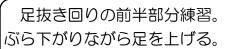
逆上がりまでのスモールステップ

① 足抜き回りまで(例:ブタの丸焼き→登り棒足抜き回り→補助足抜き回り)







回る感覚を養う練習。スムー ズに足を抜くことができる。



手首(腕)と腰を補助して回 し、着地の前に頭を押さえる。

② 逆上がりまで(例:クモさんキック→クモさんキック逆上がり→階段登り逆上がり→階段下り逆上がり→オーバーヘッドキック逆上がり)



片足を振り上げる練習。オー バーヘッドキックのイメージ。



台の上に足を置き、クモさんキックして逆上がりする。



階段を登るイメージ。徐々に 段差を低くしていく。



階段を下る意識で 逆上がりすると、ける足に重心が乗り、 ジャンプしやすくなる。



「目標物に向かって、クモさんキック して逆上がりをする。補助者の手を目標物にしてもよい。

段階的な練習方法が豊富です。子どもたちに合う物を選んで取り組みましょう。

<動画資料について>

- ・磐田地区「ミライム」保存場所 共有フォルダ→O4 磐田地区教育研究会→研究部→小学校保健体育 →体育指導力アップ研修会資料
- •袋井、森地区「DVD」