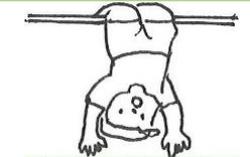
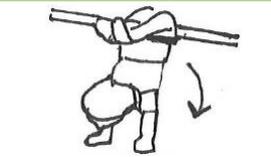
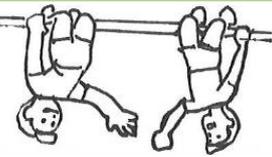


子供の“できる”を増やそう！

令和6年度の鉄棒運動実態調査では、逆上がりの達成率が令和元年度よりも10%以上低下しました。今まで以上に成功体験につながる手立てが必要です。今回は、鉄棒が苦手な子も取り組みやすい基礎感覚を高める運動と、逆上がり・後方支持回転につながる技、補助具についてまとめました。

①基礎感覚 UP！

授業が始まっていきなり技の練習では、鉄棒が苦手な子供は楽しく活動ができません。まずは、誰でも楽しく取り組める運動から基礎感覚を高めていきましょう。

だんごむし	ふとんほし	だるまさん	ぶたのまるやき	じてんしゃ
				
とびあがり	つばめ	とびおり	あしぬきまわり	あしぬきもどし
				
こうもり	こうもりおり	さかさじゃんけん	ちきゅうまわり	まほうつかい
				

②スモールステップで練習

学習指導要領では、中学年は逆上がり、後方支持回転は発展技とされています。高学年においても、鉄棒が苦手な児童には、段階的な指導をするとよいです。

○補助逆上がり→逆上がり



- ・腕を曲げ、腰を鉄棒に引き付けて近づける
- ・足を高く上げる



○かかえ込み後ろ回り→後方支持回転



- ・素早く膝を抱え込み、鉄棒をはさみ込む
- ・肘を曲げ、脇をしめて、肘を鉄棒に押し付けて回る

③補助具

補助具があれば頑張れる児童もいます！器具庫に眠らせず活用しましょう！

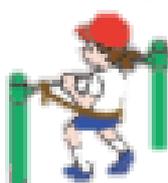
くるりんべると



くっしょん



ひもやタオル



☆恐怖心、痛み軽減

☆成功体験の獲得

☆けがの防止

