



## 〈単元〉 器械運動(鉄棒)

### ■活用教材

逆上がり補助器

## ねらい

- 1.地面をけり上げるタイミングをつかむこと。
- 2.お腹を鉄棒に近づけるイメージをつかむこと。
- 3.自分の力でできた喜びを持ち、逆さ感覚を身につけること。
- 4.運動の技能向上(目標)を目的とすること。

## 効果

- ・逆上がり補助器を使ってではあるが、逆上がりのできなかった子どものほとんどが上がることを体験でき、2人の子どもはタイミングをつかみ補助具なしでできるようになった。腕が伸びて全く体を上げられなかった子どもも鉄棒に足が届くまでになった。少しずつでもやればできるようになるという達成感を味わえたことは、今後何をやるにもやりがいを持って学習にのぞめると思われる。
- ・子ども自ら試行錯誤し、足を乗せる位置を少しずつ変え、考えながら対応する能力も備わったと思われる。
- ・子ども同士で教え合い、学習の連携、協力、主体的な活動を高めるのに効果的だった。できる子どもができない子どもにタイミングやコツを子どもなりに教え、教えるほうも、教わるほうも相乗効果は非常に大きかった。

## 実践内容

- 1.地面をけり上げられるか状態を見る。  
各技ごとにグループ分けをし、各々練習を行う。  
(足かけ上がりグループ、逆上がりグループ)
- 2.お腹を鉄棒に近づけるために、腕の力と胸を張る意識を持たせる。
- 3.逆上がりのできない子どもへの個別練習を行う。  
逆上がり補助器を使い、タイミングの取り方の反復練習させる。  
けり上げを、補助器の上部から徐々に下部に移動させ最後には補助器が無くてもできるようにする。逆上がりができないまでも、お腹を鉄棒につけられたり、足が鉄棒にとどくようになり、体が上がる感覚を身につけさせる。
- 4.子どもたちが技量に合わせ、それぞれ練習を行い、向上させる。



お腹が鉄棒に近づき、勢いよく蹴り上げているところ

実践事例で活用された教材はこんな教材です

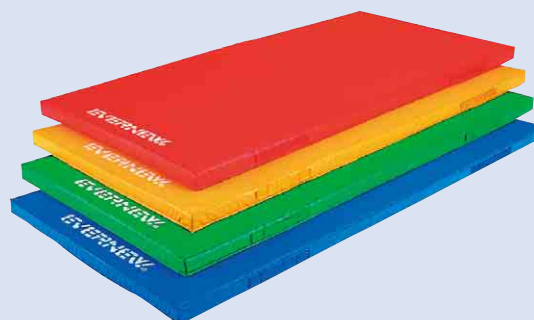
逆上がり補助器#11

KD-274	税込 ¥59,850
--------	------------



こんな授業を  
提案します!

痛さを軽減させます。



●鉄棒補助パッドを使用すれば、回転時の摺れ等の痛みを軽減させることができます。

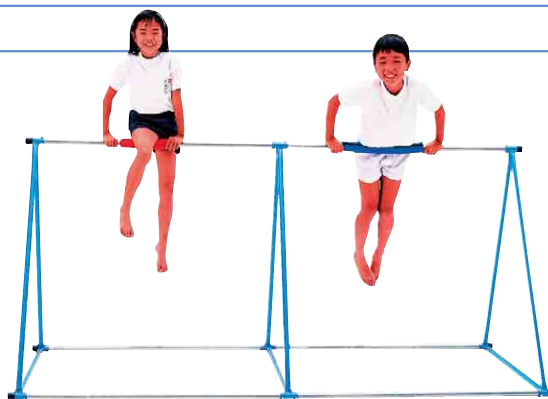
●万一、鉄棒から落下してしまった際にはマット等を敷いておけば、衝撃を軽減できます。

その他の教材紹介



折りたたみ式ジュニア鉄棒

KD-175	税込 ¥32,550
--------	------------



三角鉄棒ED-2

KD-192	税込 ¥70,875
--------	------------



逆上がり補助器#6

KD-188	税込 ¥85,575
--------	------------