

【運動感覚を高める活動の例】 固定施設を使った運動遊び

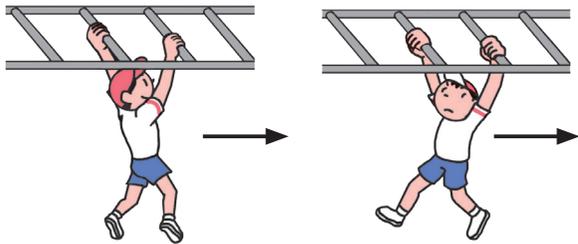
鉄棒運動では、5つの感覚（腕支持感覚・逆さ感覚・回る感覚・振る感覚・バランス感覚）が大切です。固定施設を活用すると、これらの感覚を楽しみながら、効果的に動きを身に付けることができます。

- ①腕支持感覚 …腕で棒を支える。手の力を入れる・抜く感覚
- ②逆さ感覚 …逆さ姿勢でバランスをとる感覚
- ③回る感覚 …スイングコントロールで回る感覚
- ④振る感覚 …スイングの作り出し、スイングのコントロール感覚
- ⑤バランス感覚…空中で姿勢のバランスをとる感覚

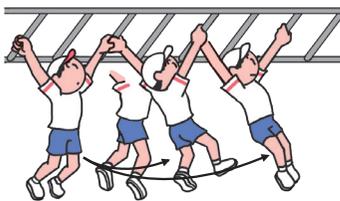
雲梯

雲梯は、鉄棒運動にいきる基礎的な動きが豊富に経験できます。特に、前進するときに「振る」感覚をつかむことができます。

● 1 欄ずつ前進・後退（腕・振）



● 1 欄おきの前進（腕・振）



体を大きく前後に振り、前に体を振り出したときに片手を出して1個おきに進む。

● 2 欄おきの前進（腕・振）



しっかりと体を振って2個おきに進む。

登り棒

登り棒は、腕支持感覚や逆さ感覚、回る感覚などの動きが身に付きます。

● よじ登り（腕）



最初は、両腕と両足でしっかりと身体を支えて、ゆっくりと登る。

● コアラ登り（腕）



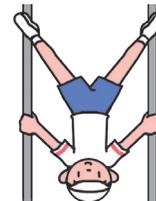
上手くできないときは、靴や靴下などを脱ぎ、裸足になると登りやすくなる。

● あめんぼ（腕）



棒に両手両足をつけて、大の字になって止まる。

● 逆さあめんぼ（腕・逆）



両手で棒を握り、逆さになって、両足で止まる。

● 足抜き回り（腕・回）



両手で棒を握り、鉄棒の足抜き回りと同じようにする。

ジャングルジム

ジャングルジムは、いろいろな姿勢になることができます。また、腕支持感覚や逆さ感覚、回る感覚をつかむことができます。

● カニさん歩き（腕） ● 前回り（腕・回） ● ジャングルこうもり（逆）



怖くない高さまで登り、左右に移動する（内側や外側を向く）。

いろいろな姿勢になってみる。

● 足抜き回り（腕・回）

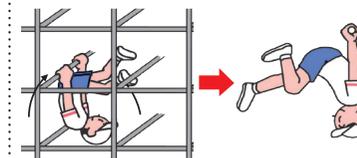


● 逆上がり（腕・回）



固定施設でできたら鉄棒でも試してみよう

（例）足抜き回り



（例）補助逆上がり

