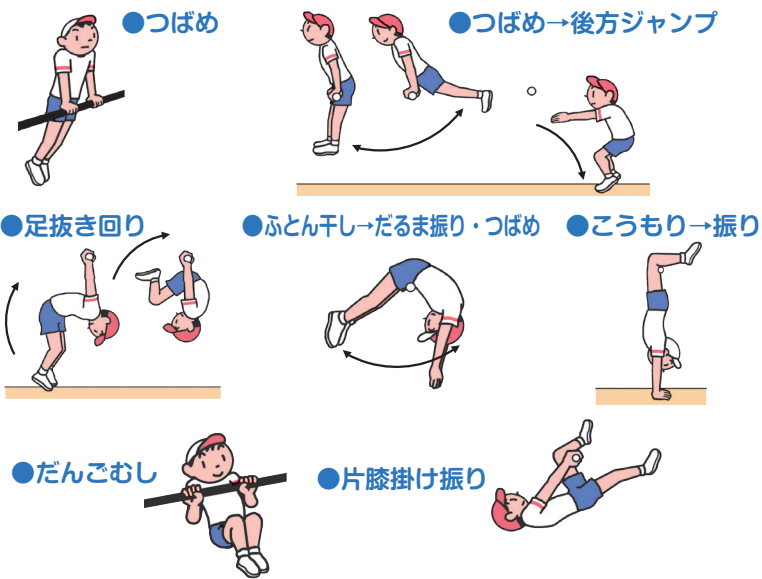


# 【基本的な技の例】

単元の前半は、基本的な技を身に付けられるようにしていきます。単元の後半では、単元前半で身に付けた技を繰り返したり、組み合わせたりしていきます。さらに、発展技に取り組んでいくために基本的な技の技能ポイントを理解して取り組みましょう。

## 基本的な技につながる運動

以下が基本的な技に関連した動きにつながるので、子供の課題解決の手段にもなります。運動の意図を教師が十分に理解したうえで、活動に取り入れるようにしましょう。



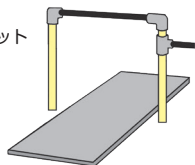
### 補助具



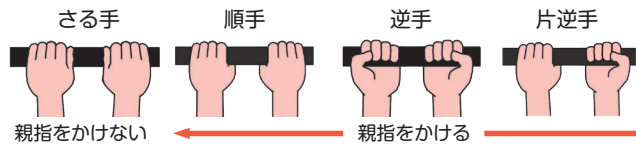
膝裏やお腹が痛くならないように補助具を使用します。

鉄棒の下のマット

落下した際の怪我防止のために鉄棒の下にマットを敷きます。



### 鉄棒の握り方



さる手で鉄棒を握ると、滑って落下することがあるので、親指をしっかりと鉄棒にかけないようにします。

### 鉄棒の高さ

一般的には、自分に合った鉄棒の高さはおへそから胸の間くらいです。ただ、取り組む技や子供の実態によっては、より低い(高い)高さが適切な場合も考えられます。子供が適切に選択できるように、個に応じた支援をしていきましょう。

### ●膝掛け振り上がり



肩の振りに合わせて、足を振り下ろす。鉄棒を下に押さえる。

脇を締めて、手を握り直す。

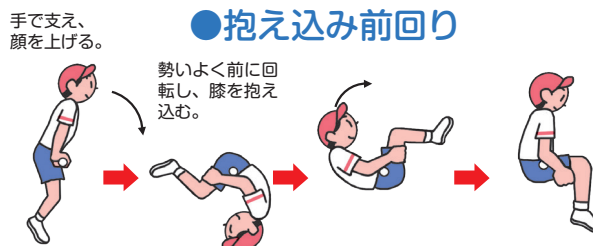
鉄棒を腿にかける。

### ●補助逆上がり



できるようになったら、跳び箱の高さを低くして取り組みます。

### ●抱え込み前回り



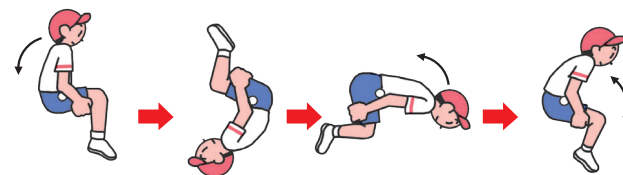
手で支え、顔を上げる。

勢いよく前に回転し、膝を抱え込む。

肘と腹で鉄棒をはさむ。

あごを引き、肘で鉄棒を押さえて上がる。

### ●抱え込み後ろ回り



肘で支え、前後に足を振る。

肩を後ろに倒すと同時に、腿を抱える。

### ●前回り下り

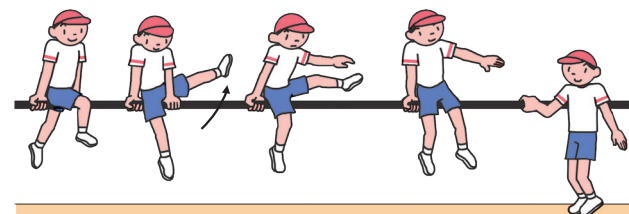


ゆっくりと回る。

膝を伸ばさない。

ゆっくり着地をする。

### ●転向前下り



鉄棒に足をかけている側の手は、逆手にする。