

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。

(2) 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。