

各種目の指導ポイント

握力

- ・準備運動は簡単なグーパー運動を行うよ。
- ・息を吐きながら握るよ。声を出してもいいよ。
- ・「じわ～」とゆっくり握るよりも、瞬間的に握ろう。
- ・(針が動き、計測ミスにつながるから)腕を振らずに握ろう。

上体起こし

- ・測定する子は膝の角度を90度にするよ。
- ・腹筋だけでなく、太もも、お尻など動きに関連した筋肉を使おう。
- ・体を起こすときに息を吐くよ。
- ・肘が大腿部につくと1回だよ。
- ・押さえる子は、実施する子の足の上に座ったり、脚を抱えるようにしたりしてしっかり押さえよう。お互いの頭がぶつからないように気を付けよう。
- ・押さえている子は、回数をしっかり声に出して数えよう。

長座体前屈

- ・準備運動の効果が比較的大きいから、ペアの柔軟体操やストレッチを行って、脚の裏、尻、股関節、肩など全身をしっかりほぐそう。
- ・準備の姿勢では、後頭部、背中、尻を壁にしっかりつけるよ。特に肩(肩甲骨)が壁から離れないように気を付けよう。
- ・息を吐きながら上体を前に倒そう。
- ・体を前に倒すときは、おへそを見るよ。

反復横とび

- ・スタートの合図の前に、腰を落として構えるよ。
- ・低い姿勢で素早く脚だけを動かすイメージで移動しよう。
- ・測定中、見ている子は残り時間を、回数を数える子は回数をしっかりと伝えてあげよう。
- ・2回目は、1回目の記録を上回ることを目標にしよう。

20mシャトルラン

- ・事前に3往復くらい走り、心拍数を少し上げてから測定しよう。
- ・音のリズムに合わせて走ろう。
- ・体への負担をすくなくするために、できるだけ止まらないスピードで走るといいよ。
- ・測定の後半は回数のカウントや応援の声かけをしよう。

50m 走

- ・ストップウォッチで計測する人が、スタート合図を目で確認できるように、スタートには旗を使うよ。
- ・(55m くらいにラインを引き) ゴールの先のラインまで全力で走り抜けるよ。
- ・できるだけ名簿順ではなく、背の順で走ると同じくらいの走力になりやすいよ。

立ち幅とび

- ・(いち、に、さんの) リズムでジャンプしよう。
- ・着地は足をお尻より前に出そう。
- ・上に跳ぶイメージより、前に跳ぶイメージで跳ぶよ。
- ・目標値に目印をつけて、それを超えられるよう跳ぼう。

ソフトボール投げ

- ・ボールをわしづかみで握らないよ。人差し指、中指、薬指の3本が上、親指、小指の2本は下で握るよ。
- ・円の中で1, 2歩ステップして勢いをつけよう。
- ・上方向に投げるイメージで投げよう。

ハンドボール投げ

- ・手のひらをしっかり広げ、親指と小指に力を入れて握り、人差し指、中指、薬指の3本の指でボールを押し出すように投げよう。
- ・ボールを握れない生徒は、手のひらに乗せるイメージでいいよ。
- ・ボールは頭より高い位置に構えるよう。
- ・投げたい方向にしっかりと足を踏み出すよ。