

ぶら下がろう（けんすい）



- 高鉄棒の下に立ちます。



- ジャンプしてぶら下がれない子どものために台の上からぶら下がるようにします。



- 振らないでぶら下がります。一定時間保持できるようながします。



- 親指は上からかけず、下から鉄棒をにぎるようにします。

■ 運動遊びのポイント

- ぶら下がって体を保持する感覚をつかむ運動遊びです。
- 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：〇秒をめざして）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。