

【初級編】⑥ 巧技台®「鉄棒」を使ってみよう！

鉄棒で遊ぼう！



ぶら下がる

0歳

1歳

2歳

3歳

4歳

5歳

6歳

※対象年齢は目安です。子どもたちの能力や様子を見ながら環境を設定しましょう。

はぐくむチカラ

【両腕・姿勢】

棒にぶら下がる動きでは、肩甲骨～腕で体重を支える力を育みます。背筋（せすじ）を伸ばして姿勢良く立つことにつながります。

■この遊びによって得られる主な動き



ぶら下がる



くぐる



渡る

写真のように積み上げたわくとふたに鉄棒をセットします。鉄棒として使用するだけでなく、くぐる、乗り越えるなど障害物としても役立つ環境を構成してみましょう。



見守りのポイント！

まずはルールを決めずに環境設定を行うと、たくさんのぶら下がり方を発見できます。おさるさんになりきって！などの遊びも楽しめます。



レベルアップ

- ・高さを変えてみましょう
- ・鉄棒をななめにかけてみましょう
- ・高さを低くして鉄棒の上を渡ってみましょう



リスク

- ・落下のリスクがあります。適宜マットを使用しましょう
- ・前回りなどで使う際は土台がぐらつくので、近くに指導者を配置しましょう

■使用している巧技台®



・巧技台®ふた×2



・巧技台®大わく×4



・巧技台®鉄棒×1

