

鉄棒運動、何からはじめます？

文・写真・イラスト 山内基広（編集部）

はじめに

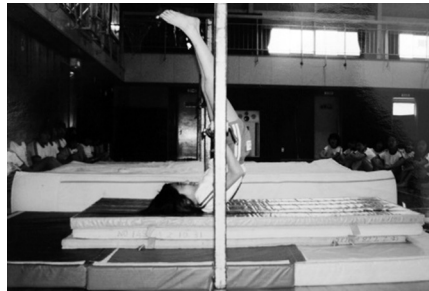
公園にある鉄棒で「さかあがり」の特訓をしている親子を見かけます。ごめんなさい、小学校が「さかあがり」をやらせているのですね。「さかあがり」は、とてもむずかしいのです。

鉄棒運動のマット、とび箱にない特徴は、「細い鉄棒とその周りの空間に『空間表現』すること」です。それに、とび箱とはまた違った「高さ」があるということもあるでしょう。はじめて鉄棒にさわったとき、「ワーッおもしろい」と子どもたちを夢中にさせるところからはじめましょう。

遊具でたくさんあそびましょう



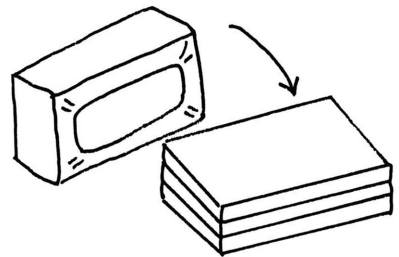
「さかあがり」こんな工夫で…



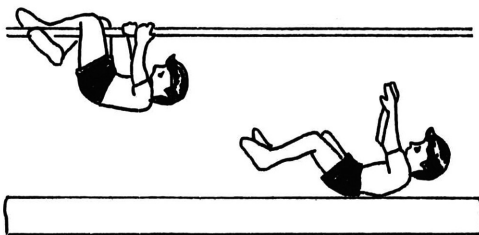
1. 「おちっこ大会」やってみよう（1時間目）

まずは、「おちっこ大会」をやってみましょう。鉄棒から落ちることによって、高さの感覚を養い、鉄棒運動独特のスリルを味わせるとともに、落ちることになれさせましょう。

安全のために、鉄棒の下にはエバーマットを敷きます。エバーマットがない場合には、右図のように寝具用のマットレスにカバーをかけるものを用意します。

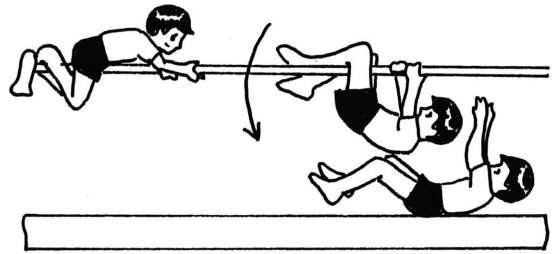


①ぶたのまるやきおち



ぶたの～まるやき はい、やけた

②レンジャーがおちちゃった



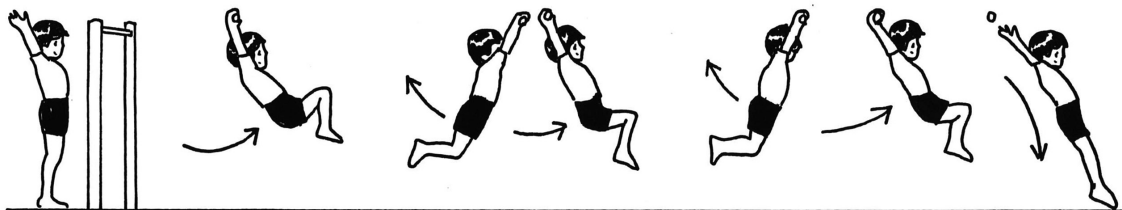
レンジャーしゅつどう！ ワーッおちた

レンジャーは鉄棒の上に上らなければならないので、少し難しいです。3時間目の鉄棒の上に上ってみようから発展させるとよいでしょう。

2. ぶらさがっておりてみよう (2時間目)

次の時間には、「ぶらさがっておりる」をやってみましょう。

① リンゴがおちた



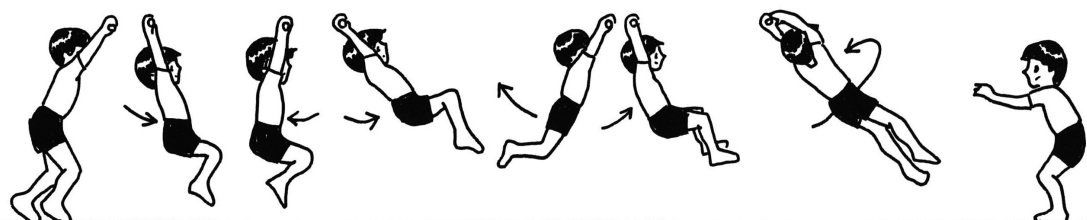
少し後ろの方に立つ

りんごが

ゆらゆら

はいおちた

② リンゴがゆらゆら (おり方の工夫)



りんごが

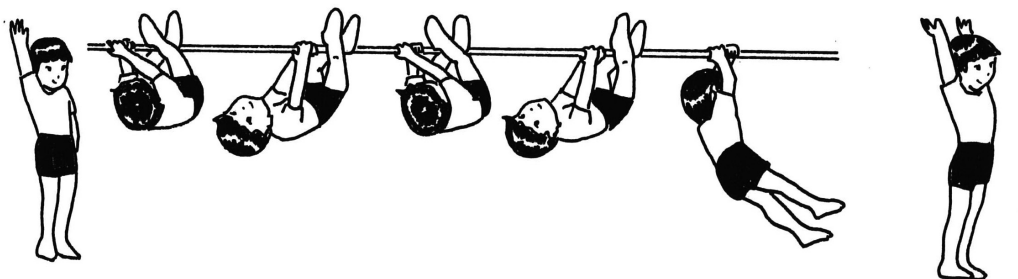
ゆら

ゆら

はい

おちた

③ ゆりかご ゆらゆら (ゆらし方の工夫)



はじめます

ゆりかご

ゆら

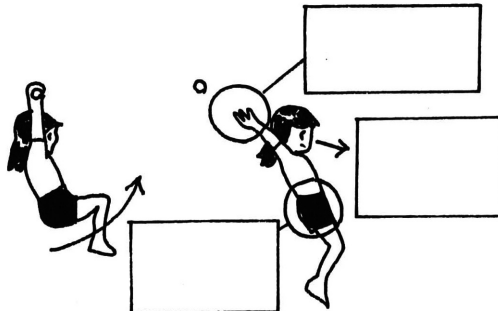
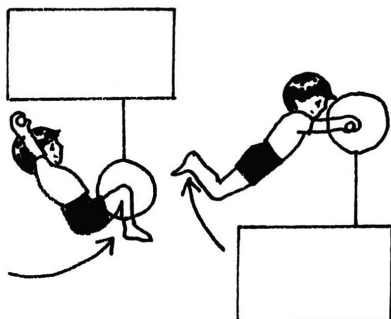
ゆら

子リスがボン

【ゆらし方・おり方のポイント】 (しかくのなかに、ポイントをかこう)

☆じょうずな「すいんぐ」(ゆらしかた)は？

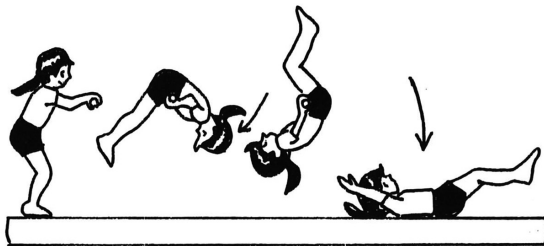
☆じょうずな「あぶり」(おりかた)は？



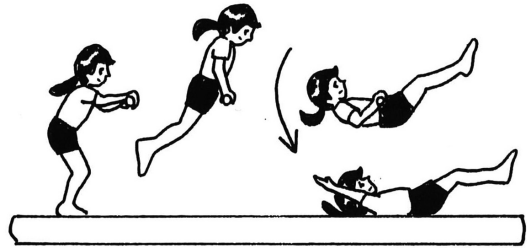
3. 鉄棒の上に乗ってみよう（3時間目）

鉄棒の下でふったり、落ちたり、おりたりできるようになったら、鉄棒の上に乗ってみましょう。まずは、「おちっこ大会」の続きとしてはじめます。

①さるも木からおちる



さるも～ きから～ おちる



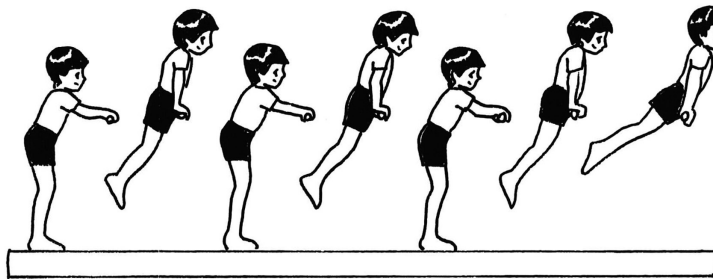
さるが～ きから～ うしろにい おちる

腕支持姿勢になれない子でも、マット遊びで「動物歩きからの前転」で慣れておいて、低い鉄棒位置で「前転するつもり」で行うとできるようになります。「うしろ向き落ち」は、さかあがりや後方支持回転の事前感覚づくりになります。

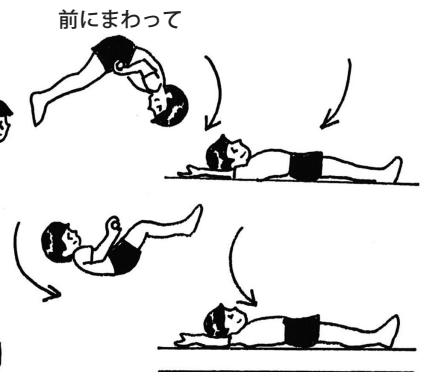
くまさん前転



②つばめさんくるとり



つばめさんがピョン つばめさんがピョン つばめさんがピョンでピーン



前にまわって

後ろにまわって

グルッとまわってどし～ん

中高学年であったなら、「きれいなつばめになるには」という課題で学習をします。きちんとした「つばめ姿勢」は、腕支持系の技の基本となります。右図のように「手首の返しとおさえ」が大切だということを確認して、それができるように練習します。

この後、まとめとして「おちっこ大会」を行います。グループごとに落ち方を工夫し、楽しみます。

鉄棒のこわさは「おちる」ところにあります。ですから、それを逆に楽しんだらどうでしょう。低学年ばかりでなく、高学年でも、今まで体験したことのないおもしろさに夢中になることでしょう。

