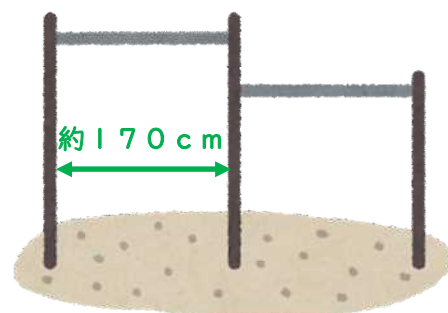


外遊び、みんなでチャレンジ!

奈良県教育委員会事務局体育健康課



ひとり種目 つばめのお散歩



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

- 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）
 <中学年> 1 往復
 <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、両ひじを伸ばして、身体を一直線にした姿勢。
- ※移動する鉄棒の幅は、約 170 c m。