

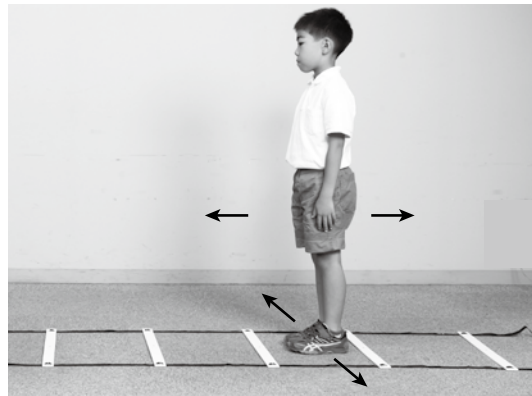
18. ラダートレーニング

運動要素
協調性
バランス
俊敏性

■目的

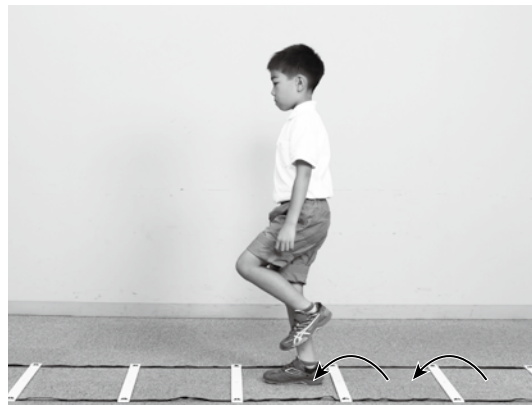
動的バランスを向上させると同時に、動作のテンポを速め俊敏さを向上させる。

■方法1



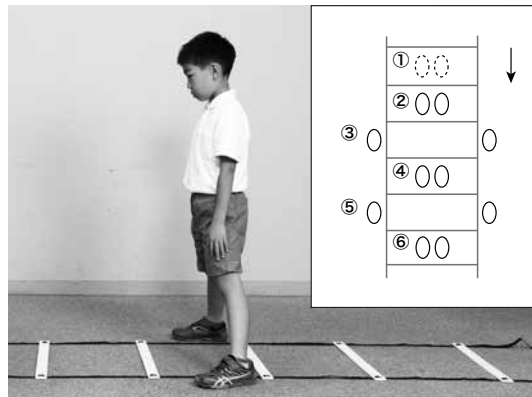
1. 床にひも、テープなどで梯子を描く（市販の梯子を使用してもよい）。子どもは、梯子の中に立つ。
2. 梯子を踏まないように、前方、後方、側方へ歩く。
* 歩く速さを速くしたり、遅くしたりと変化させてもよい。遅い動作を正確に行うことでも難易度は上がる。

■方法2



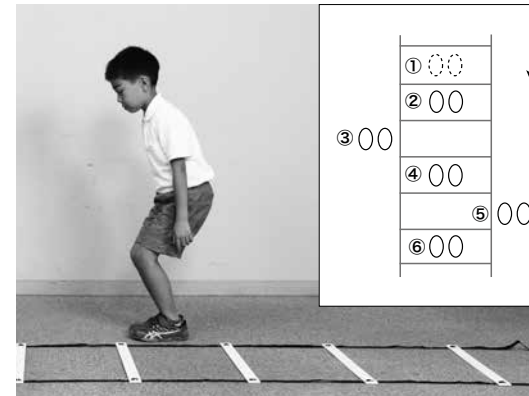
1. 枠内だけを片足ジャンプで前進する。

■方法3



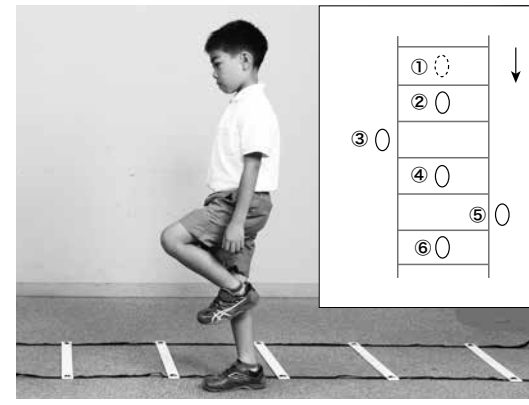
1. 子どもは、梯子の中に立つ。
 2. 前方へジャンプし、枠内に両足で着地する。
 3. 前方へジャンプし、左右の足を開いて、梯子をまたぐように枠外に両足で着地する（写真）。
- 2, 3を繰り返して前進する。

■方法4



1. 子どもは、梯子の中に立つ。
 2. 前方へジャンプし、枠内に両足で着地する。
 3. 前方へジャンプし、片側の枠外に両足で着地する（写真）。
 4. 前方へジャンプし、枠内に両足で着地する。
 5. 前方へジャンプし、反対側の枠外に両足で着地する。
- 2～5を繰り返して前進する。

■方法5



1. 子どもは、梯子の中に片足で立つ。
 2. 前方へジャンプし、枠内に片足で着地する。
 3. 前方へジャンプし、片側の枠外に片足で着地する。
 4. 前方へジャンプし、枠内に片足で着地する。
 5. 前方へジャンプし、反対側の枠外に片足で着地する。
- 2～5を繰り返して前進する（スラローム）。反対側の足でも同様に行う。

■ポイント

- 不安定な状態で、歩く、ジャンプするなどの運動を行うことで、動作中の姿勢安定性を育てる。
- 不安定であれば、初めはゆっくりしたテンポで行い、段階的にテンポを速める。
- 歩行などは、テンポを通常より遅くすると、かえってバランスをとることが難しくなる。テンポに緩急をつけて、繰り返し練習する。
- 子どもが運動手順を正確に理解できるよう、初めは時間をかけて説明する。

■注意

- 速いテンポでは、転倒しないよう注意する。