

# 動き10選 / ゆりかご

体力の向上に欠かせない基礎になる動きを提案します

📺 動画を見る

よくあるつまずき

動きを高める運動事例

## ■ 運動のねらい

腰 → 背中 → 肩の順番にマットに接して転がる感覚を味わおう。



- 両手は前に伸ばします。



- あごを引いておなかに力を入れ、背中を丸めたままにします。



- 足先を高く上げましょう。



- はじめはゆっくり揺れて、体が順にマットに触れる感覚を味わいましょう。



- 両足をそろえて立ち上がりましょう。

# 動き10選 / ゆりかご

体力の向上に欠かせない基礎になる動きを提案します

ゆりかご

よくあるつまずき

動きを高める運動事例

## ■ 上体が伸びてしまい転がれない子どもには..



### ・あごを引いておへそを見よう



- ・おへその辺りに目印になるテープを貼ったり、赤白帽やボールを抱えさせたりして、視線がおへその方向に向くように支援すると効果的です。

### ・膝を抱えてみよう。



- ・回転速度を速くする感覚をつかむことで、反動で起き上がるようになります。そこで、両膝をしっかり抱えるようにさせます。

## ■ うまく立ち上がれない子どもには..



### ・逆さになった時、足先を高く上げよう。



ひざを伸ばしたまま

- ・腰や膝を伸ばして、足先を高く上げます。より高い位置から足を振り出すことで、回転速度が上がります。

### ・素早くかかとを引き寄せよう。



素早く曲げる

- ・左の動作で足をふりだしたあと、一気に立ち上がります。その際、足がマットに倒れ込むぎりぎりまでがまんして、素早くかかとを尻の下に引き寄せます。

## 動き10選 / ゆりかご

体力の向上に欠かせない基礎になる動きを提案します

ゆりかご

よくあるつまずき

動きを高める運動事例

### ■ 2人・3人でやってみよう

- ・2人でならんで腕を組み、ゆりかごから立ち上がってみよう。
- ・スムーズに立ち上がれるかな？できたら、どんどん人数を増やしてみよう。



2人組で



3人組で



大勢で

- ・ここでは、複数で運動を行うことにより、より無駄のない動きを習得することをねらっています。
- ・3人以上で行う場合、真ん中の者は、両手を使えなくなるために、足の振り上げとかかとの引きつけを連動させた、より高度な動きが必要になります。

こんな運動もあるよ



1. ゆりかごから立ち上がる時に、ペアの人がボールを頭の高さにトスします。
2. ゆりかごから素早く立ち上がって、ボールをキャッチします。

## 動き10選 / ゆりかご

体力の向上に欠かせない基礎になる動きを提案します

ゆりかご

よくあるつまずき

動きを高める運動事例

### ■ 肩倒立から開脚で立ち上がろう

大きなゆりかごができるようになったら、肩倒立から立ち上がってみよう。  
足を開いて立ち上がれるか挑戦してみよう。



腰・膝・足首まで伸ばし、  
できるだけ足先を高く上げましょう。



ゆっくりとゆりかごの動作に入りましょ  
う。  
足先が倒れスピードが上がる感覚を味わ  
いましょう。



足がマットにつく寸前に開脚しましよ  
う。

- ・ 高い位置からの足の投げ出しによって、回転速度が生み出される感覚を身につけたら、開脚前転や後転の上達も早くなります。
- ・ 足を開くタイミングが鍵です。ぎりぎりまでがまんして、素早く足を開くと、立ち上がることができます。

## 動き10選 / ゆりかご

体力の向上に欠かせない基礎になる動きを提案します

ゆりかご

よくあるつまずき

動きを高める運動事例

### ■ 大きく揺れて後ろに転がってみよう

大きなゆりかごができるようになったら、足を後方に蹴ってはずみをつけ、後ろに転がってみよう。



- ゆりかごをしながら、徐々に振り幅を大きくしていきましょう。
- 大きく後ろに傾いたときに、足を後方に軽く蹴ると、後ろ回りができます。



- 両手の親指が耳の上方に当たるように両手を構えましょう。
- 振り幅を大きくし、体が大きく後ろに傾いたとき、両足を後方に軽く蹴ると、後転がができます。

- ゆりかごのスピードが遅かったり、腕の支えが弱いと後方へ回転できません。  
大きなゆりかごを繰り返して、回転スピードを速くしていくとよいでしょう。
- 腕の支えが弱い場合、肘が外側に開いていることが考えられます。  
肘を内側にしぼることで、力が入りやすくなります。

