

保健体育 追指導 【体育編】

皆さん課題は進んでいますか。先週は保健を中心に、様々なコンテンツを紹介しました。今週は男女共通で出した体づくり運動の課題についての補足を行います。

【体づくり運動】

体づくり運動の課題は終わりましたか？

「なかなか進まない」「どうやって考えればいいかわからない」という人に向けて例示を追加します。

「体の柔らかさを高める運動」

パターンⅠ 一つの運動に決める

→課題のプリントの最後に例を示したパターン。

種目の特性を考えて、柔らかさを高めたほうが良いと自分が考える体の部位が1つに決められる時。(例では①で「股関節をほぐす運動」を説明し、②ではなぜ股関節が重要なのかを書いた。)

パターンⅡ いくつかの運動を組み合わせる

→種目の特性を考えて、柔らかさを高めたほうが良いと自分が考える体の部位が1つに絞れない時。(太腿も重要だし、肩まわりも重要でどちらか一つでは不十分になってしまう。と考えられる時など。)いくつかの運動を組み合わせ「太ももの前面+太ももの後面+肩をほぐす運動」というように記述し、①にはそれぞれの運動の説明を書き、②ではなぜ3つの部位が同じように重要なのかの考えを書く。

パターン1・2のどちらで行ってもかまいません。

また、【①どんな運動を実施したらよいか】において文字だけではうまく説明できない時は

- (1) ステップアップや調べた資料を参考にイラストを描き、説明を加える。
- (2) ステップアップや調べた資料をコピー(縮小コピー)してイラストを切り取って貼り、説明を加える。

などの方法をとってもかまいません。わかりやすく具体的に仕上げましょう。

「体の柔らかさを高める運動」(上記)のやり方で「力強い動きを高める運動」も考えてみましょう。

もちろんステップアップに載っていること以外にも、今まで経験したり調べたりした運動を入れてもかまいません。(※特に力強い動きを高める運動については、ステップアップに載っている情報だけでは仕上げるのが難しいため、調べ学習が必要です。)

「どこの部位を」「なぜ」「どの様に」を意識して具体的に記載するようにしましょう。

参考になるサイト

http://www.mext.go.jp/sports/content/20200122-spt_sseisaku01-000002649_1.pdf

→上記のURLがうまくつながらない場合は「文部科学省 My スポーツメニュー」で検索

また、(女子)ハードル走の練習法に関しては↓を参考にしてみてください。小学生向けなので多少異なることもありますが、練習方法が豊富に紹介されています。

[文部科学省 ハードル走]で検索「小学校高学年体育～08 ハードル走：文部科学省」の動画

※男女ともに「学習カード」(ハードル走や水泳といった授業で使うプリント)の記述は6/1提出の課題ではありません。ですが、休業中のこの機会にこれまでの学習を振り返り、必要な事項を調べながら事前学習を行っておくことで、授業時の技能の伸び幅や説明の理解度が変わってきます。修正・加筆はその都度(授業時に)可能なので、今の段階で一通り進めておくようにしましょう。