

スキップ通信 2月

MENU メイン種目 とび箱 ★ サブ種目 サッカー

2月のレッスンは、「とび箱」、「サッカー」を行っていきます♪
 とび箱では、開脚跳び・閉脚跳びなどの1年の総まとめの練習を行います。
 サッカーでは、シュートやパスなど基本動作の練習から、試合までを目標にします。また、1週目のレッスンでは、今年度最後のラダータイム測定会が開催されるので、入賞目指して頑張ろう!!



TOPIC お家でできる「カエルの足うち」



とび箱には大きく分けて、①助走、②踏み切り、③手をつく、④体重移動、⑤着地の動作があります。

今回は、とび箱を跳び越えるのに大切な、④番⑤番の動作に繋がる補助運動「カエルの足うち」を紹介します。この練習をすることで、「手で体を支える感覚」や「腰を上げる感覚」が身につきます。

両手の平を床にしっかりつけ、お尻を高く上げるイメージでやってみてください。



POINT

- 手の指を広げ、手と手の間を見よう!
- 肘をしっかりと伸ばそう!
- まずは、軽いジャンプで低いところで足打ちをしよう!
- 慣れてきたら徐々に高いところで足打ちをしよう!

<2月レッスンの流れ>

種目名

内容・磨く能力

ウォーミングアップ

- 【約10分】
- <連結・リズム・バランス>
- ラダートレーニング
- メイン、サブの補助動作

ビジョントレーニング

- 【約5分】
- <周辺視野・瞬間視・眼球運動>
- リバーシオセロ、色探し、数字探し
- 信号ゲーム、真似体操など

サッカー

- 【約15分】
- <複合スキル>
- ドリブル、パス、シュート
- 2~3チームに分かれて試合など

とび箱

- 【約10分】
- <定位・リズム・バランス、変換>
- 基本動作、開脚跳び、閉脚とび
- 台上前転など

*レッスンの流れは変更する場合がございます

ものがたり <スキップキャラクター物語 Vol.4> 「がっこうにさるきちがいる！」



スキップジャンボでスイッチがあたったひとは? なわとびチャンピオンは? 詳しくは、スキップ YouTube でチェックしてね!

