

# 立ち握り・2人乗り・空まで大振り

## ブランコ遊び

大樹の幹・大枝小枝・葉が複雑に重なる密林には寄生する蔦も多い。原始の人間は映画のターザンのように始めは蔦で、それから縄を作って振りを利用したであろうし、その楽しさを味わったに違いない。

## この遊びのねらい

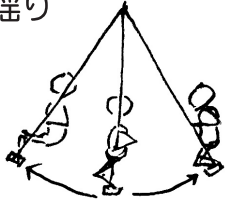
空中に垂れた縄の下端に乗り、固定点のないまま揺り振りをおこすという動きは、地上や器物の上ではなし得ない高度の身体操作であり、高度の脳の働きである。そしてまことに面白く大きな満足感が得られる。幼少期の発育に不可欠の遊びである。

## やさしい遊び

### 腰かけぶらぶら(座り揺り)



### 立ち揺り



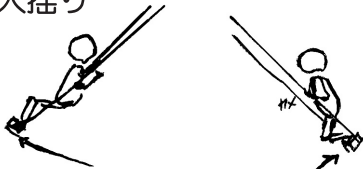
## 指導の手立て

- ブランコの2本の吊縄を握り台座に腰かけ足をぶらぶら振る。
- 後から軽く背中を押してもらって揺りの感覚味わう。
- 台座の上に立ち、体を前後に揺ったり、腰を屈指伸ばしたりしてみる。自分の動きで前後に揺れることがわかると嬉しい。

memo

## 工夫して熱中する遊び

### 大振り



### ふたり乗り



## 指導の手立て

- 膝の屈伸と腰の前後への揺りで、振りが出るようになったら、その振りを更に大きくすることを工夫する。楽しさと意欲が大きくなっていく。段々に振れを小さくして止める。
- 1人が腰かけ、1人は向い合って足を開いて立ち乗りする。2人で体の動きを合せると大きく揺れて楽しい。

memo

## 発展した遊び

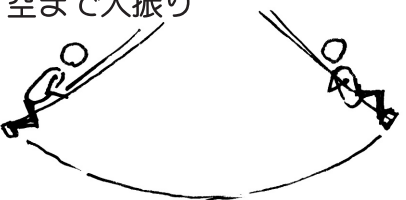
### 靴とばし



### ボールけり



### 空まで大振り



## 指導の手立て

- 座り揺りで、前へ振れる時、足で空をけり履いている靴を遠くへとばせる。置いてあるボールやころがしたボールを前方へける。
- 膝の屈伸と体の前後動をうまく使って大きく振る。

memo