

# MAMA'S NEWS

2022 6月号 No.204

今日は、ご来店頂き  
ありがとうございます。

6月になり、ジメジメとしたり、ジワリと汗ばむ季節になってきましたね。でも、20時くらいまで、明るかったり、嵐が見えたりと、夏の楽しみも、ふえてきてワクワクします♡

全身も金段えられる  
優れた運動  
『縄跳び』  
健康維持やダイエット  
にピッタリ!!  
足腰が鍛えられて、  
ふくらはぎの血管が  
刺激されて、血流が  
アップしたり、運動器症候群  
(ロコモティブシンドローム)の  
予防効果もあると  
言われています!!

## 縄跳び 知っておきたい基礎知識

- 縄の長さ** 片足で縄の中心を踏んでみて、グリップを持ち上げた時にグリップの位置が胸と同じ高さになるように長さを調整する。
- ウォーミングアップ** 跳び始める前に、「膝の屈伸」や「アキレス腱伸ばし」などでウォーミングアップをする。
- 強い衝撃を避ける** 衝撃が強い硬い地面(コンクリートなど)の上で跳ばない。
- つま先と膝の向きを同じに** 着地する時に膝が内側に入っていると痛めやすいので、着地する時はつま先と膝が同じ方向になるよう注意する。
- 水分をとる** 10~15分行ったら水分を補給する。
- 週3回を目安に** 使った筋肉が修復・回復するには48~72時間かかると言われているので、回復を待って行う計算で、週2~3回のトレーニングが目安になる。

ジャンプ  
ポイント  
31  
メント

### 跳ぶことが難しい時は...

#### ジャンプするリズムをつかむ

- ①縄を2つに折って地面に置く(まだ縄は持たない)。
- ②縄の上を跳び越えるように、前後に跳んでジャンプするリズムをつかむ。

かかととは常に上がった状態に



#### 回転してくる縄に慣れる

- ①片足を前に出しかかとを地面に付け、縄を前回しかかとと土踏まずの間でキャッチする。
  - ②慣れてきたら片足を地面から浮かし、縄を前回して伸ばしている足の方でキャッチする。
- ※回転してきた縄を跳び越える感覚を身に付ける。

### 余分な脂肪を燃焼させたい人に 前跳び30秒/駆け足跳び30秒

- ①前跳びを30秒間続ける。
- ②30秒間、休憩する。
- ③①と②を繰り返す。(①②が1セットで3セット)
- ④ミスが減ってきたら、①の跳び方を変えて、両足を揃えてではなく駆け足しながら縄をまたぐように跳ぶ。



初めのうちハードに感じる場合は休憩を60秒に。

跳ぶ回数は30秒に60回程度が目安。慣れてきたら40秒、50秒と伸ばしてOK。

### 上手く跳べないかもという人や初心者向け

#### 2回跳び

脇を締め、手は体に近い場所で縄を回します。手の位置が体から離れていると、回転させた輪の円の形が崩れて回りにくくなります。

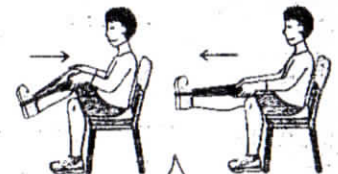


縄をゆっくり回すのがコツ。慣れてきたら②の動作で2回飛んでみましょう。

- ①縄を前に回して1回跳ぶ。
- ②縄を回しながら、縄が戻ってくる前に、その場で1回跳ぶ。
- ③縄を跳び越える最初のジャンプを「1」、縄なしで跳ぶ2回のジャンプを「2」として、縄を回しながら、「1、2」「1、2」とテンポよく跳ぶ。(10回を1セットで3セット)

### 縄で太もも(前側)と股関節周りを鍛える レッグエクステンション

- ①椅子に座り、縄跳びの縄を半分に折って両手で持つ。
- ②片方の足の土踏まずあたりに縄をひっかけ、縄はピンと張ったまま、膝が90度くらいになるまで太ももを体の方に寄せる。
- ③「1、2、3、4、5」とゆっくり数えながら、膝を伸ばし切るまで足を伸ばしていく。
- ④伸ばし切ったら、同じようにゆっくり元に戻していく。
- ⑤③と④を繰り返す。(③と④で1セットを10回。両足とも同様に行う)



足を戻す時に腕で縄を引っ張って体の方に持っていきこうとしないこと。腕に入れる力は縄が張った状態を維持する程度に。