

肋木遊び



- 肋木を登り下りしたり、左右に移動したりする運動遊びです。
- ジャングルジムと似た動きが体育館の肋木を使ってもできます。



- ぶら下がる、足を上げてポーズをとる、足を振ってみるなどぶら下がってできる運動遊びです。
- 肋木を使っても逆さ遊びができます。コウモリになろうはその一つの遊び方です。



- 肋木から飛び降りる運動遊びです。
- 飛び降りる高さを少しずつ高くしたり、半回転や1回転回転をしての飛び降りなど、自分の進歩の状況がわかりやすい遊びです。



- 飛び降りるところにねらいとなる輪を置いて飛び降りる運動遊びです。
- 高さや距離を変えることで空中でのバランス感覚が身についていきます。

■ 運動遊びのポイント

- 高所でのバランス感覚を育み、腕支持感覚をつけることができる運動遊びです。
- 一度にたくさんの人数で遊ぶことができないので、遊び方の約束を決めておくことが大切です。
- 安全のためにマットを引くことで、安心して遊びをひろげていくことができます。