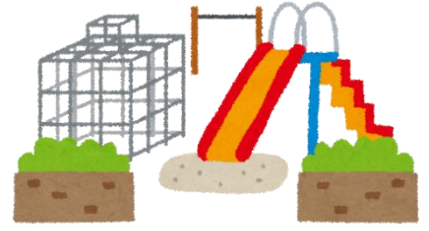




きょう こうえん い あそ  
今日は公園に行こう！何をして遊ば  
うかな・・・

それなら、  
てつぼう  
鉄棒はどう  
かしら？



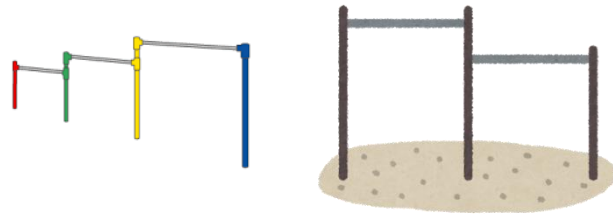
千葉 しげき君(4年生)

ゆか 先生

てつぼうあそ たの 鉄棒遊びの楽しさは、「上がる」「回る」「ぶら下がる」「ふる」「下りる」などのいろいろな  
うご 動きができるところです。また、あそ 遊びの種類を増やしたり、あそ 遊びをつなげたり、自分に合った  
たの 楽しみ方ができるところにも楽しさがあります。

そして、てつぼう つか 鉄棒を使っていろいろな遊び方をすることで、ふだん 普段の生活では味わえないうんどう 運動もで  
きるし、にぎ 握る力(握力)もつきます。できないあそ 遊びができるようになった時には、よろこ 喜びやまんぞく 満足  
かん え 感も得られます。さあ、こうえん 公園の鉄棒を使って元気に遊びましょう！

じぶん あそ  
自分が遊びやすい  
たか  
高さをさがそう。  
あそ  
どんな遊びが  
できるかな・・・



さか  
「逆さぶら下がり、たの  
しい  
な。けしき  
景色が反対に見えるぞ。」



「よし。さか あ  
逆上がりがもっと  
じょうず 上手になるように、れんしゅう  
練習  
だ。」



「ぼくはこうてつぼう あそ  
高鉄棒で遊ぶんだ。  
からだ 体をたくさんふいたら、まえ  
前に  
とんでみよう。」



「わたしはけんすい ちょうせん  
懸垂に挑戦！こ  
の姿勢でどれだけがまんで  
きるかしら。」



「うんてい」や「ジャングルジム」は「鉄棒」と  
きょうだい 兄弟  
です。鉄棒がなかったりあいていなか  
ったりしたら、うんていで「まえむきわたり」や  
「うしろむきわたり」、ジャングルジムであしぬ まわ  
足抜き回  
り」など、いろいろなあそ 遊びに ちょうせん 挑戦  
しましょう！



子どもは外で遊ぶことで  
気分転換ができるもので  
す。子どもたちの様子  
を、地域の皆様も見守っ  
ただけだと助かりま  
す。



★遊び終わったら、必ず石けんを使って、ていねいに手を洗いましょう！