

## 「こうもりさんこんにちは」で、お話鉄棒

構成・文・イラスト 山内基広（編集部）

### はじめに

鉄棒運動は、おおよそ次の4点をポイントとしておさえればできるようになります。

- ①頭の入れ起こし
- ②あふりの体幹操作
- ③スイングの仕方
- ④手首のかえし



この中では、スイングの仕方が最上位で、あとの3ポイントはスイングをおこすためのポイントであるといえるでしょう。その中でも、「手首のかえし」が一番むずかしく、それらを含めた学習の対象として「スイングを含む足かけ回転」が最も重要な「基礎技」といえるでしょう。

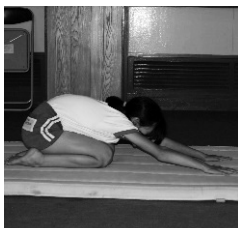
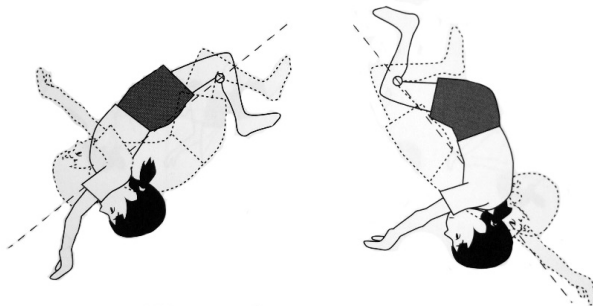
また、足かけ回転の学習にいたるまでに、スイングそのものの「体幹操作感覚（頭の入れ起こしによる体幹の波動運動＝あふり）」感覚づくりが大切だと考えています。それには、一番むずかしい「手首のかえし」がいない「こうもりふり」の学習が最適です。鉄棒運動独特の「逆さ感覚」と「あふり」感覚を養えるからです。

### ねこちゃん体操で「あふり感覚」養成

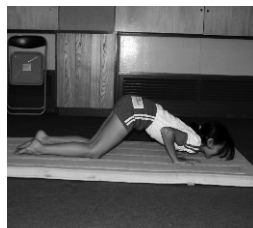
ブランコこぎを思い出してください。最大にふれる前にこぐ動作にうつります。「あふり動作」も最大ふりになる前に次の動作にうつるといところがポイントになります。ねこちゃん体操の「ねこちゃんのあくび『にゃ～おん、にゃ～おん』」の動作が役に立ちます。

ねこちゃん体操はむずかしい体操です。こうもりふりが上手になると、ねこちゃん体操もさらに上手になる相乗効果があります。

### ※こうもりふりの「あふり」動作



ねこちゃんのあくび



「にゃ～おん、にゃ～おん」

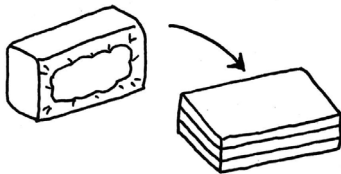


★「こうもりさがり」やってみよう

《ステップ1》おちっこ大会／足抜き回りやってみよう

さかさまになってぶらさがることは、その感覚が身についていないと大変怖いものです。鉄棒の下にセフティマットを敷くなどして「落ちてみる」ということを楽しく経験させましょう。

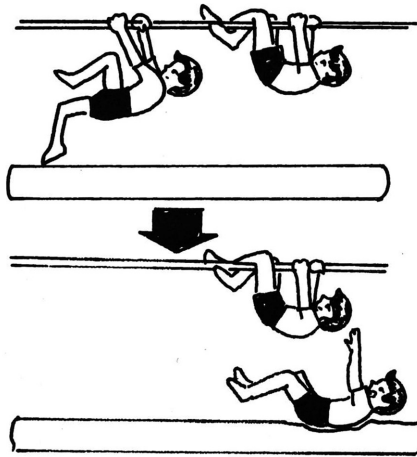
セフティマットは大変高価ですが、近頃はそんなに高額ではないものも出ています。また、古くなった寝具用のマットレスでも十分役に立ちます。



マットレスにカバーをつけます。

【おちっこ大会やってみよう】

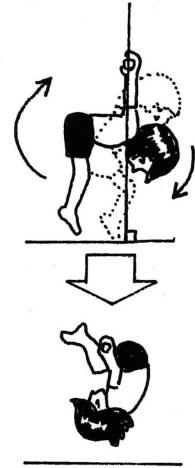
ぶたの～ まるやき！



はい やけた

【足抜き回りで足をかけて】

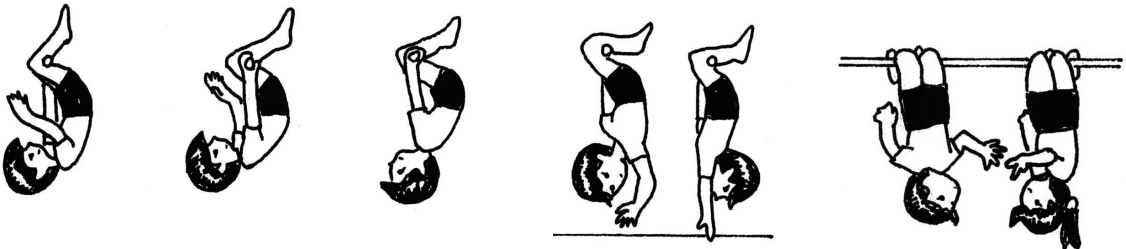
ねこちゃ～ん



クルリ！

《ステップ2》さかさまになってぶらさがってみよう

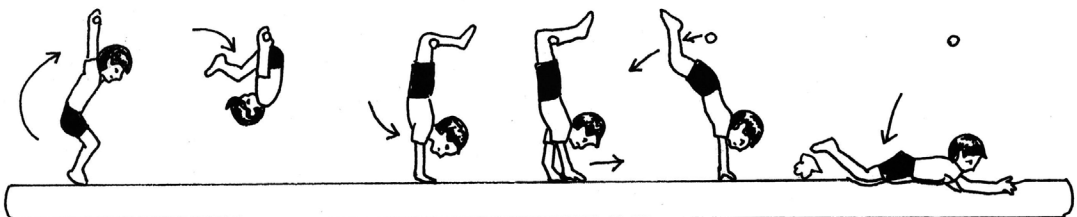
- ①おててをはなそ はなそ はいできた ②おさるの絵描きだよ ③こうもりじゃんけん



★「ねこだち」やってみよう

《ステップ3》「ねこだち」その1

ねこちゃ～ん クルリ！ トコトコトコッ で、 どし～ん



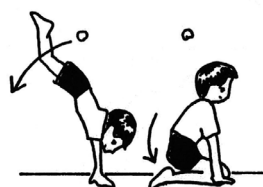
鉄棒の真下にかまえる→足抜き回りの要領で→手で歩く→歩ききって止まる→足を外して腹ばいに

# 「こうもりさんこんにちは」で、お話鉄棒

## 《ステップ4》「ねこだち」その2

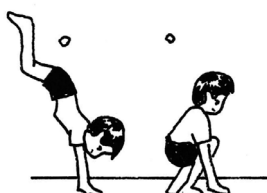
※ステップ3の「どし〜ん」の部分を発展させます。

①トコトコトコッ、  
で、おすわり



正座をする

②トコトコトコッ、  
で、さるだち

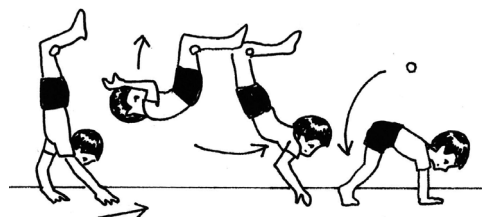


しゃがみ姿勢

## 《ステップ5》「ねこだち」その3

※一度ふってからおりてみます。

③トコトコトコッで、ぶら〜ん、で、ポン

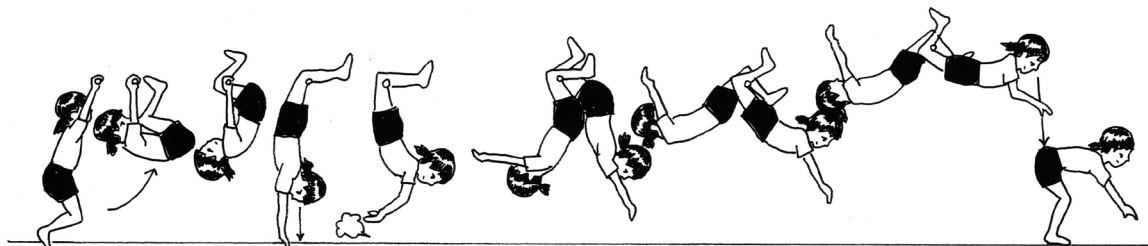


行ききったところで手をはなし、  
→一度ゆれて、手をついて、おりる

## ★「こうもりふりおり」やってみよう

### 《ステップ6》お話鉄棒で「こうもりふりおり」やってみよう

こうもりさ〜ん クルリ！ パツ こんにちは こんにちは こんにちは で、 ポン



足抜き回りで足をかける →手でマットをかいて 体をそらす  
→ねこちゃん体操の、「フーッハッ」でスイングする  
→なるべく手を つかずにおりる。

### 《ステップ7》スイングを大きくしよう

ねこちゃん体操の「にゃ〜おん、にゃ〜おん」のリズムで最大ふりになる前に次のスイング動作に移る練習を、右のような学習カードでグループごとに取り組みます。

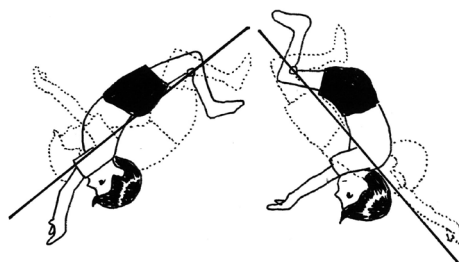
どうしても動作獲得ができない子には、下のような補助の方法があります。



#### 【学習カード】

#### あなたの「こうもりさん」はどんなかな？

※お友達に○をつけてもらいましょう。



むこうにぜんぶいく前に  
頭をそらし始めていますか？

むこうにぜんぶいく前に  
あごをしめ始めていますか？

年 組 番 名前  
見てくれたお友達 名前