

立棒(登降棒)遊び

滑りおり遊び・棒のぼり・横渡り・回り遊び

立棒遊び

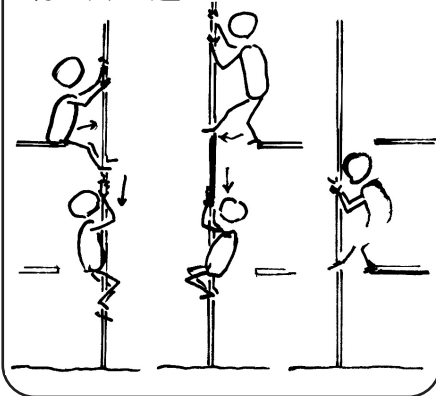
木を登る哺乳動物の殆どは四肢の爪を使用している。指で握ることを得た猿は、敏速な樹上活動で、捕食・防衛・攻撃の能力を高め、体格を大きくし、横体から立体へと進化していった。木登りは人の進化の第一歩である。

この遊びのねらい

木(立棒)を登ることは容易ではない。まず手の握りや足の力で体重を支えねばならない。そして四つの手足をうまく順序に動かすことが必要であり、高所での決断や達成の満足感も大きい。これは脳の発達によるもので、幼少時の遊びとして欠かせないものである。

やさしい遊び

滑り降り遊び



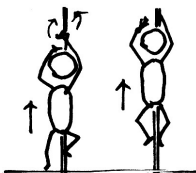
指導の手立て

- 高い(地上2m前後)踊り場に腰をすえ、立棒を両手で握り、両足ではさみ腰を前に出して立棒につかまる。握りとはさむ力を少しゆるめながら、ゆっくりと地上まで降る。握りやはさむ力を急に抜いてはならない。恐怖心の強い子は、低い段から行って馴れる。
- 棒滑りの楽しさがわかると、子供は登り遊びに挑戦する。
- 自信が出来たら、立ったまま両手で握り、腰を出して足ではさむ。

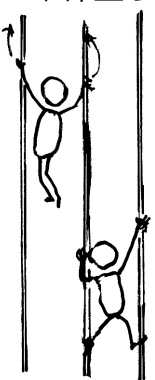
memo

工夫して熱中する遊び

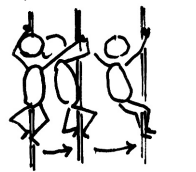
棒登り



2本棒登り



棒渡り



指導の手立て

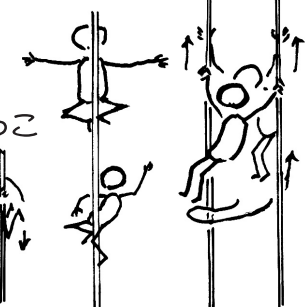
- 地上に立ち両手を上げて立棒を握り、足を棒にかけてはさみ、腕を曲げて体に引き上げる。片腕ずつ上に上げ、はさんだ足を曲げて体を引き上げる。
- 2本の立棒を握り両足で押し、片方ずつ上げて登る。
- 両手だけでさがり、体を左右にひねったはずみで、片手の握りを上げる。
- 隣の立棒へ移る。

memo

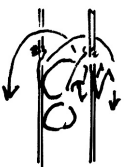
発展した遊び

両手握り振り

手離しポーズ



回りっこ



指導の手立て

- 両足で強く立棒をはさみ、両手を離してポーズをとる。膝をよく屈げる程はさむ力は強くなる。
- 両手でぶらさがり、体を振り後ろへ振れもどす時、腰を上げるようにすると、体が上に上がる。握りを上に移す。
- 体を前屈して後ろ回しをする。もとにもどす。

memo