

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）



足抜き回りの前半部分練習。
ぶら下がりながら足を上げる。



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）と腰を補助して回り、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→04 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」