

〈瞬発力〉を みがく遊び

意識を集中して 繰り返しの練習で高めていきます

スポーツには、瞬間的に強い力を発揮して、素早く体を動かす能力が必要とされる場面がいっぱいあります。徒競走の一時のスタートダッシュ、とっさに身をかかわすサッカーのフェイントなど。筋肉などの力だけではなく、“動き”を命じる、人間の意識にも関係してきます。

□ふたり鬼ごっこ□ (瞬発力など)

ふつうの鬼ごっこを2人で行います。ポイントは、スタート。じゃんけんをして、勝った(負けた)人が逃げ、負けた(勝った)人が追いかけます。じゃんけんするときには、どうしても次の行動(逃げる、追う)が頭のすみをよぎるので、微妙な間があったり、2人ともが逃げたり、追いかけたりすることもあります。



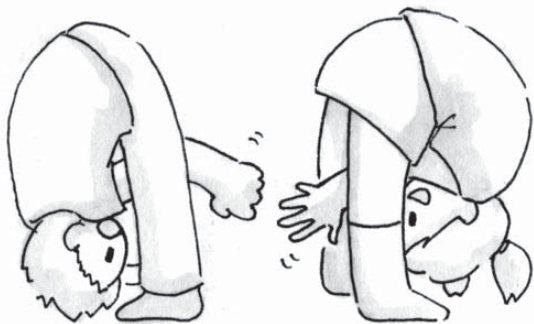
□しり・ひざたたき□ (瞬発力・バランス・筋力など)

右手と右手(左手と左手でもよい)で手をつなぎます。スタートの合図で、自分のしり(ひざ)をたたかれないように、相手のしり(ひざ)をたたきます。すばやく、身をかかわす瞬発力やバランスが大切です。握った手で相手を引き寄せることが重要なポイントになるので、筋力も必要になります。

一か所だけではなく、しり+ひざのどちらでも良いとすると、動きも複雑になります。

□股下鬼ごっこ□ (瞬発力・バランスなど)

人が1人入れるぐらいのすき間をあけて、背中合わせに脚を開いて立ちます。身体を前に倒して、股の間から相手の顔をのぞき込むようにして、じゃんけん。勝負がついたら、一度身体を起こしてから、逃げたり、追いかけたりします。



□開脚ジャンプ□ (瞬発力・バランス・筋力など)

一人が脚を広げて座ります。もう一人は、広げた脚の間に脚をのこすにあわせて、立っている人が脚にぶつからないようにジャンプしてかわします。「セーノ」などの声をかけながら、二人のリズムをあわせます。



イラスト：細井 リツコ

□ボクシング(ミット打ち)□ (瞬発力・バランス・筋力など)

2人1組で、向かい合って立ちます。1人はトレーナーになって、開いた手のひらでパンチを受けます。もう1人は手のひらをねらってパンチ。手のひら以外を打ってはいけません。

慣れるまでは、左、右、左、右とゆっくりパンチを出します。慣れてきたら、受ける手のひらの位置を変えます。パンチの強さではなく、すばやく当てることをめざします。いづくに手のひらが出てくるかわからないようにすると、おもしろさも増します。



□瞬発力□

素早く、一瞬の、力強い“動き”をする力です。他の〈身体能力〉と異なるのは、筋肉などの力だけではなく、“動き”を命じる人間の意識などにも関係していることです。

例えば鬼ごっこ。逃げるときには、急に走る方向やスピードを変えたりします。鬼の動きを考えながら、とっさの判断で右に逃げたり、左に逃げたりします。まさに、瞬発力が試されるときです。

筋肉などの力だけではなく、“動き”を命じる人間の意識などが関係していることがわかんと思います。〈瞬発力〉を高めるには、意識を集中して、瞬間的に体を動かすことを、繰り返して練習することが必要です。