

2本棒遊び

脇滑り・またぎ滑り・四つばい登り・腹ばい滑り

2本棒遊び

密林には倒木も多い。傾斜の急な1本又は2本の倒木を早く登り早く降りることは必須の能力であり子供の頃には恰好の遊びである。これが手すり遊びであり2本棒遊びである。

この遊びのねらい

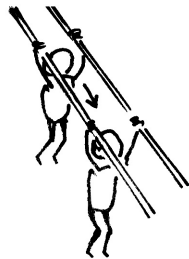
2本の斜棒に乗って動くのは恐怖心を伴い、かつ技能が必要である。それだけに興味も達成感も大きい。大脳や運動機能の育成効果も大きい。

やさしい遊び

脇滑り



ぶらさがり滑り



またぎ登り



指導の手立て

- 2本棒の間に入り両脇で棒をはさんで滑る。
- 2本棒に両手をかけ、手を滑らせて降る。
- 2本棒にまたがり、両手で2本棒を押えて少しずつ登る。

memo

工夫して熱中する遊び

またぎ滑り



四つばい登り



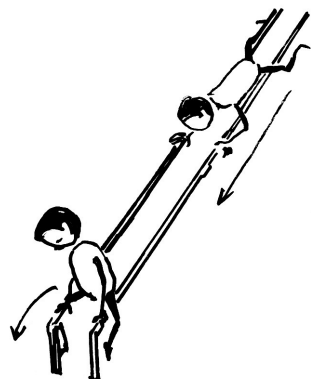
指導の手立て

- 両手で手すりを握って体重を支え、2本棒にまたがる。両手で2本棒を握り滑り降りる。馴れたら手を離して滑べる。
- 両手両足で2本棒に乗り登って行く。

memo

発展した遊び

はらばい滑り



指導の手立て

- 頭を下方に向けて2本棒の上に四つばいになり滑っていく。最後は上体をおこして降りる。

memo