

手つき逆さ

鉄棒遊び

- 大自然で暮らした猿達は類人猿・原人・新人と長い過程で人へと進化した。その樹上の生活遊びが鉄棒遊びの原点である。
- 鉄棒はその木の枝の進歩した代替物だ。

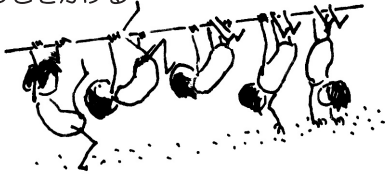
この遊びのねらい

- 日常では経験しない逆さ吊りの姿勢でいろいろな動きをして、楽しみながら冒険心を味わう。
- 恐怖心を乗り越えて緊張感と満足感を味わう。

やさしい遊び

ひざをかけて手をつく

ひざをかける



降りる



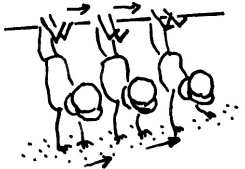
指導の手立て

- 恐わがらずに鉄棒に膝をかけ逆さになる。
- 片手を離し安全をたしかめ、更に次の手を離す。
- 頭をおこして地面を見つめ、手を地面につける。
- 降りる時は背を伸ばし、片方の膝を十分に屈げて地に降ろす。

memo

工夫して熱中する遊び

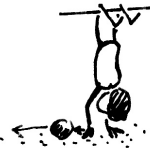
横歩き



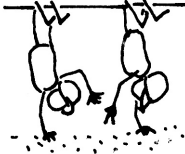
置き換え



ボール返し



ジャンけん



指導の手立て

- 膝を十分に屈げ、腰・背を伸ばして地面をよく見る。
- 片手を上げたり、体を左右に回したり、左右を見回したりする。
- 腕を振って上体をゆらせる。
- 横へ移動したり、ボール・小石などを使って遊ぶ。

memo

発展した遊び

石入れゲーム



ボール受け、投げ



指導の手立て

- 体を屈げて鉄棒を握り、膝を外してみる。
- 2人の遊びを行わせる。

memo