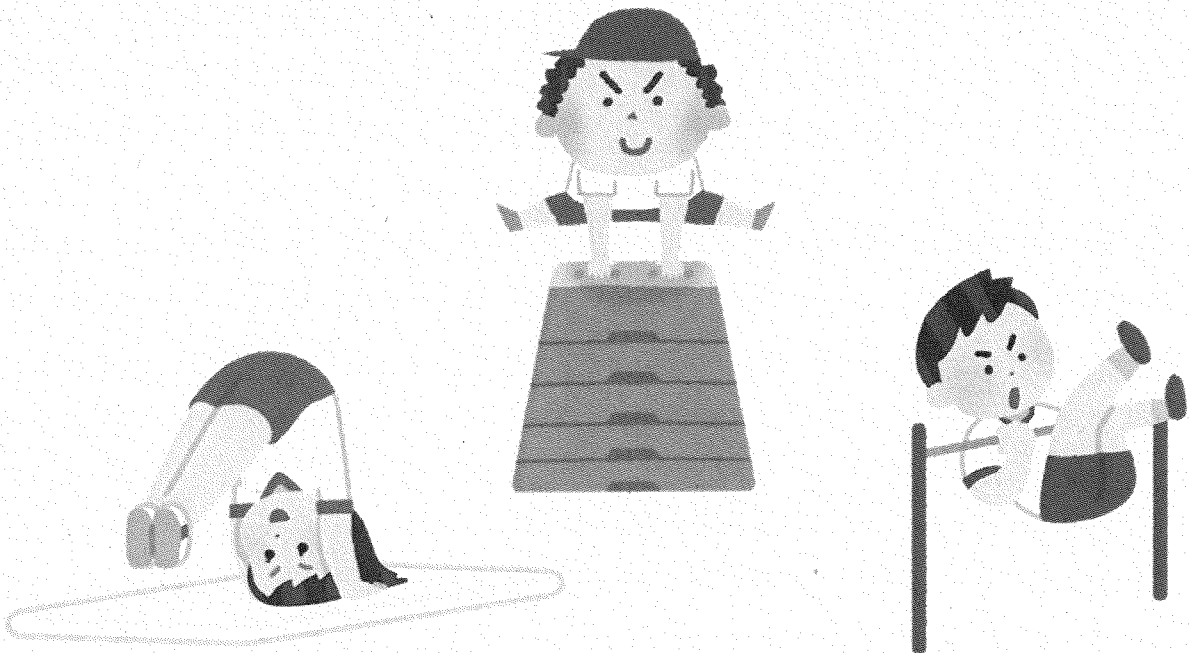


2022年8月9日(火)



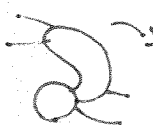














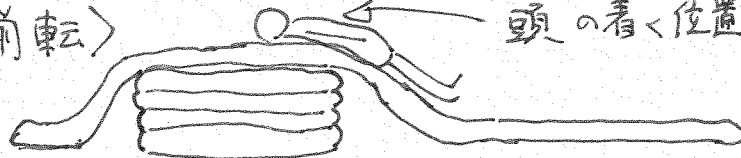
動き方を身に付ける
楽しさを味わおう！
「器械運動」

実技記録

宮崎大学 教授 三輪 佳見



福岡県体育研究所

午前	研修内容	活動・指導上の留意点
<準備運動>	「手首のストレッチ」	
	「首のストレッチ」	 手首に体重をかける。
	 首に体重をかける。	伝動で起き上がる。
	「起き上がり」	 →  →  ドスンと落ちない。
①自己紹介	②1人1種目運動	※靴はぬぐ。
<かえるの足うち>		片足立ち
	 →  →  パンパンパン	
<条件を変えて前転>	「両手を広げて」	 →  → 
	「手の甲を着いて」	 →  → 
	「ボールキャッチ」	 →  → 
<開脚・伸膝前転>		2回転にもチャレンジ！ ナイスキャッチ！ 頭の着く位置を確認。
	 マットを重ねる。	

動きを身に付ける楽しさを味わおう!

短期研修 (「器械運動」) 講座 実技記録

令和4年 8月 9日 (火)

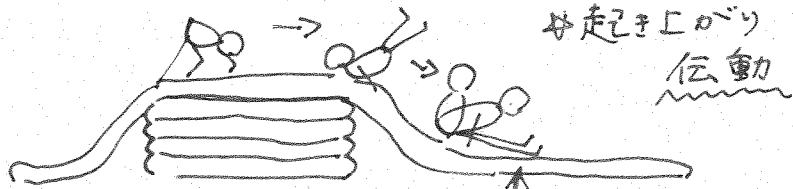
研修内容 活動・指導上の留意点

<伸膝前転>

① 坂道マット

② 通常マット

③ 手でマットを押すのを忘れない!



お走り上がり
伝動

ドスン! とはならない。
腹筋を使う!

<倒立>

「背支持倒立」



「頭倒立」



膝は肘の上

支えぬ

③ お尻の位置を変えない!

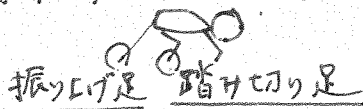
「補助倒立」

※ 後ろう切らない。



③ 真直ぐに体い
力を入れる!

<側方倒立回転>



③ 壁に着く音を小さく!

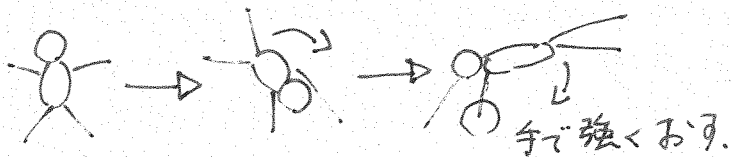
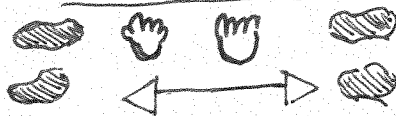
「倒立から側転へ」

① 壁倒立

② 左右どちらかに着地

③ 通常マット

90° 向きをかえる。


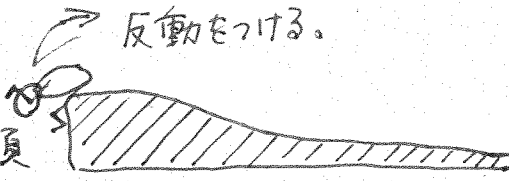
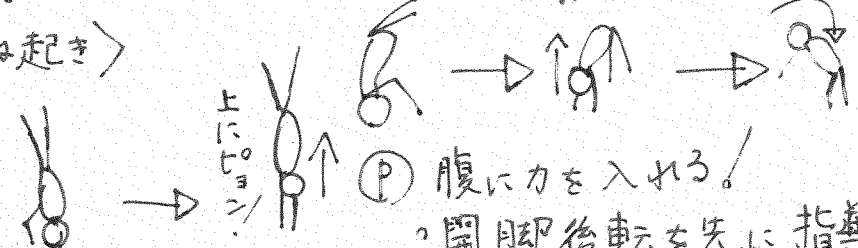

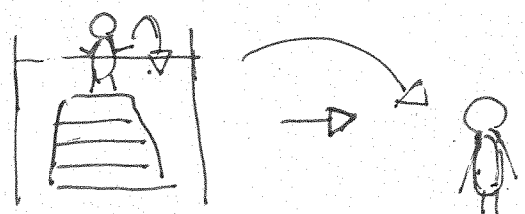


～ 午前の部 終了 ～

動きを身に付ける楽しさを味わおう！

短期研修 (「器械運動」) 講座 実技記録

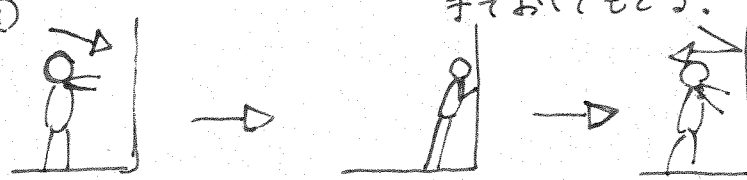
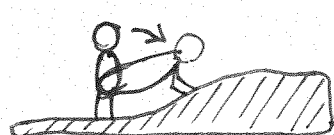
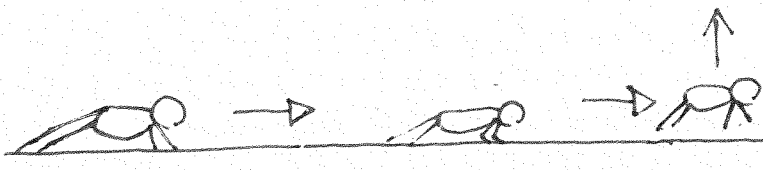

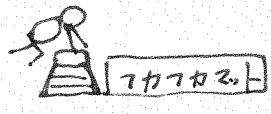
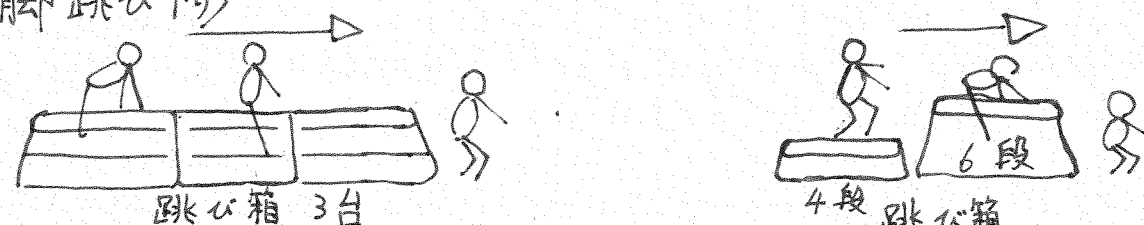
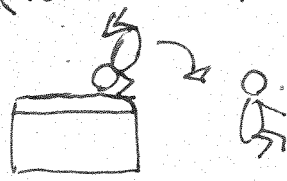
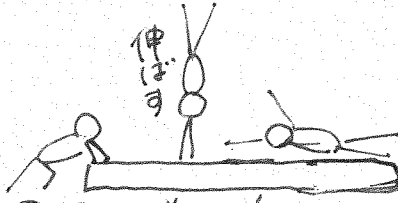
令和4年 8月 9日 (火)

午後	研修内容	活動・指導上の留意点
	< 後転 > 指導の問題	
	準備運動 ... 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 手を使わず、ななめに回る。 ◦ 左右どちらかに足を振り。
	< 坂下り後転 >	<ul style="list-style-type: none"> ① げんこで、肘、腕、頭を守りながら回る。
	☆ 順次接触 腰 → 背中 → 首 → 頭 	慣れたらパー
	☆ 伝動 上体の勢いを下体へ伝える。	☆ 頭越し はねおきと類似
	< 頭はね起き > 	① 腹に力を入れる！ ◦ 開脚後転を先に指導しても良い！ ◦ おしりを着く前に体を倒す！
	☆ 後転倒立につながらる。	
	< 跳び箱 >	
	☆ 跳び越す技の難しさと美しさ ① 子どもの身長に合わせて、跳び箱の高さを変えても良い！	
	動き ... 助走 → 両足踏切 → 第1空中局面 → 着手 → 第2空中局面 → 着地	
	< 準備運動 >	 ※ 音をたてたように着地
	① 後ろで手をたたく	
	② 顔、後ろで手をたたく	
	③ 3回たたく	
	< 跳びおりも越え >	

動きを身に付ける楽しさを味わおう!

短期研修 (「器械運動」) 講座 実技記録

令和4年 8月 9日 (火)

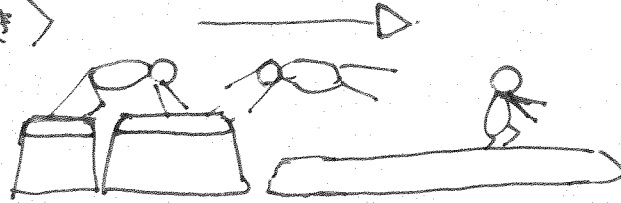
研修内容	活動・指導上の留意点
<p><手ジャンプ準備></p> <p>① 壁タッチ</p> <p>② 踏切り板タッチ</p> <p>③ 通常マット</p>	<p>①  手でおいてもどる。</p> <p>② </p>
<p><手ジャンプ></p> <p>① 腕立て姿勢</p> <p>② ジャンプ → 足で着地</p> <p>③ 連続</p>	<p></p>
<p><踏み切って手でジャンプ></p>	<p><うさぎ跳び> </p> <p><跳び箱> </p>
<p>※ 助走～踏み切りの注意... 足が合わない原因 → 助走から両足踏み切り (踏み込み「予備踏込」)</p>	
<p><開脚跳び下り></p>	<p></p> <p>跳び箱 3台</p> <p>4段 跳び箱</p> <p>6段</p>
<p><かかえこみ跳び></p>	<p>① 障がい物を用意しておく。(ゴムなど)</p> <p><はねおきおり> </p> <p><前回りはねとび> </p>
<p>② 足から着く!</p>	

短期研修 (「器械運動」) 講座 実技記録

令和4年 8月 9日 (火)

研修内容 活動・指導上の留意点

< 頭はねおき >



② 恐怖心がある時は、段数を低くしたり、

マットを増やしたりする。

※ 切り返し系 → 回転系の指導を行う。