

足ぬき回り・逆上がり（さかあがり）にチャレンジ



- 鉄棒を握り踏み出す足を決めて鉄棒の真下に足を置きます。後ろの足も決めます。



- 後ろの足は動かさないで踏み込む足を軽く上げ、鉄棒の真下に踏み込みます。



- 踏み込むと同時に後ろに引いた脚を振り上げ、おへそを鉄棒に近づけ頭を後方へ反らします。
- このとき脇を締め腕が伸びないようにします。



- 脇を締めひじを曲げます。
- 片足の振り上げの勢いが大切です。



- 回転のあとはツバメの姿勢になります。

■ 運動遊びのポイント

- 鉄棒への上がり技として代表的な運動遊びです。子どもにとって憧れである反面、できないことで劣等感を抱きやすくなります。
- 補助（具）を用いて「体がどのような動きになっているのか」という経過を繰り返し感じる必要があります。
- 特に踏み込んだ足が鉄棒から離れすぎると体が上がりにくくなるので、踏み切り位置に気をつけましょう。
- 繰り返してできている子の動きを観察し、動きのリズムを体を感じ取らせると効果があります。