

☆鉄棒で逆上がり・後方支持回転ができるようになるために☆

鉄棒調査（秋）の期限が迫ってきており、各校では集計作業をしていただいていると思います。「まだまだ諦めたくない」「来年に向けて頑張りたい」という子供たちもいると思います。逆上がりができるようになるためには「①体を絞める感覚」「②逆さになる感覚」「③回転、振動感覚」「④体を起こす・支える感覚」が必要です。それらの感覚を身に付ける鉄棒遊びを紹介します。

だんごむし（身に付く感覚①）		前回り下り（身に付く感覚①②）	
	手を肩幅に開き、体をグッと鉄棒に引きつけます。あごが鉄棒よりも上に出るといいです。また、足はぐっと上げて小さくなります。鉄棒からあごが離れたら10点など、点数をつけるとやる気アップ！		ツバメの状態からゆっくりと降ります。鉄棒の下に線を引いておき、その線よりも手前に着地できるようにします。足をつける前にグッと体を絞めるといいです。
足抜き回り（身に付く感覚①②）		体操棒を使って（身に付く感覚③）	
	足を腕の中に通すことが難しい子は、最初足先を引っかけるようにして回ります。できるようになったら、足をつけずに回れるように練習します。		体操棒を両手で持ち、鉄棒だとして腰につけます。頭の上に向かって足を振り上げます。足を顔の方まで持っていき、背中を丸めて腰を高く上げます。
つばめ（身に付く感覚④）		ふとんほし→つばめ（身に付く感覚④）	
	腕をピンと伸ばし、体重を支えて保持します。身体を支える感覚が身に付きます。背中を反って、あごを出すようにします。		腕と足を下ろした状態から身体を引き上げます。振動させて、手首をしっかり返し、腕をしっかり伸ばすことでツバメの姿勢に戻ることができます。
パラシュート下り（身に付く感覚③④）		後方支持回転は、肩を倒すタイミングが大事！	
	足を大きく振って、後ろに勢いよく飛び下ります。回転をするための勢いをつける練習をすることができます。		足を大きく振って、鉄棒がお腹についてから後ろに肩を倒します。できない子のほとんどは、お腹が鉄棒から離れてしまって、落ちてしまいます。補助具をうまく使うとお腹が離れずに回る感覚を養えます。

逆上がりや後方支持回転をするときには、どうしても痛さや怖さを感じてしまうことがあります。それらを解決するために、補助具を活用するといいです。

- ①さかあがりくん 鉄棒から腰が離れなくなります。タオルでも代用できます。
- ②緩衝材 鉄棒に巻くことで、痛みを軽減し、回転する補助にもなります。
- ③鉄棒の下のマット 落ちてしまうと怖いという子供たちも安心して回ることができます。