

令和元年度

留萌管内教育研究所 研修講座「体育実技研修」資料

留萌市立東光小学校 深井幸恵

天塩町立天塩小学校 酒本一也

準備体操って・・・

心と体の解放

苦手意識の軽減

主に使う体の部位
への気付き

基礎体力の向上



授業への期待感を高めたい！

など

= これまでに行った準備体操 =

運動	使用曲
走・跳の運動、 サッカー	チョコレート (ソウル・コントロール)
器械運動	ダンシングクイーン (A B B A)
COT の動き	ランウェイ☆ビート (ファンキーモンキーベイビーズ)
投の運動	君の瞳に恋してる (ボーイズ タウン ギャング)

準備体操を考えたとき・・・

- ・ 楽しくなる音楽 (3分前後)
- ・ 流行の歌は使わない
- ・ 難しく考えない
- ・ ある程度のパターンを決めておく
- ・ 主運動につながる動きを取り入れる



6年 ダンシングクイーン



9月の様子
成功3割！

11月の様子
成功8割！！



はじめは体幹の弱さからブリッジなどができない児童が多かったが、2ヶ月後にはほぼ全員ができるようになった。児童も、できることがどんどん増えていくことで、マット運動などで意欲的に取り組むようになった。

体力テストの種目につながる小ネタ ～新聞紙を使って～

	内 容	運動特性	体力評価
① 長 座 体 前 屈	○準備体操 ○頸動脈確認 ・15秒間の数×4 = 1分間の数 100 → らくらく 120 → 心地よい 160 → 苦しい <u>自分の状態を把握</u>	体の柔らかさ	柔軟性
	○長座体前屈をする ・あごを出す（上を向く） ・息を吐きながら ・10秒間でその場ダッシュ ・後ろに倒れる、パートナーは背中を押す		
	 		
② 上 体 起	○ペアになり、上体起こしをする ・腕を振りながら ・胸で腕を組む ・頭の後ろで手を組む	力強さ ねばり強さ	筋力 筋持久力

体の仕組み（筋肉の収縮と弛緩）

自分の堅さを実感した後に、その場ダッシュや押し合いをして再度挑戦するとびっくりするほど柔らかく！導入でやると子どもたちびっくり！

負荷 +

励まし合って！

こし

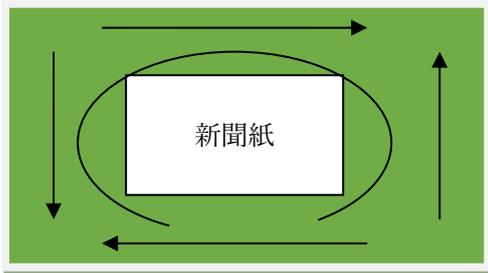
- ・ペアで足を組み、2人同時に
- ・起きたときに握手・タッチなど

腕の使い方で負荷が違う。
 起き上がったときにハイタッチするとか、変顔対決するとか、友達と関わりながら取り組めると「苦しさ」が減る。



③ 反復横跳び

○新聞紙の周りを走ったり、ステップしたり



すばやさ
 タイミングのよさ

敏捷性

いろいろなステップ♪

すばやさ

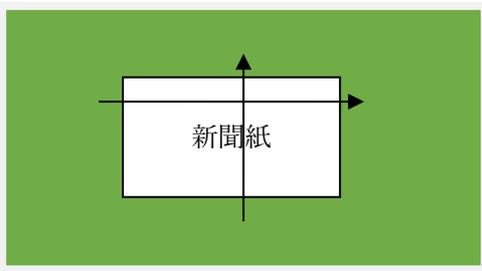
瞬発力



ななめに折ったときの長辺が約1m!
 2つ並べればラインがなくても、一斉にステップの練習ができる。

④ 立ち幅跳び

○「せーの！」で両足ジャンプ



すばやさ
 力強さ

瞬発力
 スピード

腕の振りの必要性

新聞紙のサイズをい、ス、ス亦ら

赤い人が「前・後・左・右」とか「右・前・左・後」などお題を出して、白い人が跳ぶ遊びも面白い。



⑤
短
距
離
走

○新聞紙を棒にする

- ・棒をつかむ
- ・棒が倒れる前にくるっと1回転
- ・向かい合ってお互いを取る→スタート姿勢

いろいろな姿勢からのスタ

すばやさ
力強さ

瞬発力
スピード

距離を伸ばすにつれて、自然とスタート姿勢になっていく。



⑥
ポ
ー
ル
投
げ

○新聞鉄砲を作る

力強さ
タイミングのよさ

巧緻性
瞬発力



遊び感覚で楽しくなる。
いい音を鳴らす動き = 投の動き

⑦
握
力

○かたく丸めてボールを作る

- ・床に投げつけバウンドしたものをキャッチ
→高く跳ね上げるには？手だけ・テイクバック・足・体のひねり
- ・天井に向かって
→片足に乗る・左手の振り
- ・ペアで向かい合って
→どんどん距離を広げる

投げるための動きを教える

力強さ

筋力



床にたたきつける。向かい合って投げる。距離を徐々に伸ばしたり、投げ方に制限（両足をそろえる、左手をポケットにしまうなど。）をかけたりする。そうすることで足や手の使い方に気付かせる

⑧ シ ャ ト ル ラ ン	○10m、15m、20mなどいろいろな 場を設定 ・向かい合ってスタート ・交差するときにハイタッチ 	ねばり強さ	全身持久力
---------------------------------	--	-------	-------