

# 繩 跳

附属幼稚園 古澤 静子

一すじの繩がくる／＼廻る時、喜びを通じて強い體力が

鍛えられる。

繩跳は全身を飛躍させるこゝの繼續である。脚や腰が強くなり、心臓と呼吸器は力を増し、いきがはあ／＼しなくなる。

そして、繩の廻旋と跳躍の結合によつて、身體の支配力、運動神經が、自然に鍛えられる。繩のリズムが一體になつた時のうれしさ快よさ。生続いさ、歓喜さが脈々醸し出される。

短繩による簡単なとび方。

一、兩脚跳

先づ最初は誰でも跳ぶであらう。

脊の繩を身體の前へ廻し、足下に近づくや兩脚揃へて跳越する跳び方。

一、片足交互跳

股膝を自然に、交互にあげてさぶ。

擧げる足は前に擧げたり、後にあげたりする。

一、前屈跳

跳躍の瞬間、身體をぐつと前に屈げてさぶ。

一、脚側開閉跳

繩をさぶや、兩脚を真横にさしあげ開く。次に來る繩をひんで、脚を開ぢる。

一、前後開脚跳

跳躍の時、さつと前後に開脚し、着地の時兩脚を揃へる。

一、繩の空振

跳躍をせず、直立のまゝ、兩手又は右(左)手で繩の兩端を併せて持ち、肩から旋廻する。體の側に、圓を描く様に、又は前面で廻す。體を繩の動きに従つて大きく廻す。振るだけでも臂の力を増す。

一、繩跳行進

片脚跳によるさび方が行ひ易い。

多勢集つて縦隊又は横隊になり、さびながら行進する。

成るべく一齊に繩が揃ふ様、行進曲に合せててもよい。

### 一、繩跳疾走

繩を旋廻しながら、個人の最高疾走で飛び走るものであつて、三十米位の距離を、一人づゝ走つたり、一齊の競争にしたり、或は繩争にして行ふ。

### 長繩による團體遊び

#### 一、ジャンケン跳

二人が長繩に入つての拳遊び。

「お嬢さん、おは入りなさい。

ありがたう！　じやんけんばん。

負けたらさつきお出なさい」

拳をして勝負が定まつたら、新手が入る。

#### 一、寶拾ひ。

飛びながら下に落してある寶（小石でもよい）を拾ふあそび。

二人で長繩を廻し下に寶をおく。繩は寶に觸れない様、

高目に廻し、跳ぶ人も高くさぶ。一人でざんで拾つてもよいし、二人同時に入り、何回かこんだ後、一個の寶物を取合つてもよい。

#### 一、お誕生日繩跳

長い繩を二人で廻す。跳手はぎんぐる繩の中に入つてゆき、皆揃つたら、「一月」「二月」「三月」三月の名を順に歌

ひながらさび、自分の生れた月を云ふ時、抜けで出る。

最後に「十一月」の人が残る。

今度は、皆揃つて入り、「一日」「二日」「三日」三日を數えながらさび、自分の生れた日が來たら、抜け出る。

#### 一、くぐり抜けさび

一本の長繩の両端を一人で持つて廻し、その中をくぐり抜ける遊び。

#### イ、順廻旋の繩の潛り抜け

跳手の方に向つて廻つて來る繩に入り、目にもさまらず、一跳躍して反対側にくぐり抜ける。

#### ロ、後廻旋の繩の潜り抜け

跳手の反対側に廻る繩が、地を叩き上に廻り上る時、機をみて入り（一跳しないで）、ばつさくぐり抜けてゆく。

多勢の跳手は、一列縦隊で連續して行つたり、横隊になつてくぐり抜けたりする。

#### 一、メデシン繩跳

縦隊に並び、適當の高さに張つた長繩の両端を持つ二人が、列生の上を通しながら進む、列生は絶體に其の繩に觸れない様にする。

#### イ、上を通してメデシン繩

列生に面した一人の助手（繩を持つ人は、繩の両端を持ち、適當の高さに繩を張つて立つ。合図と共に二人は列

生に向つて薙ぎ拂ふ様にして走り出す。列生は繩が自分に近寄つたら素早く前屈し、通過したら直立と同時に後向きになつて繩の引返しに具へる。全員通過と共に、再び繩は彼等の上を通過して出發點にかへる。

〔注意〕 繩の高さに低、中、高の變化をつける。従つて極めて低く繩が通過する際には列生は匍匐する。繩を通す速度を時々變化させる。

列數にも變化を與へ、一列になつたり、二列になつたりする。

繩は列生の脊後から通過しても面白い。

口、下を通すメデシン繩。

列生の足を薙ぎ拂ふ様にして、繩を持つた二人が通過するもので、助手の二人は列生に向つて膝より稍々低く繩を持ち、急ぎながら、列生の足を拂つてゆく。列生は、前に來た繩をびよん／＼跳越し、着地と共に後向きになつて繩の引返しを待つ。

たゞ一本の繩で、いろいろな面白い遊びが考へられましたが、最も幼児にふさわしい二、三の遊び方を並べてみまし。

## 保育實習科生徒募集

(官報抜萃)

本年四月入學セシムベキ保育實習科生徒ヲ募集ス其要項左ノ如シ

昭和十八年一月

東京女子高等師範學校

一、募集人員 凡ソ二十四名

二、出願期限 二月一日ヨリ三月十日マテ

三、學 資 學資ハ總チ自費トシ授業料年額金五

十五圓ヲ徵集ス

四、選拔試験

入學志願者ニ對シテ學科試験、身體

検査、人物考查ヲ行フ

1 學科試験

國語(解釋、作文) 理科生物(植物二關)

圖畫(自在畫)

音 樂(唱歌)

2 期 日 本年三月十七、十八日ノ二日間  
3 場 所 東京女子高等師範學校

詳細ハ四錢郵券ヲ貼附シ、宛名ヲ記載セル封筒ヲ添ヘ本校ニ承合スベシ