

逆上がりに必要な基礎感覚を培う運動

逆上がりの練習では、「**何度も挑戦するけれどできなくてあきらめてしまう**」という子供の姿を多く見かけます。失敗を続けることは、**子供のやる気をなくすことにつながってしまいます**。**類似の運動を豊富に経験し「がんばったらできる」という成果を感じられるように**、基礎感覚を培うことができる運動を取り入れてみませんか。

①体の締め感覚を培う運動

(ア) 登り棒

登り棒に取り組むときには、**肘を伸ばさずしっかり曲げて脇を締める。**



(活動例)

- ・登り棒につかまって、10秒間落ちないようにする。
- ・いちばん上をめざして登る。

(ウ) ゆっくり前回り

前回りをできるだけゆっくり行う。**脇を締めて、足が地面につくまで腕に力を入れる。**



(活動例)

- ・地面に線を引いて、その線より手前に降りられるように取り組む。

(イ) ダンゴムシ

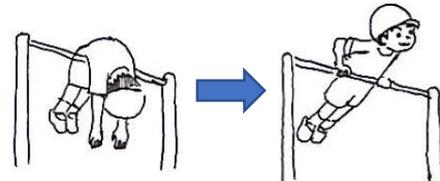
鉄棒を逆手に握り、**脇を締めて鉄棒をしっかり引きつける。足を曲げて膝を体に引きつけて全身をダンゴムシのように丸める。**



(活動例)

- ・時間を決めてダンゴムシの姿勢を維持する。
- ・サーキットトレーニングに取り入れる。

(エ) ふとん干しからの起き上がり

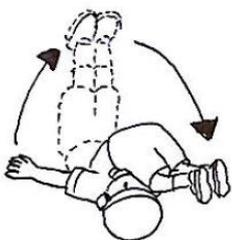


ふとん干しの姿勢から鉄棒を持ってツバメの姿勢へ戻る。**手首を返し、肘を立ててツバメの姿勢を維持すると、腕で体を支える感覚も培うことができます。**

②後方への回転感覚を培う運動

(ア) による転

マットの上で寝転がり、足を上げる。そのまま頭の方へ倒し、肩越しに回転する。**力を抜くことで首の左右のどちらかへ抜けて無理なく後ろへ回転することができる。**



(イ) 足抜き回り

鉄棒にぶら下がったら、尻を上げてそのままぐるっと回る。できたら、そのまま元に戻る。**最初は鉄棒に足をかけて回ってもよい。慣れてきたら足をかけずに回れるようにする。**

