

大谷園林保育園の取り組み ver22

令和2年 7月 大谷園林保育園

4.5歳児編 其の3 「逆上がり」6月号

今回紹介する取り組みは、皆様ご存知の「鉄棒」です。ぞう、ひかりぐみでは「逆上がり」挑戦しています。4月当初から鉄棒の取り組みを始め、少しずつですが、逆上がりができる子どもも増えてきました。



「幼児期の逆上がりについて」

この年齢の逆上がりは「懸垂逆上がり」と言います。文字通り、**懸垂**の形で**腕**の力を使い、体を引き上げていきます。



「逆上がりをする」と

逆上がりをすることで、腕の力が身についてきます。また、身体を引き上げるには、腕の力だけでなく、お腹に力を入れて、ボディバランスをキープすることが大切です。これらのことに気をつけながら、取り組むことで、自分たちで**ボディコントロール**ができるようになります！



「ボディコントロールができるようになると」

ボディコントロールができるようになると、体幹がしっかりとしてきて、転倒しそうなとき、自分でバランスをとり、**危険を回避**できたり、怪我の予防にもつながってきます。また、座っているときの**姿勢なども安定**してきます。逆上がりをおこなうことで、様々なメリットがあります。

「ぞう・ひかりぐみで取り組んでみて」



ぞう・ひかりぐみでも鉄棒をおこなうことで、4月の進級したときより、怪我や転倒も少なくなりました。転倒しても、自分で身体の向きを変えて怪我を防ごうとすることも出来ていて、大きな怪我はにつながることもなくなってきています。

何よりクラスで逆上がりが出来たお友達が増えるとクラス全体で喜ぶことが出来ています。クラスみんなで意識を高めながら、楽しく、そして強い身体作りにつなげられるよう、今後も取り組んでいきたいと思えます。

