

基礎・子供へのレクチャー

【ジャンパー：導入編】

○導入

- ・ 縄も何もないところで連続ジャンプの練習をさせる（図1）
- ・ 指導者はターナーとして縄を回す
- ・ 指導者が、「いち、にの、さん、はい※1」で入る見本を見せる
※1. いち…を数えるときは、指導対象者（以降キッズ）手前の縄が地面に着いたタイミング（図2）
- ・ ジャンパーとなるキッズをターナーの真横に立たせる。（図2）

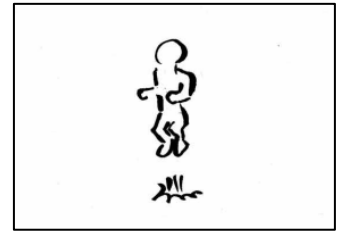


図1



図2



図3

○キッズが縄に入るための補助を付けれる場合

- ・ ジャンパーとして縄に入る準備をしているキッズの横（ターナー側ではない）に膝をついて座り、腰の骨の固い部分に手を添えてあげる（背中ではなく、腰）（図3）
- ・ 「いち、にの、さん、はい」の掛け声のタイミングで、押す。詳しくは次。
- ・ 「いち、にの、（腰をトントンしてあげ、入るタイミングの予備合図）、さん、はい（このタイミングで、縄の中へ押し出す）」

○慣れるまで

- ・ 10回程度キッズが跳べば、縄から抜く。
- ・ 抜く方法として、10回目の縄がついた方向へ、ターナー同士が平行移動し、ジャンパーをその場へ残しつつ縄が動く方法。（図4）

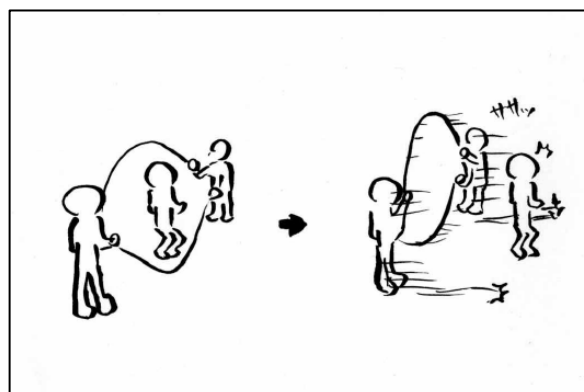


図4

○回っている縄に、縄の外から入れない子のために

- ・ 縄を静止させ、縄の中にキッズを立たせる
- ・ 縄は回さず、キッズには連続ジャンプをさせる（休みのない、連続ジャンプ）（図5左）
- ・ キッズのジャンプが安定したら、ターナー同士で「5, 6, 7, 8…（8カウントの後半から数え始める）※2」のカウントを取る
- ※2. カウントは、1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 1, 2, …と8までの数字を繰り返す
- ・ 上記カウントの7で、ターナーは片方の縄を横に振り上げ、縄回しを始める（8で反対を同様に回し始める）（図5右）
- ・ カウント1がくるので、そのタイミングから、キッズのジャンプに縄を合わせて通す

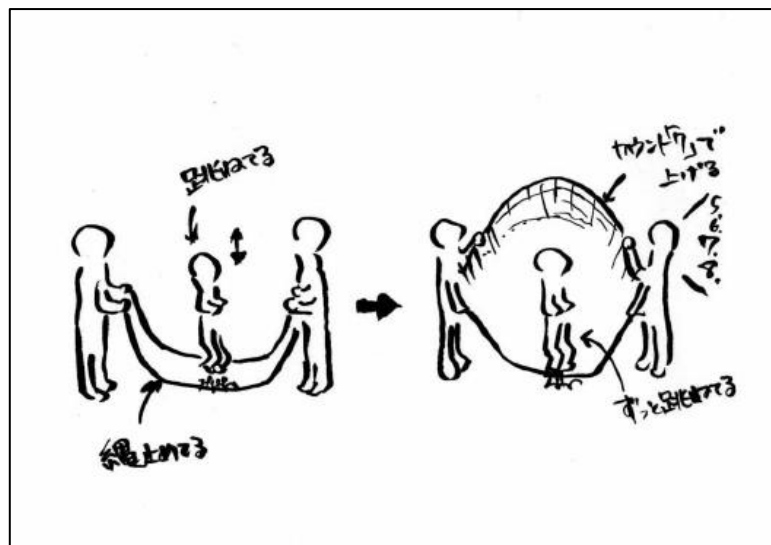


図5

【ジャンパー：3 抜け編】

- ・ ターナーは縄をピンと張った状態で座る（図6）
- ・ 掛け声をする。「いち、にの、さん、はい！ いち、にの、さん、はい！ いち、…（繰り返し）」
- ・ 指導者はジャンパーとして3 抜け動作の見本を見せる（指導者が1人の場合、縄は平行に床に置いた状態で実施）
- ・ （いち、にの、さん、を経て）「はい！」のタイミングで、駆け出し「いち（縄の内側で1回目ジャンプ）、にの（縄の内側で2回目のジャンプ）」を実施。「さん」で3回目のジャンプを行い、縄の外で着地（図7）
- ・ キッズに同様の動作を同様のタイミングで実施させる。上記を何度も繰り返す。
- ・ その後、指導者はベーシックの縄回しを行い、上記と同じ動作を同じ掛け声でキッズに実施させる

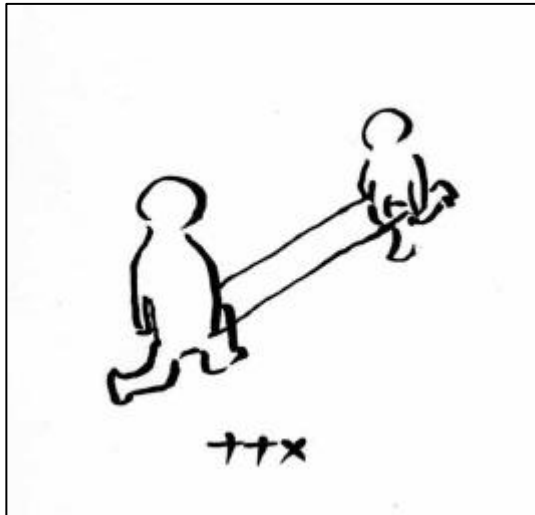


図 6

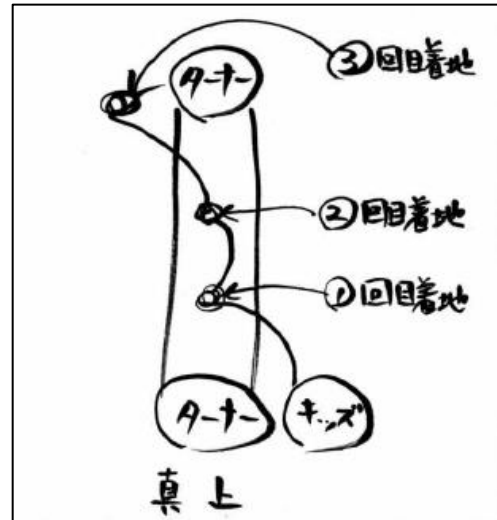


図 7

【ジャンパー：駆け足編】

- ・指導者であるターナーから見て左手からキッズが入る場合（キッズの右前に縄がある状態）、2回跳んで右足からつける（左もも上げから始める）動作をさせる。
- ・その後は交互に足を付ける（※3, 4）
 - ※3. 縄はゆっくりの状態から確実に跳ばせる。いきなり早い縄を跳ばせず、引っかからないように跳ばせるコツを身に付けるまでは、速くない駆け足を心掛け縄を回す。
 - ※4. 縄を一つ一つ跨ぐように、見て跳ぶことを意識させる

【ターナー：導入編】

- ・細かく指導しない
- ・自分の前（目に見える範囲）で、大きく回させる ※5
 - ※5. 肘を大きく動かすような動作であれば、肩に負荷がかかり、長時間の縄回し、疲れるため、肘は軽く曲げ、そこまで動かさないように、円を描くよう回させることがポイント

基礎・大人へのレクチャー

【ターナー：導入編】

○ターナーは以下の3つのポイントを必ず押さえる

ルール1. 肘の固定 (図8)

ルール2. 自分の目で見える範囲内で、目の前で、手で円を描く。(図9)

(自分の目で自分の手を見て、キレイな円が確認できること。手前過ぎて見えない事が無いように)

ルール3. 縄がつかなければ距離を詰める (図10)

上記ルールが一つでも欠けると、縄が回らなくなる確率が高くなる

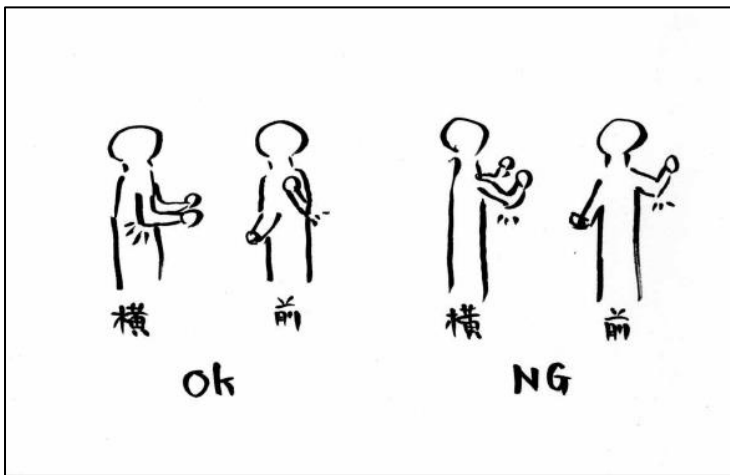


図8

ルール1. 肘の固定

小さく前めで前ならえ の肘

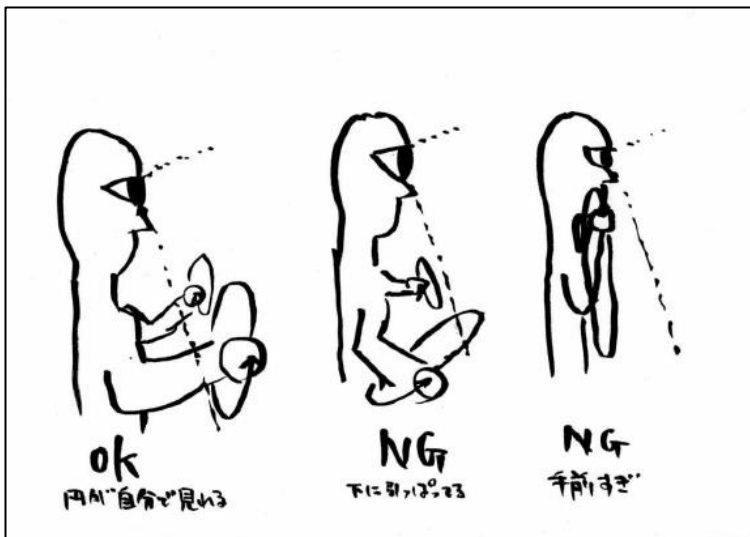


図9

ルール2.

自分の目で見える範囲内で、目の前で、手で円を描く

目の前に自分の手
見えてますか？

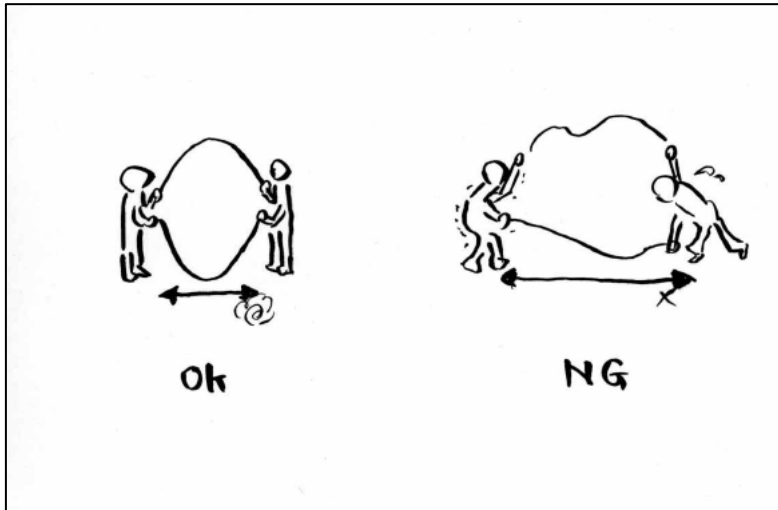


図 10

ルール3. 縄がつかなければ距離を詰める

縄、浮いてませんか？
そっと近づけばOK

○以下回るまでの説明

- ・ 縄の握り方は、結び目を垂らした状態で、結び目の上を握り、ストーンと結び目に引っかかるように手を落とす（図 11）
- ・ 肘の位置は、小さく前ならえ、よりは前。身体に付けて良い。以降動かさない（ルール1）
- ・ そのままターナー間の距離を取る
- ・ 小さく円を回す。（クルクルクル〜と）（図 12）
- ・ 手（腕ではない）は、目に見える範囲内、視野の中に必ず収める（※6）（ルール2）

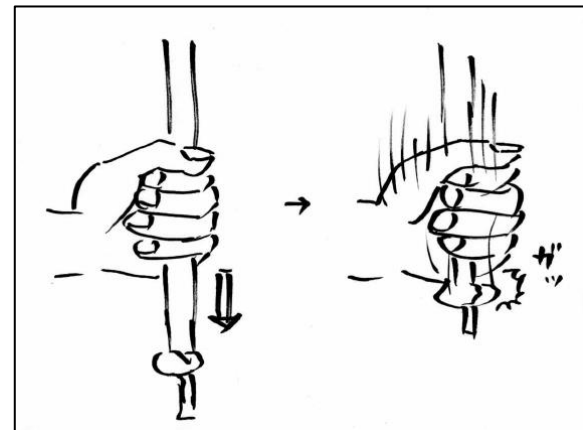


図 11

※6. 見えてない身体のコントロールは非常に難しいため、慣れるまでは視野内、慣れても視野内に収める

- ・ ターナー間の距離を徐々に縮め、円を大きくする。（※7）

※7. 縄は地面につけようとしなくても、ターナー間が近づけば自然と地面につく。（ルール3）

- ・ 手先は、いつもターナーの相方に向いている。

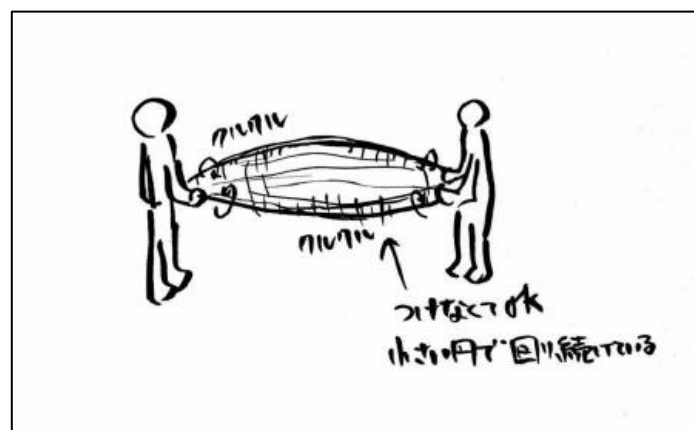


図 12

○ルール1を破ると…

- ・ 縄同士が接触して絡まる可能性あり

○ルール2を破ると…

- ・ 手が自分でも見えない位置まで行く→縄を引っ張ってしまい地面につかない可能性あり
- ・ 円は描いているが自分の手が見えない→手前に引きすぎて縄がキレイに回らない可能性あり

○ルール3を破ると…

- ・ 縄を地面に付けようとして歪な形になる可能性あり
- ・ 縄が一瞬ものすごいスピードで動くため、キレイな円にならない可能性あり

○縄が片方だけ安定していない人のために（ルール1）

- ・ 肘が体に引っ付いているか確認させる→やたら動くと安定しない

○縄が一瞬ものすごいスピードとなる人のために（ルール2）

- ・ 自分の手を一度目視させる。
- ・ 自分の手が全部目に見えているか確認させる。→右手右下、左手左下が見えてない人が多い

○縄が地面に着かない人のために（ルール3）

- ・ 距離を縮めさせる。
- ・ 縄を地面に付けさせようとしな
- ・ 自分の視線はターナーのパートナーではなく、自分の手に注目させる。
→極端に視界から外れる場合、引っ張りすぎて和が地面に付かない傾向にあるため

【ターナー：人跳ばせる編】

○導入

- ・ ジャンプより早く回してしまうパターンが多いため、とにかくゆっくり回す練習をさせる。
- ・ 人が入っても、ゆっくり回す意識をする。⇒ジャンプより早く回さない。
- ・ 入った人には、縄に合わせずとにかく一定（ちょっとゆっくり目）で跳んでもらう
- ・ 上記でミスを経験してもらう。→早く回す事が楽なため、無意識に早くなり、ジャンパー刈りすることになるということを認識してもらうため

○縄が変！という場合の癖を、回している本人に理解してもらうために

- ・ 導入で実施した、ターナー間の距離を取って小さく回す練習をする。（図12）
- ・ その際、急に速度が変わる箇所を、自分で発見させる。（※8）

※8. 円の下部が早くなりやすい。肘が曲がった位置で手が止まり、手が止まったら早く回して元のスピードに戻そうとするため。

- ・ 縄の中に人が入ると、ターナーは今までよりも、手が胸の位置で止まりやすくなる。(※9)

※9. ターナーは、パートナーの手の位置が目で見えて無意識に確認できなくなるため、合わせるものがなくなり止まりやすい。止まっちゃダメ。縄の中で誰かがジャンプしている状態で回し、感覚と経験を積む必要あり。

【ジャンパー：導入編】

参考1. ジャンパー導入編（キッズ ver）前提。以下、プラスアルファ

○カウントの概念

- ・ 音楽に合わせた縄の回りが前提であることを説明。
- ・ ワン、ツー…セブン、エイト、ワン、ツー…と、1～8の数字が繰り返され、それに沿うように縄が回ることを説明。

○縄の抜け方（図13）

- ・ 上記カウント概念を活用。例えば、セブンで入って、ワンで抜けてください。と指示
→3 抜けとなる
- ・ セブンで入って、エイトで抜けてください。と指示
→2 抜け

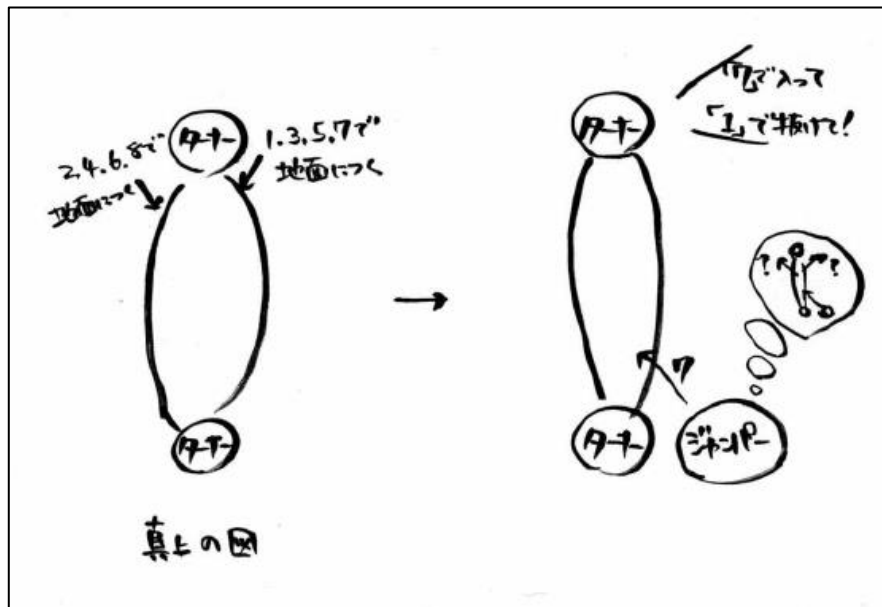


図 13

【ターナー：ターナーチェンジ編】

○縄を取りに行く側 - 9ステップ、導入

(以下一気に実施しない。1が出来たら、1, 2を実施。それが出来たら、1, 2, 3を実施。一つずつ増やして何度も最初から実施する)

1…ジャンパーに3 抜けさせる

2…ジャンパーが3 抜けで出るタイミングで、ジャンパーが出る方向と逆の手(右に抜ける場合左手)をターナー方向へ出して、縄から出してもらう

3…ジャンパーが縄から出るタイミングで、下から上に持ち上げる方向でターナーの持つ縄をジャンパーに掴ませる

4…ジャンパーに縄を掴ませたら、縄から出たジャンパーを縄方向から回るように振り向かせる

5…振り向かせたら、そのまま片方の縄だけ持った状態で、回させる。

6…まだ受け取ってない縄(もう片方)が下から上へ上がって来たタイミング(時計で言うと12時方向)で受け渡してもらう。

7…上記までできるようになったらカウントを取る。例の「いち、にの、さん、はい」

8…「いち(ジャンプ)、にの(ジャンプ)、さん(抜け、縄受け取り1回目)、はい(振り返りながら、縄が円の上でっぺん位置に来ているタイミングで受け取る。縄受け取り2回目)」

9…1~8を通して実施

○縄を取られる側 - 7ステップ、導入

(上記同様、一つずつステップを増やして実施)

1…「いち、にの、さん」で縄キャッチの状態からスタート

2…縄を取りに来たジャンパーが、ターナーの持っている片方の縄を受けとった状態を作る(もう片方の縄はターナーが持っている状態にする。)

3…ターナー(縄取られる側)は、2本目に渡す縄が上がったタイミングでジャンパー(縄取る側)に渡す

5…「いち、にの、さん」で1本目の受け渡し・「はい」2本目の受け渡しを行い、ターナーは入れるタイミングで縄の中に入ってみる。

6…2本目を渡した直後に入れるようになる(ココ大事)まで、1~5を繰り返し実施させる

7…1~6を通して実施