

# 逆上がりのコツは「引きつけ」

～ もっと蹴ってはもうおしまい！～



逆上がり、多くの大人は「強く蹴りなさい」と指導しがちですが、科学的には**カラダと鉄棒の距離を縮める（引きつける）**ことがポイントです！



## ★どこでつまづいてる？チェックと解決策

観察される姿	隠れた原因	解決の遊び
<p>👁️ 腕がピンと伸びて、腰が下に落ちる</p>	<p>🔍 【筋力不足】 引きつける力が足りない</p>	<p>💡 タオル引き コアラ抱っこ</p>
<p>👁️ 顎が上がり、空や後ろを見てしまう、背中が反る</p>	<p>🔍 【姿勢制御のエラー】 運動連鎖の影響</p>	<p>💡 おへそ覗き だるまさん転がり</p>
<p>👁️ 鉄棒に近づくのを嫌がる、空中で目をつぶる</p>	<p>🔍 【感覚の未成熟】 前提感覚の過敏性（恐怖）</p>	<p>💡 おさるのぶら下がり ナマケモノのポーズ</p>

## ★支援のステップ 恐怖心や姿勢の乱れを正しながら体の使い方を学習していきます

### Step① 感覚の準備

おさるぶら下がり なまけものポーズ



鉄棒にぶら下がり 5秒間キープ 背中を支えながら逆さまに慣れる

### Step② 筋肉の準備

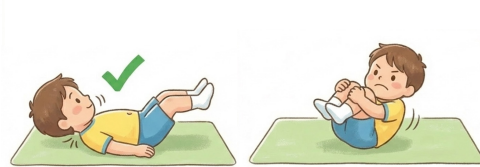
タオル引き コアラ抱っこ



脇を締めて引く力をつける 抱きつくことで自重を支える

### Step③ 姿勢の準備

おへそ覗き だるま起き上がり



頭と足をあげておへそを10秒見る 膝を抱えて転がりお山座りに戻る

傾斜台を置いて練習すると足の位置が高くなり最初からお腹に鉄棒が近い状態が作れるのにおすすめです！