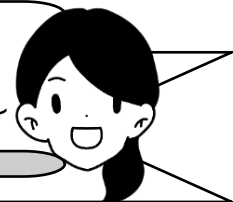


第11回 SSC OTからの情報発信！

～マット運動・跳び箱等の器械運動のための身体作り～

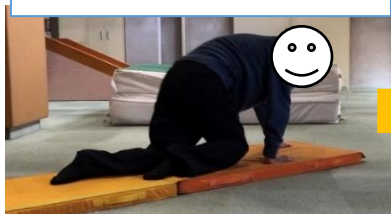


運動が苦手な子ども達が、運動やスポーツを「楽しい」と感じられるようにするためには、「できた!」という経験を積めるようにすることが大切です。マット運動や跳び箱などの器械運動は、身体の回転や倒立といった、日常生活ではあまり行わない動きが含まれるため、苦手・怖いと感じる子どももいます。苦手さや怖さを軽減し、本人が達成感を得ることにつながるような、器械運動の基礎的な力を育むための運動をご紹介します。

■ 「手の支持力」を高める運動

四つばい

両手と両膝を交互に動かして前進しよう。



高ばい

両手と両足を交互に動かして前進しよう。



アザラシ歩き

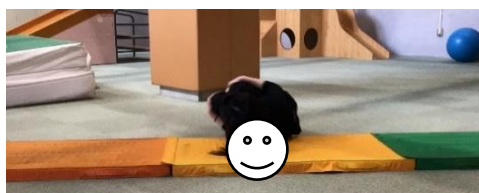
両手だけ交互に動かして前進しよう。



■ 「回転感覚」を身につける運動：丸太転がり



身体全身を伸ばして転がろう。



両手で膝を抱えて丸まりながら転がろう。

■ 「逆さ感覚」を身につける運動



うさぎ跳び

しゃがみ姿勢から、両手を身体の前につき、そのまま前に跳ぼう。



かえるの足打ち

手はパーに大きく広げ、肘は伸ばし、頭は手より前にして、両足で跳び上がろう。

これらの運動をととして、自分自身の身体が回ることや、自分の体重を両手で支えることの経験を積み重ねていくことが重要です。