

2022年8月3日(水)

挑戦・競走(争)する  
楽しさを！  
「陸上運動系」

実技記録

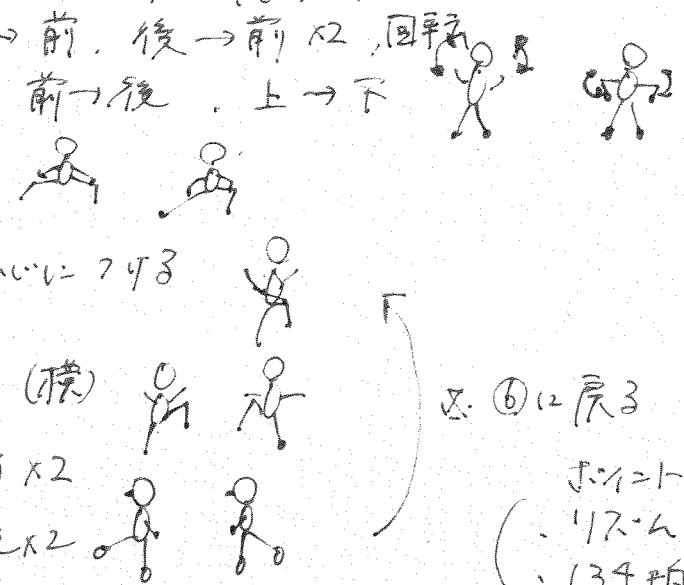
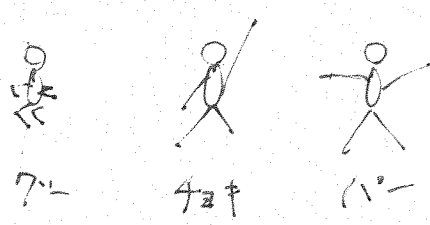
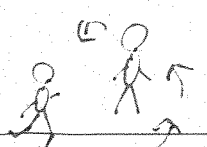
国士舘大学 講師 陳 洋明



福岡県体育研究所

短期研修 ( 挑戦・競走(争)する楽しさを! ) 講座 実技記録  
「陸上運動系」

令和4年 〇月 〇日 (水)

研修内容	活動・指導上の留意点
<p>&lt; ジョイントカン体操 &gt;</p> <p>① 手拍子 1/4 2/4 3/4 4/4 (6呼向)</p> <p>② 左前 右→前 後→前 x2 回転</p> <p>③ 肩甲骨 前→後 上→下</p> <p>④ 股関節</p> <p>⑤ 体側</p> <p>⑥ 右腕と左腕に74子 反対</p> <p>⑦ 足と腕子 (横)</p> <p>⑧ 前→後→前 x2</p> <p>⑨ 後→前→後 x2</p>	 <p>必. ⑥に戻す</p> <p>ポイント ・ リズムを交えるのが ・ (34拍くうかへスト)</p>
<p>&lt; 走・跳の運動に肉連した運動等 &gt;</p> <p>① ジョイント</p> <p>① 1.2.③ , 2.2.③ C 腕と腕をまわす</p> <p>② 1回回転</p> <p>③ 1回転に 可く反対</p>	
<p>② 足ジョイント</p>  <p>7- 4- 1-</p>	<p>・ 必と出し ジョイント</p> <p>・ 2人入った両足で ・ 勝ち 負け → 7=7 = ・ 負け 5回でまわす</p> 

短期研修 ( 挑戦・競走(争)する楽しさを! ) 講座 実技記録  
「陸上運動系」

令和4年 8月 3日 (水)

研修内容 活動・指導上の留意点

偶数 → 右へジャンプ  
奇数 → 左へジャンプ

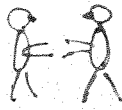
指を上げた右へジャンプ  
(右・左・上・下)  
指を上げた逆へジャンプ

< あんたぱん とこい >

① のときに パン でジャンプ  
その他はパン



② のとき 手を広げな...  
③ で足を広げな...



最後は

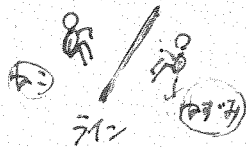


ホース...

ジャンケン・パン パンジャン



< ゆくとねみか >

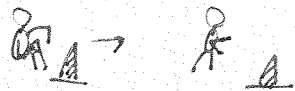


座のあと  
教師「ゆ、ゆ、ゆ、ねみか!」  
「ゆ、ゆ、ゆ、ねみか!」  
にやる。



< 変形スタートワラエ >

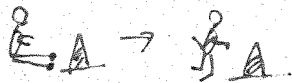
体育座のから、立、こ、こ、こ、ワラエ



その他のパターン

( 正座、あくら、など )

長座のから、立、こ、ワラエ

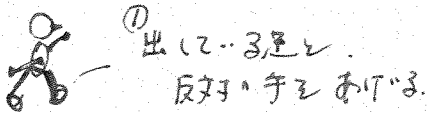


「頭、肩、ひざ」をタッチしてワラエ

研修内容 活動・指導上の留意点

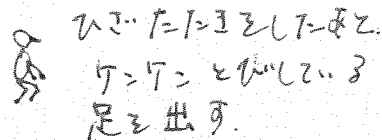
< 速く走りための重さをつくり >

- スタート時のスタートのポイント



- ② 前傾姿勢

- ③ 10mくらいまで地面を叩いて行く。

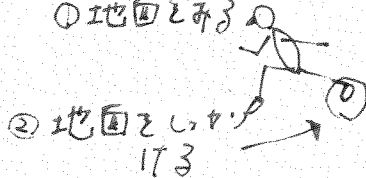


- 正しいフォーム
- ① 背中が「ピン！」とのびる
- ② 前をみる

- ③ 腕を大きくふる



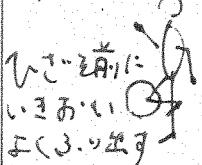
- スタートしてからの重さ
- ① 地面を叩く
- ② 地面を叩いて行く



- 腕のジョイント

- ・ 力をしっかりとめる
- ・ 拳をゆるく握る (人指し指を軽くにぎるくらい)
- ・ 肘で 4分の10円を叩く
- ・ 肘は 90°

- 足の重さかき方



足が着いた時に「4の字」をつくる

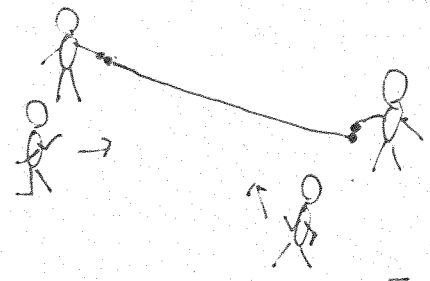
その場で「4の字」ラン

膝は上げては無く、前に前に!

研修内容 活動・指導上の留意点

〈走り高跳び〉

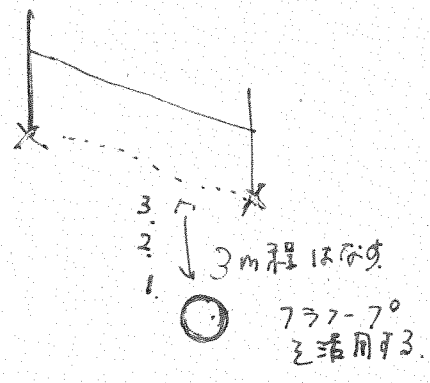
- ・ゴム跳び板をひ



- ・左・右どちらからとも跳びこんでみる
- ・踏み切り足とつかず
- ・片脚で跳びこみ越え、片足で着地する

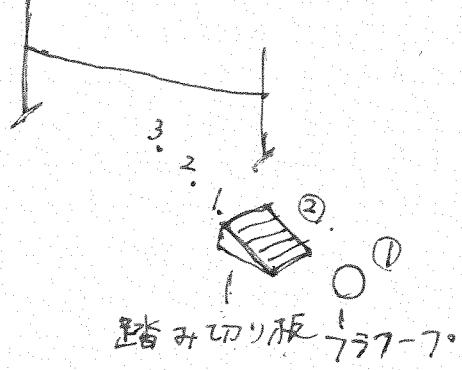
- ・ICT端末を用いた模範を確認

タブレットモニターにて目標設定



- ・子ホソの友人は、「1. 2. 3」と声を出すもしくは、手拍子をする。
- ・助走は、3歩、5歩、7歩と増やしていく。

- ・37セント高跳び (踏み切り板と73度-70度活用)



- 5歩
- 「①. ②. 1. 2. 3」

- ・履き足にフック
- ・跳びこんだら横に振く。

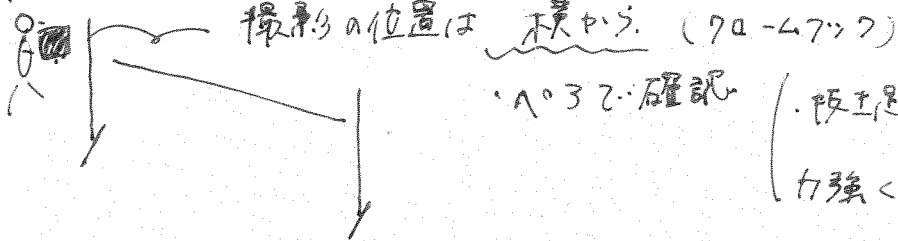
ミニマズカニ体操の重たいと一緒に

短期研修 ( 挑戦・競走(争)する楽しさを! ) 講座 実技記録  
「陸上運動系」

令和4年 〇 月 〇 日 (水)

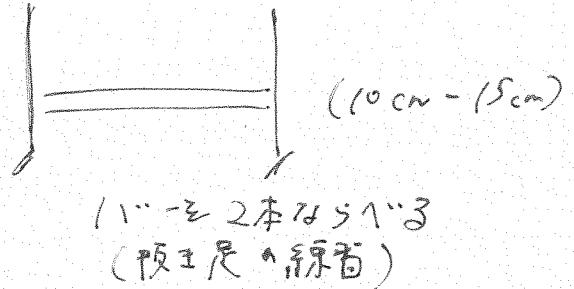
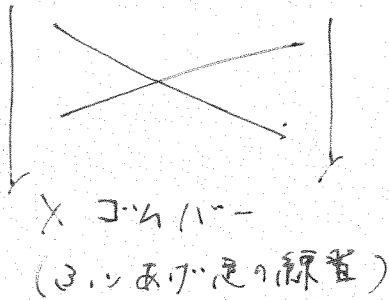
研修内容 活動・指導上の留意点

< A03で70-4777を使用し撮影 >



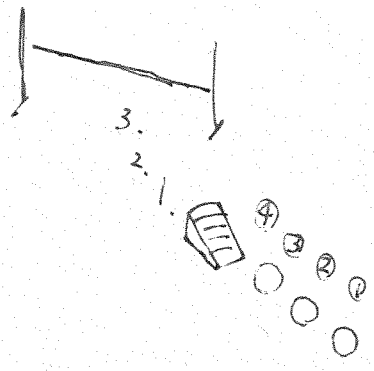
A03で確認 ( 板王足か、し、か、あ、か、こ、う、か!  
力強く踏みこみ、う、か、

< 1mの2尺 >



研修内容 活動・指導上の留意点

<7歩助走>



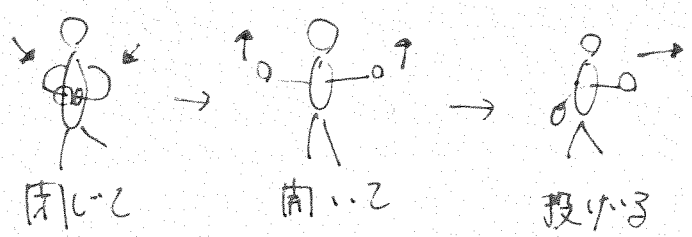
「①・②・③・④・⑤・⑥・⑦」

<速度の注意事項>

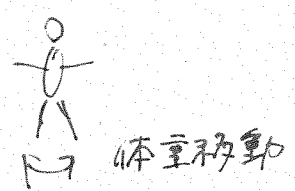
1 ラウ>ト ( 90 . 95 . 100 . 110 . . . ) ( 1回 跳はんたは 次は 2ラウ>ト )

2 ラウ>ト ( 90 . 95 . 100 . 110 . 120 . 125 . . . )

<投の運動>



投運動体操  
「突点」の音楽に合わせて



1.ポイント  
-リリースポイント F1になると跳はら...  
頭の頭上<さ>こゝにF1は可  
・手首のストレッチは必要

短期研修 ( 挑戦・競走(争)する楽しさを! ) 講座 実技記録  
「陸上運動系」

令和4年 〇月 〇日 (水)

研修内容 活動・指導上の留意点

1032..遠投 (テニールに2)



開いて → 閉いて → 投げ出す

1032..遠投 (ホウテウス)



J.oint  
-リリース J.ointを高く.

・紙鉄砲の作成