

キャスターボード

楽しく運動して、身体と脳をきたえよう！

バランスよくボードに乗り、身体を左右にひねることで前進します。初めての人も、友達に支えてもらいながら練習すれば、好きな方向にカーブして、少しずつ長い距離を乗れるようになります。

体幹がきたえられ、姿勢も良くなるので、脳の働きにも良い影響があると言われています。さあ、あなたも、身体を上手にひねってスイスイ気持ちよく進みましょう。



時期	通年	所要時間	1～2時間	人数	20～30人程度				
対象	小学校3年生以上	活動場所	プレイホール						
準備物	自然の家で貸し出す物		団体・個人で準備する物						
	キャスターボード ヘルメット プロテクター(ひざ・ひじ・手首)		□帽子(タオルやバンダナのようなものでもよい) ※ ヘルメットを使用する際に着用する。 □汗拭きタオル □水筒(必要に応じて)						
活動の手順	事前指導等	<p>◇キャスターボード経験の有無や技能差について調査し、それをもとにグループやペアを作る。</p> <p>◇必要な防具(ヘルメット・プロテクター)を装着する。</p> <p>※ 発汗による汚れ防止のため、ヘルメットは帽子(又はタオル等を巻いて)の上に装着する。</p> <p>◇けが防止のための活動の際の注意点や、乗り降りのコツについて説明する。(所員)</p>							
	活動の実際	<p>【練習方法】 ※初心者向け</p> <p>①ボードを横向きに置き、自分側に倒した状態から、前部デッキに足を乗せて立てる。</p> <p>②ペアを組み、両手で支えてもらいながら後部デッキにも足を乗せ、ボードの上に立つ。</p> <p>③バランスよく立つことができたなら、つま先側にパタンと倒して降りる練習をする。(①～③を数回繰り返す)</p> <p>④ペアの人に支えてもらいながら、上半身と下半身を大きくひねり、進んでみる。</p> <table border="1" data-bbox="363 1243 1169 1411"> <tr> <td>◇ちょこちょこ乗り</td> <td>後部デッキに乗せた足だけを、つま先側⇄かかと側と繰り返し動かすだけでも進みます。</td> </tr> <tr> <td>◇ツイスト乗り</td> <td>上半身と下半身を大きくひねって進みます。ツイスト乗りができるように練習しましょう。</td> </tr> </table> <p>【乗り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> 前部デッキに足を乗せ、少し前に進みながらボードを直立させます。 ※一般的には、「利き足」を後部デッキに置く方が動きやすい。 前部デッキにのせた足に重心を置き、後ろの足で床を蹴って進みます。 蹴りだすと同時に、床を蹴った足を後部デッキにのせます。 左右の足から腰にかけて、身体全体をひねると進みます。 カーブするときには、前部デッキを曲がりたい方向に傾けます。 				◇ちょこちょこ乗り	後部デッキに乗せた足だけを、つま先側⇄かかと側と繰り返し動かすだけでも進みます。	◇ツイスト乗り	上半身と下半身を大きくひねって進みます。ツイスト乗りができるように練習しましょう。
	◇ちょこちょこ乗り	後部デッキに乗せた足だけを、つま先側⇄かかと側と繰り返し動かすだけでも進みます。							
◇ツイスト乗り	上半身と下半身を大きくひねって進みます。ツイスト乗りができるように練習しましょう。								
事後	<ol style="list-style-type: none"> 怪我の有無を確認し、整理運動をする。 用具の異常等がなかったか確認する。 用具を所定の位置に返却する。 								
備考	<ul style="list-style-type: none"> 小学校2年生以下のお子様は体験できません。 小学校3、4年生が体験する場合は、保護者(又は引率者)の監督の下でご利用ください。 体重が79kgを超える方は、当所が保有するキャスターボードを使用することはできません。 他のニュースポーツと同時に活動し、交替しながら楽しめます。 								

