

# さか上がり

## 鉄棒遊び

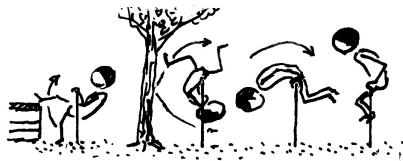
- 大自然で暮らした猿達は類人猿・原人・新人と長い過程で人へと進化した。その樹上の生活遊びが鉄棒遊びの原点である。
- 鉄棒はその木の枝の進歩した代替物だ。

## この遊びのねらい

- 地上に立った姿勢から、後ろ回りして腕立ての姿勢になり、克服感(出来る喜び)を味わう。
- 片足を振り上げ、腹を鉄棒にくっつけて勢よく回転する。

## やさしい遊び

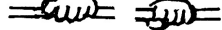
### 足あてさか上がり



背押し上げ  
さか上がり



かぶせ握り つかみ握り



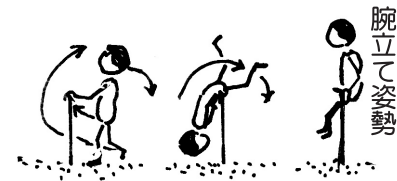
### 指導の手立て

- 低鉄棒を木か壁の前に置くか、低鉄棒の前に足かけの台を置く。それに片足を置き、他の足を勢よく振り上げながら腹を鉄棒につける。勢いで回転し足は鉄棒の上を越す。
- 腹が鉄棒に届かずに落ちる者は、台を置いた足(脚)に力をこめて、腹を鉄棒につける。もう一方の足で勢よく台をけて上がる。
- 鉄棒を握る時、つかみ握りを強制してはならない。

memo

## 工夫して熱中する遊び

### はね上げさか上がり



腕立て姿勢

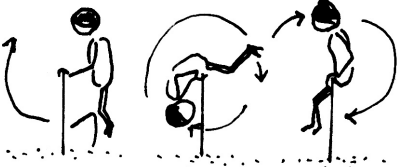
### 指導の手立て

- 片足を後ろへ振り、その振り返りの勢いで前上へ振る。その勢いで腹を鉄棒につけると、体は後ろ回転して腕立て姿勢になる。後ろへ振った足の振り返りで腹が鉄棒につくのが要点。
- 振り上げの勢いの不十分な場合は、前の台か木などをかけた力を利用するとよい。
- 上がった後、後ろへ降りて何回も繰り返す。

memo

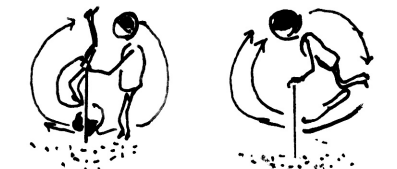
## 発展した遊び

### 両足けりさか上がり



連続さか上がり

連続後ろ回り



### 指導の手立て

- 両足を前にけり上げてその勢いで、腹を鉄棒に当て体を後ろに倒して、後ろ回りして鉄棒に上がる。
- 上がった後すぐ後ろに降りてすぐ逆上がりをする。何回も続ける。
- 鉄棒上で腕立てから、後上へ振り上げ、その降りる勢いを利用して後ろ回りを行う。

memo