

# マットと体操棒による「逆上がり」体験

日田市立高瀬小学校 岩崎 敬

全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果を見ると、大分県の子どもたちは、全国の子どもたちに比較して「握力」が劣るという数値を見ることがあります。

このことについて、根拠があるわけではありませんが、大分県では、鉄棒運動の授業が盛んとは言えず、鉄棒運動の研究授業も少ないことが要因にあると思っています。私は残念ながら、鉄棒運動の研究授業を一度も参加したことがありません。

大分県の傾向だけではないかもしれませんが、高さを変えられない鉄棒を常設している学校は多くあります。跳び箱のように高さ調節ができると、器械運動領域の中でも、授業で扱いやすく、今以上に、子どもたちが鉄棒運動に親しめるのではないかと考えています。

そのような環境下ではありますが、本校でとりくんだ鉄棒運動の実践を紹介します。



高さが自由に変えられる跳び箱



教材化に不自由しません。



高さが固定されている本校の鉄棒(3ヶ所)



教材化に苦労しています。



高さ調節ができる鉄棒

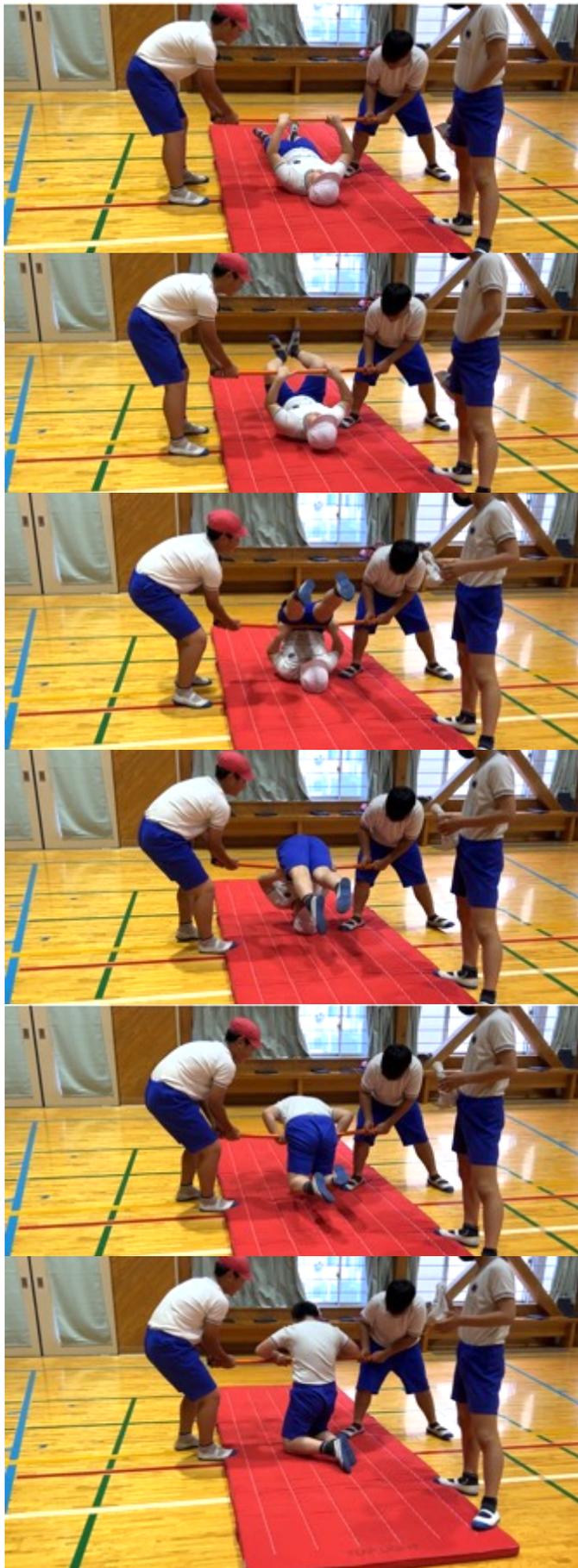
大分ではなかなか見ません。

『小学校低学年体育～06 鉄棒を使った運動遊び：文部科学省』より

体が大きくなるにつれて、「逆上がり」は難しくなる傾向がある



体を鉄棒に引きつけにくい



であれば  
マットと体操棒を使った「逆上がり」  
を体育授業でやってみました。

体幹を締め、棒を引くと、

脚が棒より上に行きやすく、お尻が浮く。

体が棒に巻きつき始め、体が回転し始める。

回り終わりに手首を返す。



補助者は体操棒を両手で持ち、両足を開いて補助するように指導しています。



背中合わせの補助の仕方も、  
低学年から学習しています。



自分より体の大きい友だちに、「逆上がり」を  
してあげたいという子も出てきます。



このような実践でも、運動好きが一人でも増え、  
ついでに「握力」も向上してくれると、嬉しいですね。