

# 鉄棒運動に必要な基礎感覚を培う運動例

## ①サーキットトレーニング

【登り棒】



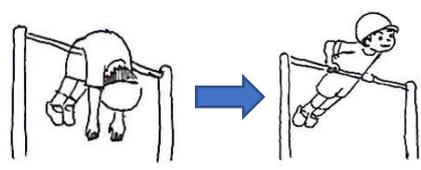
【ダンゴムシ】



【ゆっくり前回り降り】



【ふとん干しからの起き上がり】

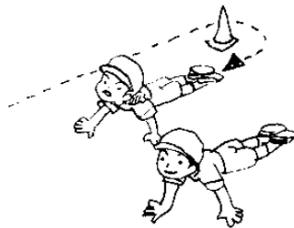


上記の運動をサーキットトレーニングの鉄棒や登り棒で行う運動にすることで、体育授業の最初の短い時間で様々な基礎感覚を養うことができます。

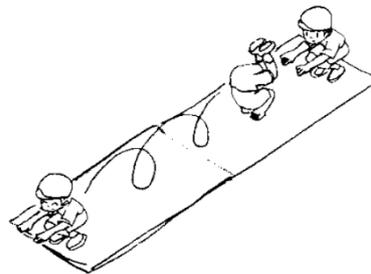
また、鉄棒だけではなく、うんていやジャングルジム・ろくぼくの上り下り等でも鉄棒運動に必要な基礎感覚を養うことができます。

## ②単元のつながいを意識した授業

【動物歩き】



【マットをつなげて前回りを何回も連続で行う】



鉄棒運動に必要な基礎感覚は鉄棒だけでなく、マット運動や跳び箱運動でも養うことができます。落ちる心配がないので安心して取り組むことができます。

マット運動や跳び箱運動の準備運動に腕で体重を支えて歩く運動や逆さまになる姿勢の運動、体に力を入れて体幹を締める運動、回転する運動を意識的に取り入れると効果的です。

## ☆鉄棒指導のコツ

【技のポイントを押さえて、できていること、次に目指すことを伝える】

児童にできているところを「ここまではできたから、さらに〇〇してみよう」というように的確に伝え、次に目指すところを明確にさせるためには、鉄棒の技のポイントを押さえる必要があります。

Athlete125号や129号には、逆上がりや後方支持回転のスムーズステップについてまとめてあります。今回のAthleteと一緒にデータをお送りします。参考にしてください。

【声掛け】

・「〇〇に注意して（〇〇を意識して）続けて練習すれば、1週間くらいでできそうだよ」（見通しがもてる）

・「遠くを見ながら、背筋を伸ばして回ってみよう」（目線や姿勢）

教師の声掛け次第で児童の鉄棒への取り組み方が大きく変わります。児童が「あと少しでできそう」「こうすればいいのか」と思って取り組むことが大切です。