

2本棒遊び

鉄棒遊び

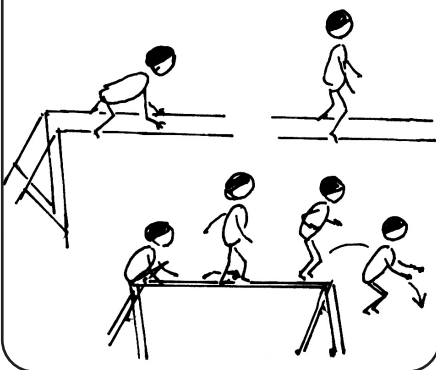
- 大自然で暮らした猿達は類人猿・原人・新人と長い過程で人へと進化した。その樹上の生活遊びが鉄棒遊びの原点である。
- 鉄棒はその木の枝の進歩した代替物だ。

この遊びのねらい

- 同じ高さの低鉄棒を2本並行させ、その上を歩いたり、その間に入って腕立てで振ったりして楽しむ。
- 平均を保って、身軽に活動出来るようにする。

やさしい遊び

2本棒歩き



指導の手立て

- 2台の同じ高さの低鉄棒を20～30cmの同幅で平行に置く。その上を四つばい又は、2本足で歩く。
- 2本の低鉄棒を密着させて上を歩く。
- 初心で恐怖心の強い時は、指導者が片手を支持して歩く。

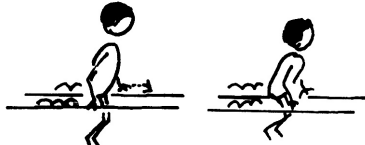
memo

工夫して熱中する遊び

腕立て歩き

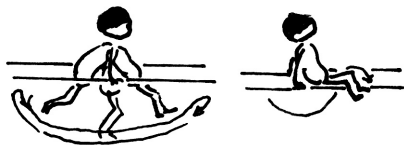
片手ずつ交差

両手一緒



腕立て大振り

大振り足のせ



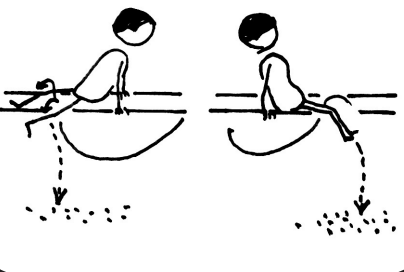
指導の手立て

- 20～30cm同幅の低鉄棒の中へ入り、両腕で体重を支え、握った手を少しずつ動かして前進する。
- 足・腰を前後に振る。大きく振り過ぎると平衡を失って落下するおそれがある。
- 前にあげた足を鉄棒にのせる。

memo

発展した遊び

大振り乗りこしおり



指導の手立て

- 振りが安定してきたら、少し大きく振る。
- 前に振れた足をどちらかの鉄棒にのせ、その側から地上に降りる。
- 自信が十分の子は停止せずに、又後方からの降りにも挑戦する。

memo