

はっところどもえん えんだより 2020ねん



4がつごろ

(3歳児)

社会福祉法人 種の会

幼保連携型 認定こども園 はっところども園

〒657-0855

神戸市灘区摩耶海岸通2丁目3-14

TEL : 078-805-3810

FAX : 078-805-3820

携帯 : 080-3033-1952

Mail : hat@tanenokai.jp URL : <http://www.tanenokai.ed.jp/>

種の会 法人本部Mail : tanenokai@jupiter.ocn.ne.jp



★ 諸費について

諸費袋は月初めにお配りしますので、おつりのないよう、毎月10日まで（休日の場合は翌日）にご提出下さい。

今月はスポーツ共済保険の掛金、新年度用品代、ICカード申込み代金をよろしくお願ひします。

★ 健康調査表は必ずご記入ください。

健康調査表は園児の安全や体調の管理上、とても大切なものです。毎日お忘れのないよう、保護者の方がご記入ください。

また、爪が伸びていないかチェックをお願いします。長く伸びていると思わぬケガにつながります。

★ 体育あそびについて

今年度は**毎週金曜**になります。お間違えのないように、お気をつけください。
10日（金）からスタートです。3～5歳児は、体操服で登園してください。

★ 車の送迎について

路上駐車をせず、園の駐車場に停めてください。なるべく、徒歩や自転車での送迎にご協力ください。



★ お願ひ

カラー帽子・エプロン・三角巾・マスク・ベッドシート等、個人で持って来て頂いている物は、衛生面も考慮し、週末にはお持ち帰りください。洗濯をして週明けに持って来てください。また、必要に応じて週の途中や毎日持ち帰りして頂いてもかまいませんが、翌日には準備をお願いします。

★ 職員入職のおしらせ

4月1日付で、^{やまもと とる か}山本瑠夏・^{ひらぐり かすみ}平栗圭純・^{ささい かいと}笹井海杜が入職します。又、^{やまき み ほ}山崎美穂が復職します。

心身のケアをどう保障するか

園長 かたやま 片山

見えない敵との戦いが長期化してきたこととは裏腹に、陽気な天候が続き、桜等の花が彩り春の訪れを感じる今日この頃です。皆様ご入園やご進級おめでとうございます。

私事ですが、昨年度は我が家にも新しい命が誕生しました。我が子を認定こども園へ通わせる1人の保護者としての感覚や企業に勤めていた経験も活かし、保護者の皆様へ子ども達に関わる有用な情報を配信できればと考えています。

入園や進級を心待ちにされていた方々がたくさんおられることだと思います。行政からの要請を受け、園から皆様へ引き続き家庭保育を要請している状況であるがゆえ、入園をお祝いするための入園式や懇談会を延期し、各種イベント等も延期・中止としていることに心苦しさを感じています。少しでも明るい話題を提供していきたいものです。

この影響により、自宅で過ごす人が増えています。私たちのような子どものいる家庭では長期化すればするほど、ずっと家の中で過ごすという事も難しくなってきますね。

先日の安倍首相の会見において「健康管理やストレス解消のためには、人が密集しない環境下で外に出て、適度に運動することも重要」との見解も発表されました。

そうは言うものの「どうやって過ごせば安全と言えるの?」と困っている方もいるかと思えます。そこで厚生労働省の専門家会議によってまとめられた、『新型コロナウイルス感染症のクラスター(集団)発生のリスクが高い日常生活における場面についての考え方』の3つの条件から考えてみます。

- ①密室空間であり換気が悪い
- ②手の届く距離に多くの人がいる
- ③近距离での会話や発声がある



の3つの条件が重なった場所で多くの人々が感染したと言われています。3つの条件を避けた下記3つを指標として「今できる遊び」は何かを考えるとよいと思います。

- ①屋外での活動
- ②人との接触が少ない活動
- ③手を伸ばして相手に届かない程度の距離をとって会話をする

人気の少ない公園・川・海・山・屋外レジャー施設等、お散歩しやすい季節になってきているかと思しますので、探してみることを楽しんでみてはいかがでしょうか。

園でも対策に工夫を凝らしていきたいところではありますが、園生活は長時間に渡っていること、そして子ども人数に対し保育者人数に限りがあるため、上記3つの条件を常には徹底できません。早々に見えない敵との戦いに終止符を打ちたいものです。

🌸🌸 ご入園ご進級おめでとうございます! 🌸🌸

主幹教諭 橋本

心地よい春の風が吹いてきて、はっとこども園にも春がやって来ました。秋に植えたチューリップやパンジー、そら豆の種や球根から芽が出て、今では色とりどりの綺麗な花を咲かしています。少しずつ成長する様子を見て来た子ども達は、一つひとつの変化する姿が喜びへと繋がります。身近な植物や生き物との出会い、ふれ合う経験をたくさん重ねて、思いやりの心や命の大切さを感じ取って欲しいと思います。



栽培から食育まで

各クラスで、野菜の栽培をしたり、花を植えたりして、育てることを経験しています。特に幼児クラスになると何を植えるかということから子ども達は相談しながら決めていきます。お互いの思いを出し合い、折り合いを付けながら選んでいきます。その後、野菜や花が生き生きと成長していくために、土作りや種や苗植え、水遣り、草抜きや間引き、などの世話や手入れをし、収穫や開花する喜びを味わえるようにしていきたいと思います。

無造作にただきれいから遊びに使いたいから摘みたい取りたい、というのではなく、花を育てていく、野菜を育てていく段階で摘んでいいもの、抜いたり間引いたりしてもよいもの、そうでないものなどを理解し区別ができるようにしていき、その上で摘んだものなども遊びで使っていきたいと思います。そして、このような経験から命あるものを大切にすることを養いたいと思います。最後はやはり、食べることで食材を大切にすること、自分の体の栄養になっていることなど食育に繋げていきたいと考えています。

園庭の生き物



土の中や木の中で春になるのを待っていた園庭の虫達も動き出します。つい最近も「ダンゴムシ見つけた」「この虫、何?」「ゲジゲジやん」「動いてるー」目を輝かせて大騒ぎしている子ども達の姿がありました。身近な生き物に触れることで「生きる大切さ」を知る機会となります。しかし、興味があるから触ったり、飼育ケースにたくさん詰め込んだりして、まるで玩具のように初めはやりすぎた扱いをしがちです。そのことが生き物の命を奪い、子ども達は「死」と直面し「育てる・お世話をする方法は」「力加減はどうしたらよいのか」「生きることとは何か」「命を大切にすることとはどうすることなのか」など様々なことを考え、試す経験に繋がるきっかけとなります。そして、気持ちの上でも嬉しい・楽しい・困った・どうしよう・悲しいなどたくさん心を動かすこととなるでしょう。

子ども達に“命”を教えることはとても難しいことで、理論的な話をしても理解してもらえないものではありません。それぞれの年齢や発達段階にあわせた「経験」と「想像力」だと考えます。それらの経験が気持ちと結びつき、意味を理解し、思いやりの心が育つのだと思います。私たち大人も子ども達と一緒に、身近な生き物や植物からたくさんの心が動く感動体験を重ねていきたいです。足元や木々に目を向けてください。草や花の新芽など、たくさんの命が今年も生まれていますよ。



0さい1さい
おひさまぐみ

福山 竹中
藤村 山本



- 【ねらい】 園の生活に慣れて安心して過ごす
- 【領域活動】 クレヨンでなぐり描き・シール貼り・紙あそび
- 【わらべうた】 ♪じーじーばー ♪ちゅっちゅっこっこ ♪おすわりやす
- 【うた】 ♪チューリップ ♪おはながわらった ♪こいのぼり
- 【食育】 いちご

入園・進級おめでとうございます



おひさまぐみは、0歳児6名・1歳児6名のお友達が入園してくれました。1歳児に6名が進級し、18人でスタートです。子ども達の月齢や発達や生活などを考慮し、少人数のグループで過ごしていこうと考えています。

0・1歳児という年齢の中には、8ヶ月の子もいれば、もうすぐ2歳のお誕生日を迎える子もいて、子ども達の成長の姿は大きく違います。新入園児の子ども達や保護者の方にとって、初めての園生活は、「どんな生活が始まるかな?」「すぐに慣れるかな?」など、不安なこともあると思います。少しでも子ども達が安心して過ごせるように、丁寧に関わっていきたくと思います。また、進級した子ども達は、移行期の間新しい担任とたくさん触れ合ってきました。それでも、新しいお友達が入り、また雰囲気も変わり、戸惑ってしまうかもしれません。生活に見通しをもって安心して過ごせるように関わっていきます。

保護者の皆様にとっても様々な期待や不安があると思いますが、職員一同、力を合わせて子ども達に寄り添い、しっかりと受け止め、安心して楽しい園生活が送れるよう保育を進めていきます。園でのお子さんの様子、心配なことなど、気軽に職員にお尋ねください。1年間どうぞよろしくお願ひします。

1年を通していろいろな経験をしていきます

お天気の良い日は戸外に出て遊びます。園庭で様々な自然物に触れたり、見たり感じたり、五感をたくさん刺激していきます。また、近隣の公園や海岸沿い、はっと内をお散歩し、園内とは違う景色や動植物を見たり、地域の方と触れ合ったりしていきます。

室内では、常設しているコーナー遊びを中心に、リトミックや体操・リズム遊びをしたり、絵の具・片栗粉・小麦粉・寒天などの感触遊びをしたりと、様々なことを取り入れていきます。手や体を使うだけでなく、その遊びを通して友達や保育者との触れ合いも大切にしていきます。





2さい
なぎさぐみ

おかの 岡野 おおしま 大嶋 ささい 笹井

- 【テーマ】 園庭で五感を使った春探し
- 【活動】 クレパス遊び（なぐり描き） シール貼り
- 【わらべうた】 だるまさん・にらめっこ・あがりめさがりめ
- 【うた】 ♪チューリップ ♪おはながわらった ♪ちょうちょ ♪いしんいしんいしん
- 【食育】 春キャベツ



4月からよろしくお祈いします



新入園児の男児4名、女児3名を迎え、進級時12名と合わせて18名でなぎさ組はスタートします。2歳児は言葉もたくさん増え、行動や自己表現の幅が広がります。成長段階として「いや！」「自分でやる！」と主張したり、思いどおりにいかず泣いたりすることがあります。一人ひとりを受け入れ話を聞き、自己発揮が十分にできるよう丁寧に関わっていきたいと思います。また、子ども同士のやりとりも多くなり、遊び方も変わってきます。コーナー遊びや園庭遊びなど保育者も一緒に入り、遊びを展開し、遊び込めるようになればと思います。また、運動会や生活発表会など新しいことも待っています。様々な体験や気持ちを経験し、楽しく1年間過ごしていけたらと思っていますので、どうぞよろしくお祈いします。



「がたんごとん がたんごとん」



3月から移行期に入り、生活リズムや環境にも少しずつ慣れ始めた姿が見られます。そこで、園庭遊びでの一場面をご紹介します。滑り台を滑る時に「カンカンして～(遮断機の動き)」とリクエストがあり、遮断機を作るとシューッと通過していき、滑り終えた後に「電車するー」と言ってそのまま走って遊んでいました。大縄を結び電車ごっこができるようにするとみんなが寄って来ました。後から来た子が先頭のお友達に「いれてー」と伝え、「いいよー」と返事をして子ども同士のやりとりの後、「がたんごとん ♪がたんごとん ♪」と電車が走り出しました。転ばないようにゆっくりと進みいろいろなお友達に声をかけ、一緒に遊ぶことを楽しんでいました。



がたんごとん
がたんごとん



中谷 平葉

- 【テーマ】 お花や虫をたくさん見つけて春探しをしよう
- 【絵画・造形】 絵の具～三原色を使って絵の具の感触や色作りを楽しむ～
新聞遊び～新聞を様々なものに見立てて遊ぶ～
- 【うた・リズム】 ♪チューリップ ♪お花がわらった ♪ポンポンポンと春がきた
- 【ふれあい遊び】 リトミック・人数集め
- 【園外保育】 さんぽ（近隣の公園）
- 【食育】 春野菜の食育（キャベツ・玉ねぎ）



先月のようす

お部屋では机上遊びやままごと遊びをよくしています。マークを使って玩具を借り、簡単なルールのあるカードゲームを友達と一緒に楽しんでいます。ままごとコーナーでは、エプロンをつけてお母さんになりきったり、ご飯を作ってみんなで食べたりと、子ども達の中で遊びを展開しています。

給食の時間は、お兄ちゃん・お姉ちゃん達と一緒に自分のご飯を準備し、おかわりもたくさんしています。自分の異年齢グループや幼児クラスの生活の流れにも慣れてきて、にじ組になることを楽しみにしている子ども達の姿が見られました。



にじ組になって

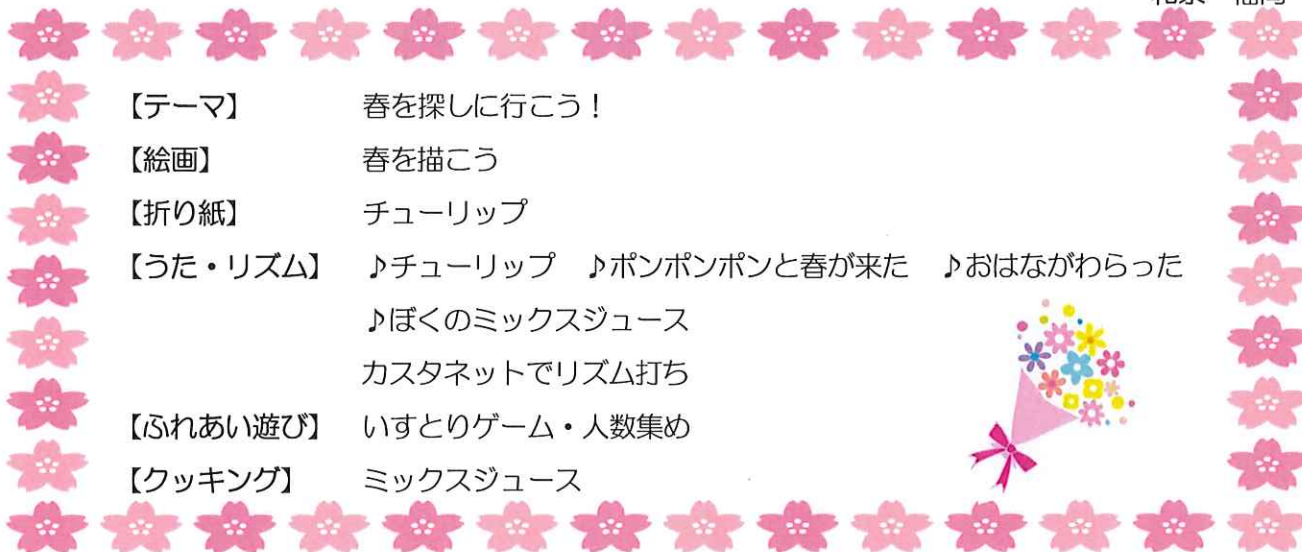
少しずつお友達の存在が大きくなっていく時期です。一緒にイメージを持って遊びを楽しんだり、共同して何かに取り組んだりする姿も増えてきます。保育者が仲立ちをしながら、自分の気持ちを言葉で伝え、相手に気持ちがあることを知り、互いの思いを大切にできるよう関わっていきます。また、子ども達の日々の姿もたくさんお伝えしていきます。子ども達と毎日思っきり遊んで、楽しい一年間にしたいと思っています。どうぞよろしく願いいたします。

4月



4さい
そらくみ

いずみ・福岡



- 【テーマ】 春を探しに行こう！
- 【絵画】 春を描こう
- 【折り紙】 チューリップ
- 【うた・リズム】 ♪チューリップ ♪ポンポンポンと春が来た ♪おはながわらった
♪ぼくのミックスジュース
カスタネットでリズム打ち
- 【ふれあい遊び】 いすとりゲーム・人数集め
- 【クッキング】 ミックスジュース



ご進級おめでとうございます!!

新にじぐみの子ども達が、同じフロアで過ごし始めて、すっかりお兄さん・お姉さんのそら組です。給食の配膳の時、トレーが重たくて困っているとすぐに動いて「持ってあげる」と言って運んでくれたり、おかわりをする時、どうしたらいいか分からず困っている姿を見て、「どれくらいいる？」と聞きフォローする様子も見られました。

遊びでは、絵本コーナーで自分の膝の上に座らせて、一緒に絵本を読んだり、ゲームのルールやマークの貼り方を優しく教えてあげたりしています。

また、移行期から始まった歯磨きの時間をとても楽しんでいるようで、自分の歯ブラシを友達と見せあいっこして、積極的に歯を磨いています。友達がどの場所を磨くか分からず困っていると「ここだよ」と自分が磨いている場所を見せて、教えてあげています。

「もうすぐそら組だからできる」や「お兄さん・お姉さんだからやってあげる」という声がたくさん聞こえ、そら組になったことに期待を膨らませている子ども達です。

歯磨き



給食



そら組になって...

だんだんと自分の思いを相手に伝えられるようになってきました。自分の思いを相手に伝えるだけでなく、相手の思いに気付くことを大切にしていきたいと思います。また、できることや挑戦したいことも増えてきた子ども達の気持ちを受け止めながら、一緒に楽しく活動に取り組んでいきたいと思います。よろしく願いいたします。





5さい
かもめぐみ

澤根

【テーマ】	探検隊～春見つけ～
【絵画・造形】	花を観察して描く・探検バック作り・こいのぼり製作
【うた】	♪きみたちきょうからともだちだ ♪宇宙船のうた ♪こいのぼり
【ピアノカ】	ピアノカで音あそび
【ふれあい遊び】	いすとりゲーム・人数集め
【園外保育】	電車に乗っておでかけ（鉄人28号）
【食育】	春野菜の食育・クッキング（春野菜スープ）
【農育】	畑の土作り・畝作り・夏野菜決め

進級おめでとうございます！！

移行期から、「もうすぐかもめ組さんになるねん」とドキドキわくわく期待感をもっていた子ども達。なぎさ組が2階のフロアで過ごすようになり、同じうみの部屋で遊ぶ時は「一緒に遊ぼうか？」「これは、ここに片付けるんだよ」など、優しく教えてあげる姿がありました。異年齢グループでも、「ご飯はこれくらい？」「お姉ちゃんについてきてね」「ご飯重たくない？」と声を掛けてあげたり、「一緒に行こうか」と誘ったり、手をつないであげたりしていました。自分たちが園で一番大きいことを実感し、お兄ちゃんお姉ちゃんになった姿が見られました。かもめ組になったことで、子ども達のやる気が増えて行動力が増えてくるのだと思います。

また、サークルタイムなどで友達の素敵なところを発表する“キラキラ発表”をしていきます。この経験が自信に繋がればよいと思っています。ご家庭でもぜひ、やってみてくださいね。

かもめ組になって変わること...



かもめ組になると、いろいろな活動が増えます。その中でも『クラブ保育』は、子ども達が担任以外の保育者と製作や絵画やゲーム遊びなどさまざまな活動に参加します。毎月2人の保育者が主となり遊びを考え、その中でどちらか興味を持った方の遊びに参加します。いろいろな活動を経験していくことで、思いっきり楽しんだり、新しい発見をしたりと経験値を増やして欲しいと思います。また、『お誕生会プロジェクト』では、産まれたことをお祝いする気持ちを持ち、子ども達が主体となって誕生会の企画・運営を進めていきます。自分の意見を言ったり、友達の意見を聞いたり話し合いをたくさんして、保育者もサポートしながらお誕生会を作り上げたいと思います。

つりのせいせい

能宗

ご入園、ご進級おめでとうございます。

新しくはっとこども園に仲間入りしたお友達、そして、ひとつクラスが大きくなったお友達。みんなワクワク・ドキドキしているのではないのでしょうか。これから、たくさんのお友達ができて、どんな経験が待っているか、楽しみです。

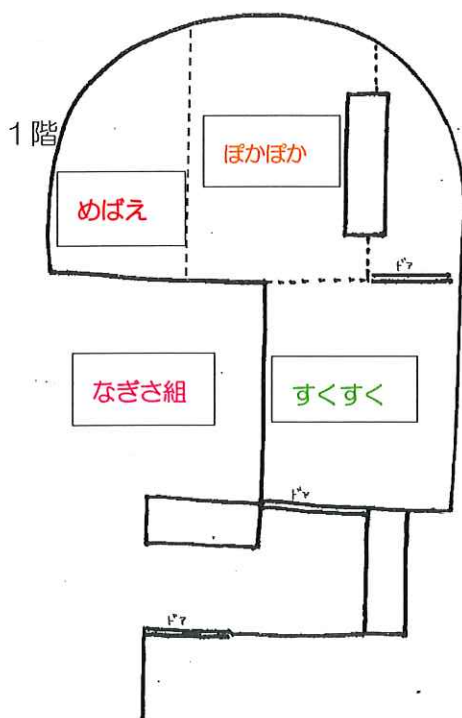
はっとこども園の1階フロアは、0・1歳児クラスのおひさま組と2歳児クラスのなぎさ組の子ども達が生活しています。おひさま組は、0・1歳混合クラスです。0・1歳児の発達というのは、個人差の大きい時期なので、年齢や月齢の枠にとらわれることなく、無理なく過ごせるようにしています。なぎさ組は、2歳児の子ども達だけで過ごし、独立していますが、おひさま組とは透明のパーティションで分かれており、子ども同士、遊びを観察したり、意識し合ったりできるようになっています。

幼児クラス3・4・5歳児のお友達は、2階で過ごしていますが、おひさま組・なぎさ組の子ども達と交流することもあります。“お手伝い保育”で、おやつのお世話をしてくれたり、一緒に遊んでくれたりと、異年齢のお友達と関わる時間もたくさんあります。

今回は、はっとこども園のお部屋の名前紹介をしたいと思います。

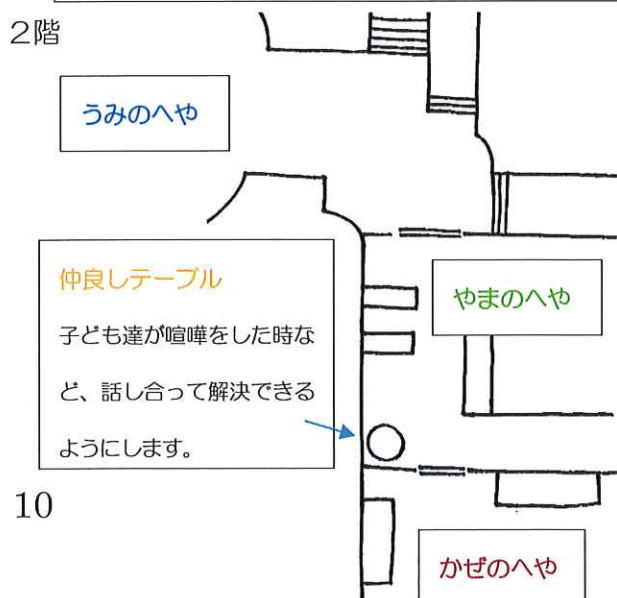
1階フロア

おひさま（めばえ・ぽかぽか・すくすく）と
パーティションで部屋を分けて過ご
しています。
なぎさ 遊び・睡眠・食事などをして



2階フロア

にじ・そら・かもめが、主に過ごしています。
クラスの部屋はありませんが、それぞれ相談
して活動場所を決めます。
子ども達は、同年齢・異年齢で過ごす中で、
気の合う友達を見つけ、見たり模倣したりし
ながら成長をしていきます。



お台所の先生から、簡単レシピ

<春夏秋冬>

岩瀬 近藤

スーパーの野菜売り場では、一年中売られている野菜が多く、季節を感じる事が少なくなっています。それでも春になると、春キャベツ・アスパラガス・えんどうまめ・皮つきのたけのこ・新ごぼう・新玉ねぎ・新じゃがなどが並んで、関心を持ってみると春を感じる事ができます。せっかく日本には四季があるので、今年も季節を感じながら一年を過ごせたらと考えています。

4月は、春真っ盛りです。給食メニューに春の食べものをたくさん取り入れ、春の味を知ると共に、一つ大きなクラスになった喜びを感じてもらいたいです。これからも、季節の野菜や果物にたくさん出会い、食べる事にもっともっと興味を持ってくれるように工夫したいと思います。

春を感じる簡単レシピ

<じゃが芋もちの磯辺焼き>

- <材料> ・じゃがいも・・・4個 ・濃口しょうゆ・・・大さじ2杯
 ・片栗粉・・・70g ・バター・・・1かけ
 ・焼きのり・・・2枚

- ① じゃが芋の皮をむき、茹でるか蒸すかしてやわらかくする。
- ② ①をつぶして片栗粉を少しずつ加え、こねて一つにまとめる。
- ③ 一口大に小分けして丸め、小判型にする。
- ④ ホットプレートかフライパンにバターをひいて③を両面こんがり焼く。
- ⑤ しょうゆを付けて、焼きのりで巻く。



< はっと保育園の食材を紹介します >

はっと保育園では「子どもたちに安全・安心な食べ物を」ということで、厳選した食材を出来るだけ使うようにしています。主食であるお米は、開園から秋田県の低農薬で育てられた5分づきの「まごころこまち」で、ビタミンBが豊富なご飯になります。

野菜・果物は、国産にこだわって納入業者をお願いしています。魚・肉に関しても子ども達の成長にふさわしい食材を納入しています。

これからも、地産地消でより良い給食を子ども達に提供していきたいと思ひます。

色とりどりの花々が春の訪れを知らせてくれ、子ども達は、新しい出会いにワクワクする季節ですが、いまだコロナウイルスに翻弄されています。色々な情報に惑わされることなく、**基本の手洗い、うがい、咳エチケット**をしっかりと行ないながら**免疫力を高め**乗り切っていきましょう。



★この時期、皮膚のトラブルも多く、皮膚のスキンケアがとても大切です。

<スキンケアとは>

1、予防的スキンケア

皮膚の健康を維持、増進させることを目的とするスキンケア（洗浄、保湿、保護）

2、治療的スキンケア

皮膚が損傷した時、皮膚の治癒を促進するスキンケア（傷、乾燥によるひび割れなどから、アレルギーや異物が入りやすく細菌感染を起こしやすい状態の改善）

<皮膚とは>

人体最大の臓器と言われ人間の身体を包んで外界の刺激から保護しています。

総面積：約1,6㎡（例えば畳1枚分・各個人の手掌100枚分）

<皮膚の働きとは>

- * 身体を保護するバリア機能
- * 保温や熱の放散による体温調節
- * 痛みなどを感じる知覚作用
- * アレルギー反応等に関わる免疫機能
- * 発汗などの排泄

<皮膚の構造>

表皮→弱酸性で皮膚のバリア機能をつかさどります。

真皮→毛包、脂腺、汗腺、血管と神経が分布しコラーゲンを多量に含み皮膚の弾力を保ちます。

皮下組織→脂肪細胞からなり、外力に対しクッションの役割。体温調節。

細胞が垢になるまで約1か月かかります。

<基本的な洗浄方法>

- 1、温水で皮膚の汚れを流す。（皮膚表面の汚れは皮脂とほこりによる油性成分です）
- 2、過剰な摩擦を避けるため洗浄剤はしっかり泡立て包み込むように洗う。
- 3、十分に洗い流し、水分を拭き取る。（皮膚をこすらない）

汚れと共に皮脂が除去されツツパリ感が出ると保湿がとても大切です。

（入浴後、シャワー後の保湿は15分以内に塗ると効果的です。）

塗る時は皮溝に沿って塗ります（縦方向でなく、横方向に塗ります）

塗る量は人差し指で第1関節までの長さ。（約5g）

ローションの場合1円玉大が適量と言われています。

ウェルネス体育遊び

なんば
難波

4月より、みんなと一緒に体育遊びをする「なんば たかひろ」です。
体育あそびでサーキット運動や、マット、跳び箱、鉄棒の取り組みを行なっていきます。
1年間よろしくお願いします。



4月の取り組みとねらい

サーキット運動

○3 歳児クラス

○型サーキット

- ・コースを理解して、道具を順番に進むことを覚える。
- ・サーキット運動に興味・関心を持っていろいろな遊具にふれあいながら体を動かす楽しさを味わう。

○4 歳児クラス

U型サーキット

- ・サーキット運動に対する前向きな気持ちや生理的な運動欲求に応えるために、運動量を確保し、心身の安定を図る。
- ・「走る」「跳ぶ」など基本動作に負荷を加え、一つひとつの動作を確かなものにする。
- ・複合動作①の経験（～しながら～する。という2つの動作を同時に行う）

○5 歳児クラス

U型サーキット

- ・動きの確かさ（素早さ、リズム、バランス、連続性など）を図る。
- ・新しい動きを提供し、創造性や愉悦性などの魅力を伝える。
- ・複合動作②の経験（～から～して～する。という3つの動作を同時に行う）

ポイント指導

○3 歳児クラス

- ・マット「でんぐりがえり」⇒回る感覚を養う。
- ・鉄棒「ぶらさがり足タッチ」⇒ぶらさがりながら、鉄棒に足をタッチする。



○4 歳児クラス

- ・跳び箱「台上から開脚乗り」⇒両足揃えてジャンプを行ないながら開脚でのる。
- ・鉄棒「前回り降り」⇒身体を丸くしながら前に回る。手首を回して回る。

○5 歳児クラス

- ・跳び箱「開脚とび」⇒ふみきり板を両足そろえてふみきる。
- ・鉄棒「坂付き逆上がり」⇒腕をひきつけて、けり上げを行う。