

足ぬき回り・逆上がり（10秒間で何回できるかな？）



- ・鉄棒を握りしゃがんで準備をします。



- ・10秒間で何回できるか数えるようにします。



- ・「やめ」という声が回転の途中のときは回数に入れません。

■ 運動遊びのポイント

- ・後方への回転感覚を養う運動遊びです。
- ・10秒間のように時間を設定することで速くしようという気持ちになります。その結果、脚を引きつける動きが出てきます。
- ・急ぐあまり、鉄棒に脚をぶつける恐れがあるので注意しましょう。