

出来ないから出来るへ！

親子で学べるスポーツコーチングガイド！

基礎運動を教える教えるコツ

器械体操逆上がり編

本教材のご利用にあたって

本映像教材は、運動がいまひとつ上手く出来ない子どもたちに対して、専門知識がない保護者など、どなたでも簡単にコツやヒントを、教えられるようにサポートするための保護者向けの教材です。

子どもたちにわかりやすく伝えることが出来るようになるべく専門的な用語は使わず、どなたでも気軽に学べるように心がけております。

子どもたちは、ちょっとしたコツをつかむことで、きっと今よりも上手に出来るようになることでしょう。そのサポートを是非、ご家庭や地域で行っていきましょう。

子どもたちの運動に対する苦手意識が少しでもなくなり、今まで以上に楽しんで運動が出来るようになること願っております。是非、ご活用ください。

※本教材は、各運動や競技を上手く行うためのコツやそのヒントの一部を紹介するものです。各運動や競技においての指導法は技術理論などは、指導者の考え方や方針によって異なる場合があります。また、本教材は他の指導法等を否定するものではありません。主旨をご理解のうえ本教材をご利用ください。



この教材は、平成30年度子どもゆめ基金(独立行政法人国立青少年教育振興機構)の助成金の交付を受けて作成したものです非営利目的の青少年教育活動で使用する場合にはご連絡ください。

本教材の監修担当講師



蘭体操クラブ／株式会社スポーツエモーション

代表 畠山 正浩

【主な資格】

- 日本スポーツ協会(旧体育協会)公認スポーツプログラマー
- 体操指導員
- 日本体操協会審判員

【選手経験:20年】

- 平成元年 北海道国体団体優勝
- 平成5年全日本選手権団体優勝
- 平成6年全日本種目別ゆか7位
- 平成7年福島国体団体準優勝、
- その他、道内大会優勝多数
- 平成元年より国体連続11回出場

【指導経験:18年】

平成12年選手引退後、北海道室蘭市に戻り「蘭体操クラブ」にて指導スタート。

平成20年体操クラブを事業化。

平成23年蘭体操クラブ専用の練習場を建築し、平成26年株式会社化。

現在210名のクラブ生への指導と、2幼稚園・1保育所に出張体操指導を行う。

概 要

鉄棒の逆上がりは、多くの方々が子ども時代に上がった上がらないで一喜一憂した種目であると思います。鉄棒を中心に体を後ろ回りに一回転させて、鉄棒の上から見えた景色に感動を覚えた方も多いことでしょう！

また、何度挑戦しても上がることができず、悔しい子供時代の記憶の1ページである方も少なくありません。

逆上がりが出来るために重要なことは、胸くらいの高さの鉄棒で「鉄棒に体を引きよせておく」「地面をしっかりと押す」「鉄棒を超えるところまで足を振り上げる」の三点です。これら三つの運動要素に加えて、逆上がりは上下ではなく回転運動であると認識すると、自ずと体は回り始め、結果、鉄棒上に上がることができます。

感覚とある程度の筋力を必要としますので、上がるまで時間がかかる場合もありますが、根気強く指導していただき、お子さんと共に上がった時の感動を分かち合いましょう！

鉄棒逆上がりの基本動作について

逆上がりの基本動作のポイントは、大きく分けて「鉄棒を体に引き寄せる動作」「地面を蹴る踏切の動作」「足を鉄棒を超えるところまで振り上げる動作」の3つになります。それぞれの基本動作のポイントを解説します。

1 鉄棒を体に引きつける動作のポイント

動作のポイント



ポイント1 順手で鉄棒を握る。

鉄棒の握りは、順手で始めることをオススメします。順手の方が、上がった時に手を持ち替えないで起き上がれるので順手から練習しましょう。

ポイント2 肘を曲げ体を鉄棒に引きつける。

しっかりと鉄棒を握ったあとは、肘をしっかりと曲げて、鉄棒が胸につくように引き寄せましょう。

ポイント3 鉄棒の高さは胸くらいの高さ

鉄棒が高すぎても低すぎても最初は上手くできないので、お子さまの胸の高さくらいの鉄棒で練習しましょう。

上手にできない場合の主な原因

はじめは肘を曲げているが、動き出すと肘を伸ばしてしまうことがよくあります。



アドバイス

体が回りきるまで、肘を伸ばしてしまわないようにアドバイスしてあげてください。

2 地面を蹴る踏切りと足を振り上げる動作のポイント

動作のポイント



ポイント1

踏切に勢いをつけるために、2~3歩の助走をとります。この時も、しっかりと肘を曲げて体を鉄棒に引きつけましょう。



ポイント2

踏み切る足の位置は、鉄棒より少し前に踏み込むことがポイントです。



ポイント3

踏み切ると同時に反対側の足を振り上げます。この時、振り上げた足が鉄棒より上に来るようにするこがポイントです。

●足を鉄棒より上に振り上げる感覚をつかむための練習



アドバイス

鉄棒の上にボール等を出して、足を振り上げる目標を示してあげましょう。ボールを振り上げた足で蹴るように練習すると正しい動作が身につきます。



悪い例

●足を前に蹴り出している
肘が伸びてしまい、足を前に蹴り出してしまうケースがよくあります。

アドバイス

踏み切る時も肘を曲げて鉄棒を体に引きつけるようにアドバイスしましょう。



悪い例

●アゴをあげてしまう。
足を強く上げようとして振り上げると同時にアゴをあげてしまうケースがよくあります。
アゴをあげてしまうと、足が上がりにくくなってしまうので、注意しましょう。

アドバイス

ボールを蹴る感覚で足を振り上げる時にボールを見るようにアドバイスしましょう。ボールを蹴った足が、そのまま自分のおでこに触るくらいのイメージを伝えてあげるとよいでしょう。

3 お腹が鉄棒に乗ってから起き上がるまでの動作のポイント

動作のポイント



ポイント1

振り上げた足が鉄棒を越え、お腹が鉄棒に乗るまで肘は曲げたままにしておきます。



ポイント2

お腹が鉄棒に乗ったら、足を下げるようにします。この時、鉄棒がおへそ辺りにきているとスムーズに回転できます。



ポイント3

頭は最後に起こします。早く起き上がろうとして体を反らさないように注意してください。足を下げることで上体が起き上がるのを待ちましょう。

■ 上手く出来ない場合の原因とチェックポイント・対処法

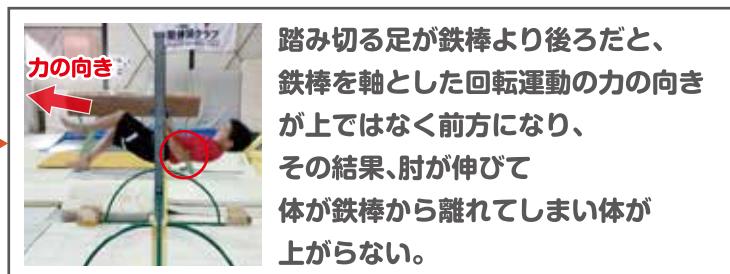
子ども達によく見られる失敗例の原因とそのチェックポイント、改善するための対処法などをご紹介します。

ケース1: 踏み切っても体が上がらない場合

[主な原因]



踏み切る足が鉄棒より後ろになっている。



踏み切る足が鉄棒より後ろだと、鉄棒を軸とした回転運動の力の向きが上ではなく前方になり、その結果、肘が伸びて体が鉄棒から離れてしまい体が上がらない。

[チェックポイント・対処法]

踏み切る足の位置と振り上げる足の方向を確認しましょう。



踏み切る足の位置



振り上げる足の方向

ケース2:鉄棒の上に上体をおこせない場合

【主な原因】



鉄棒の上にお腹が乗った後に、早く起き上がろうとして先に頭を上げてしまうと、体が自然とバランスをとろうとして、足が下がらず、
鉄棒の上に上体を起こしづらくなります。

【チェックポイント・対処法】



まず、先に足を下げるよう指導しましょう。
足を下げると上体を起こしやすいことを教えてあげてください。



アドバイス

肘を後ろに引き、手首を返すと上体を起こしやすくなります。