

今注目の\*\*\*\*\*

# 膝かけ振動おり (別名 こうもり振りおり)



鉄棒運動は、高学年になるほど嫌いな子が増えてきます。大きくなるにつれ、痛さ・怖さが増してきますし、「できるようになりたい」というより「できないからはずかしい、やりたくない」という気持ちがこれまた強くなってくるのですから、しかたがないといえればしかたのない話です。

でも、一本の鉄の棒を軸にクルクル回ったり、ひこうきのように空中にとびだしたり、こうもりのように逆さになってピョンと立ったりできた時は、格別のおもしろさを味わうことができます。

今回は、「膝かけ振動おり」という単一種目について説明しますが、あくまでも鉄棒運動のおもしろさの中心は「連続技づくり」にあることを初めにお断わりしておきます。

## 1. どうして「こうもり振りおり」か

- (1) 「こうもり振りおり」は振動(ふり)を中心とした運動で、両足をかけ、両手をはなして振ることに慣れば、見かけほどむずかしい技ではない。
- (2) 鉄棒運動では「振り」の感覚や動きが重要であり、おもしろさの一つであるが、小学校の低い鉄棒でそれを十分に味わったり、身につけたりするのは困難である。小学校の鉄棒で、しかも比較的容易にそれを可能にしてくれるのが、「こうもり振りおり」である。
- (3) 「こうもり振りおり」は逆位での振りの感覚をつかみ、大きく振るための振り出しの動きと全身の力を脱くことなどをつかむのに適している。しかもこれらは他の技にも共通することで、発展性のある技である。
- (4) スリルがあり、見ばえもよい「こうもり振りおり」は、子ども達が喜んで練習する技である。

## 2. 獲得までのステップ

### (1) 両膝かけから手を前に移動しおるる

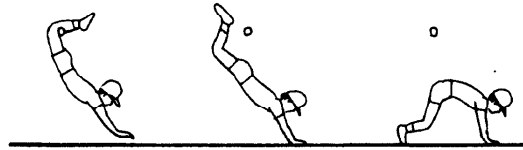


### (2) 両膝かけで前後に振る

- ・膝をしっかりかける
- ・腰の力を抜き腰を伸ばす
- ・顔をおこすようにする
- ・少しずつ大きく振れるようにする。

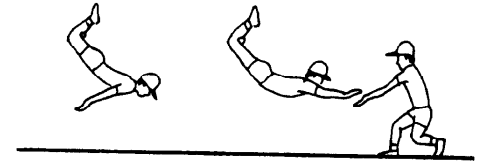


### (3) 膝をはなし両手をついて着地する



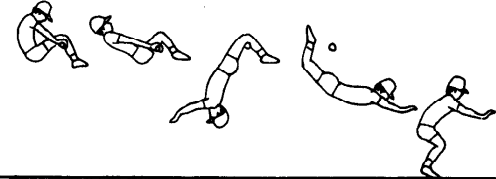
- ・やや低い鉄棒を使用し、足をひきつけながら両手をついて着地する。
- 前方に大きく振れた時に膝をはなす。

### (4) 補助者にタッチしておるる



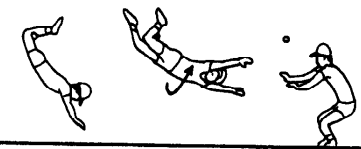
## 3. こうもり振りおりの発展

### (1) 1回振りおり



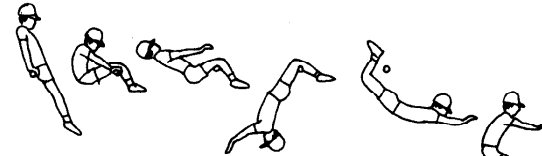
- ・体を十分に引きつけ1回で大きく振りこうもり振りおりをする。

### (2) コウモリひねりおり



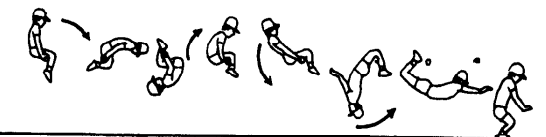
- ・足ははずしながらはじめは1/2ひねりをして着地する。1/2ひねれるようになったら着地前に鉄棒を握り次の技につなぐこともできる。

### (3) 背面支持からのコウモリ振りおり



- ・背面支持から腰と背中を十分に伸ばし手をはなしてこうもり振りおりをする。膝をしっかりかけるように注意する。両膝かけ後転の連続からつなげていくようにする。

### (4) 両膝かけ前転からの連続



- ・はじめは両膝かけ前転の途中で、振れもどる時に手をはなして、こうもり振りおりをするが、両膝かけ前転の連続からつなげるようにする。

## 4. こうもり振りおりを含む連続技(例)

膝かけ上がり—膝かけ前転—(片膝を入れて)—両膝かけ後転—こうもり振りおり

