

★体育指導のポイント★

ウォーミングアップ

体育の授業において、ケガの発生を防ぐことはとても重要です。安全に対する児童生徒一人一人の意識を高めるとともに、その実践の1つとして、効果的なウォーミングアップ（準備運動）ができるようにしましょう。

◆ウォーミングアップの目的（意義）を伝えていますか？

何を行うにしても、児童生徒に「目的（意義）」を伝えることは大切です。「なぜ行うのか」、「どのように行うのか」をしっかりと児童生徒に理解させましょう。正しいウォーミングアップの仕方を習得することは、生涯にわたって運動に親しむための基礎にもなります。

◆大きなかけ声だけで満足していませんか？

元気よくかけ声をかけることは大切なことです。しかし、教師が大きな声で号令をかけたり、児童生徒が大きなかけ声をかけるだけで、満足していませんか？大切なことは、関節の可動域を広げたり、腱を伸ばしたり、筋肉を温めたりすることです。「ふくらはぎの筋肉が伸びているのがわかるかな」など具体的な言葉で確認してみましょう。

◆主運動が楽しみになるウォーミングアップになっていますか？

主運動を行う前に、児童生徒がワクワクするウォーミングアップができるよう努めましょう。「今日はサッカーをやるから、足首をよく動かそうね。名ドリブラーになろう！」、「今日はバスケットボールだよ。突き指をしないように指をしっかりと動かしておこうね。パスが安全にできるようにしよう！」そういった言葉かけは、児童生徒が自他の安全を意識する授業につながります。ウォーミングアップの時間を大切にしましょう。

