

体操で使う「棒」の作り方



①材料準備

- ・新聞紙(9枚前後)
- ・ビニールテープ・セロハンテープ・ハサミ



②新聞紙を広げる

端をセロハンテープで止める。(※テープは短く。)



③新聞紙を丸める

折り目をつけると巻きやすい。隙間がないようにする。



④仮止め

セロハンテープで新聞紙が広がらないようにする。



⑤ビニールテープで巻く

新聞紙を巻いた方向と同じ方向に巻く。
(※硬い・軟らかい、太い・細いなど何回か作って、自分の手に合うものを作りましょう。)



⑥印をつける

5か所に違う色のビニールテープを巻く。



⑦完成

☆棒体操例☆

- ・腕挙げ
- ・腕捻り
- ・振り下ろす
- ・片手で回す
- ・肩たたき
- ・つま先トントン
- ・棒バランス
- ・棒キャッチ