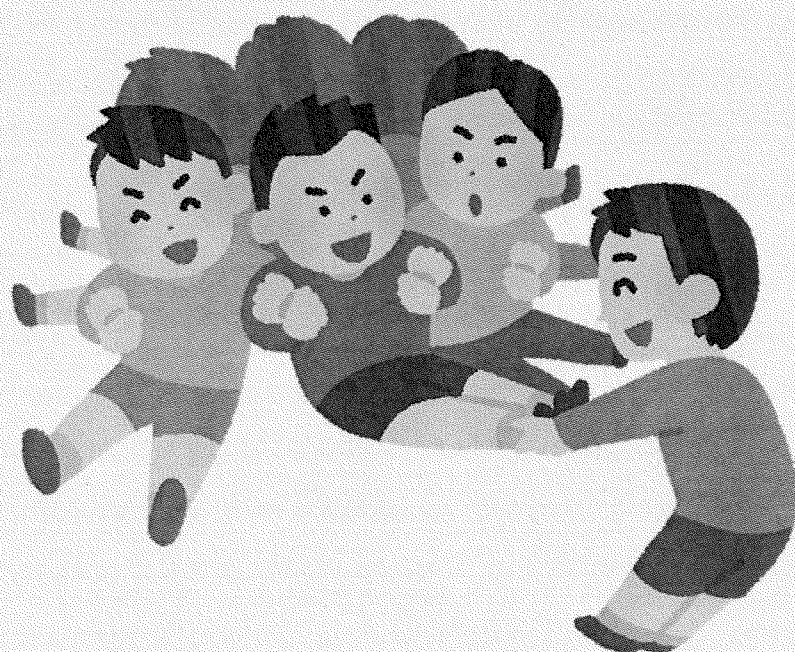


2022年6月29日(水)

子供が熱中して運動に取り組む！ 「運動的な遊び・運動遊び」



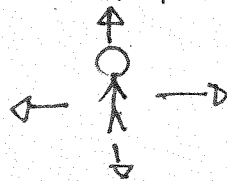
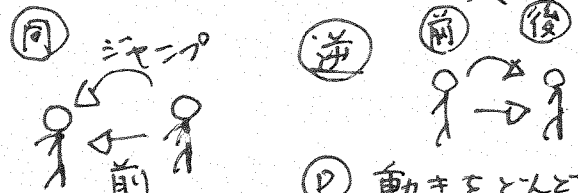
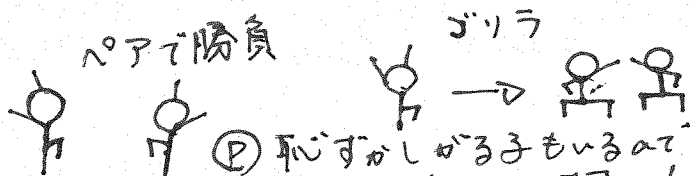
実技記録

岐阜大学 教授 春日 晃章



福岡県体育研究所

R4年6月29日(水)

午後の部	研修内容	活動・指導上の留意点
<たたくじゃけん>ペア		<p>① 利手と逆手、両方を使いこなすことが大切!</p>
4つの班に分かれる。		*上半身、下半身をバランス良く!
① 班ごとに向かい合う。		
② 握手して自己紹介(右手)		
③ 左手でじゃけん		
④ 勝ったら手をたたく。負いたらカバ-		
⑤ 違う人とペア		
⑥ 勝ったら右あしで踏み。		
<全身じゃけん>全→ペア		<p>① 同じことを繰り返す</p>
① 最初はゲーム		*負けたら課題を与える。
② じゃけん		
③ ポーズ!		
④ あっち向いてほい! → 負けたら、その場足踏み		<p>① 子どもを常に楽しませながら遊びの要素を入れて行く。</p>
<あっち跳んでピョン>ペア		
① じゃけん		
② 勝った人と同じ方向に跳んで負け。(ピョン、ピョン跳びながら)		
③ 負けたらもも上げ10回		
<いうことゲーム>全体		
① 「いうこと一緒、やること一緒」		<p>① 動きをとんとんアレンジしていく。</p>
② Tと同じように動く。		
③ 「いうこと逆、やること逆」		
④ Tと逆に動く。		
⑤ + ジャンプ、しごかみ		
⑥ グループで手をたたく(7人)		
⑦ + けんけん		
<バランスゲーム>ペア		
① 片足を上げて両手を広げる。		<p>① 取っ手がしがる子もいるので、低・中学年のおすすぬ!</p>
② しりとり		
③ 言葉の数で足踏み(しっかりと足を止める) ④ 言葉を真似て表現		

R4年6月29日(水)

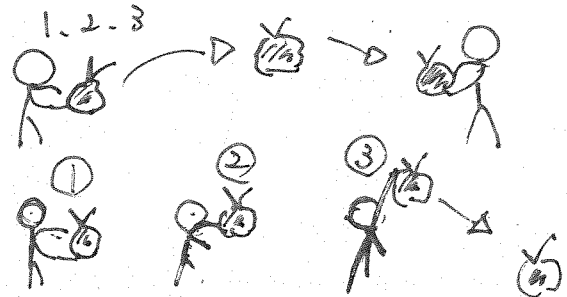
研修内容 活動・指導上の留意点

- <グルグルキャッチ>ペア
- ① 足でビニール袋をはさむ。
 - ② 相手は袋をとる。(15秒)

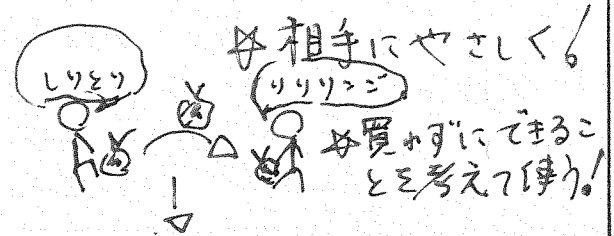


☆体幹運動!
家でもできる!

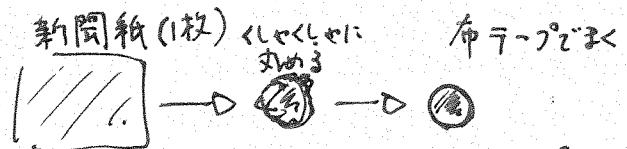
- <ビニール袋バレー>ペア
- ① 空気を入やる。
 - ② 1. 2. 3で返す。(両手を使う)
 - ③ 3でアタック
 - ④ ジャンプしてアタック



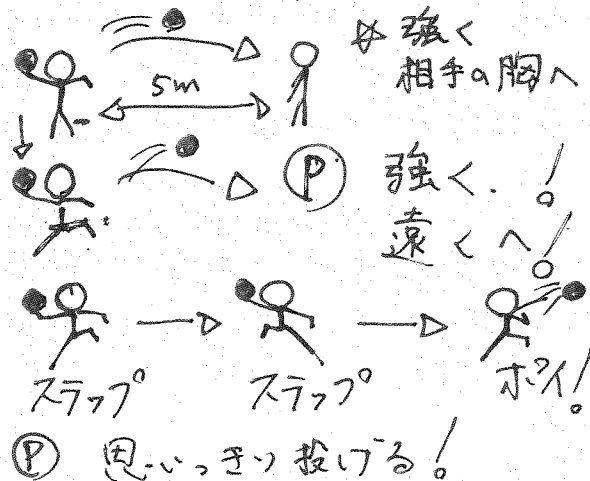
- <ビニール袋リフティング>ペア
- ① ペアテラリー
 - ② しりとり
 - ③ 考え中は1人でリフティング



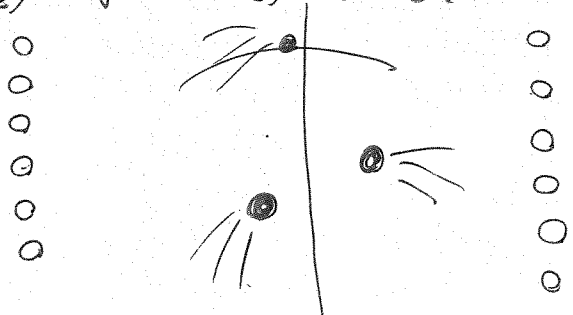
- <新聞紙ボール>
- ① 足を動かさずに投げる。
 - ② 利き手と逆の手で投げる。
→ 苦手の子にたのたのつもらて。
 - ③ 足を上げて「ポイッ!」
 - ④ ステップ、ステップで「ポイッ!」
 - ⑤ 向かい合って遠くに投げる。
 - ⑥ ボールの数を数える。



☆紙で作るとサッカーボールに似る。
① 投げる手と足は逆で投げる!
何度も繰り返す。



① 思いっきり投げる!



R4年6月29日(水)

研修内容 活動・指導上の留意点

<新聞紙ボール投げ> ペア→全体

① 真中を幕で区切ってもいい。

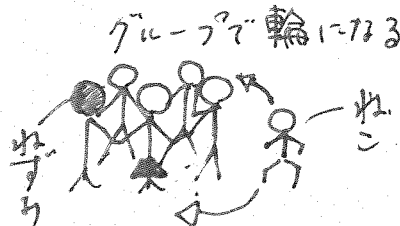
<ねずみ逃し> グループ

① マーキングを中心に輪になる。

② 回る練習をする。

③ ねこはねずみを追いかける。

④ アレンジ→ねこは中を通っても良い。



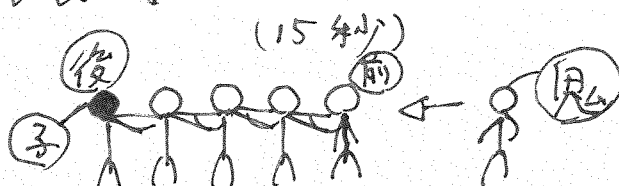
⑤ 輪が小さくならたり大きくならたりすると楽しくなる!

<子とりゲーム>

① グループで1列になる。

② 子が一番後ろ

③ 鬼が子にタッチする。



④ 低学年は、3人でやっても良い。タッチすると危ない。

<ドンジャケン>

① 中心に走る。

② 相手とタッチ

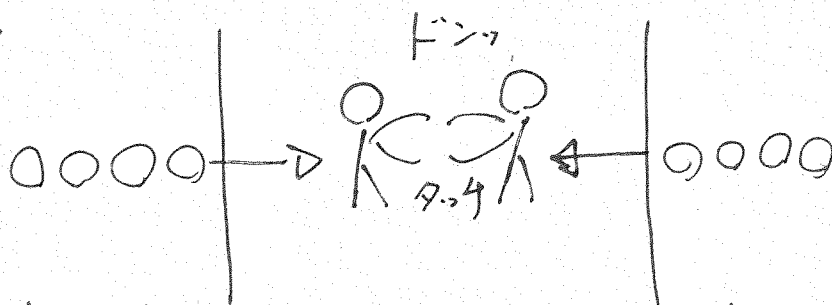
③ ジャケン

④ 「勝った」「負けた」声を出す。

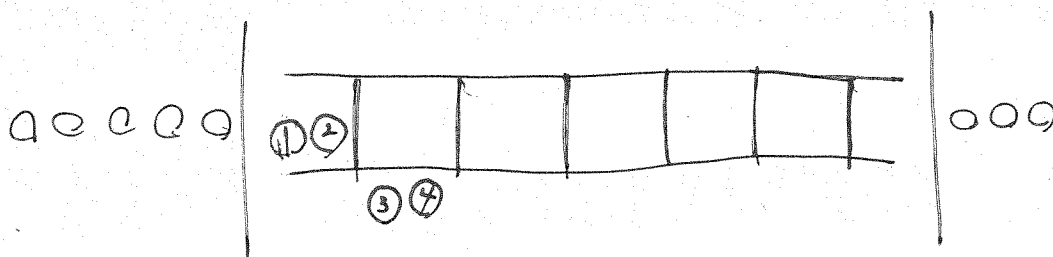
⑤ 負けたら次の人がスタート。

⑥ 両足ジャンプ

⑦ ラダー



⑧ 待ち時間を入れる! 人数を少なくする!

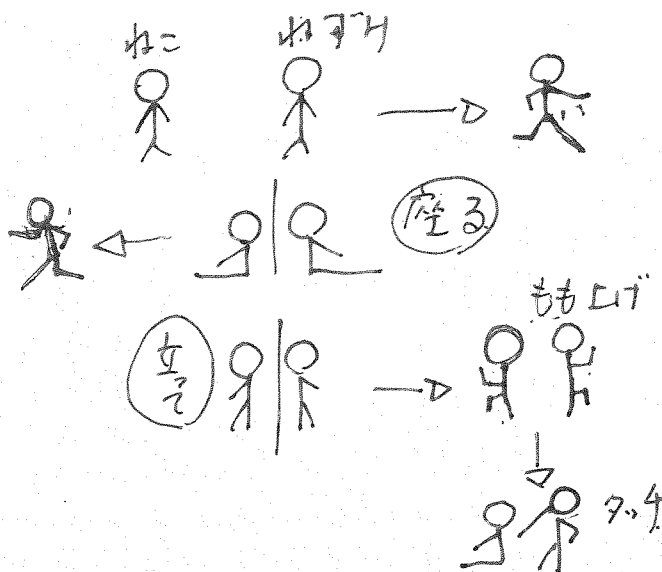


R4年6月29日(水)

研修内容 活動・指導上の留意点

<ねことねずみ>

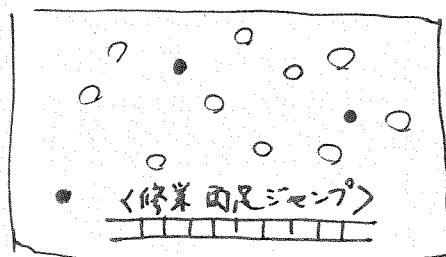
- ① 2つに分かれる。
- ② Tが「ね、ね、ねずみ」
- ③ 呼ばれた方は逃げる
- ④ 座ってスタンバイ
- ⑤ ジャンプしてからスタンバイ
- ⑥ 逃げる → 座る
- ⑦ もも上げ10回して座る。



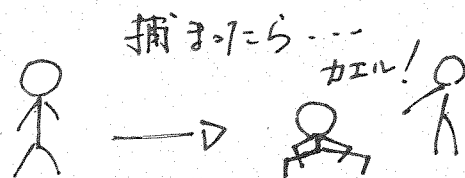
<修行鬼ごっこ>

- ① 鬼ごっこ
- ② ラダーをすれば復活できる。
→ 復活できる動きを取り入れる。
- ③ 動物 鬼ごっこ
- ④ 捕まったら動物に真似
- ⑤ 友達が動物を当ててくれたら復活できる。

① 鬼は帽子をかぶる!



② クイズ性を入れて、苦手な子も楽しめるように!



<まとめ>

- ・ 3間が大切 (仲間, 空間, 時間) + 手間
- ・ 遊びは無数にある。とんとんやっていくことが大切。
- ・ 運動が大事なことを子ども、親に伝えていく。