

登り棒遊び



- 両手両足、両膝など体全体を使って棒を押さえながらよじ登っていく運動遊びです。
- 木登りなどの経験が少ない子どもたちにとって、ぜひ体験させたい動きの一つです。



- 足の裏で棒を押さえながら両手足だけで登っていく運動遊びです。
- 腕支持の力がついてきている子どもには、登り方の一つとして示していく動きになります。



- 登り棒の上まであがって座ったり、立ったり、いろいろなかっこうで止まったりする運動遊びです。
- 棒の一番上に上がってみたい。立ち上がってみたい。こんなかっこうで止まれるよと様々な遊びを作り出していきます。



- 登った後、安全に下りることが大切になります。
- ゆっくり下りるだけでなく、くるくる回ったり、手放しで下りたりと動き方に変化をつけることもできます。

■ 運動遊びのポイント

- 登り棒遊びは、体が軽い低学年の時期に十分に楽しんでおきたい運動遊びです。
- 腕支持の力が弱い子には、登ることができる高さを徐々に上げていけばよいことを示していきましょう。
- 落下の危険性のある遊びです。ぎこちない動きをする子どもから目を離してはいけません。