程度 150cmの辺…15本程度 計50本程度）

(2) 角材でげたをつくる

- ① 7cm四方の角材を90cmの長さにカットする。(2本作成)
- ② 天板に角材を、木工用ボンドで貼り合わせる。
- ③ 天板と角材にねじ(さらタッピング6×70mm)(1辺に4本程度)をうつ。



90cmにカットした角材を、天板の両端に木工用ボンドで貼りつける



点線の位置にねじ(さらタッピング6×70mm)をうつ。1辺10本程度

(3) 仕上げ

- ① 天板の側面やげたの側面をペーパーをかける。(コンパネの両端は、特にすいばりが立ちやすいので入念にかける)
- ② 必要に応じて色を塗る。(きれいな色を塗ったり絵を描くと、子どもが楽しく取り組みます)