

後方支持回転までのスモールステップ

① 坂道（補助具）後方支持回転



「ツバメ」から足を振る ⇒ 坂道（補助具）に足をつける ⇒ 補助具をけて「逆上がり」
後方支持回転の**回転感覚**をつかむ練習。

② 両足ジャンプ逆上がり



強くける!



「ツバメ」から足を振る ⇒ 両足で着地する ⇒ 両足で踏み切って「逆上がり」
後方支持回転の動きに近付ける練習。低い鉄棒がやりやすい。

③ 片足振り後方支持回転



強く振る!

④ 後方支持回転（補助具）

⑤ 後方支持回転（補助者）



補助の位置

- ひざの裏
- 背中

片足を着けたまま足を振る ⇒ 「逆上がり」
足を振った勢いで回転する練習。

<動画資料について> ※上記画像は、動画資料を切り取ったものです。

- 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→⑧研究部
→7 (小) 保健体育→研修部→R2 体育指導力アップ研修会代替動画資料
- 袋井、森地区「DVD」

昨年度 Athlete125（逆上がりまでのスモールステップ）を配付しました。あゆみにも掲載されていますので、ぜひ子どもたちへの指導にご活用ください。