

ぶら下がろう（ダンゴ虫）



- 肩ぐらいの高さの鉄棒を選んで行います。



- 両足をふわっと上げてダンゴ虫のように縮こまります。
- 手の持ち方は逆手で脇を締め腕を引きつけてぶら下がります。

■ 運動遊びのポイント

- 腕を曲げてぶら下がり、体を保持する感覚をつかむ運動遊びです。
- 腕やお腹に力を入れることを意識して取り組みます。
- 単純な運動なので飽きてくることが予想されます。
準備運動として取り上げ、自己の記録（例：○秒をめざして）を残していくことで、伸びを自覚できるように働きかけます。