

# 動き10選 / かえるの足うち

体力の向上に欠かせない基礎になる動きを提案します

▶ 動画を見る

よくあるつまずき

動きを高める運動事例

## ■ 運動のねらい

両腕で体を支え、逆さになる感覚になれよう。



- 目線が大切。両手をついた指先の線よりも前にもってこよう。
- 両手の手の平は、少し八の字型にしよう。



- 手を動かさないうで両足ジャンプをしよう。
- 膝を曲げて、かかとをおしりの高さまで上げる感覚だよ。



- 足を開いて、素早く足うちをしよう。
- 何回足うちができるかな。



- 1回ができれば、2回、3回にチャレンジ。
- 無理をしすぎて、向こう側に転がらないように。



- 片足踏み切りでもチャレンジしてみよう。

## 動き10選 / かえるの足うち

体力の向上に欠かせない基礎になる動きを提案します

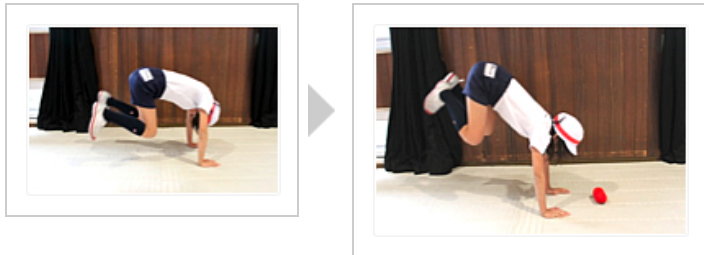
かえるの足うち

よくあるつまずき

動きを高める運動事例

### ■ 目線が安定せず、あごを引いてしまう子どもには・・・

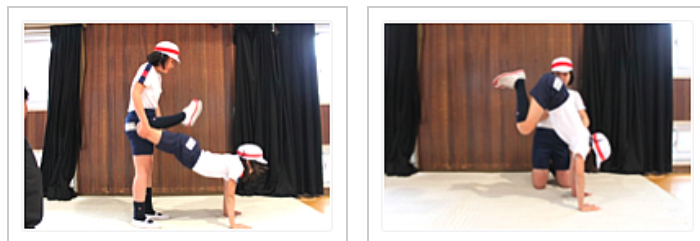
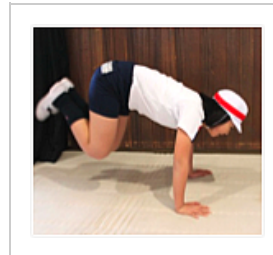
- ・ 目印から目線が離れないようにして、やろう。



- ・ あごを引いてしまうと腰から落ちることにもなります。
- ・ 両手とおでこが三角になるように、床に目印を置きます。
- ・ 目印は、紅白玉や体育の帽子、大きな目玉を作って置いてもよいでしょう。
- ・ 目印をしっかり見続けることを伝えます。

### ■ 腰があがらない、けり上げた両足が高くない子どもには・・・

- ・ 逆さの姿勢になれよう。



- ・ 腰を上げた姿勢に恐怖感をもっている子に多く見られます。
- ・ 腕で体を支えることが弱い子には、横から肩を補助し、腰を持ち上げるようにしてあげます。
- ・ どの辺りまでけり上げるとよいかをつかませるのに、両ももを補助して、腰をゆっくり上げていくとよいでしょう。

## 動き10選 / かえるの足うち

体力の向上に欠かせない基礎になる動きを提案します

かえるの足うち

よくあるつまずき

動きを高める運動事例

### ■ 壁を使って～壁登り・壁登り倒立・片手倒立

壁を使っていろいろな逆立ち遊びをしよう。



- 始めは、しっかりと手をつけて、壁に足をかけよう。



- 手を壁に近づけながら、バランスをとり、足で登ろう。



- 次に、どんどん壁に近づいていこう。



- めざすのは、胸が壁につくぐらいまで近づくと。
- 各自が、一番壁に近づいたところで、10数えよう。



- 片手でも、バランスをとれるかな。

- 倒立感覚（逆さになる感覚）は、ぜひ身につけておきたい感覚の一つです。
- 倒立が上手くできるまでに、壁を使っていろいろな逆立ち遊びを行うと、感覚つくりにも有効です。
- 壁登りから始め、むねが壁につくぐらいまで登っての倒立姿勢がつかれるようになります。
- 片手で倒立をするなど、課題を自分で変えて挑戦させると楽しく学習できます。

## 動き10選 / かえるの足うち

体力の向上に欠かせない基礎になる動きを提案します

かえるの足うち

よくあるつまずき

動きを高める運動事例

### ■ 壁倒立・連続壁倒立

壁に向かって倒立をしよう。

壁倒立ができるようになったら、連続壁倒立に挑戦してみよう。



お腹を出さないように、背すじが伸びる感覚をつかもう。



壁倒立ができるようになったら、  
壁倒立を素早く繰り返す連続壁倒立に挑戦してみよう。

- 壁に向かって立ち、両手を挙げてから手を振り下ろす勢いを使うとやりやすくなります。
- ひざ、うでを伸ばし、かかとを壁につけるようにします。
- つま先を伸ばさずにかかとを直角にするのは、肩・腰・足が一直線になる状態を感覚としてつかむためです。
- あごを引いてしまうとできないので、目線をしっかりとさせます。

## 動き10選 / かえるの足うち

体力の向上に欠かせない基礎になる動きを提案します

かえるの足うち

よくあるつまずき

動きを高める運動事例

### ■ 2人組補助倒立

友だちに補助をしてもらって倒立をしてみよう。

友だちのかわりに、鉄棒を使っての逆立ちにも挑戦してみよう。



補助する人は、逆立ちをする人が掲げた足を  
むかえにいかないようにしましょう。



- 2人組をつくり、補助する人の前足のつま先が、目線となるようにしていきます。
- 補助する人には、倒立する人の足首を軽く押さえる（支える）程度でよいことを伝えます。
- 倒立する人のポイントは、お腹を出さないように胸をつり上げる、ひざを伸ばす、の2つです。
- 鉄棒を使っての倒立は、両膝かけおり、両膝かけ振りおりの鉄棒技につながります。

## 動き10選 / かえるの足うち

体力の向上に欠かせない基礎になる動きを提案します

かえるの足うち

よくあるつまずき

動きを高める運動事例

### ■ ブリッジ・逆ブリッジ

いろんな姿勢（ブリッジ・逆ブリッジ）をつくってみよう。



- 後ろ回りをするときのように、耳の横に親指を内側に手のひらで床をしっかりと支えよう。
- 両足をおしりの近くまで持ってこよう。
- 両手両足で自分の体を支え、おなかを高く上げてみよう。

- 逆ブリッジは、腹ばいの姿勢からももや足をもってそるようにしてみよう。
- 大きくそってみて、足と頭がくっつくかな。
- ブリッジくぐりやブリッジの連続などどんな遊びが作れるかな。



ブリッジくぐり



ブリッジの連続

- ブリッジは、変形姿勢での位置感覚や身体支配を高める運動遊びです。
- 肋木や壁を使って後屈することから始め、3人組になって、1人が膝立馬になり、その馬の背中でブリッジを試みるのもよいでしょう。  
3人目の子が足を軽く押さえたり、手のつき方を指示したりして、互いに見合いを行うことができます。
- 最後には、1人で仰向けの姿勢からブリッジができるようにします。