

# 青空のたより



## 体育祭へ向けて

体育祭まであと 10 日。6 日には学年練習を行いました。1 回経験しているだけに、余裕をもって行動することができました。個人種目について、自分の参加する組、コースは覚えたでしょうか。その場に行けば誰かが教えてくれるだろうなんて甘い考えではなく、各自でしっかり確認しておきましょう。

全員参加の大縄跳びはどのクラスも苦戦しています。でも、それはまだまだ伸びる可能性があるということ！練習の様子を見ても、お互いに明るく声を掛け合い、笑顔で取り組んでいたのが素晴らしかったです。「がんばろうぜ」「やればできるよ」そんな言葉が聞こえてきて嬉しく思います。

・・・インターネットで調べてみました。

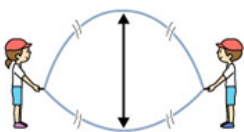
### 大縄跳びの跳び方の基本技術 10 箇条を挙げます。

1. 声をそろえる（低く地面を這うような声は NG。高く張りのある声で。）
2. 列の幅をそろえる（小さく前ならえの幅。）
3. 真っ直ぐ並び（前の人の頭以外は見えない状態。回し手を見たがるので注意。）
4. 一定のリズムで跳ぶ（1 秒で 1 回。後半疲れると速くなりがちなので注意。）
5. 腕を使って真上にジャンプ（1 回旋 1 跳躍が基本。膝は曲げすぎない。自然落下。）
6. 列を整える（詰まったら背中をたたき、広がったら肩をたたいて知らせる。）
7. 姿勢を良くする（お尻が落ちていると後ろにだんだんずれる。腰が曲がっていると前にずれる。体幹を意識して真っ直ぐ。）
8. 列の端には体力のある子（端に行くほど高く跳ぶ必要があるため。）
9. 列の真ん中にリーダー（最初に手を挙げて列を整え、左右を見て指示を出す。）
10. 全員で跳ぶ（最重要。跳んでいない人も役割を持つ。）

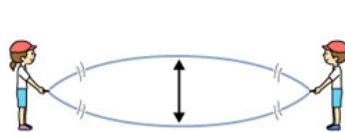
### 回し方のコツ

回し手 A と B はほぼ同じ強さで引き合うのがコツ

A と B 2 人の距離が短い



A と B 2 人の距離が長い



大縄を回す上でのコツは「かまぼこ」です。

上にある時はきれいな円を描き、足の下を通す瞬間は水平にすばやく抜くイメージです。

**回すのも跳ぶのも大変！お互いの変な姿をフォローする気持ちで集中して取り組んでみよう。**

**昨年とは違うこと・・・皆さんの姿を後輩たちが見ていますよ。カッコ悪い姿は見せられませんね！**