



## なわとび月間

本校では2月をなわとび月間として、月、水、金の25分休みに軽快な音楽に合わせて、全校一斉になわとびに取り組んでいます。寒さに負けず、外で運動する機会を増やすことで体力向上を図り、いろいろな技に取り組むことで用具を操作する技能を高めることなどを目的としています。

各自が「なわとび挑戦カード」と「なわとび継続カード」の2種類を持ち、それぞれいろいろな技の習得とできるだけ多くの回数を跳ぶことに取り組んでいます。「挑戦カード」は二重跳びなどできた技によって10級から名人までに分かれており**初段**達成を目標としています。「継続カード」は跳んだ回数を記録していき、**5,000回**跳ぶことを目標として取り組んでいます。もうすでに初段達成者や5,000回達成者も数名いて、靴箱のところに学年、組、氏名が掲示されています。ご家庭でも、どちらか一方でも達成できるよう声かけをお願いします。

なわとびといえば、なわとびの世界チャンピオンは日本の鈴木勝巳という人です。鈴木勝巳さんは、昭和13年生まれ、埼玉県熊谷市在住で、なわとび世界ギネス記録保持者です。その記録の一例をあげてみると、「時間とび9時間46分1秒（9万5267回）」「前方2回旋とび（2重とび）1万133回」「前方3回旋とび（三重とび）411回」「前方4回旋とび（四重とび）98回」「前方5回旋とび（五重とび）20回」「前方6回旋とび（六重とび）1回」などです。記録をみると驚くばかりです。今年、79歳になる鈴木さんですが、70歳の時の体力測定では、100メートル走 12.6秒。腕立て伏せ1分間180回、腹筋は1分間60回だったそうです。

この鈴木さんが、なわとびを始めたのは、**小学校1年生の時。体が弱く学校も休みがちだった鈴木さんに、担任の先生がなわとびをすすめました。1年生の11月になわとびを始め、コツコツと練習を重ねた鈴木さんは、翌年の春には二重とびがとべるようになり、2年生の3学期には二重とびを203回とんで校内なわとび大会で1位となりました。このことが自信となり、なわとびに熱中するようになるとともに、考え方が前向きに変わり、病気も自然とよくなっていったそうです。中学校では、陸上競技を始め、トレーニングの一環としてなわとびを続けたそうです。そして、ギネス記録を打ち立てたのは37歳の時です。**

一つのことに継続して取り組むことは、簡単なことではありません。でも、鈴木さんは、こう言っています。「**長く続けるためには、初めから大きな目標を立てず、手の届く小さな目標を立てることが大切である。その小さな積み重ねが、やがて自分の人生を大きく変えていくことになる。**」と。

なわとびは、リズム感や瞬発力、持久力なども身につく手軽な運動です。体力づくりにご家庭でも子どもたちと一緒に取り組まれてはいかがでしょうか。