



続けた分だけ・続けた事だけ

暑さ指数（WBGT）によって、夏場は外にほとんど出られなくなってしまいました。

子どもたちの命を守るための措置なので仕方のないことですが、身体感覚や技能が一気に伸びていくこの時期に、運動経験が減ってしまう事はやはりもったいないことだなあと思います。

そこで、教室の隣のサンルームに室内鉄棒を準備しました。

これで、外に行かずとも鉄棒運動に取り組むことができます。

この鉄棒運動では、一つの関門になっている技があります。

逆上がりです。

闇雲に練習しても、逆上がりは中々出来るようになりません。

「基礎感覚」と「基礎技能」を身につけ、ステップを踏んで練習していくことで成功というゴールが見えてきます。

その逆上がり達成のために必要な「基礎感覚」は大きく3つあり、「基礎技能」は2つあります。

まずは基礎感覚です。

- ① 逆さ感覚
- ② 回転感覚
- ③ 腕支持感覚

順に説明します。

- ① 逆さ感覚

逆上がりでも前回りでもそうですが、回転する途中で態勢が逆さになり、

頭が下になる瞬間があります。

これに対する恐怖感があると、体が強張ってしまって足を振り上げることができません。

そのために、頭が逆さの状態に慣れておき、恐怖感を取り除いておくことが大切です。

練習としてよいのが、「ふとんほし手たたき」や「こうもり」、「おさるさん」です。（裏面参照）

どの技もすいすいできるようになっていけば、逆さ感覚は身についていると言えます。



② 回転感覚

逆さ感覚と同様、体を1回転させる運動は日常的に行われる動作ではないため、スムーズに運動できない場合があります。

マットの前転・後転や、鉄棒の前回りなどの運動を普段からしておくことで、回転感覚の習得をすることができます。

③ 腕支持感覚

2本の腕で自分の体重を支える感覚を指します。

腕支持感覚を身に付けるのに良い運動は、かえる足打ち、手押し車、逆立ち遊び等です。（体育館での授業では必ず扱うようにしています。）

以上の3つを身に付けた上で、さらに逆上がりに必要な基礎技能を身に付けていく必要があります。

次の2つです。

○ だんご虫（持久懸垂）10秒

○ 足抜き回り10秒間に3回

特に大切なのは、1つ目のだんご虫です。

一昨日の体育では、これを教えました。

逆上がりをするときには、自分の体を腕の力で引きつ



けることが必要で、そのためには「持久懸垂力」をつけることが大切だからです。

逆上がりが苦手な子は、このだんご虫ができない場合が多いです。

10秒間続ける事が出来れば、逆上がりに必要な懸垂力が身に付いたと言えるでしょう。

鉄棒が無くとも、ぶら下がり運動をするだけで力は確実に高まっていきますから、折を見て色々な所で練習してみるといいですね。

先日は、この基礎運動を少し重点的に扱いました。

足抜き回りの速度や、ダンゴ虫の際の手の握りなど、細かい点を出来るだけ丁寧に教えました。

すると、それから数日間、何人かの子どもたちは私の教えた基礎運動に取り組み始めました。

「続けた分だけ力になる」

「続けた事だけ力になる」

このことも、昨日の通信で書いたように伝え続けてきました。

すると、昨日の昼休みのことです。

今野さんが、人生で初めて逆上がりを達成させたのでした。

しっかりと自分の力で踏みしめた「初めの一步」。

0→1へと成長を刻んだ感動的な瞬間が訪れたのです。

サンルームで、大きな拍手が起こりました。

もちろん、まだ逆上がりの本格的な練習はしておらず、私がしたことと言えばその土台となる基礎運動や効果的なアイテムを紹介しただけです。

つまり、逆上がり自体を練習する前の段階として、必要な練習が確実に存在するという事です。

これは小数のかけ算の前に、通常のかげ算を練習するのと同じです。

25mを泳ぐ前に、ふし浮きを練習するのと同じです。

ステップを踏んで、正しい方向に努力していけば、必ず逆上がりを達成させることができます。

ダンゴ虫。

そして、足抜き回り。

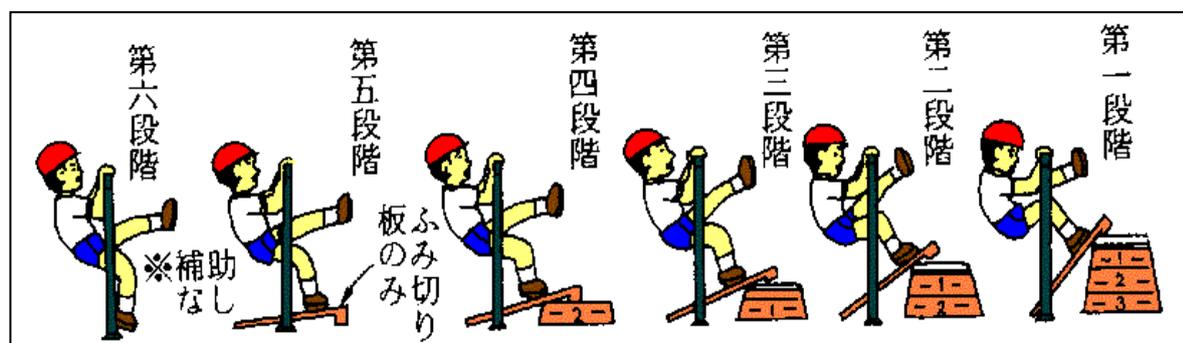
この2つの基礎技能、ぜひ突き詰めて練習してみてください。

続けた分だけ力になります。

続けた事だけ力になります。

加えて、有効な「教具」「指導法」の紹介しておきましょう。

基礎技能・感覚の練習をした後は、以下のようなステップを踏んで練習に取り組んでいくとよいです。



跳び箱三段と木の板を用意し、跳び箱の高さを調節して木の板の角度を変えていく方法です。

この方法は非常に優れた方法で、練習をしていく中で、「逆さ感覚」「回転感覚」「腕支持感覚」が自然に身に付いていきます。

また、段階別なのでそれぞれ課題をクリアしていくことで、達成感も得られます。

これに加えて、くるりんベルト（以下写真）を使っでの練習も有効です。

こちらも、ステップを経て使っていく教材です。

端っこの色からスタート。

グルんと1秒で3回回れたら次の色へと進みます。

このステップが、六段階設定されています。

この教材、子どもたちの間でかなりの人気で、鉄棒を苦手としている子たちも嬉々として練習に取り組む姿が見られます。

正しい方向に、ステップを踏んで努力を積んでいけるように、学校で指導をしていきます。

ご家庭でも、努力を積んでいる姿など見かけましたら、ぜひ声をかけていただければと思います。



☆ ↓ 読者ページはこちらから ↓ ☆ ご意見ご感想など気軽にお寄せください

<https://docs.google.com/forms/d/1qqf4cPLcipcWaimWdu-6IFM73JahODYK4ROldg7jLxM/edit>

