

# Deep Breath 深呼吸



尾張旭市立東中学校 3年D組 学級通信NO.27

## ★みんなでジャンプ★

9月9日(金)にオープニングセレモニーがあり、いよいよフェスティバル週間のスタートを切りました。天候に恵まれ、強すぎるお日様の日光を浴びながら大縄の練習を行いました。3Dの人数が40人で他のクラスと比べても人数が多いです。この大人数で跳ぶことがなかなかうまくいきません。この日の最高記録は1回でした。他のクラスは5~10回跳んでいるところもあったようで、焦る気持ちも分かります。まだ練習はスタートしたばかり、これから練習を重ねてもっと息の合ったジャンプを見せてほしいと思います。



大縄の回し手は、日比野さんとロビンソンさんが立候補して頑張ってくれることになりました。美術部の女子2人の頑張りに注目ですね。

やっぱり担任としても自分のクラスが一番跳んでほしい。ただその一心で、コツを調べてみました。

### コツ①大きな声を出す

大縄に必要なものは「団結力」です。その団結力を引き出す一番の役割になるもの、それが「掛け声」なのです。自分たちで決めたものでいいので、大きな声を出します。もちろん最初の声は回し手が出します。あとはリズムよく声を出すことです。「いーち！にーい！さーん！」といった感じでその声のどこで縄が下に来るかを感じると良いと思います。

### コツ②並びをきちんと考える 左下図参照

縄がどういう風に回るのかを考えましょう。手元ほど低く、真ん中ほど高く回ります。ということは、真ん中には背の高い人が来なくてははいけません。しかし、下手な人が真ん中に入ると場所をとってしまい、ほかの人が跳ぶスペースがなくなってしまうということが起きます。そこで並びとしては真ん中に背の高い上手な人、端に背の低い上手な人が入ります。その人たちが跳ぶのが苦手な人をはさみます。

### コツ③回し方を考える

なぜ大縄に引っかかるのか、考えたことはありませんか？実はこれ、跳ぶ側ではなく、縄の問題なのです。縄が地面に触れる時にバウンドすることで縄が



不定期な動きになります。せっかく掛け声で跳ぶ位置を考えていても縄がきちんとこなければ跳べません。まずは縄をピンと張っておくことが一番。次に回し手がひざを使って回すこと。縄が上に来たらひざを伸ばす。下に来たらしゃがむ。後は腕を大きく回すことも大切です。

#### **コツ④縄の持ち方を考える**

回し手は縄をピンと張ると先ほどのコツで説明しました。実はもう一つあるのです。それは、縄の持ち方です。縄を手に巻いて回す人がいますが、これは両方がやってはいけません。持ち手のある縄の場合は、持ち手をしっかり持ち、余った縄をまとめておくこと。持ち手のない縄の場合は、手が滑らないように結び目を作り、それより余った分は片方側に集めて、それを手に巻く。もう片方側はまかないというのが基本です。

#### **コツ⑤回し手と跳び手の距離**

跳び手の一番端から回し手まで、できるだけ離れましょう。もしできるのなら3メートルくらい離れると跳び手はとても楽になります。ただし、回し手は縄が長くなるほど大変になります。また場所の大きさもあると思いますので、少なくとも1メートルは離れておくところにも負担が少なく大縄ができると思います。

#### **コツ⑥同じ高さで跳ぶ**

今までのコツを頭に入れた後、最後に必要なのは跳ぶ高さです。高すぎても低すぎてもいけません。また跳ぶときは頭の位置は変わらずに足を上げるということに気を付けます。縄に引っかかる時は大体足の甲から引っかかります。頭の位置を変えずにひざを曲げて跳ぶようにすればいいのです。

#### **コツ⑦弱音を吐かずに失敗を責めない**

大縄には、連続して何回跳べたかを競うものと、総合的に何回跳べたかを競うものがあります。特に連続回数の場合、失敗するとその人を責めたり、弱音を吐いたりすることがあります。失敗したら、その人は「すいません！」と言い、周りは「ドンマイ！」と言う。ドンマイは全員で！それを繰り返しているうちに必ず初めて跳んだ時よりも回数は増えていくのです。

以上の点に気を付けて練習に参加してほしいと思います。また、各自ネットなどで大縄の跳び方について調べて、情報を共有できると記録更新につながるかもしれませんね。回し手と跳び手は、どちらも重要な役割があります。その役割を理解した上で、体育祭本番まで練習しましょう。