

2本の棒を使って登り棒遊びをしよう



- 鉄棒をしっかりと握り腕支持で体を支えながら、足を交互に動かし、片手も交互に動かして登っていく運動遊びです。
- 途中で足を離して両手でぶら下がったり、体を前後振ったりする遊びに発展することもできます。



- ある程度の高さまで登ったら、横の登り棒に手をかけ、次に足をかけて体をしっかりと保持していき、次々に横渡りをする運動遊びです。
- 横に移動するたびに少しずつ下がっていきますが気にせず渡っていくとよいでしょう。



- 2本の棒をしっかりと握り、両足をけり上げ逆さの姿勢になり、棒に足をかけて支えながら体を伸ばすようにする運動遊びです。
- 足を棒から離して両手だけで体を支える動きに発展することもできます。



- 手の位置は両肩より少し下げた所をしっかりと握り、足をけり上げて足抜きをして回る運動遊びです。
- 手を持ちかえないで元に戻れるようになると足抜き回りの連続に発展することもできます。

■ 運動遊びのポイント

- 2本の棒を使うことで、登る、移動する、逆さになる、回ることをより良い動きに変えていく運動遊びです。
- 足抜き回りの連続では、10秒間に何回できるかという課題にして記録をとっていくと、子どもの励みになります。
- 落下の危険性のある遊びです。ぎこちない動き、無理な動きをする子どもから目を離してはいけません。