



／／遊びながら身につける



監修
株式会社ウインゲート代表
遠山健太

運動の基本、 ストレッチ

遊びながら身につける

運動の基本、ストレッチ もくじ

自分を調べる

- 体力テストの結果を見よう……4
- 体力テストからわかるきみの動物タイプ……6
- きみにぴったりのスポーツはこれだ！……8



運動の基本

- だれでも運動は得意になれる……10
- 運動じょうずになるためのヒケツ……12
- ピンとまっすぐ立てるかな？……16
- はだしになって歩いてみよう……18
- ジャンプはどんな運動にも役立つ……20
- じょうずにバランスをとれば転ばない……22
- 公園で遊ぶだけで運動は得意になる……24
- 外で遊べない日はすもうで勝負！……28

コラム 自分の「いち押し」公園を見つけよう……30

ストレッチ

- 体をやわらかくするにはストレッチを……32
- 肩が回るとボール投げがじょうずになる……36
- 胸や背中がよく動くと打つのがうまくなる……38
- 足を大きく広げられると足が速くなる……40
- 足首をやわらかくするとケガを防げる……42

コラム すもうをテレビで見よう……44

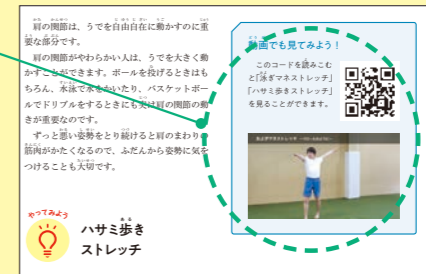
全巻共通さくいん……46



この本の特色

動画で解説を見られる

動画で解説を見られるものには、コードがついています。スマートフォンやタブレットのカメラでこのコードを写してURLを読みこむと、動画を見ることができます。使い方がわからない人は、大人に聞きましよう。 ※動画を見るためには通信料がかかります。



身につく運動能力がわかる

運動が得意になるために大切な能力を示すマークです。その能力が身につく運動に表示しています。くわしくは1巻の14ページを見てください。

<p>リズム感が ある</p>	<p>バランスが とれる</p>	<p>パツとすばや く動きを切り かえられる</p>	<p>合図に対して 正しく反応で きる</p>	<p>体ぜんぶを スムーズに動 かせる</p>	<p>道具をうま く使える</p>	<p>ものとの距離 感をつかめる</p>
---------------------	----------------------	------------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	-----------------------	--------------------------

だれでも運動は得意になれる

運動が少しでも得意になれたら、体育も好きになれる気がしませんか？
運動じょうずになるには、体を動かすことがいちばんです。

？ 運動ができる・できないは生まれつき？

生まれつき運動神経が
いいのかな？

スポーツに向いている
体つきなのかな？



→ 運動の“けいけんち”を増やすと運動ができるように

一流スポーツ選手のすごいプレーを見ていると、この人たちは生まれつき運動神経がよかったのだろう、と考えたくなります。しかし、生まれつきもっている能力は、すごいスター選手もふつうの人も、実はあまり変わりません。

運動神経がいいというのは、体のいろいろな部位を思いのままに動かして、じょうずに運動ができること。そのために最も必要なのは、生まれつきの素質ではありません。それよりも大

切なのが、子どものころに遊びなどでいろいろな体の動きを経験していること、つまり運動の“けいけんち”が高いことです。

子ども時代にいろいろな動きを経験していると、走る、ジャンプする、投げる、けるなど、スポーツにつながる動きも、すぐにできるようになります。運動はにがて、と感じている人だっただいじょうぶ。きっと運動が得意になっていきます。

？ どうしたら運動の“けいけんち”が上がるかな？

→ 体育やスポーツにかぎらず、たくさん体を動かそう

外遊び



自由に遊ぶだけでけいけんちアップ！

おにごっこや遊具遊び……いろいろな動きをするので、どんな運動にも役立つけいけんちを増やせます。

そうじ

実は運動のけいけんちも上がる



ぞうきんがけは、足と手を同時に動かす意外にもずかしい運動です。学校のつくえ運びやはきそうじでもけいけんちが上がります。

スポーツ種目

種目に関するけいけんちが上がる

スポーツ種目に必要な運動のけいけんちを上げることが出来ます。いろいろな種目に取り組むのがおすすめです。



公園で遊ぶだけで 運動は得意になる

運動はあまり好きではなくても、遊ぶのが好きな人はきっと多いはず。
いろいろな遊びをして、運動のけいけんちをもっと高めましょう。



やってみよう
校庭や公園で
好きなように遊ぼう

広い場所を使って遊ぶもよし、遊具を使って遊ぶもよし。大切なのは楽しく遊ぶこと。本気で遊ぶと「動きながら考える」という力もつきます。



運動が得意になるための近道は、校庭や公園で自由に遊ぶこと。特別な公園である必要はなく、どこにでもあるふつうの場所がかまいません。たくさん遊ぶほど運動が得意になります。

なぜなら、公園で遊んでいると、気づかないうちに、いろいろな体の動きを経験できるからです。おにごっこをすれば全力で走るし、つかまらぬように体をひねったりします。ブラン

コ、てつぼう、ジャングルジムなどの遊具があれば、動きの種類はもっと増えます。いろいろな遊具で遊ぶために、いつも同じ公園ではなく、ちがう公園にも行くといいでしょう。

体操教室などで決まった運動をくり返すのに比べると、公園で楽しく遊ぶほうが、ずっと多くの体の動きを経験できます。すると、いろいろな運動能力をのぼすことができるのです。

ゾーン決めおにごっこ



いろいろおに



いろいろなルールで
おにごっこ

ルールを工夫すると、走る以外にも、いろいろな力が身につきます。せまいスペースなら「かわす」力、広いところなら持久力がつくので、いろいろな場所でやるとおもしろいでしょう。



増えおに



足を大きく広げられると足が速くなる

足のつけ根がやわらかいと、足を大きく広げられるようになります。走る動きはもちろん、サッカーのボールをける動きにも大切です。

足を大きく動かすときに重要なのが、足のつけ根にある股関節という部分です。

股関節がやわらかいと速く走れます。足が大きく広げられるので、1歩の歩幅が大きくなり、速く走ることができるのです。走る以外でも、ける動きにも股関節は大切な役割をはたしています。

こうしたストレッチもいいですし、ボルダリングのように足を大きく開くスポーツも、股関節をやわらかくするのに効果的です。



動画でも見てみよう!

このコードを読みこむと「おしり歩き」「モンキー歩きストレッチ」「トカゲストレッチ」を見ることができます。



やってみよう



おしり歩き

おしりを使って歩きます。両足をのばしてゆかに座り、おしりをうまく持ち上げて、前に進みましょう。

やってみよう



モンキー歩きストレッチ

1 足を大きく開き、うでを上げて上半身をたおす



2 ひざを曲げたまま上半身をもどし、足をそろえて横に進む



足を大きく開いて歩きましょう。何回かくり返したら、逆方向にもどります。低い姿勢のまま、うまく横に進めるかな?

やってみよう



トカゲストレッチ

1 うで立てふせの姿勢から左手と右足を前に出す



2 右手と左足を前に出して前進する



1と2の動きをくり返して、トカゲのように歩きます。ひざを曲げて、足を大きく前に出しましょう。足を広げたときに、グッと深くしずみこみます。