

跳繩吧！孩子！

關光輝老師

根據報導，國內大學研究發現只要每天跳繩三十分鐘，連續跳二十周，就能比同齡生多長高一點五公分。以生理發展的角度來看，在孩子生長板閉合之前，任何身體的活動都能刺激生長板以幫助長高。例、鬼抓人……，所有需要跑跳的遊戲都可以。其實，只要是身體的跳躍運動都有其效果，而選擇跳繩則因為它易於普及，最便宜的跳繩一條只要十元，且即使下雨天，也可在室內實施活動。

跳繩這個項目，非常適合及人小學的場地來推展，學校也將之選定為重點的體育活動，作為學生基本體能的訓練方法。跳繩的運動價值很高，方法很簡單，對場地的要求也不高，而且攜帶方便。它可以使我們的雙腳變得靈活，加上雙手的旋轉運動，可以鍛鍊我們的肩關節和腕關節，而且從消耗的熱量上來看，跳繩的效率是長跑的90%，最重要的是遇到天氣、場地等原因不能進行其他運動時，即可由跳繩來代替，況且跳繩易學，不需要特殊的技巧。

跳繩的方法很多，其中有幾樣的練習方法對孩子彈跳、耐力都有很大幫助，這些方法也提供家長在平時可以陪孩子一起活動：

1. 計時跳：是在一定的時間內，按練習內容的要求進行跳繩，最後計算總數，多者為勝。如一分鐘、三分鐘、五分鐘等，時間可依孩子的掌握程度而定。

2. 定時定量跳：在規定的時間內，完成規定的跳繩次數，不管時間是否到，立即停止跳繩。如規定十秒內進行十五次一跳一迴旋，隨著孩子的進步逐漸提高，規定十秒內進行二十次一跳一迴旋。在進行一種跳繩方法練習時，時間越短，規定跳繩的次數越多。如十秒一跳一迴旋三十次，規定五秒一跳一迴旋二十次。此法用於競速跳繩練習。

3. 一跳二迴旋：此方法比起一跳一迴旋難度大一點。所謂一跳二迴旋就是彈跳一次就迅速甩繩兩下的跳繩運動，它對身體的彈跳、耐力、協調、靈活等具有更高的要求。在學習如何跳好一跳二迴旋的過程，甩繩速度是一個重點。能跳一個已經完成試著二次連接起來，再慢慢的三次連續起來，接著反覆的練習，這樣可謂大功告成。

現代社會的孩子普遍有健康體適能不足與身體質量指數過高的問題，跳繩對心臟機能有良好的促進作用，它可以讓血液獲得更多的氧氣，使心血管系統保持強壯和健康，有益於體適能的增進；它的減肥作用也是十分顯著，可以結實全身肌肉，消除臀部和腿上的多餘脂肪，使體態更加健美，並能使動作敏捷、穩定身體的重心。對於成長階段的孩子跳繩更能增進身體器官發育，跳繩時由於下肢肌肉有節奏地收縮，落地時身體重量對下肢骨骼有適當的壓力，進而能刺激骨

質增強，促進孩子骨骼的生長和關節、韌帶的發展。對於孩子來說，跳繩這項運動是非常有鍛鍊價值的，也是值得全家一起投入的活動，讓我們現在就開始吧！

（本文刊於「及人之風」61期第8-9頁）