

◆たくましい子 ◆ちからをあわせる子 ◆ばっちり学ぶ子 ◆なにごとやりぬく子



たちばなっ子

橘小学校だより
平成29年5月31日
保健安全・体育部

“凡事徹底”

(橘小ホームページでは学校だよりをカラー版でご覧いただけます。)

逆上がりに挑戦しています



まず、つぼめができること



次にふとんほしに挑戦

ふとんほし→つぼめ
と起き上がることが
できること



そして、だんご虫10秒



さあ、補助板を使って



安全ベルトを使って

◆逆上がりの練習をたくさんしています

5月22日～5月31日は、鉄棒強化週間です。それに合わせて、低学年を対象とした「逆上がり教室」を開催しました。「逆上がりができるようになりたい!」という子達が、昼休みにたくさんやってきて練習しています。一人、また一人とどんどん逆上がりができる人が増えています。

また、休み時間に練習する姿もよく見られるようになりました。放課後に運動場の鉄棒のところに来て、友達やおうちの人と一緒に練習する子もいます。一人一人の練習の甲斐あって、どんどん逆上がりができる人が増えてきました。

◆逆上がりのポイントは?

お子様と一緒に逆上がりを練習することがあると思います。その際には、以下の3つのポイントに気をつけるとよいそうです。

《できるポイント》

- ① けり足は鉄ぼうの真下か少し前を。
- ② 片足をふりあげ、もう一方は地面をける。
- ③ ひじを曲げ、おなかを鉄ぼうにひきつける。

できないポイントは、けり足が後ろ過ぎか、前過ぎる。けり上げた足が天井でなく前に出てしまう。うでがのびている、あごがあがっている場合です。

子ども達が「できた!」という達成感を味わえるように、学校でも子ども達の練習を支えていきたいと思っています。

6月は高学年を重点的に応援します。