

少しの工夫で、鉄棒をもっと楽しく！

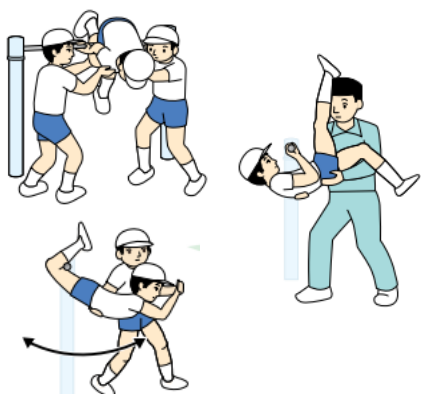
鉄棒運動実態調査では、達成率が毎年低下しています。鉄棒は「できる」「できない」が明確に表れてしまう運動です。鉄棒が苦手な子供たちも鉄棒運動を今よりもっと楽しみ、喜びを感じられるように、鉄棒の学習で活用できる場の工夫やアイデアをまとめました。

◎場の工夫で取り組みやすく！

環境や補助具を整えることで、痛みや恐怖心を軽減することができ、子供たちの取り組みやすさが大きく変わります。逆上がりや後方支持回転のスモールステップ等も過去の Athlete に掲載されていますので、合わせて御活用ください。

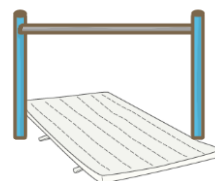
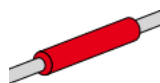
先生や友達の補助

立ってもらっただけでも安心



道具を使って取り組みやすい環境をつくる

- ・棒クッション（タオルを巻く）
- ・屋外用のマット



- ・跳び箱や台の活用



- ・技を補助するベルト



◎ゲーム感覚で力を付けよう！

競争やリレー方式など、活動をゲーム化することで、友達と競ったり協力したりする楽しさが加わります。楽しみながら基礎感覚も高まり一石二鳥です。ここでは例を3つ紹介します。

ダンゴムシサバイバル

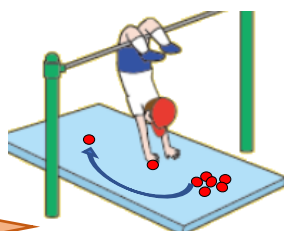
ダンゴムシの姿勢で、どれだけ保つことができたかを競います。時間を計ったり2人で対決したりします。



体の締め感覚 UP！

玉入れフルーツゲットゲーム

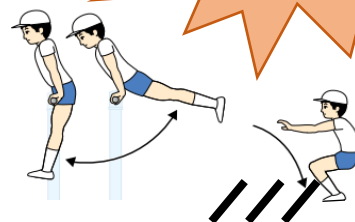
こうもりふりをしながら前から後ろへお手玉を運びます。いくつ運べるか勝負です。



逆さ感覚 UP！

遠くに跳ぼう！1・2・3！

大きく足を振って後ろに跳び降ります。レベル制にして線を引いたり、友達と距離を競ったりして対決します。



**振動感覚 UP！
腕の支持感覚 UP！**