

ご家族の健康とコミュニケーションのために!

お子さん、お孫さんに逆上がりを教えよう!!

「ゴールデン・エイジ」をご存知ですか?

人間にはゴールデン・エイジと呼ばれる時期が3回あります。第1期は1歳～6歳くらい、第2期は9歳～12歳くらい、第3期は15歳～23歳くらいと言われています。そして人間の運動神経の約80%が第1期(1歳～6歳)で決まると言われています。どんな小さな事で子供は「出来るようになれば嬉しい!」ものです。自信がつけば他の事にもどんどんチャレンジしていきます。

子供にどう説明していいかわからない方に、今回は逆上がりの説明を詳しく教えます。

スタートポジションが逆上がりを成功させるためには大事になってきます。

- ①の写真のように肘を曲げ、足をチャッキにして鉄棒に立ちましょう。立った時に、胸の高さに鉄棒がくるのが自分の身長にあった鉄棒の選び方です。
- ②の写真のように体が鉄棒から離れて立つ子供が多いので正しい位置に立ちましょう。
- ③の写真のように親指が鉄棒の上にある子供が多いです。
- ④の写真のように危険防止のため親指を下にしましょう。

スタートポジションができれば逆上がりをしてみましょう。

- ⑤の写真のように後ろの足を勢いよく上に蹴るのがポイントです。腕の力や腹筋力がついてくるとキック力もいらなくなってきますが、まず最初は強く蹴る事を頑張ってみましょう。

逆上がりをする際によく間違えるポイントがありますので紹介していきます。

- ⑥の写真は肘が伸びてしまい、お腹が鉄棒から離れてしまっています。
- ⑦の写真は後ろの蹴り足が前にキックしています。
- ⑧の写真はあごがあがっています。



逆上がり成功! となりますが...

- ⑨の写真のように起き上がってこれないうちが多いので足を持って自力で上がる練習をしましょう。腹筋力と背筋力がついてくれば一回で起き上がれるようになりますし、勢いよく蹴り上げる事ができれば体は起き上がってきます。
- ⑩の写真のように小鳥のポーズをとって成功です。逆上がりは鉄棒に上がる技なので降りてしまっは意味がありません。しっかり肘を伸ばして鉄棒の上で止まりましょう。



経営者の皆さん、週末は公園で子供達と一緒に遊んでコミュニケーションをとって、リフレッシュして下さい!

株ポディーコンディショニング 柴田光貴

●お子様から大人の方まで幅広く運動のサポートをさせて頂いております。
詳しいことはスタッフまで...お気軽に! ~0538-44-8055~