

動き10選 / 足ぬきまわり

体力の向上に欠かせない基礎になる動きを提案します

動画をみる

よくあるつまずき

動きを高める運動事例

■ 運動のねらい

後方への回転の感覚をつかもう。



- 鉄棒の高さは腕をのばしてしゃがめる高さで。(胸の高さ)



- 両手でぶら下がりしゃがみ込む姿勢をつくろう。



- まわりながら両手の間に足を通すようにしよう。
- 膝をおなかにつけるようにしよう。



- ひざを引きつけたまま回ろう。



- スピードを調節してふわっと着地しよう。



- おしりをあげるようにして跳ね上げる。



- もとの位置にもどれるかな。

動き10選 / 足ぬきまわり

体力の向上に欠かせない基礎になる動きを提案します

足ぬきまわり

よくあるつまずき

動きを高める運動事例

■ 脚が上がらない・もとに戻れない子どもには..

高さを補って腰が上がるようにしよう。



- 腰が落ちていて上がりにくいので、まわりはじめの高さを補います。



- 鉄棒に脚をぶつける心配のない登り棒で試させてみます。



- 片足を鉄棒にかけてまわってみます。



補助の仕方

- ひざを胸にひきつけて、おなかを見てすねと背中を補助して回転を助けます。

動き10選 / 足ぬきまわり

体力の向上に欠かせない基礎になる動きを提案します

足ぬきまわり

よくあるつまずき

動きを高める運動事例

■ 鉄棒の高さを上げてまわってみよう

- ・ 鉄棒の高さを上げ、足ぬきまわりをしてみよう。



■ 懸垂からの足ぬきまわり

- ・ ぶら下がった位置から足ぬきまわりをしてみよう。



- ・ 素早い足の引き上げとひざを胸につけることが大切です。
- ・ はじめは足をかけて回るようにさせましょう。
- ・ 片足で踏み切ったり、両足で踏み切ったりして回らせてみましょう。
- ・ 元に戻るか試させましょう。
- ・ 懸垂の姿勢のまま繰り返せるか試させましょう。

動き10選 / 足ぬきまわり

体力の向上に欠かせない基礎になる動きを提案します

足ぬきまわり

よくあるつまずき

動きを高める運動事例

■ 10秒間に何回できるかな

10秒間に何回できるか試してみよう。



- 友だちと競って楽しむことができます。
- 鉄棒の高さは、胸の高さで取り組ませましょう。
- できるようになったら高い鉄棒でチャレンジさせましょう。