

なわとびをして体力づくり！



なわとびは、体全体を使う全身運動で、たくさんの効果が期待できます。

○とぶことによって鍛えられる足の筋肉

○縄を回すことによって鍛えられる腕の筋肉

○縄が足元に来た時にリズムよくとぶ、リズム感

○回数を多く跳ぶことによって得られる、持久力(スタミナ)

また、なわとびというのは、腕と足が別々の動きをしながらリズムよくジャンプするという大変複雑な動きです。

ですので、脳に大きな刺激を与えることができ、神経系を発達させることもできます。

お子さんに新しい技の動画を見せてあげたり、一緒にとんだりなど、

お子さんと一緒になわとびをしてみても、いかがでしょうか。

