

プロなわとびプレイヤーによる出張指導

実施学校名 青梅市立第四小学校

日時 令和8年2月20日（金）

場所 体育館

プログラム概要



- ・NHKの教育番組、民放のバラエティ番組などへの出演実績があり、14のギネス世界記録をもつプロなわとびプレイヤーの生山ヒジキ氏を講師に招き、縄跳びの実技披露と実技指導を実施しました。
- ・児童は、楽しみながら基礎を習得することに重点が置かれた実技指導を通して、体を動かすことの楽しさを実感しました。また、講師から教わったコツと工夫により、これまでできなかった技ができるようになる成功体験を味わいました。

体験風景

1 | 実技披露



講師とアシスタントにより三重跳び、あや二重跳び、返し跳び、側振跳びなどの難易度が高い技や、格好の良い決めのポーズが披露されると、児童からは、驚きの声と大きな拍手が送られました。

2 | 決めポーズ



児童は、つま先に縄をかけて止める「V字ストップ」と、あやとりのように体の前で縄を交差させる「クロスフリーズ」という決めポーズを教わった後、繰り返し練習を行いました。

3 | 上手に跳ぶためのコツ



持ち手は縄から一番遠い部分を握り、親指を持ち手に沿って伸ばす「親指持ち」や、結び目を一つ作り縄を短くすること、交差する手は大きく作ることなど、上手に跳ぶためのコツが講師から児童へ伝えられました。

4 | コツを意識して反復練習



講師から教わったコツを意識して反復練習をすることで、多くの児童が、プログラム体験前にはできなかった二重跳びや交差跳び、あや二重跳びなどの技ができるようになりました。

参加した児童の声・反応



- ・すごい技を直接見ることができて面白かったです。先生の教え方もわかりやすく、難しい縄とびの技にもチャレンジしようと思えました。また教えてもらいたいです。
- ・あのような跳び方ができるのかと、おどろかされました。自分の好きなことを続けて、見ている人を感動させることができるのは、とてもすごい人だと思いました。
- ・先生が縄とびを跳んでいるすがすがしい感じが、かっこよかったです。お話もおもしろくて、これまで縄とびはあまり好きではなかったけれど、好きになりました。また、四小に来て下さい。