



逆上がり 小3の息子にどう教えれば

小学3年の男の子について相談です。「鉄棒が好きではない」と言っています。聞くと逆上がりができないとのこと。また、鉄棒で運動することが少し怖いとの意識もあるようです。「練習すればできるようになるよ」と話しても、その気になりません。言葉で説明してもピンと来ないようです。運動は大好きなので、せっかくなから鉄棒もそこそこできるようになってほしいのですが…。

私がお手本を実演できればいいのでしょうか、体がついてきませんか。どのように教えれば、逆上がりができるようになるか、アドバイスをお願いします。

先生、教えて！

子育て・教育相談コーナー



仙台市青葉区
40代・会社員

からの質問

●回答してくれた人

狩野 芳明さん

か・よしあき 仙台市出身。日本スポーツ協会公認アスレチックトレーナー。2020年1月から仙台リゾーツアンドスポーツ専門学校教員。高校まで野球に打ち込んだ。



鉄棒の逆上がりができないという悩みを持たれているお子さん、または保護者は多いのではないのでしょうか。

お子さんの動きを確認していないので一概には言えませんが、よく指摘されるのは鉄棒から体の重心が離れてしまうこと。例えば、腕で鉄棒を引き付ける力が足りなかったり、脚の振り上げの際に真上ではなく斜め上に蹴り上げてしまったりすると、重心が鉄棒から離れてしまいます。それで失敗するケースが多いです。

一緒に練習する際、「腕を引き付けて」「脚を真上に振り上げよう」とアドバイスすると効果があるかもしれません。またユーチューブなどで逆上がりの

体の重心鉄棒のそばに

仕方を解説した動画もあります。参考にしてみるのもいいでしょう。

かく言う私も小学生のとき、鉄棒が好きではありませんでした。アドバイスで逆上がりができるようになり、自信を持ってもらえるとうれしいです。

ただ、私は鉄棒ができなくて人生に困ったことはないと感じています。逆上がりができないからといって、無理やり頑張らせるよりは、楽しいと思える物事に取り組むのを後押しするのも大切と考えます。

小学生の時期はさまざまな運動に触れることが、身体能力の向上につながります。新しい運動にチャレンジすることも応援してあげてください。

このコーナーは保護者からの子育てや教育についての相談を募集しています。メール、郵送のほかQRコードから応募できます。

▷記入事項 氏名、年齢、職業、住所、家族構成、電話番号、メールアドレス

▷宛先 〒980-8660 河北新報社
こども新聞係。メールアドレス
kyo pro@po.kahoku.co.jp

