

ほけんニュース

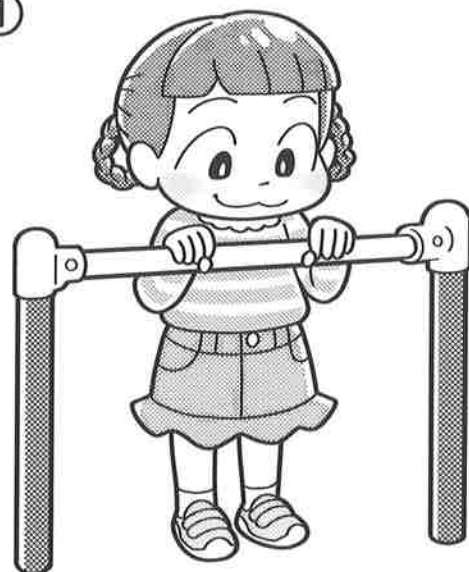
鉄棒遊びにチャレンジ!

鉄棒遊びをする時は、鉄棒をしっかり握って離さないようにすることが基本です。基本を守って、いろいろな鉄棒遊びにチャレンジしてみましょう。



つばめさん

①



鉄棒をしっかり握ったら、両足で勢いよくジャンプして、跳び上がります。跳び上がった後、鉄棒におなかをのせます。

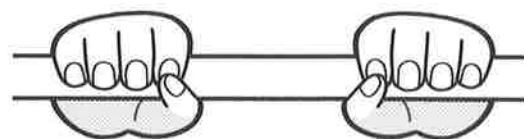
②



おなかを鉄棒にのせたら、ひじをまっすぐに伸ばして、あごを上げて前を見ます。つま先は後ろに伸ばします。

鉄棒の握り方

～順手～



<かなめ横から見た図>

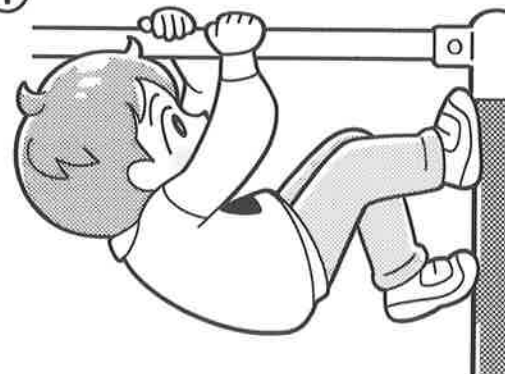


鉄棒を上から握ります。手の甲が上です。親指を鉄棒の下に回して、しっかりと握ります。「つばめさん」の場合は、ひじを伸ばすことで前の方に重心が移動するので、すべらないようにしっかりと握ります。



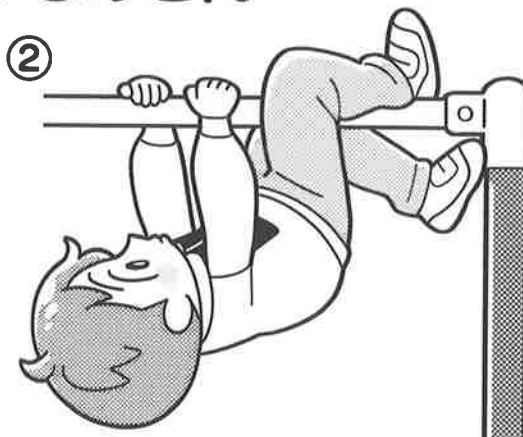
なまけものさん

①



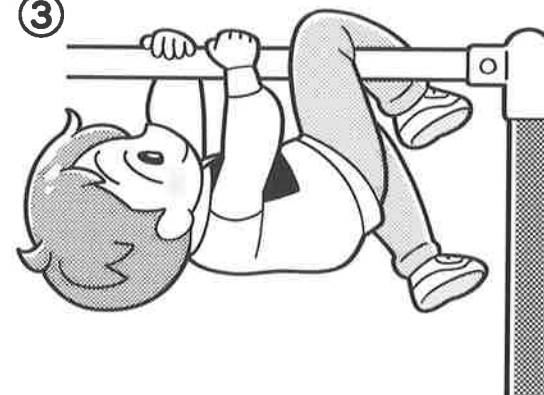
手の甲を上にしてしっかりと鉄棒を握り、柱に両足をかけて、登っていきます。

②



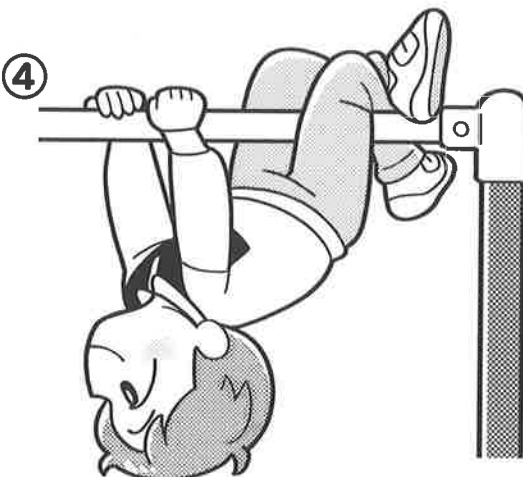
柱に登りきったら、片足を鉄棒に引っかけます。

③



ひざの裏側まで、しっかりと鉄棒にかけないようにします。

④



反対の足も鉄棒にかけたら、あごを上げて視線は、地面を見るようにします。

鉄棒の握り方

～親指を鉄棒の下に回さない握り方～

<かなめ横から見た図>



幼児は手が小さいため、鉄棒を順手で握れないことがあります。「なまけものさん」などのぶら下がる動きをさせる際に、順手ができない時には、無理にさせず、親指を鉄棒の下に回さない握り方をさせましょう。

監修 松本短期大学 理事・名誉教授 柳澤秋孝先生