

## 【縄跳（なわと）びのコツ】

いちからわかる!  
**運動教室**

持久走  
縄とび

走り方のコツを紹介しています。走ることは、あらゆる運動の基礎ともいえます。トレーニング方法をおぼえましょう。

取材協力 横浜DeNAランニングクラブアカデミー  
小～中学生に走ることを楽しさを伝えながら選手を育てています。

上野裕一郎さん  
区監督

かかとを地面につけず着地

- ①縄とびは持久走が苦手でも手軽にできるトレーニングです。速い動作に必要な瞬発力をつけることもできます
- ②足首、ひざ、またの関節（股関節）のクッションをうまく使ってびます
- ③すばやくとぶため、着地のときにかかどが地面につかないようにします
- ④手を広げすぎず、しっかりわきをしめてびます
- ⑤とぶときに、こしが曲がらないように注意

< 5/13 朝日小学生新聞より >

おうちで縄跳（なわと）びをやっている人（ひと）も多（おお）いかと思（おも）います。

縄を跳ぶ時（とき）に、いくつかの大切（たいせつ）なポイントがあります。

このポイントを押（お）さえて跳ぶと、より上手（うま）く跳ぶことができるし、さらに体（からだ）のつかい方（かた）としても正（ただ）しい動（うご）きにつながります。

この記事（きじ）を読（よ）んで、やってみましょう。