

2022年7月13日(水)

運動好きへのスイッチオン！ 「体づくり運動」

実技記録

筑波大学 准教授 三田部 勇



福岡県体育研究所

R4年7月13日(水)

<午前>

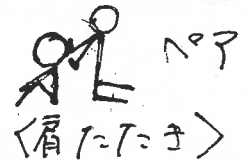
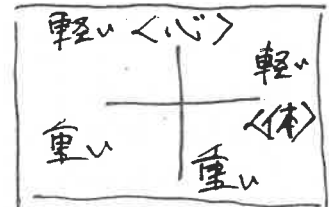
研修内容 活動・指導上の留意点

準備... 左胸に名前を書いて貼る。
タブレット「体ほぐしの運動を行った」



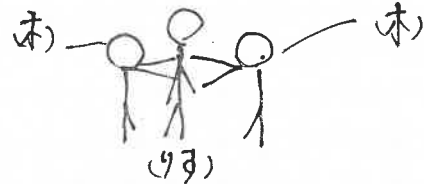
<準備運動> 音楽をかける

- ① ゆっくり歩く。
- ② うでを回す。
- ③ 笛の数で集まる。ヒッヒッヒッ! (3人)
- ④ 自己紹介 → 肩たたき
- ⑤ 数を増やす。(6人) → グループでストレッチ(順に動かし行く)



<おこし遊び> 3人

- ① 「嵐」「木っ」「漁師」がキレる!
- 「嵐」... 全員がにげる。
- 「木っ」... 木がにげる。
- 「漁師」... リスがにげる

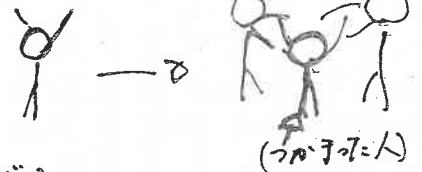


<以心伝心ゲーム>

- ① ゴゴゴッー マンで顔を上げる。
- ② 目が合った人と伝言!

<氷おに>

- ① つかるとその立場がかわる。
- ② 友達(ノア)の人には助けを求めると逃げろ。



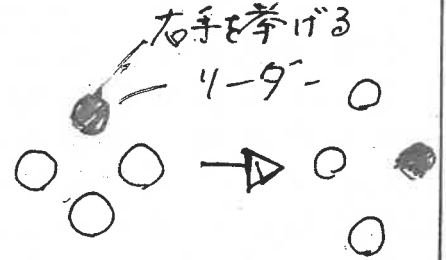
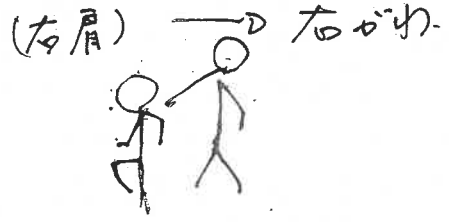
R4年7月13日(水)

研修内容

活動・指導上の留意点

<2人でウォーキング> ノア

- ① 2人で歩く
- ② 後ろの人が肩をたたく
- ③ 右肩 = 右へ 左肩 = 左へ
- ④ 目をうつろって



<4人でウォーキング> グループ

- ① 円形から歩く
- ② 先頭のリーダーの手信号で方向を変える

右手を挙げる = 右, 左手 = 左, 両手 = 後退

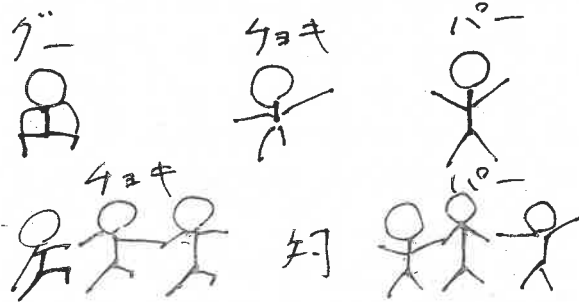
- ③ リーダーが変わっていく。

<早歩き息こらこ> ノア

- ① 息は10秒たったら追いかける。
- ② ポイントを数える。
- ③ タッチしたら10秒たったら追いかける。

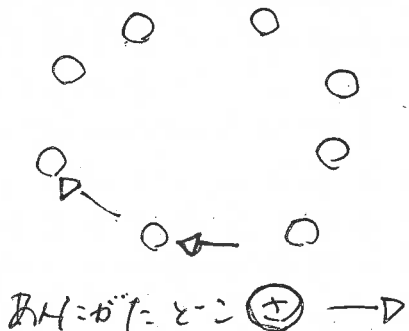
<体じゃんけん>

- ① 教師対子
- ② 3回勝負
- ③ ノアでじゃんけん
- ④ グループじゃんけん



<あひがたどんさ> 全員

- ① 音に合わせてミートステップ
- ② 円になる
- ③ 左へステップ
- ④ 「さ」で右へステップ

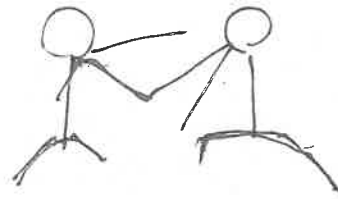


R4年7月13日(水)

研修内容 活動・指導上の留意点

＜手をつなぎ膝タッチ＞

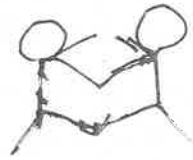
- ① ハンドで片手を握る
- ② 相手の膝をタッチする



お互いにタッチ

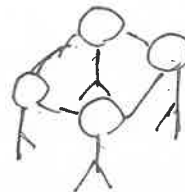
＜つま先フニリング＞ ハンド→4人組

- ① つま先を互いから触る。
- ② グループで行う。



＜バランスくずし＞ グループ

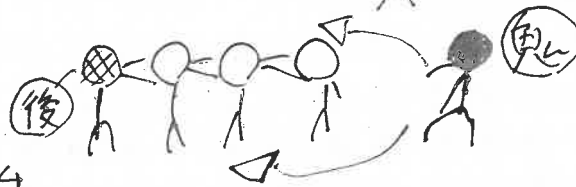
- ① 手をつないで引っ張り合う。



手を引っ張る。

＜電車鬼ごっこ＞

- ① 4人は電車
- ② 鬼は1番後ろの人をタッチ。



＜風船バレー＞ グループ

- ① グループでバレーを行う。
- ② 名前を呼んで呼ばれた人が返す。
- ③ 手をつないで頭についてパス
- ④ 2つでやる。(回数教える)



※足は使わない！

＜風船バレーで移動＞ グループ

- ① バルを1つから移動



移動

＜ストレッチ＞ ハンド

- ① 開脚
- ② 肩たたき
- ③ マッサージ(軽く腰ふくらみをつた)
- ★ 会話しながら

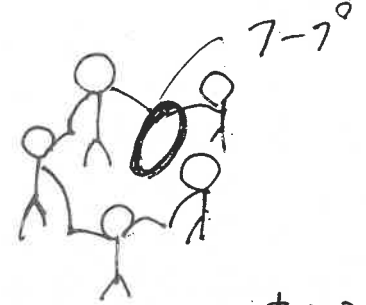


R4年7月13日(水)

研修内容 活動・指導上の留意点

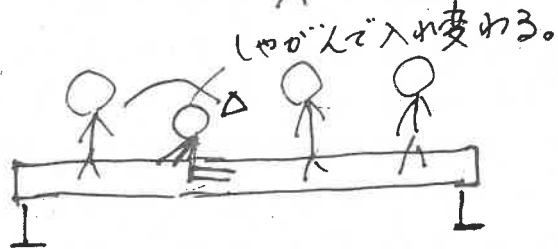
<フープを通して> 6人グループ

- ① 6人で輪になって手をつなぐ。
- ② 手をつないだままフープを通す。
- ③ 2つにする。



<平均台 アルフアベント>

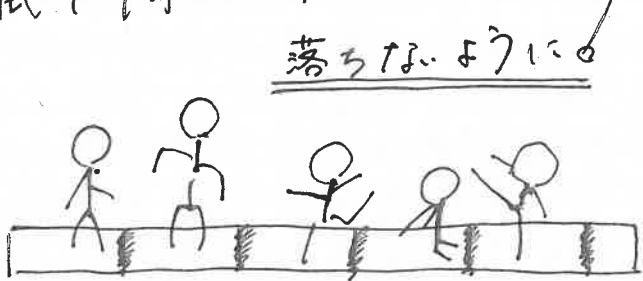
- ① 平均台に乗る。
- ② 誕生日の順に入れ変わる。
- ③ 平均台からおちないようにする。



④ 恐怖心がある子へは、新聞紙で1本道を作る。

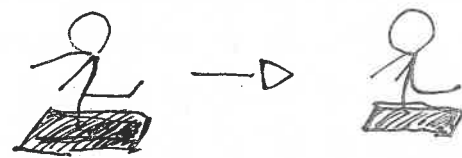
<新聞紙平均台>

- ① 名前順に入れ変わる。
- ② 誕生日で行う。



<新聞紙バラン>

- ① 新聞紙の上に片足で乗る。
- ② 新聞紙を少なくしてせよとする。



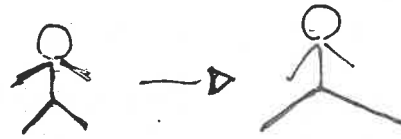
R4年7月13日(水)

<午後>

研修内容 活動・指導上の留意点

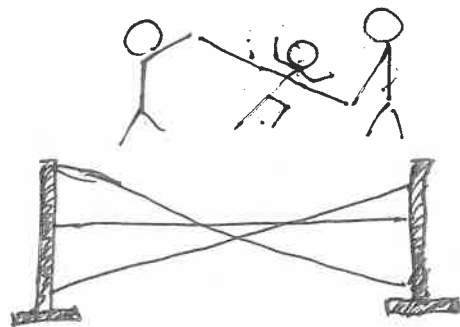
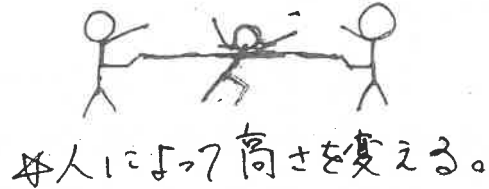
<開脚じゃんけん> ノア

- ① ノアでじゃんけん
- ② 負けたら開脚していく



<リボータニス> グループ

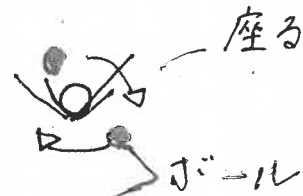
- ① 2人でゴム紐をわ
- ② 1人が3、4回お尻に通る
- ③ 連続でななめにする
- ④ 高さを選んでチャレンジする
- ⑤ 高跳びのバーで行う



<バランスボール> 個

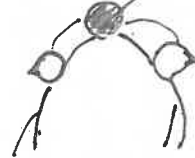
- ① 足を開いて座る
- ② ボールを転がして回る

バランスボール・バスケットボール・バレーボール



<バランスボールわたし> ノア

- ① 背中合わせでボールわたし(上から)
- ② ボールを変える
- ③ 横にわたし(3人)
- ④ 背中合わせでわたし(横から体をねじる)



<立つ座る> ノア

- ① 背中合わせで座りうぐを組む
- ② 「サーッ!」で立つ・座る
- ③ 向かい合って立つ
- ④ グループで立つ
- ⑤ 8~9人で立つ

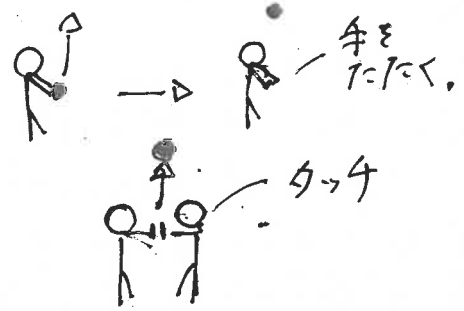


R4年7月13日(水)

研修内容 活動・指導上の留意点

<投げて拍手> 個 → パア

- ① ボールを上に投げて、手をたたく。
- ② 回数も教える。
- ③ アレンジ(まわる、ずれる...)
- ④ パアでタッチしてキャッチ
- ⑤ 投げて、友達のを回り回ってキャッチ



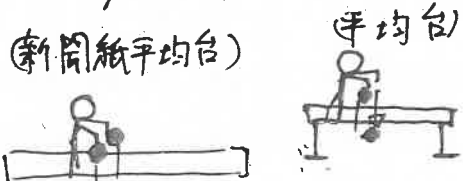
<投げてキャッチ> パア

- ① Aが前方に投げて、Bが走ってキャッチ



<平均台ドリブル> 個

- ① 新聞紙平均台でバスケットボール2つでドリブルを行う。



※ 課題を課せさせる。

<友達綱引き> パア

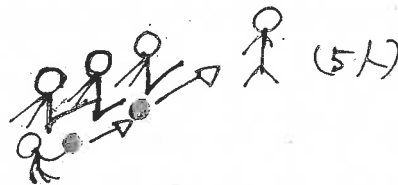
- ① Aがロープを引、張り。Bが寝た状態で引、張られる。



(3人)

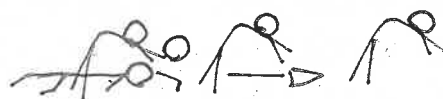
<ボールよけ> 3人

- ① 1人がねる。(A)
- ② B、Cがボールを転がしAがよける。
- ③ 5人でボールをよける



<グライダートンネル>

- ① 4~5人でトンネルを作り、1人がその中を通る。

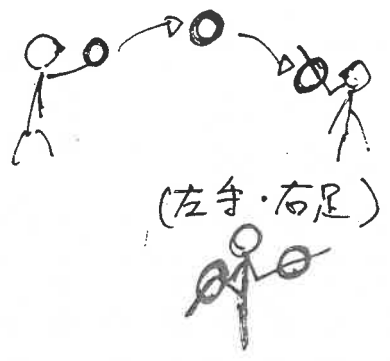


R4年7月13日(水)

研修内容 活動・指導上の留意点

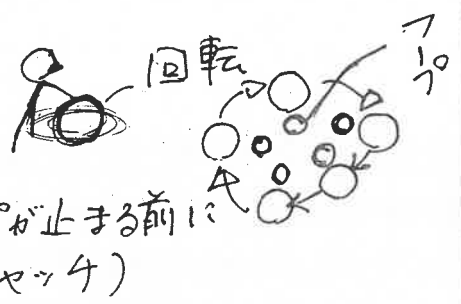
<新聞紙輪っかキャッチ>ペア

- ① 輪を投げて、腕の中を通す。
- ② 足を通す。
- ③ 頭を通す。
- ④ 2つ同時に投げてキャッチ
- ⑤ キャッチの仕方を決める。(左手、右足など)



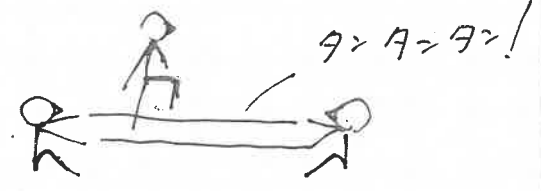
<フープ> 個→グループ

- ① 腰で回す。
- ② 片足で回す
- ③ 5人で床につけて回しつ横に移動。(フープが止まる前にキャッチ)
- ④ 2こ、3ことほして行う。



<ダブルタックル>

- ① タンタンタンの拍子で行う。
- ② Aがジャンプして、B.Cが縄をもつ。



<合図で3つの動き>ペア

- ① ジョギングをする
- ② 合図で
 - ・座ってTをくぐる
 - ・トネリくぐり
 - ・ジャンプ
- の3つのおどしめを行う。

(座ってT字)

(トネリくぐり)

(ジャンプ)



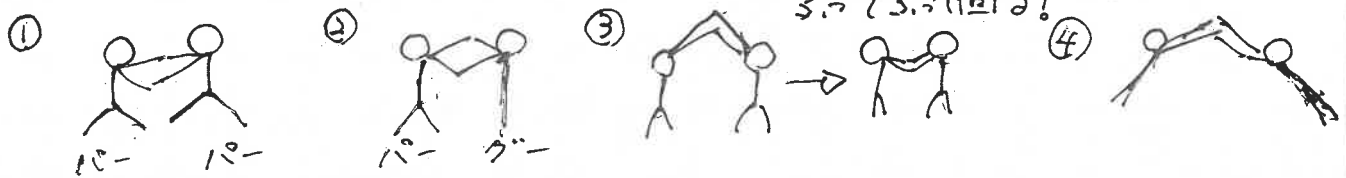
<動きを変えて>ペア

- ① ペアで手をつなぎステップして、足のステップを合わせる。
- ② 相手と違う動き (パー、グー)
- ③ 向かい合って、手をつなぎ3つ3つ回る。

R4年7月13日(水)

研修内容 活動・指導上の留意点

- ④ 向かい合って支え合う。
- ⑤ 背中合わせてスクワット。
- ⑥ 向かいあって両手をのたぎ、立ちたり座ったりする。



<動きを変えて②>ノア

- ① 片足もちスクワット
- ② 腕立てタッチ
- ③ 腹筋タッチ
- ④ 丸太転がし
- ⑤ バンビー



<ボールパス>ノア

- ① 背面でわたす。
- ② 横向でわたす。
- ③ 背面でバウンドさせてわたす。
- ④ 左右後方投げ
- ⑤ 向かい合って支え合う(ボールもち)
- ⑥ 前方を向いてボールを回して回転
- ⑦ 背中転がし
- ⑧ 股下パス
- ⑨ 自由パス

