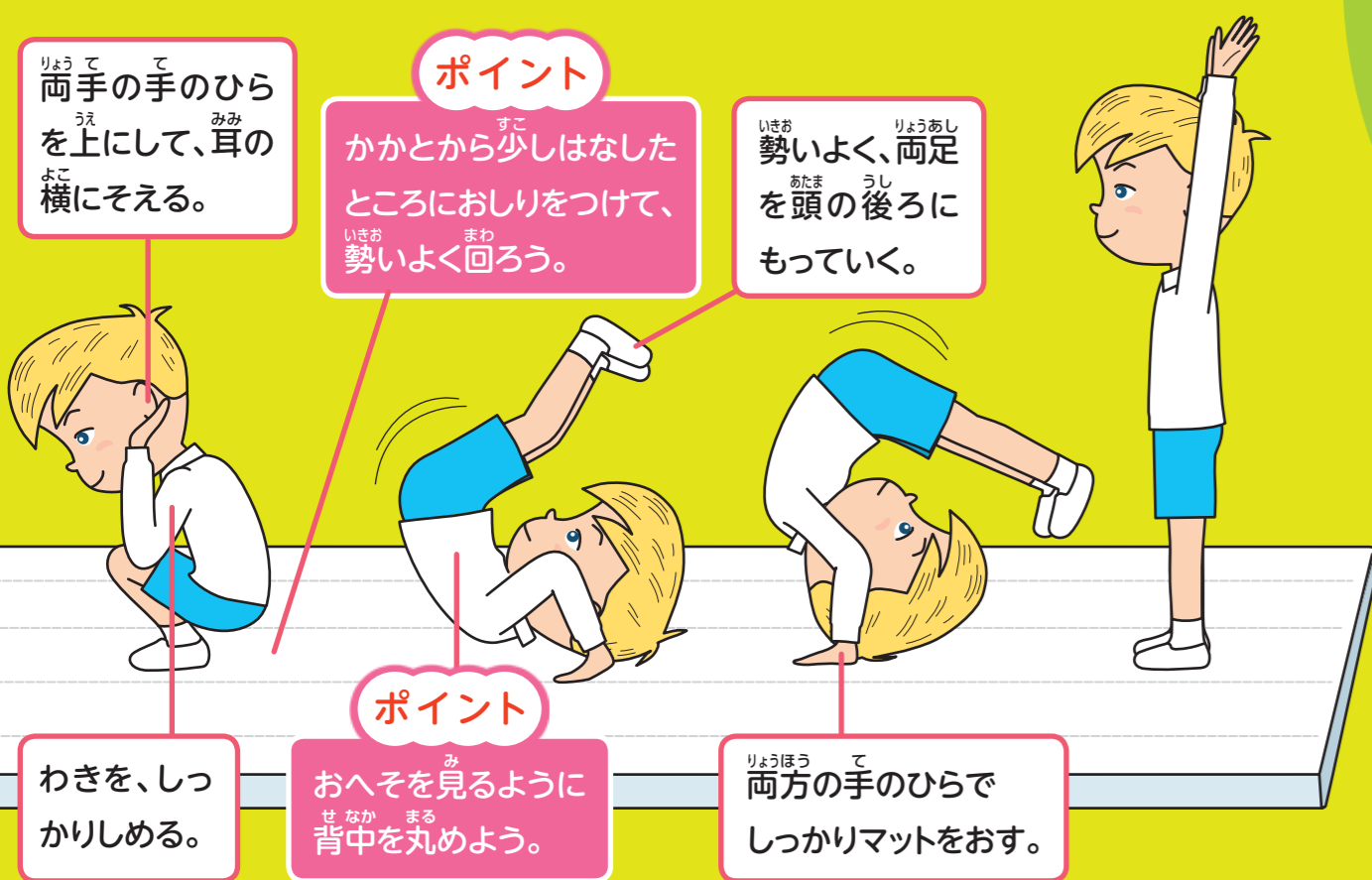


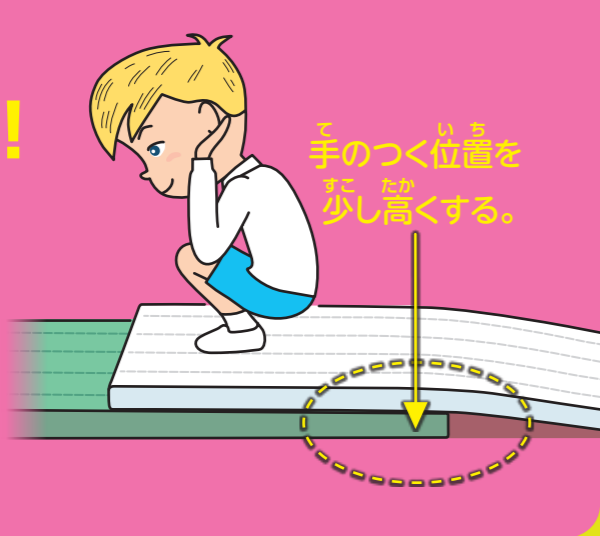
① 後転のコツを身につけよう!

後転は「真つすぐ回れない」「途中で止まる」から苦手と思っている子はいるかな? 正しい動きを覚えれば大丈夫だよ。



回転前に止まってしまうときはこんな練習をしよう!

回転する前に止まってしまうのは、勢いがないのが原因だよ。手をつく位置のマットを二重にして段差をつけてみよう。自然にスピードが出るから、勢いよく回転する感覚をつかめるよ。家のお布団でもできるよ。

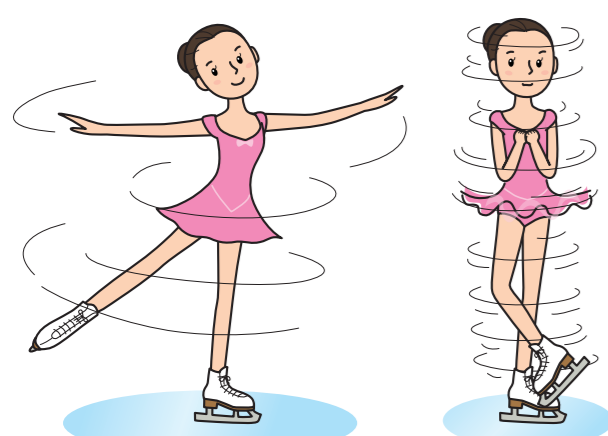


コラム 回転の中心を意識すると回りやすい!

後転や逆上がりなどで回転するとき、体を回転の中心に近づけるように意識すると回転しやすくなって、成功につながるよ! 逆上がりの場合は、背中を丸めて、回転の中心にある鉄棒に体を近づけよう。

中心に近づくと回転するって?

フィギュアスケートの例で見てみよう!



② 逆上がりのコツを身につけよう!

逆上がりはできるかな? 練習しても「なかなかできない」という子は次のポイントを意識してみよう!



器械運動を楽しもう!

2015年の第46回世界体操競技選手権大会で、日本の男子チームが金メダルをかく得たね! はねて、回転して、すごい技を決める選手も、前転や後転などの基本の技から身につけていったんだよ。みんなも正しい動きを覚えて、器械運動を楽しもう!



コラム 日本人の名前がついた技!

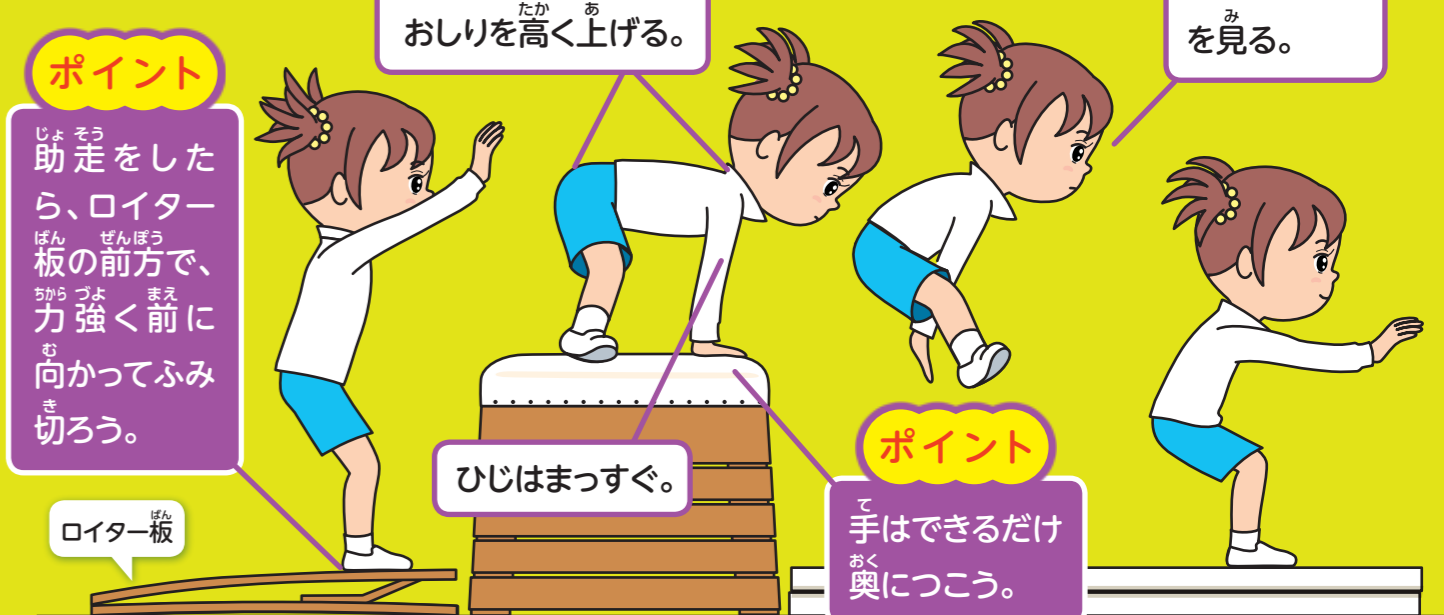
男子団体は、オリンピックで1960年ローマ大会から5大会連続して金メダルをかく得! 「体操王国ニッポン」といわれるほど強かったんだよ。

世界選手権やオリンピックの大会では、事前に新しい技の内容を申しこんで、その技が成功すると、技に選手の名前がつけられるよ。2013年の世界体操競技選手権大会では、白井健三選手が床運動で「前方伸身宙返り3回ひねり」に成功して、「シライ2」という技が誕生! ほかに「カトウ」「ツカハラ」など、日本人が成功したいろいろな新技があるよ。



③ 開きやくとびのコツを身につけよう!

みんなは何段とべるかな? 低くても高くても、きれいにとぶための基本は同じだよ。



おしりが上がらなくて、とび箱に座ってしまうときはこんな練習をしよう!

イスや小さなテーブルなどに手をつけて、その場で何回も続けてジャンプしよう。ひざを曲げないようにすること、おしりを高く上げることを意識してね。両手で体を支える感覚をつかんだら、とび箱の奥に手をつけて足を広げてとびこえよう。

苦手な技でも、正しい動きができれば成功しやすくなるよ。あきらめずに練習してみよう。それに、体を動かすと、脳の動きも活発になるので、勉強もはかどるんだって! 楽しみながら、器械運動にちょうせんしてみよう!

よくある失敗



こんな練習をしよう!

ブロックなどの上に、板をななめに置いて、その上を駆け上がりながら足をふり上げよう。上方向に、足をけり上げやすくなるよ。けり上げたら、おなかを鉄棒に近づけて、あごを引くことを意識してね。

どっちが正解クイズ

ヒントは、必ずこの新聞のどこかに書いてあるからよく見てね!

- 問題**
後転と逆上がりは、どうすると回転しやすくなる?
- 答え**
① 目を丸くする
② 背中を丸める

- 正しく答えた人の中から抽選で50名に「図書カード」をプレゼントするよ。
- しめ切り: 平成28年2月20日
賞品は平成28年2月29日までに校長先生あてに送ります。

前号のクイズ 自分が鑑賞することを
なっているかな?
正解 = ① 鑑賞

「クイズの答え」や「おたより」の送り方

はがきか、ホームページから応募できるよ。感想を送ってくれた人の中から5名に「鉄棒とび箱をしようかいた本」を送るよ。

はがきの応募方法
次のあて先に、①～⑤を記入して送ってね。

① 学校名は「〇〇市(町村)立〇〇小学校」と必ず書いてね。(例) 名古屋市中区立 中電小学校



ホームページからも応募できるよ。
<http://www.chuden.co.jp/kids/denkipaper/>