## 外道び、みんちでチャレング!

## 奈良県教育委員会健康・安全教育課



## ひとり種質ばめのお散歩





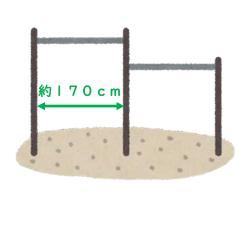


イラスト:「小学校体育(運動領域)指導の手引 ~楽しく身に付く体育の授業~」スポーツ庁 より

## チャレンジの仕方

でつぼう しせい よこ いどう おうふく ・ 鉄棒でつばめ姿勢のまま横に移動し、往復するのにかかった時間を計る。

(低学年) 端から端まで(片道)

ちゅうがくねん おうふく (中学年) 1往復

こうがくねん おうふくはん おうふく かたみち (高学年) 1往復半(1往復と片道)

つばめ姿勢がくずれたら、くずれた位置からやり直す。

※つばめ姿勢・・・イラストのように、 面 ひじを伸ばして、 身体を一直線にした姿勢。

いどう てつぼう はば やく センチメートル ※移動する鉄棒の幅は、約170 c m。