

# 逆上がりが「あと一步」で回れない子の 15のチェックリスト

—— 1500人を指導した体操の先生が教える、つまずきの見つけ方

逆上がりができないのは、才能でも運動神経でもありません。体のどこか「1か所」でつまずいているだけです。お子さんの様子を見ながら、当てはまる□にチェックを入れてみてください。つまずく場所さえ分かれば、練習はスムーズに進みます！

## 【1】 鉄棒と体の距離

- ❶ 蹴り上げたとき、肘が伸びてしまい、鉄棒に体が近づかない  
→ 逆上がりで最も多い失敗。肘は90度以下に曲げたまま固める。
- ❷ お腹（おへそ）が鉄棒から離れている  
→ 回転の軸は鉄棒。おへそを鉄棒に「埋め込む」イメージで引き寄せる。
- ❸ 鉄棒を「下に押す」ように力を入れている  
→ 押すのではなく、綱引きのように自分の方へ「引き寄せる」のが正解。
- ❹ 回ろうとする瞬間、肘の角度がゆるんで体が落ちる  
→ 肘を曲げたら1ミリも動かさない。鉄棒とお腹に紙一枚を挟むつもりで。

## 【2】 握り方・手の構え

- ❺ 苦手なのに「順手（手の甲が自分側）」で握っている  
→ まずは逆手から。脇が締めやすく、力こぶで引き寄せやすい。
- ❻ 脇が開いていて、肘が外に逃げている  
→ 脇が開くと力が逃げ、体が鉄棒から離れる原因に。脇を締める声かけを。
- ❼ 手幅が肩幅より広すぎる／狭すぎる  
→ 肩幅、または拳一個分せまく。広すぎ・狭すぎはどちらも力が入りにくい。
- ❽ 親指を鉄棒に巻きつけていない（親指が浮いている）  
→ 親指を下から回す「サムアラウンド」で。滑り落ちる事故も防げる。

## つづき — 動き・視線・環境のチェック

---

### 【3】 キック・回る動き

---

- 9 足を「真上（空の方）」に蹴り上げている  
→ 真上はNG。時計の「2時」、頭の後ろへ蹴ると回転力が生まれる。
- 10 蹴り足が毎回バラバラで定まらない  
→ 蹴り足（振り上げ足）はいつも同じ足に固定すると安定する。
- 11 地面を蹴る踏み切りが弱い  
→ 段差を使ったキックジャンプで、地面を強く踏み切る力を育てる。

### 【4】 視線・姿勢

---

- 12 回るとき、空や後ろを見ようとして顎が上がる  
→ 顎が上がると背中が反って回転が止まる。「行き先確認」は禁止。
- 13 背中が反って、体が逆ぞりになる（ダンゴムシの逆）  
→ 目標は丸まった「ダンゴムシ」の姿勢。蹴った足のつま先を目で追う。

### 【5】 環境・心理

---

- 14 鉄棒の高さがみぞおちの位置に合っていない  
→ ベストは胸の下～おへその間（みぞおち付近）。高すぎ低すぎは要調整。
- 15 逆さま・落ちることへの怖さで、思い切り蹴れていない  
→ 厚手マットや踏み台で「安全に回れる」経験を。タオル練習も恐怖をやわらげる。

## チェックがついた項目が、お子さんの「伸びしろ」です

### ● チェックが【1】に多かった子

体が鉄棒から離れてしまうのが原因です。逆上がりで一番多いつまずき。肘を曲げて固める感覚を、タオル練習でつかむのが近道です。

### ● チェックが【2】に多かった子

握り方を逆手に変え、脇を締めるだけで回りがやすさが変わります。道具を変える「環境調整」は、いちばん手早く効果改善です。

### ● チェックが【3】に多かった子

蹴る方向が「真上」になっています。頭の後ろ・2時の方向へ蹴る練習を。家でできる「エア逆上がり」で蹴りの方向を体に覚えさせましょう。

### ● チェックが【4】に多かった子

顎が上がって背中が反っています。「蹴った足のつま先を目で追う」と自然と顎が引け、ダンゴムシの丸い姿勢になります。

### ● チェックが【5】に多かった子

鉄棒の高さ調整と、恐怖心へのケアが先決です。技術指導の前に、まず「安全に回れる」環境を整えてあげてください。

つまずきの「直し方」は、ブログでくわしく解説しています

肘のロック、逆手の握り、2時方向のキック、タオルを使った練習法まで、このチェックリストの全項目の直し方を、図解つきで紹介しています。

▶ 記事「逆上りのコツとは？ 1500人を指導してきたプロが徹底解説」

▶ note でも指導現場の話を発信中 <https://note.com/sleuth>

【ご利用上の注意】本チェックリストは体操指導の経験に基づく一般的な情報提供であり、個別の診断や安全を保証するものではありません。練習は周囲の安全を確保し、お子さまの体調・体力に合わせて無理のない範囲で行ってください。痛みや違和感がある場合は中止し、必要に応じて専門家にご相談ください。