

ぶら下がろう（けんすいの姿勢で振ってみよう）



- ・ 高鉄棒にぶら下がります。
- ・ 高いときは台を使ってぶら下がります。振った足が台にぶつからないように気をつけます。



- ・ 親指が上からかかっていないか確かめます。



- ・ 膝を引き上げつま先を遠くに投げ出すようにして、振りの勢いを増していきます。



- ・ 体の弾みと腕の押しを使ってふわっと上の方へ飛び出します。



- ・ 振りの勢いを調整して後ろへ下ります。勢いのつけ過ぎに注意します。（前へは振り下りない）

■ 運動遊びのポイント

- ・ 体の引きつけと伸びを使って鉄棒で体を振る運動です。勢いが出てくると爽快感を味わうことができます。また、ふわっと浮き上がる感じや下りる感じは子どもを惹きつけます。
- ・ 振りすぎに注意しましょう。
- ・ 鉄棒の下に「炎」を置いて、「火が消えるくらいの風を作り出そう」と声をかけ大きな動きを引き出すようにします。また、どこまでとべるか競争することもできます。