

Q&A

よくある質問

ラインは必要ですか？

公式のものではなく、自作のラインでも構いません。厚みがあることで「跳び越える意欲」と「失敗した感覚」が得られます。カラーテープを床に貼っただけではなかなか上達が見られません。

音楽に合わない子の指導はどのようにすればいいですか？

上達には個人差があります。すぐにできない子供は①そもそも動きが理解できていないのか②単に音楽に合わないのか、を見極める必要があります。①の場合は動きを教え、②の場合は回数をこなす必要があります。その際、先生が子供の前で一緒に跳んだり、横で手拍子をする等が効果的です。

自分のリズム感が無いので、指導できるか不安

リズムジャンプの1番の目的は、脳の状態を良くすること。「できる・できない」ではなく、子供と一緒に「楽しむ」ことが大切です。先生の主な役割は3つのルールを守らせること。大人になってもリズム感は育ちますので、回数をこなすうちに先生も上手になります。

技のレパートリーが少ないのですが…

リズムジャンプは、どんどん新しい動きに進むより、「ジャンプを高くする」、「手の動きを組み合わせる」等で質を上げることが大切です。それが「楽しむ」ことにもつながります。ただ子供は新しい技に挑戦したがるもの。脚5種類、手5種類の動きを知っていれば25種類の組み合わせが可能となり、難しい技への挑戦もできます。



リズムジャンプを はじめよう!

STAR
Sports Training Association of Rhythm

困ったらお気軽にお問い合わせください。

STAR
Sports Training Association of Rhythm

STAR JAPAN (一般社団法人スポーツリズムトレーニング協会)
Head Office 岡山県津山市京町80 0868-32-8255
East Japan Branch 神奈川県横浜須賀野市三春町2-1-1第2三芳ビル3F
HP: www.srt.or.jp Mail: info@srt.or.jp

STAR KOREA www.facebook.com/srtkorea
STAR CANADA www.facebook.com/star.rhythm.canada
STAR TAIWAN www.facebook.com/sports.rhythm.training.taiwan

What?

Let's Start The Rhythm Jump!



リズムジャンプって何?

リズムジャンプは音楽(ビート)に合わせて様々なジャンプをする運動。
リズム感が良くなり運動能力が高まることはもちろん、
脳を良い状態にすることで、
勉強に集中出来たり、怪我をしにくくなる効果もあるんだ。
リズムジャンプは多くのプロチーム*もやってるし、
お医者さんも薦める**運動なんだ!

★横浜DeNAベイスターズ・トヨタ自動車女子ソフトボール部・トライフープ岡山等
★★日本臨床整形外科学会推薦トレーニング(傷害予防)

When?

いつ・どれくらいすればいいの?

おすすめは、**スポーツや体育の準備運動**。
5~10分程度で、体と脳と心の準備ができるんだ!
そのほかにも、**朝の運動**として取り入れている学校や、
器械運動・ボール運動・陸上運動の授業を
「リズム」を使って実施している学校もあるよ!



Manner

やり方を教えるね!



準備するものは...

- ① ライン
- ② ビートの強い音楽
- ③ 音楽プレイヤー

の3点。

音楽は**テンポ(BPM)が120~130**

ぐらいがノリノリになるよ。

1つのラインには8人前後がベスト。

後は音楽に合わせて楽しむだけ!!

でも**以下のルール**は守ろう。

- ① ラインを踏まない
- ② 音楽に合わせる
- ③ 合図でスタートする



基本のジャンプはこちらをチェックしてね!

