

みんなで鉄棒ぶらさがり

【内容】

鉄棒にぶらさがり続けることのできた1人あたりの平均時間を競う。

- (1) 準備
 - ・ ストップウォッチを用意する。
- (2) 方法
 - ・ 自分の体に合った高さの鉄棒を選ぶ。
 - ・ スタートの合図とともに地面から両足をうかせてぶらさがる。
 - ・ 手以外どこにもふれずに鉄棒にぶらさがることができた時間を計測する。タイムは1/100の位までとする。
- (3) グループ編成
 - ・ 学級全員で1つのグループ、もしくは学級をいくつかのグループに分けて行う。
 - ・ 人数が少ない学級は、異学年の児童を加えて行ってもよい。
- (4) 記録と参加人数
 - ・ 鉄棒にぶらさがることのできた1人あたりの平均時間を記録とする。平均タイムが小数となった場合は、1/1000の位を切り捨て、1/100の位までとする。
 - ・ 各グループの記録を、それぞれ登録することができる。
 - ・ 各グループで取り組んだ結果を学級で1つの記録としたい場合は、1人あたりの平均時間を記録とすることができる。平均タイムが小数となった場合は、1/1000の位を切り捨て、1/100の位までとする。
 - ・ 参加人数は、グループの児童数の合計とする。
- (5) 実施上の注意等
 - ・ 記録挑戦の際は、指導者が立会いのもと実施し、計時係も指導者が行う。

鉄棒ぶらさがり

【内容】

鉄棒にぶらさがり、鉄棒にぶらさがることのできた時間を競う。

- (1) 準備
 - ・ ストップウォッチを用意する。
- (1) 方法・記録
 - ・ 自分の体に合った高さの鉄棒を選ぶ。
 - ・ スタートの合図とともに足を曲げてぶらさがる。
 - ・ 鉄棒にぶらさがっていた時間を記録とする。タイムは1/100の位までとする。
- (3) 実施上の注意等
 - ・ 記録挑戦の際は、指導者が立会いのもと実施し、計時係も指導者が行う。