

2024年11月7日(水)

すぐに活用できる実践例を たくさんゲット！ 「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

研修内容 活動・指導上の留意点

1. 自己紹介 + ストレッチ

1人目「〇〇です。屈伸」 → 2人目「〇〇です。アキレス腱」
など

2. 早歩き 鬼ごっこ

じゃんけん (勝) → 追う 10カウント後 タッチしに行く
(負) → 逃げる 早歩き、タッチされても逃げ続ける

タッチで1ポイント 時間内に何ポイント取れるか

3. ハアの移動



ハアで後3の人は、コントロール役とする。

- 左肩タッチ → 左折
- 右肩タッチ → 右折
- 両肩タッチ → 一旦停止
- 両肩2回タッチ → リバース (役割交代)

(T) ぶつからないように

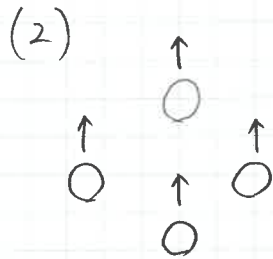
(1) +α



後3の人 (コントロール役) を 信頼して。

前の人 は 目を閉じ、手のひらを前に出す

研修内容 活動・指導上の留意点



- 4人組をつくる
- 図のような隊形を崩さないように歩く
- 先頭の人で指示で方向を変える



指示とは逆の
パターンもok

4. 手っなぎ膝タッチ



- 180°で手っなぎ
- 空いている手で相手の膝をタッチ

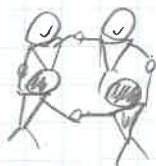
5. つま先フエンシング



- 180°で両手をっなぎ
- 相手のつま先を足でタッチ

④ 4人組で円になって行う。

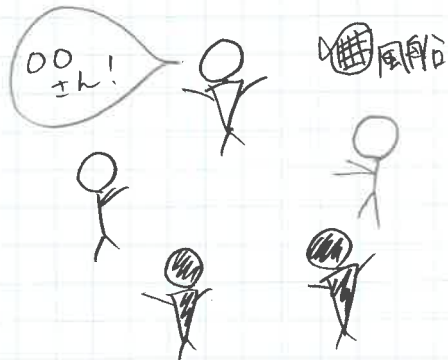
6. バランス崩し



- 手っなぎ
- 引いたり押したりして、相手のバランスを崩す

研修内容 活動・指導上の留意点

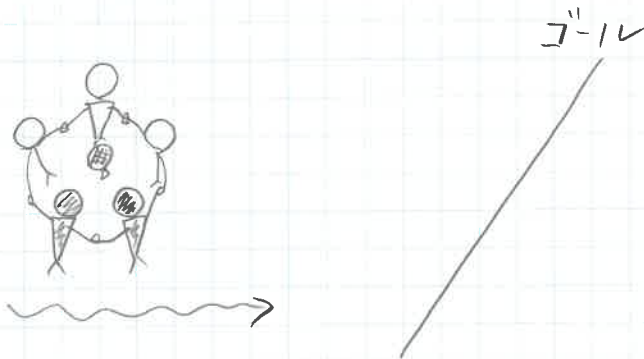
7. 風船バレー



- グループをつくる
- 名前を呼ばれた人が触れる
- ↓
- 手をつなぐ
- 手、肩、頭で落とさないように!

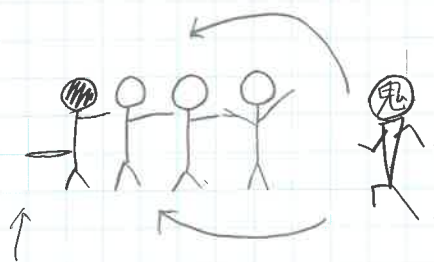
* キックは、危ないのでしない。

8. 風船バレーで移動対決



- 風船を落とさないようにゴールまで移動する
- チーム対抗戦

9. 電車鬼ごっこ



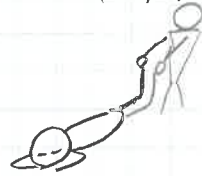
- 4人は肩をもって電車になる
- 鬼は1番後ろの人のタグを取る
- 前の人には両手を広げて良い

スズランテープを
(はさんでおく (テープでつけてもok))

研修内容 活動・指導上の留意点

10. ハアストレッチ

(リラックス、バハグレ)



背中ゆらゆら
背中トントン

ふくらほき
ぶるぶる



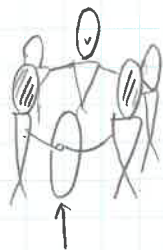
仰向け

両足ゆらゆら~



両手の上にハ、ほる

11. フラフ-70°通し



7-70°

- グル-70°をつくり、手をつなぐ
- フラフ-70°を グル-70°で1周させる

① 「このチームのアイデアよかったね」
「〇〇さんがいたおかげだね」

価値がたまる

令和6年11月7日(木)

研修内容 活動・指導上の留意点

12. ボール運び



- ハアで向かい合いタオルを上げる
- ボールを落とさないよう協力して次のハアに渡す

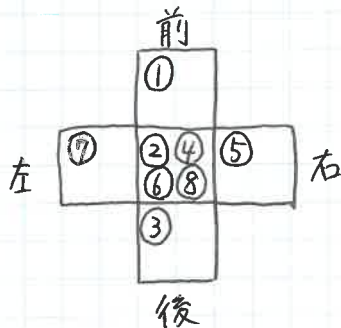
① 「どうしたらうまくできるかな？」

② チーム対抗で競争する。

13. チームでジャンプ



- グループで列になり電車になる。
- 中央の位置から、前後左右同時に動く。

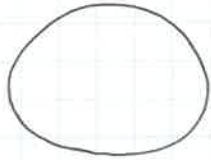


③ 兄弟チームで見せ合い。

- 兄弟チームで向かい合い同時発表

研修内容 活動・指導上の留意点

14. みんなで肩たたき



① 「手が届かない時は、内側に入ろう。」

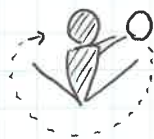
- 全員で円になり、隣の人の方を向く。
- 前の人を8回トントン振り返して、後3人の肩を8回トントン振り返して、4回トントン

- 2回トントン
- 1回トントン

○ パン!

- 拍おいて

15. 色々なボールでストレッチ



- 足を広げて座り、体の周りでボールを転がす

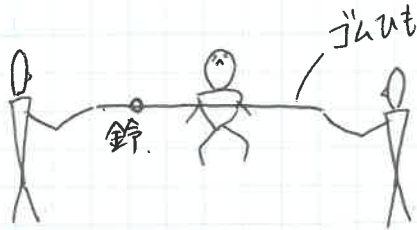
- グループでボールの種類を変えながらストレッチを行う。

- バレーボール
- バランスボール
- レクリエーションボール など

令和6年11月7日 (木)

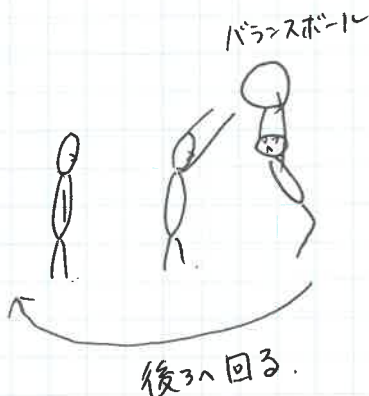
研修内容 活動・指導上の留意点

16. ゴムひもリボ-ダンス



- ゴムひもの下を、体をそらせてくぐり抜ける。
(ゴムひもについている鈴の音がならないように)
- 自分で高さを指示する。

17. バランスボール運び

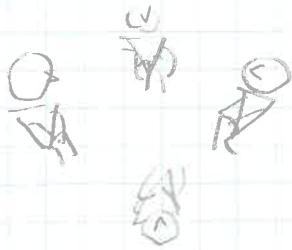


- グル-フで一列になり、体を後ろに反らせて、バランスボールを次の人へ渡す。
- ボールを渡した人はすぐに一番後ろへ移動する。
- チ-ム対抗で行う。

令和6年11月7日(木)

研修内容 活動・指導上の留意点

18. 以心伝心ゲーム



- ・体探座りて向かい合、て顔を下げる
- ・笛の合図で意中の人の方を見る
- ・目と目を合わせてアイスブレイク!

19. 手繋ぎスクワット



- ・つま先を突き合わせ、手繋ぎで座る
- ・背中に体重を乗せ、一緒に立ち上がる
- ・手を握りかえる(クロス)
- ・人数を4人に増やす(手をクロス)
- ・8人に増やす
- ・背中合わせでも

20. 新聞キャッチ



・「せーのっ」で入れ替わってキャッチ

- ① - 少しずつ互いの距離を伸ばす
- ② - 複数人で入れ替わる(ロケット鉛筆のように)
- ③ - 円を時計回りに

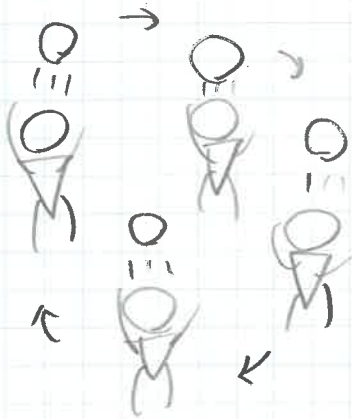
テープ



新聞紙
を丸めて棒にする

研修内容 活動・指導上の留意点

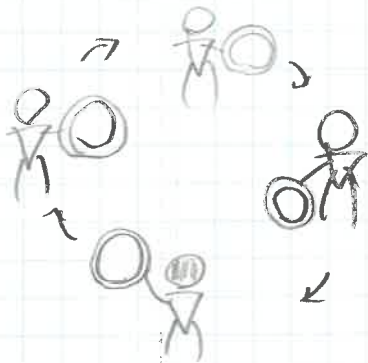
21. ボールキャッチ



- ・グループで円に、1人1つボール
- 1. 時計回りにボールを投げる
- 2. 真上に投げて時計回りに人が動く
- 3. ^{その場に}バウンドで人が動く

合言葉は「せーの、」

22. フーフーキャッチ

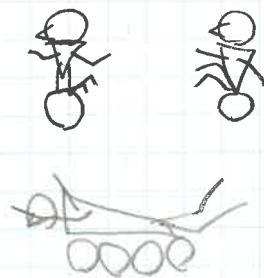


- ・フープをその場で回して自立させる
- ・その間に時計回りに人が移動
- ・1人飛ばし、1周など距離を伸ばす

目指せ4周!

ボールが小さいから落ちても痛くない!

23. バランスボール



- ・ボールに乗ってバランスをとる
- 膝や尻など使って
- ・^{ペアで}乗ったままじゃんけんやキャッチボール
- ・ボールを4つ並べてうっ伏せで乗る

令和6年11月7日 (木)

研修内容 活動・指導上の留意点

24. 縄跳び

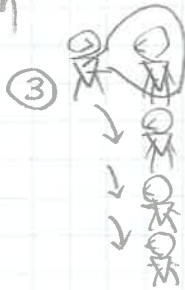


- ①・短縄を2人組で外側の手で持つ
- ・交互に内側に入、て跳ぶ ↔ 回すをする

- ②・ペアで2本の短縄をクロスに持つ
- ・同時に跳ぶ → 4人に増やす

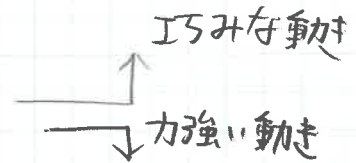


- ③・1人が短縄を持ち、2人で一緒に跳ぶ
- ・縄を持つ人が回しながら動いて全員と跳ぶ
- ・グループを合体して多人数で行う



- ④・グループでエ夫して行う
- 全体で紹介

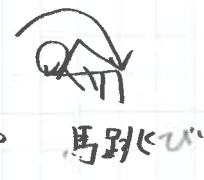
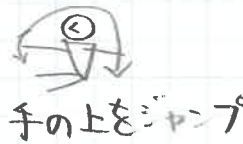
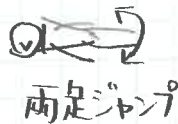
④ 大縄 + α (大縄、短縄、ホル)



25. シグナル運動



- ・ペアでジョギングをする
- ・前の人のシグナルに合わせて運動



令和6年11月7日(木)

研修内容 活動・指導上の留意点

26. 全面性の運動

① 片足スワット



クロスに持つ

② 腕立てタッチ



クロスにタッチ

③ 胸筋タッチ



起きたらタッチ

④ ひっくり返し



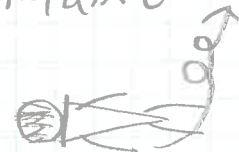
レスリングのよけに耐える

⑤ バービー



ジャンプで両手

⑥ 体転がし



耐えない

27. 異なるねらいの組み合わせ

① 1人ドリブル + 1人1周 (素早く)

⑧ ボールを押しして駆け足踏み (力強く)

② 背面パス (大きく、力強く)

⑨ ボールを前後に挟んで歩く (巧みさ)

③ 左右振り投げ (大きく、力の調整)

⑩ 背中を転がす (力強く)

④ 背面 (上と下) ボール渡し (柔らかさ)

⑪ 股下ジャンプ (タイミング 調整)

⑤ 左右引き張り (体側伸ばし 柔らかさ)

⑫ 自由にパス、キャッチ (調整)

⑥ 後ろ投げ (柔らかさ、力の調整)

⑬ 深呼吸、バウンドキャッチ (巧みさ)

⑦ 右後方投げ (柔らかさ、力の調整)