

★体育指導のポイント★

実技指導（易少短単⇒難多長複）

体育授業で、児童生徒が「できた！」と大喜びする姿は、教師にとっての醍醐味でしょう。では、児童生徒が運動を「できる」ようにするには、どのような工夫が必要でしょうか。

◆易少短単⇒難多長複

実技指導はいきなり複雑で難しい技術に取り組むと、うまくできずに意欲を低下させてしまいます。まずは、運動の感覚づくりやスモールステップの場づくりを工夫するなどして易しい動きから指導しましょう。段階的な技術指導として、易しい動きができるようになったら難易度を少しずつ上げ、回数、時間、距離などを増やしたり、延ばしたりして、より複雑で、より難しい技術を習得させていきましょう。

- I 運動の感覚づくりを行う
- II スモールステップ等、段階的な練習を行う
- III 用具（教材）を工夫する



1 マット運動の場合

- 【前転】… ゆりかご ⇒ 片足前転 ⇒ 両足前転 ⇒ 大きな前転
- 【開脚前転】… ロイター板を利用して ⇒ マットを重ねて ⇒ マットを減らす
- 【倒立】… 手の支え ⇒ かえるの足打ち ⇒ 壁倒立
⇒ウレタンマットを利用して（恐怖心の軽減） ⇒ 壁倒立（静止）

2 跳び箱の場合

- 【跳び箱】… ケンパー跳び・ケングー跳び ⇒ 片足跳び⇒両足着地 ⇒ 立ち幅跳び
⇒ 手足歩き ⇒かえる足打ち ⇒ かえる逆立ち
⇒ 連結跳び箱での支持でまたぎ乗り、またぎ降り
⇒ 手と肩と顔の位置に留意して ⇒ 小さく低い台でのまたぎ越し
⇒ スーパーマン跳び（体の投げ出し感覚）安全マットを使用して

3 ネット型の場合

- 【バレーボール】
- 《用具の工夫》 ⇒ 新聞紙を丸めて作った、柔らかく痛くないボール
- 《感覚づくり》 ⇒ 投げる、捕る遊び
- 《場の工夫》 ⇒ バドミントンコート of 広さ（狭いコートで1対1または2対2）
ペットボトルと荷造り用ひもを活用したネット
（低いネットを使用した遊び）

※ 1・2・3は、体育研究所HPに詳しい動画を掲載しています。
「新型コロナウイルス感染症対策を講じた体育授業の運動例」を御覧ください。