

まわっておりよう（ゆっくりおりよう）



- ツバメの姿勢から始めます。
- 動物に気づかれないようにと声をかけてゆっくり静かな動きを引き出します。



- 上体を倒し軽く膝を曲げて回転のスピードをコントロールします。



- 鉄棒から体が落ちてしまわないように腕で引きつけながら足を下ろしていきます。
- このとき、足を鉄棒に沿わせるようにします。



- 足の甲を鉄棒にひっかけて止まります。
- そのあとふわっと着地するように足を下ろします。

■ 運動遊びのポイント

- ゆっくり回転することでお腹や腕の力を高めることができます。
- 回転するスピードを腕の引きつけで調整すると、足を鉄棒に沿わせて下ろすことができます。
- 補助をして姿勢をつくるところから始めてもよいでしょう。