

# セノーの逆上がり練習器



『できたっ!』を  
苦手な子どもにも♪



## 逆上がり練習器 くるっと®

PAT (特許)

本体価格 ¥25,000 (税込 ¥27,500) (台) (送料別途)

◆質量: 4kg ◆素材: スチール ◆カラー: ホワイト ◆台湾製

AT500000 Lサイズ W75.4 D39.4 H86.3 cm (目安身長 150~180 cm)

AT500100 Mサイズ W75.4 D35.3 H75.8 cm (目安身長 130~150 cm)

AT500200 Sサイズ W75.4 D35.3 H67.8 cm (目安身長 110~130 cm)

AT500300 SSサイズ W65.4 D30 H61 cm (目安身長 90~110 cm)

※富山大学教育学部 佐伯准教授監修

※立った状態で鉄棒のバーがみぞおち付近にくる鉄棒をご使用ください。



◆既存の鉄棒に装着可能  
ワンタッチで既存の鉄棒に簡単に  
装着できます。難しい調節もあり  
ません。

## 移動式幼児用鉄棒

本体価格 ¥36,000 (税込 ¥39,600) (台) (送料別途)

AA410000

◆質量: 7kg ◆素材: スチール

◆カラー: 本体イエロー、バー及び調節部分シルバー ◆日本製

◆サイズ

使用時: W106×D98×H60・70・80cm の3段階

収納時: W106×D38×H79.5cm (最少寸法)

◆対象: 4歳以上~7歳未満 (体重40kg以上は不可)

鉄棒の楽しさを  
小さな子ども達に



## ◆運動への苦手意識を植え付けない

「逆上がり」は義務教育の課程のひとつであることから、小学校、早ければ幼稚園や保育園で誰もが経験する鉄棒運動です。しかも、「逆上がり」は、そんな幼少期に早くも「できる・できない」を体験してしまう運動でもあります。つまり幼少期にできない経験をした子供はその時点で運動に対してのネガティブな感情を抱いてしまう可能性があるのです。

## ◆全身補助でラクラク達成！

現在最も多く利用されている逆上がり補助器は、下半身の上方移動を補助するためのものが主流です。しかしこのタイプは下半身のみの補助に終始してしまい、上半身は鉄棒から離れてしまうといった難点があります。

逆上がりができない原因の一つに、「後方回転感覚（頭をうしろに投げ出す動作感覚）の欠如」が挙げられます。セノーの逆上がり練習器は、上半身部分は鉄棒から離れない後方回転を、下半身は「蹴り出し」の感覚を、それぞれ同時にサポート。

それによって、回転するイメージをしっかりと身体に覚えさせることができ、繰り返し練習することで補助なしで逆上がりができるようになります。

### セノーの逆上がり練習器を使用したフォーム



### 逆上がり練習器を使用しない練習フォーム



頭を後方に投げ出しているため、身体が鉄棒から離れることなく回転できる。

後方回転のコツが分からず、腕が伸びお尻が下がってしまう。



佐伯 聡史氏

富山大学 人間発達科学部  
准教授  
体操競技部監督

質の良い練習をできるだけ多く行うことが学習効率向上の最大のカギです。この「くるっと」の最大の特徴は、通常よりも練習効率が飛躍的に向上することです。練習効率が向上するということは、技の習得に直結します。逆上がりを習得するためには、「足の振り上げ」「腰の引きつけ」「上半身の倒し」この3つの要素をいかに効率よく練習できるかということにかかっています。通常の練習方法では、この3つの要素のうち、1つか2つに効果的な練習方法が多く、唯一3つの要素一度に効果的に学習できる方法は、指導者による補助です。この「くるっと」を使えば、補助者の力に頼ることなく、3つの要素を学習できます。これが「高い質の保証」です。しかも、落下しないため、痛くない。怖くない。疲労しにくい。そして恥ずかしくない。つまりこれが練習量を増やすことにつながるのです。そして本人だけではなく、補助者（指導者）も疲労しません。つまり、3つの要素を同時に何度も何度も繰り返し練習することができるこの「くるっと」は、学習者にも、指導者にも役に立つ練習器具と言えるのです。

私が  
監修して  
います!!

## 逆上がり練習器



動画公開中！  
逆上がり練習器の詳細はセノー  
Web site でご確認ください。  
<https://www.senoh.jp/>



セノー公式オンラインショップ  
で購入できます。  
<https://shop.senoh.jp/>



 **Senoh** セノー株式会社

〒270-2214 千葉県松戸市松飛台250



【HPからの問合せ】



【全国事業所一覧】

※価格には、送料・組立費を含みません。  
※外観、仕様等は改良により予告なく変更することがあります。  
※寸法はすべて約寸法で表示してあります。