

ぶらさがり遊び

鉄棒遊び

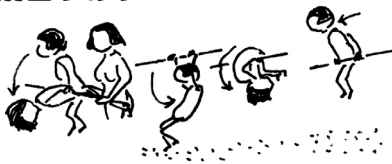
- 大自然で暮らした猿達は類人猿・原人・新人と長い過程で人へと進化した。その樹上の生活遊びが鉄棒遊びの原点である。
- 鉄棒はその木の枝の進歩した代替物だ。

この遊びのねらい

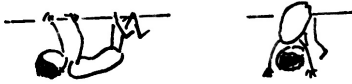
- 鉄棒にぶらさがった姿勢で、前や後、または右や左へ回る動きをして克服感と満足感を得る。
- 恐怖感や予想の難かしい動きに挑戦し、工夫しながら楽しむ。

やさしい遊び

前回りあり



つなわたり ぶらさがり



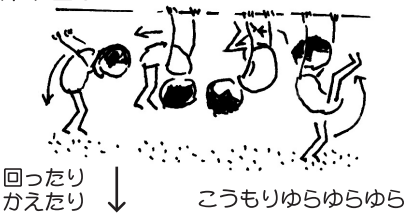
指導の手立て

- 上体の力を抜いて頭を前下へ落とし、軽く握った手を回して前におりる。
- 恐怖心で体をこわばらせる子供には、脚を上から押えて、落下しないことをわからせて上体を前に下げさせ上体をだらりとさせる。

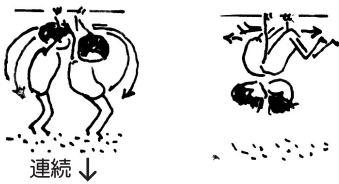
memo

工夫して熱中する遊び

棒下回り



回ったりかえたり こうもりゆらゆらゆら



連続↓

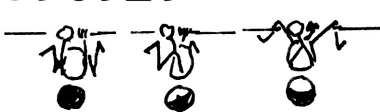
指導の手立て

- ぶらさがって、腰を屈げて足をあげ、両腕の間を通して後ろへ抜け、ゆっくりと足を地面におろして手を離す。
- 少しなれたら、手を離さず足腰をあげて、もとの姿勢にかえす。
- 両腕の間を通して後へまわる。前へまわる。何回もくり返す。

memo

発展した遊び

こうもり回り



腕の交差

指導の手立て

- 両膝をかけてぶらさがり、腕を交差させて鉄棒を握る。両膝を鉄棒からはずすと体は半転する。
- また両膝をかけて腕を交差させて握り、膝を外して半転する。
- 脚交差や握り方で、半転のし方が変わる。

memo