

足ぬき回り・逆上がり（足ぬき回りリレーをしよう）



- ・鉄棒を握りしゃがんで準備をします。
- ・順番に並び座ります。



- ・往復で3回したら交代します。



- ・3回終わったらタッチして交代します。

■ 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。
- ・リレーに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。