

とび上がり支持（自転車こぎリレーをしよう）



- ・ チームに分かれて並んで座ります。



- ・ 後ろの子どもが数えるようにします。
- ・ 待つときは座るようにします。



- ・ ペダルをこぐように足を20回、回転させます。
- ・ 肘が曲がらないように注意します。

■ 運動遊びのポイント

- ・ 鉄棒上で姿勢を保持しバランスをとる運動です。
- ・ リレー遊びにすることで、速くしようという気持ちがおこり、動きが変わります。
- ・ 正確にできるように助言します。