

# 第10回 SSC OTからの情報発信！ ～OTの視点からの運動改善①～

みなさんこんにちは！作業療法士(OT)の川島です。  
今回はスモールステップでの運動指導の例として、  
縄跳びが苦手なお子さんの指導におけるポイントと  
練習例をご紹介します。

## 活動の「要素」を分解して考えよう！

「縄跳び」は、上半身と下半身の動きが異なり、運動や感覚の様々な要素が複雑に作用しています。「縄跳びが苦手」といっても、その苦手さは一人ひとり違います。運動の「要素」を分解して考え、一人ひとりの苦手に合わせて練習することが大切です。今回は縄跳びを次の3つの運動の要素に分解して、それぞれの運動の練習方法を紹介します。

### Ⅰ <縄跳びの3つの運動の要素(分解の例)>

Ⅰ ①縄を回す運動 ②その場で・連続で跳ぶ運動 ③手と足を同時に・テンポよく動かす運動

#### ①縄を回す運動の指導ポイント

縄を回す際は、肘や肩を使わず手首だけで回せるようになることがポイントになります。手首を使って縄を回す練習として、タオル回しやエア縄跳びでの練習が考えられます。

また、縄が背中に回る時に縄がたわんでしまい、うまく跳べないという場合があります。一部を分解できるフラフープや、グリップの長い縄など、たわみにくい道具で練習するといいでしょ。

分解したフラフープは「硬い縄」として使える



タオルを回して手首の動きを練習

#### ②その場で・連続で跳ぶ運動の指導ポイント

縄跳びを連続で跳ぶためには、リズムよくジャンプできる必要がありますが、助走や腕の反動を使わずにその場で跳ぶことは、慣れていないと難しいことです。

ジャンプすることが苦手なお子さんの場合は、まず、大人と向かいあって手をつなぎ、その場ジャンプの練習から始めましょう。ひとりでもその場でジャンプができるようになったら、次に、かけ声や手拍子で連続ジャンプのリズムを取る練習をしていきましょう。

大人が腕を引いてジャンプを補助



#### ③手と足を同時に・テンポよく動かす運動の指導ポイント

手と足のタイミングを合わせることが苦手なお子さんの場合は、エア縄跳びを活用したり、縄を片手にまとめて持ったりして、引っかかることを気にせずタイミングを合わせる練習からはじめましょう。また、ビーズロープ(下記)を使ったり、縄にトイレペーパーの芯を通しておいたりすると、音や重さにより、跳ぶタイミングがわかりやすくなる場合もあります。

エア縄跳び左右がつかないで、回す運動を取り出して練習できる



## 「縄」を工夫してみよう！

縄の種類を変えることで、縄跳びをしやすくなる場合もあります。今回は3つの種類の縄を紹介합니다。

### I <ビニールロープ>

・軽くて扱いやすい  
・一般的な体育用縄跳び  
※結び跡めづつきやすい



### II <ビーズロープ>

・ある程度の重さがある  
・音でリズムをとれる  
※音が気になる人もいる



### III <綿ロープ>

・回す感覚がつかみやすい  
・左の2つに比べると、当たっても痛くない  
※柔らかいのでたわみやすい



体育に苦手意識があると、「(一連の動作が)できないからやりたくない」と思うお子さんもいます。動作を分解し、運動(要素)が順番にできるようになると、お子さん自身が「この運動(要素)はできるようになった」と感じ、意欲を引き出すことにもつながります。