

2022年8月4日(木)

現場のニーズにアダプテッド！ 「特別支援学校の体育の 授業づくり」

実技記録

東海大学 教授 内田 匡輔

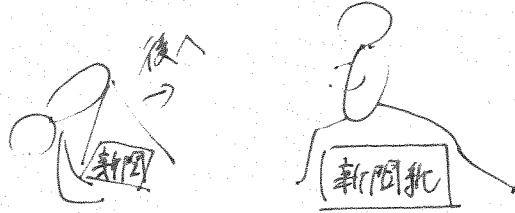
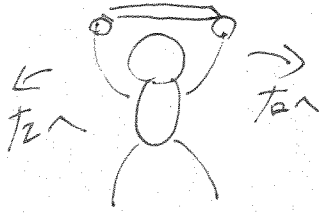


福岡県体育研究所

研修内容 活動・指導上の留意点

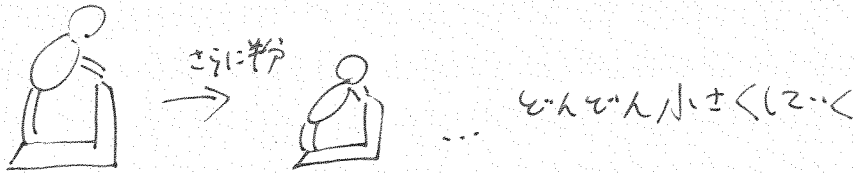
<新聞紙を使った、ウォーミングアップ>

- 体を左右にたおす ◦ 腰を伸ばしたり、足を伸ばしたり

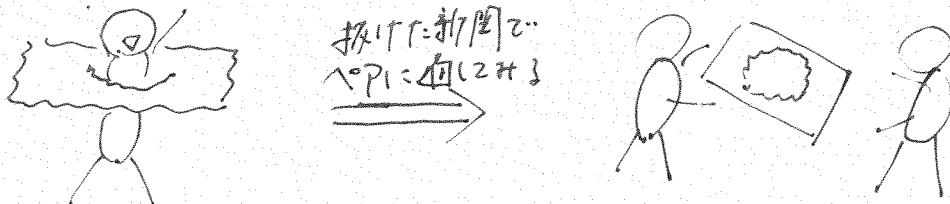


※新聞紙の向きをかえながら

- 新聞紙を半分に折る



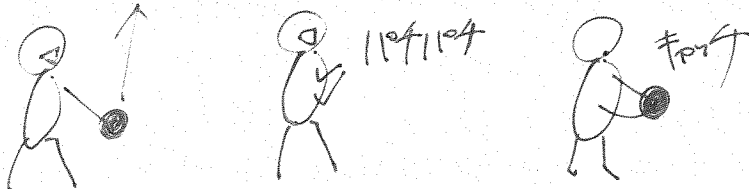
- 新聞紙を少しづつ、やさしくながら通り抜ける



- かた手で新聞紙を丸める

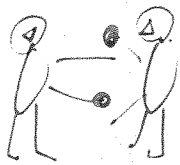


<新聞ボールを使って、自分でボールを投げて、10回拍手をけり>

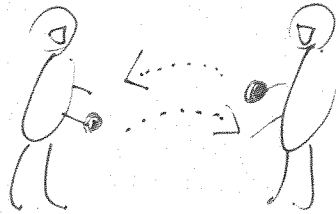


研修内容 活動・指導上の留意点

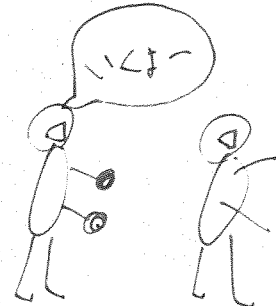
① 二人組で



※セーのボールを落とす、キャッチする



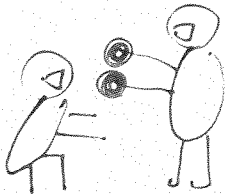
※「セー」の両方に投げ、同時にキャッチ



※後ろからまた、ボールをキャッチ

このように投げると、とれるのがアツクに入ります

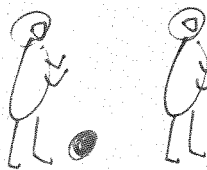
② 落とされたボールをキャッチ



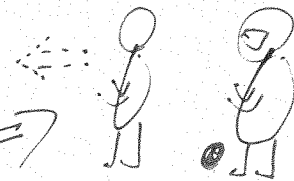
- (レベル1) 手はひざの上
- (レベル2) 手は前に出す
- (レベル3) 手はボールの横
- (レベル4) 手は相手の手の上

※フズントを可にすると、さらに難しくなる

③ ボールをドリブル

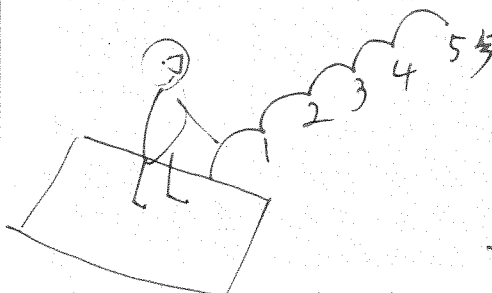


※前の人へ後の人へドリブルでつなぐ「4人組」の合同で

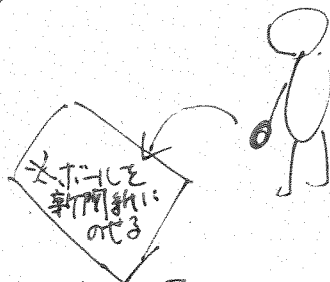


※前と後3人の役割を分けてやる
※徐々に走るスピードを速くしていく

④ ボールを投げた、のせる



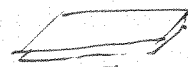
※歩いた歩数の目印から、投げる



※5歩の位置から投げて、のりた5歩-0

☆ 跳びで同様に行くことも、できる ☆

「ドリブル(ドリブル)ダンス!!」



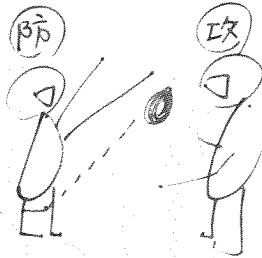
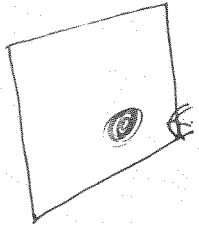
※新聞紙の大きさは半分にしたら倍々2倍!!



※1/3の大きさにしたら3倍!!

研修内容 活動・指導上の留意点

○ ゴール型をイメージした攻防



* 投げた後、動いておかし
た時に、ゴールを狙う。
新聞紙にボールしか
のめば、得点。

< 遊びから、運動へ >

○ クリッシーコース

* (世) 「クッシー」 (世) 「クッシー」 (世) 「クッシー」

- ① 手でジャンケン
- ② 足でジャンケン
- ③ 体全体でジャンケン

勝った方が主導権、アイトはどちら「ダウン」と早く
言った方が勝ち

○ 背中を合わせて、口ジャンケン

* 勝った方が伸びて、負けた方が縮む

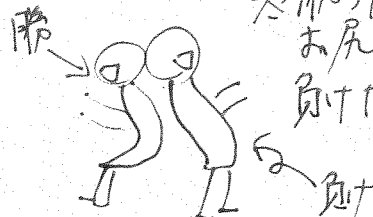
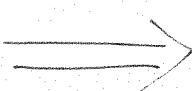
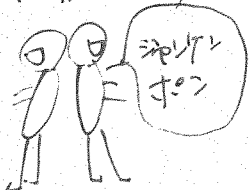


○ 背中を合わせて立つ

* 立つ

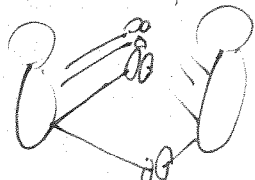


○ 背中を合わせて、口ジャンケン



* 勝った方が
お尻で押す。
負けた方は、引く

○ 膝/脚でストレッチ



右へ、
左へ、
前後へ

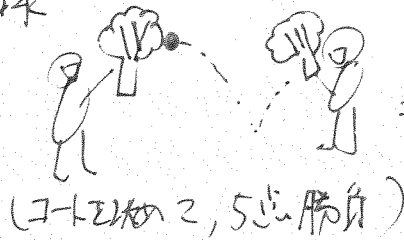
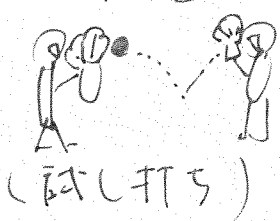
研修内容 活動・指導上の留意点

○ ブラインドキャッチボール



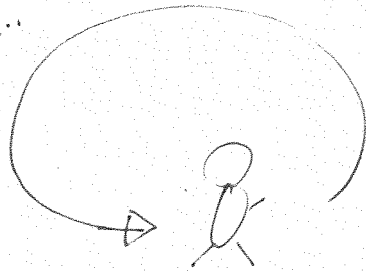
- ※ 目を閉じて行う
- 相手の足に当たった5点
- 足に当たる前に、キャッチでよけよう
攻守交代
- ストラクチャーはなし

○ 「うちわ」をラケットにして、卓球



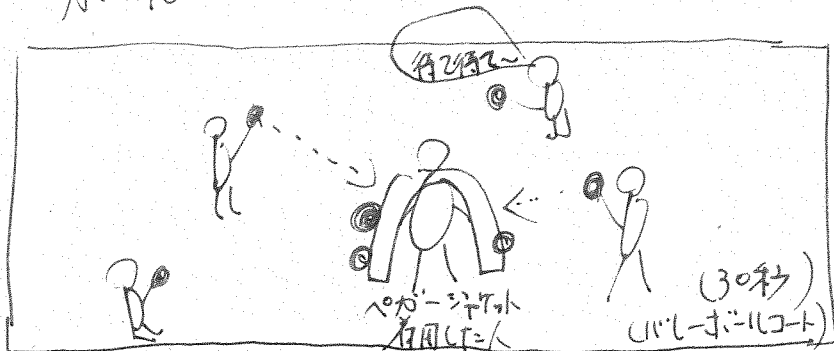
- ※ コートを
なし
- ※ 約束
→ 腰の低い
位置がおすすめ
はなし

○ 両手同時に使う...



- ※ 声を出さずに
手だけを動かして、使う

○ ペカールボール



- ※ ペカールは
ボールがぶつくと
仕組みになっている

※ ペカールジャケットを着用した人は、ボールを寄せられない方に逃げる
それ以外の人(スパー)は追いかけて、ボールを奪える

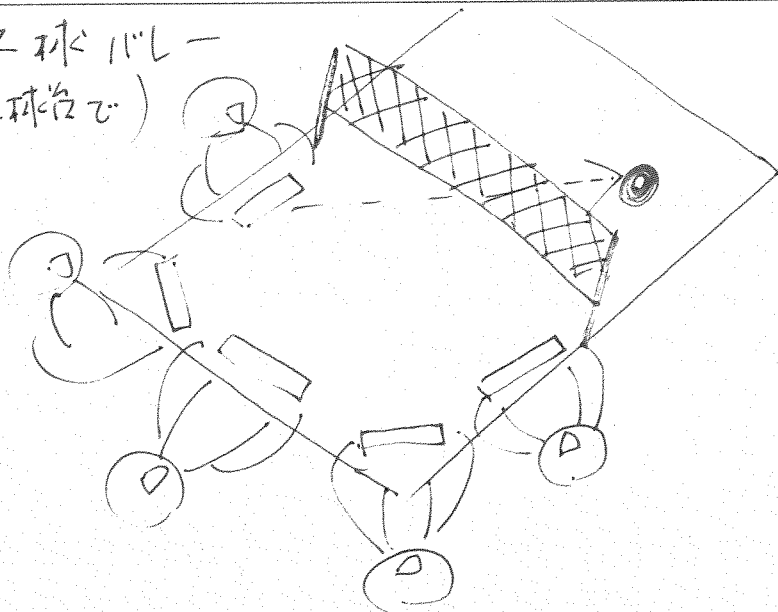
※ より多く、ペカールに近づけたチームが勝ち

短期研修 (現場のニーズにアダプテッド!) 講座 実技記録
 「特別支援学校の授業づくり」

令和4年 8月 4日 (木)

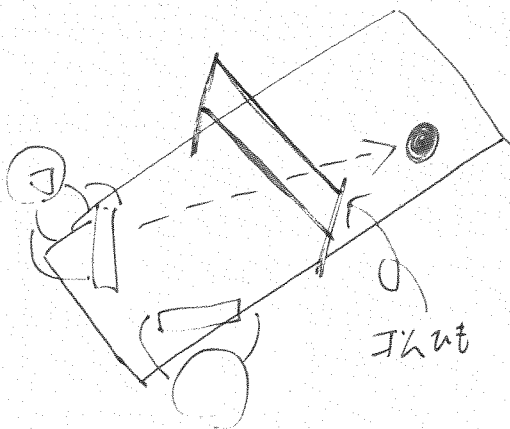
研修内容 活動・指導上の留意点

卓球バレー
 (卓球台で)



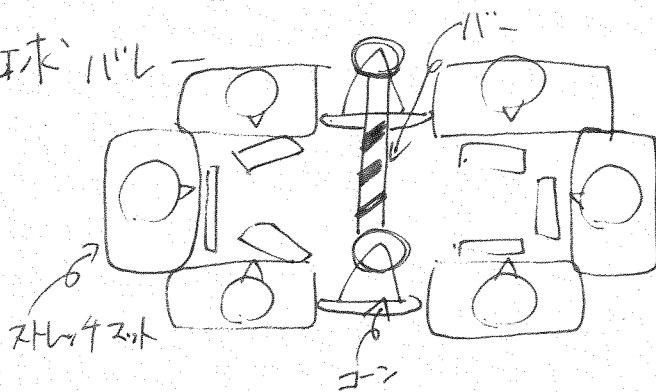
- 3回以内で返球
- ボールはネットの下を通す
- おしを上げてはOK

卓球バレー
 (長机で)



- 2人 vs 2人 又は、1人 vs 1人
- ラケットは発泡スチロール
- ボールはネットの下を通す

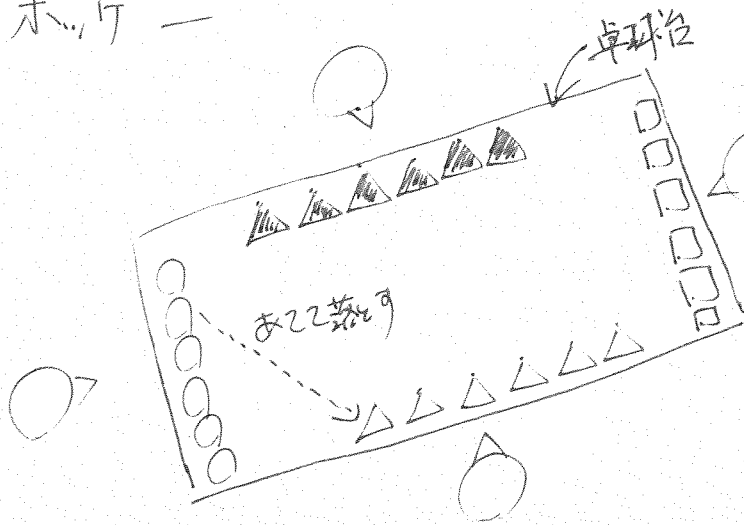
フロア卓球バレー



- 3回以内で返球
- ストライクゾーンの外に出せば得点。(ストライクゾーン上はアリ(独脱))

研修内容 活動・指導上の留意点

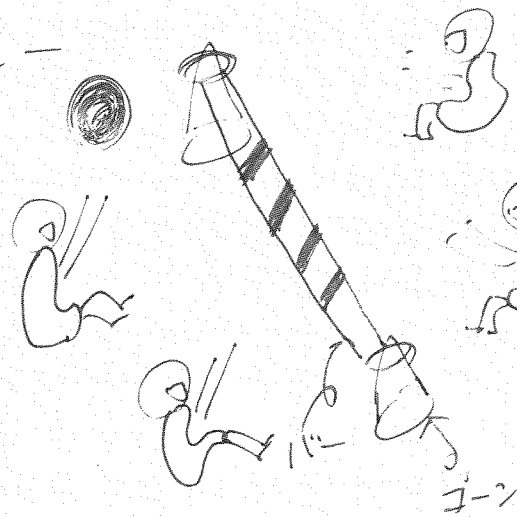
0 エアホッケー



最後に自分の
ホッケーが残った
人が勝ち

ルールは自分で
工夫することか
できる。

0 シッティングバレー



この回以内で及ぶ
お尻を床につけて
まき移動可能

ビーチバレーボールを
使用可能