

【R5 体力向上実地指導】

皆さんと一緒に、子ども達が楽しいと思えるような体育授業を展開し、あわせて、子ども達が自らの、どのような運動や体力につなげられるかを考えてくれるような取組にしたいと思っています！

○ 指導の流れ

導入運動として以下のようなものを紹介、実践します。

a) ペアやグループでできる簡単な体を使ったレクリエーション

ねらい：友達とのコミュニケーションを高めながら、体を動かすことを楽しむ。

小さめの動きから始めることでウォーミングアップ効果をねらう。

運動：膝タッチ、人手返し など

発展：各単元で発揮する動きや、各種体力要素との関連付けを意識させる（動きの転移）

b) サーキット運動による導入

ねらい：いろいろな運動動作を行うことで、様々な体の使い方を覚える。

様々な動作経験を各単元の主運動へ応用させる。

運動：ケンパ、ジグザグ走、肋木渡り、マット など

発展：各単元で発揮する動きや、各種体力要素との関連付けを意識させる。（動きの転移）

例) 肋木渡り ⇒ 鉄棒運動につなげる、ジグザグ走 ⇒ ボール運動、球技の動きに応用

c) 鬼遊びによる導入

ねらい：ダイナミックな動きの中で、大きな筋肉の利用や持久力向上にいかす。

友達との協力や助け合い、協調を意識した運動を行う。救出動作の工夫で単元にいかす。

運動：通り滑抜け鬼、ふやし鬼、田んぼの田 など

発展：各単元で発揮する動きや、各種体力要素との関連付けを意識させる（動きの転移）

例) つかまった友達を助ける際に馬跳びを導入 ⇒ 跳び箱運動へ応用

☆ 紹介、実践する運動は、あくまで例です。様々な運動や楽しいレクリエーションをいかに、単元の主運動へと応用させるかは工夫と発想次第！また、よくある準備運動よりも、これらの運動遊びでの授業の導入をお勧めします。小さめの動きから徐々に展開すれば問題なしです。

指導の実際：

1. 挨拶、準備運動 ⇒ ここまでは担任中心でお願いします
2. 大学教員による今日のねらいの説明
3. ペアの作成 ⇒ ペアでのレクリエーション ⇒ どんな主運動に応用できるかを児童に質問
4. 給水させながら、サーキット準備
5. サーキット運動 ⇒ どんな主運動に応用できるか、他にどんな種目ができるかを児童に質問
6. 給水（片付け）
7. 鬼遊び ⇒ 子どもの知っている鬼ごっこを聞く ⇒ どんな主運動に応用できるかを質問
良さそうな提案を採用、もしくは、こちらで2種ぐらい用意はしておく（後述）
みんなを集めて、実際に応用できそうな動きがあったかを質問
8. まとめ