

# 丸太をわたろう



- まずは跳び箱の上にしっかり両手をつき、またぎ乗ります。
- ごっこ遊びが好きな低学年には忍者になりきり、「丸太をわたろう」などと声をかけると、楽しく活動ができるでしょう。



- 上体を投げ出し、両腕を支点にして体重を移動しながら跳び箱の上を進みます。
- 移動する時には腰を持ち上げ、腕で体を支えることを意識づけましょう。



- 最後は跳び箱を両腕でしっかり押しながらまたぎ下ります。

## ■ 運動遊びのポイント

- 腕を支点に体重移動をしながら前に進むことを楽しむ運動遊びです。
- 遊びの中で、「上体を投げ出す（肩が着手した位置よりも前に出る）」「腕で体を支える」感覚を味わうことができ、それが跳び箱運動につながります。