

学校体育通信 「やまぐちっ子の元気」

第4号 H25(2013).10.15

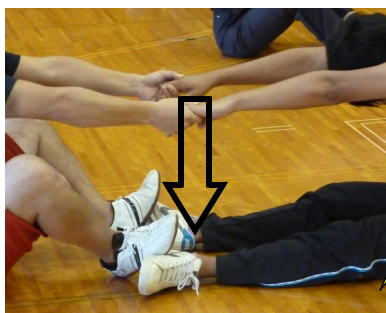
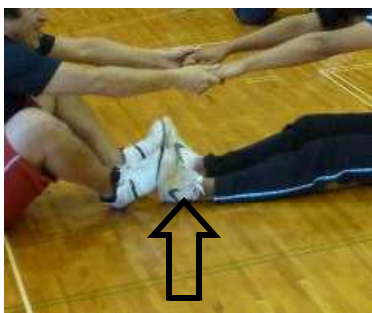
山口県教育庁学校安全・体育課 学校体育班

体育授業の改善と充実に向けて ～こんな運動はいかがですか？～

体育の授業では子どもに運動の楽しさや喜びを味わわせるために、子どもの実態に応じてルールや場の工夫をすること等が重要になります。今回は授業で役立つ運動の事例を紹介します。8月26日にやまぐちリフレッシュパークで「第9回山口県小学校体育実技研修会」が開催され、愛媛大学教育学部 准教授 日野克博先生から、「走・跳の運動（遊び）及び陸上運動の動きと学び」と題して御指導をいただきました。その中の一部を御紹介しますので、日頃の実践にお役立てください。

準備運動のワンポイント

<長座体前屈> (向かい合わせで補助者に引っ張ってもらう例)



準備運動を見直してみませんか？
いつも同じでは・・・。

左の写真はつま先が上を向いた状態です。右の写真はつま先が外側を向いた状態で補助者に引っ張ってもらっています。

つま先の向きを変えることで脚の伸びる筋肉の部位が異なり、これに加えて「つま先内向き」も行うことで、脚の各部位の筋肉を伸ばす効果があるということです。

このような視点でいろいろと工夫が！

走・跳の運動遊び

<いろいろなかけっこ> (30m～50m程度のかけっこ)

- ・まっすぐ走る、カーブを走る、ジグザグに走る。 (走るコースを工夫する)
- ・手を回しながら走る、ひざを伸ばして走る。 (走る姿勢を工夫する)
- ・新聞紙を体につけて走る、手をつないで走る。 (走る条件を工夫する)
- ・腕を使わないで走る、腕と足を一緒に揃えて走る。 (走りにくさを体験する)

<リレー遊び>

- ・ボール転がしリレー

ボールを離れたところのラインに向かって転がし、すぐ追いかけてスタートをする。ボールがラインを越えてからボールをキャッチして戻ってくる。次の走者が、ボールをもらい同様にスタートする。チーム対抗で勝敗を競う。ボールを転がす勢いの調整がポイント。転がす役を次の走者がすると難易度がアップする。

練習をよくしてから、本番を！

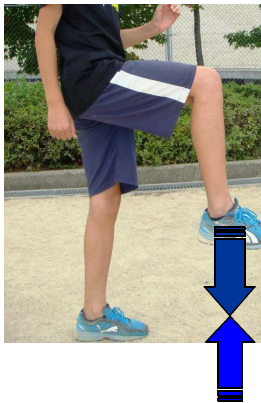
スタートは前に傾くことで自然と足が！

走・跳の運動

<かけっこ> (40m～60m程度のかけっこ)

- ・ラインの上を走る、ラインをまたいで走る。
- ・体の向きを素早く切り替える。
横から前へ、後ろ向きから前へ、回転して前へ
- ・いろいろな姿勢から、素早くスタートして走る。
長座・後ろ向き、うつ伏せ、仰向け、腕立て
- ・リズムに合わせて走る。

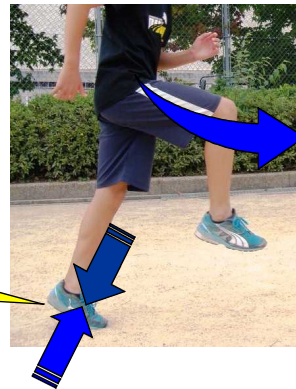
ポンポンポン



脚を上から、まっすぐ下に降ろし、「ポン」と地面からの反発を感じながら走る。

ポンを意識しながら

ピュンピュンピュン



片方の脚が地面に着いたときに、もう片方の脚が前の脚を「ピュン」と勢いよく追い抜くように振り出す。

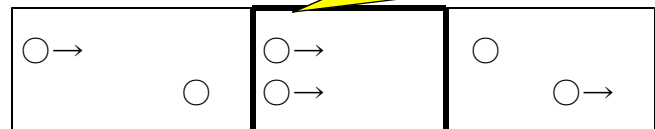


(※ポン・ピュン・ランは福島大学 川本和久教授が勧める走り方で著書等で紹介されています)

二人が同調してスピードを高めることが大事

<バトンパスの教材化>

- ・手つなぎバトンパス
走ってきた人のスピードと同じ位のスピードで手をつなぐ。ゾーン内は手をつないで走る。ゾーンの距離を徐々に短くしていく。
- ・ペーパーバトンパス
ペーパー(用紙や新聞紙)をバトンにして、ペーパーを落とさないようスピードを維持してパスをする。



県教委では、今後も体育通信等をとおして運動の例や県内の各学校での取組事例等を発信していく予定ですので、御参照いただき各校の取組の充実に御活用ください。

