

体育実技研修講座

留萌市立東光小学校教諭、深井幸恵氏と天塩町立天塩小学校教諭、酒本一也氏をお迎えし、日々の体育科の授業ですぐに使える準備体操や体力向上につながる運動などを教えていただきました。



深井幸恵教諭

以前、体育専科教員として留萌市内のすべての小学校で指導していました。多くの実践の中から、子どもが楽しくそして授業への期待感を持つことができる言葉がけもダンスを取り入れた準備体操、新聞紙を使った体力向上の取り組みなどを紹介していただきました。

体育専科教員として天塩町内のすべての児童を指導しています。講座では、体育科でも他教科を基本的な授業の流れは同じであり、単元のゴールをイメージし、一単位時間を考えてほしいとおっしゃっていました。また、縄跳びやマット運動の実践も紹介していただきました。



酒本一也教諭



「チョコレート」の曲にあわせて深井先生が考案した準備体操を行いました。下記の動画を参考に、それぞれの学校でどうでしょうか



隣の人の縄をもちながら4名で縄跳びを行いました。最大10名でチャレンジしましたが、残念ながら成功しませんでした。酒本先生の実践では高学年であれば6名くらいはできたそうです。



筋肉の収縮と弛緩を利用し、体が柔らかくなる指導法を教えてくださいました。参加者も自分の体で実感し驚いていました。授業の導入にお勧めです。

新聞紙を使って、反復横跳び、立ち幅跳び、短距離走、ボール投げ、握力の向上を図る運動を行いました。新聞紙は色々なことに使えることもわかりました。

