

体育通信

令和4年1月

乙島小学校体育主任 扇喜裕功

○新年明けましておめでとうございます。冬になり、体育科では、なわとびや鉄棒の学習を行う学年が増えてきました。全ての運動領域で言えることですが、経験して慣れていくことで、知識や技能も身に付いてくることと思います。特に鉄棒については、休み時間の運動に最適ですし、低学年の児童でもびっくりするような技を連発する姿が乙島小学校では見られます。

さて、鉄棒と言えば「逆上がり」をイメージする方が多いと思いますが、逆上がりのポイント等はインターネットを検索すると、溢れるほどあります。ですので、この体育通信のコンセプトである「お家や公園でできる」「楽しみながら運動に親しむ」を大切に、鉄棒に慣れる運動を紹介したいと思います。

○さる



準備運動にぴったりです。
握り方を確認しながら筋力も高めます。



慣れたら体も引き寄せてみましょう。
繰り返すうちにできるようになります。

○つばめ



視線は前を向き、真っ直ぐを意識します。慣れるとじゃんけんをしても楽しいです。

○なまけもの



低い鉄棒で、落ちても怖くないところから始めるとよいですよ。地面にお尻をつけた状態から、鉄棒を握って体を引き寄せるとよいですよ。

ここでは宙にぶらさがる感覚を体にしっかりと染み込ませるようにします。

これらをしっかり体験してから、前回りや逆上がり挑戦するとよいと思います。

☆最後に、どうしても鉄棒が怖い、回ることが不安という方に、布団でできる練習を紹介します。マット運動の「ゆりかご運動」を知っているでしょうか。足を抱えて仰向けになり、腰でゆらゆら揺れる運動です。あれをひたすら布団の上で繰り返します。慣れてくると大きく揺らしながら、後転をするように後ろをしっかり見ます。お家の方は、じゃんけんの相手をしてあげてください。これらの動きが、リズムよくスピードにのってできるようになれば必ず鉄棒にも生きてきます。

まとめますと①鉄棒を使って筋力をつける。

②鉄棒を使って浮く感覚に慣れる。

③鉄棒を使わずに回る感覚をつかむ。 になります。

ぜひ、休日の公園で、お家で練習してみてください。今年もよろしく申し上げます。