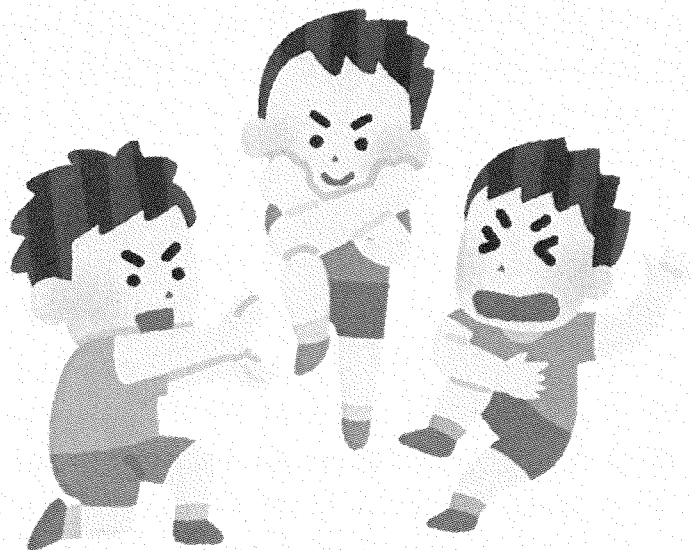


2022年7月26日(火)

小さじ1杯の工夫で
笑顔いっぱい授業へ！
「小学校の体育の授業づくり」
(実技編)

実技記録

国士舘大学 教授 細越 淳二



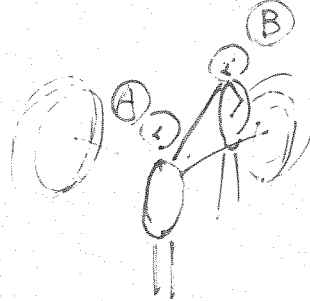
福岡県体育研究所

研修内容 活動・指導上の留意点

<準備運動>

- ① ハアアスマイルチェック
- ② ジャンプ
- ③ 屈伸
- ④ 伸脚
- ⑤ 体側
- ⑥ 前屈
- ⑦ 回旋
- ⑧ 手首足首首
- ⑨ アイス膝

⑪ ハアアで肩甲骨ほぐし



⑫ 体の後ろへ動くも大切

⑩ 肩まわし → 左腕は前回し, 右腕は後回し

- ⑪ ハアアで肩甲骨ほぐし (A) 腕回し (B) 肩甲骨を指でおさえる

⑫ 前屈 (息を吐きながら)

・ 前屈 → おしり歩き

<おしり歩き>



⑬ 前より伸びる!

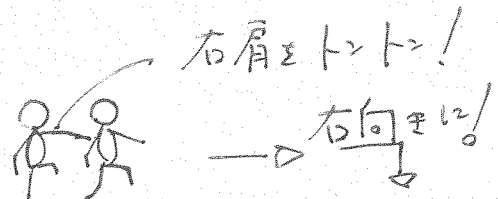
<お地蔵さん> ハアア

- ① Aが腕をクロスして後ろに倒れる。
- ② Bが支える。



<目隠し歩き>

- ① Aが目をつまんで歩く。
- ② Bが左手で背中に触れる。
- ③ Bが右手で肩を2回たたく。
右肩をたたく = 右に向いて歩く。



研修内容 活動・指導上の留意点

<ケンパー跳び>

① ケンパー

② 並んでいる人は手を叩き「ケンパーケンパーケンパー!」

③ ケンパーケンパーケンパー

④ ケンパーケンパーケンパー

⑤ ゴム紐でケンパー



④ 並んでいる人は大きな動きが
できたら「ナイス!」

<色分けケンパー>

① 3色のケンステップを使う。

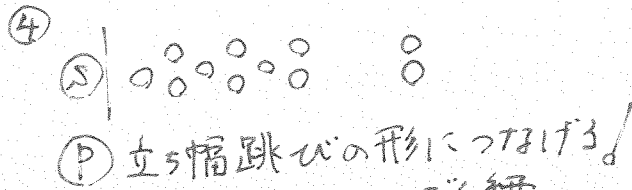
② ランダムにケンステップを並べる。
※最後は黄色

赤 = 右足を入れる。

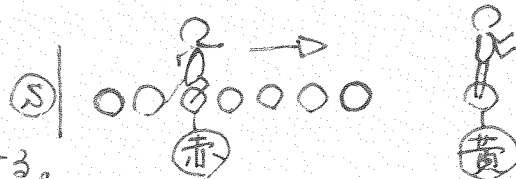
青 = 左足

黄 = 両足

③ すきな色で片足、両足で跳ばせる。



④ 膝がしっかりと上がる!



④ 地面をしっかりと蹴らせる!
ケンステップの並べ方も工夫できる!



~午前の部終了~

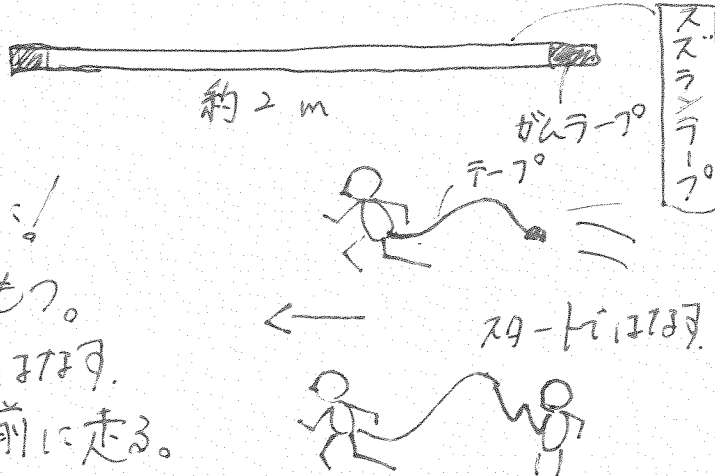
午後

研修内容

活動・指導上の留意点

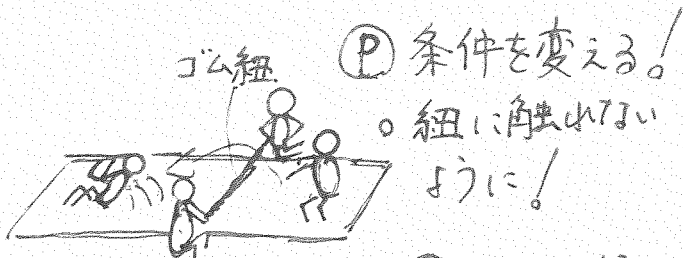
<しっぽ走>

- ① スポ>にテープを入れて走る。
- ② 床にテープがつかないように!
- ③ Aが走ってBがテープをもつ。
- ④ スタートでBがテープをはたき。
- ⑤ Aはしっぽが床につく前に走る。
- ⑥ スキップ



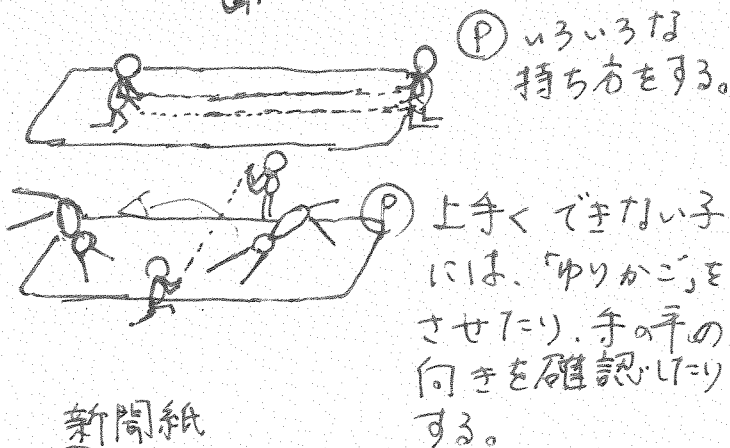
<マット>

- ① 前転、後転、側転
- ② ゴム紐を使う。



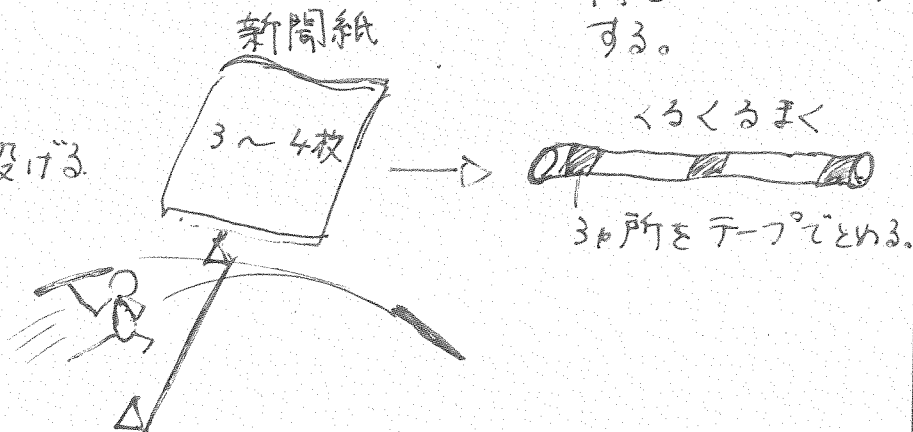
<ゴム紐の使い方の交流>

- ・高さを出す。
 - ・真、直ぐ
 - ・ポイント
 - ・角度をつけて側転へ
- ③ 他のグループのやり方を
選んで行う。



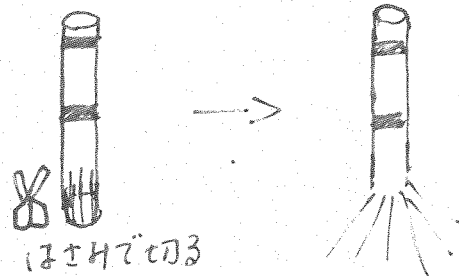
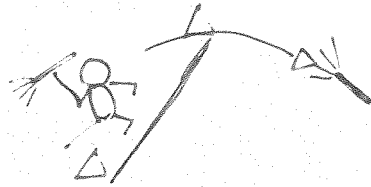
<投の運動>

- ① 新聞紙ヤリを投げる。



研修内容 活動・指導上の留意点

- ② ヤリに切りこみを入れる。
- ③ 投げる。
- ★ 安定する!

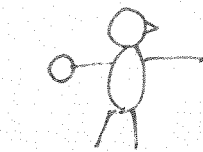


はさみで切る

<ロケットボール>

- ① 「ひらいて」
- ② 「パタン」
- ③ 「とんでいけ！」

ロケットボール



「ひらいて、くるくるボール」

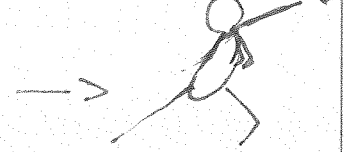


ボール2つをネットで包む

① 待ち時間を減らすためにも作る。



「パタン」



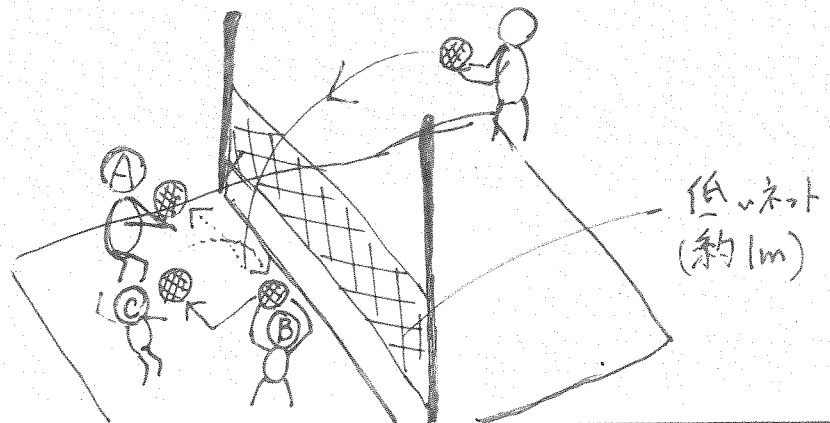
「とんでいけ！」

- ① コーンを狙って投げる。
- ② 外でゴルフ形式で行ってもいい。



<アタックプレイボール>

- ① 投げてサーブ
- ② A がワンバウンドレシーブ
- ③ B がキャッチしてバウンドさせる。
- ④ C がアタック



短期研修 (小さじ一杯の工夫で笑顔一杯の授業へ!
 ~小学校の体育の授業づくり(実技編)~) 講座 実技記録
 令和4年7月25日(火)

研修内容 活動・指導上の留意点

<縄跳び> グループ

- ① 1列に並ぶ。
- ② 1人が前跳びで1人ずつ一緒に跳ぶ。
- ③ 並んでいる人は、一定のリズムでジャンプする。
- ④ グループごとに発表

