

## 11月27日「縄跳びで身体をきたえよう」

先週から、「なわとび旬間」が始まり、朝や休み時間、体育の時間になわとびにがんばっている姿をたくさん見ます。今日は、「なわとび」について話をしていきます。

なわとびの歴史は古く、日本では室町時代から縄を使った遊びが行われていたそうです。また、世界でも植物のつるを使って跳びながら遊んでいる様子も見られています。ただ、前とびや後ろとび、二重跳びなど、いろいろな技を使って跳ぶ練習や体力作りに行われるようになったのは明治時代、今から150年ほど前です。ドイツのヨハン・クリストフ・グーツ・ムーツという人が、日本で体操を始め、縄跳びも広めたのがきっかけです。

その時から、縄跳びは全国に広がり、体力作りに取り入れられてきました。縄跳びは、短縄で行う一人跳びだけではありません。長縄と言って長い縄を使って跳ぶの也有ります。8の字跳びやみんなでジャンプなども長縄で行われます。また、二本の縄を使って跳ぶダブルダッジというものもあります。

このように、縄跳びはいろいろな種類があり、ずっと続いているのです。校長先生も、小学生のころ縄跳びを友達と一緒にやり、二重跳びを何回跳べるか競ったり、跳びながら早く走る競争をしたりしました。なぜ、このように縄跳びが取り入れられ、続いているのでしょうか。いくつか理由があります。

1. 手軽に、短時間で、せまい場所でできる。
2. リズム感を養うことができる。
3. 体幹を鍛えることができる。
4. 心肺機能を高めることができる。

などが挙げられます。

だんだんと寒くなってきましたが、縄跳び旬間では、どんどん縄跳びに挑戦して、技をマスターして、体力を高めていきましょう。