

逆さま名人になろう



- 「かえるの足うち」です。
- 両手両足をついた体勢から両足をけり上げ、空中で足うちをします。
- 両手に体重が乗っていることを確認しましょう。また、姿勢を安定させるためにあごを出しましょう。



- 「背支持倒立」です。
- 首を支点にして、背中を伸ばし、逆さの体勢をつくります。
- 肘でマットを押さえ、手で腰を下から支え、逆さの姿勢を安定させます。
- 背中中の線がマットに対して垂直になるように友だち同士で見合っこしましょう。



- 「肋木での逆立ち」です。
- 壁を背にし、しゃがむようにして、ゆかに手を着きます。
- 片足を肋木にかけ、順に上へのぼります。同時に手を肋木の方へ移動します。
- 視線は常にマットを見、首を起こしていきます。
- 下りるときは手を前に移動させながら、安全に下ります。



- 「壁登り逆立ち」です。
- 足の甲で壁を伝うように下りるのは危険です。手を前に移動させながら、安全に下りましょう。また、膝から落下することのないよう十分に注意し、壁際にはマットを敷いて実施しましょう。

■ 運動遊びのポイント

- 日常生活の中ではあまり体験できない「逆さの感覚」を身につけるための運動遊びです。
- 危険防止のため、必ずマットを敷いて実施するようにしましょう。