

平成 28 年度

体育・保健体育授業づくり資料



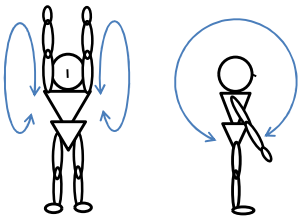
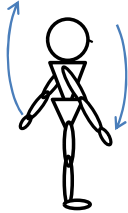
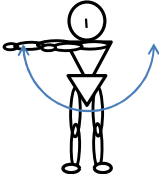
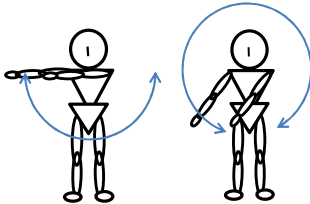
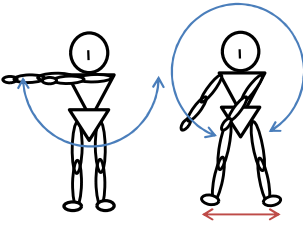
体づくり運動

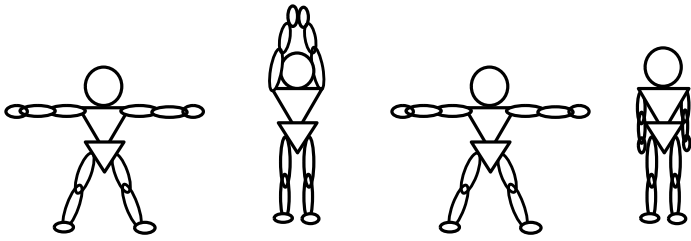
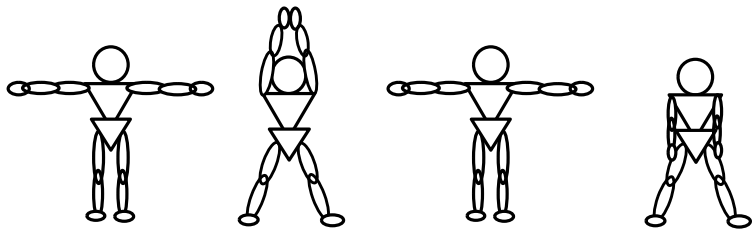
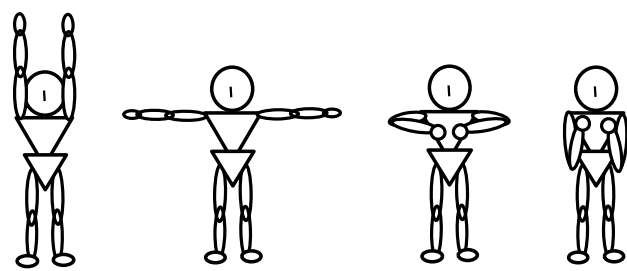
体ほぐしの運動

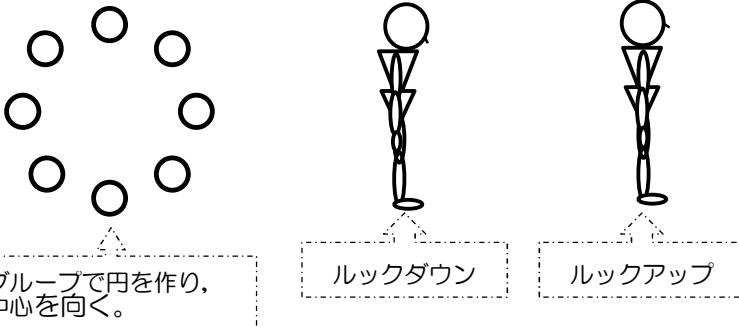
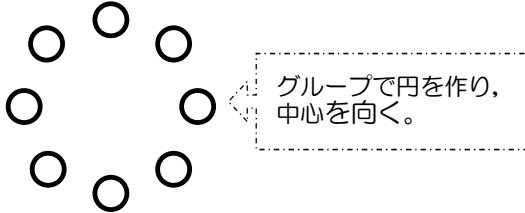


鹿児島県総合体育センター

体ほぐしの運動

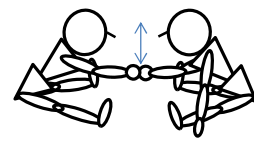
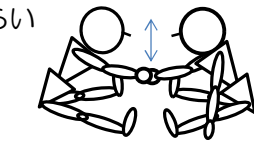
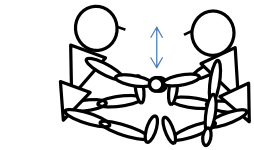
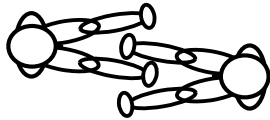
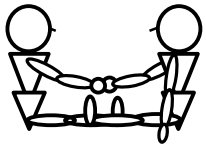
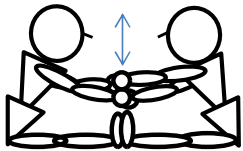
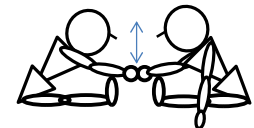
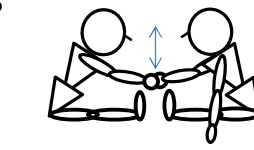
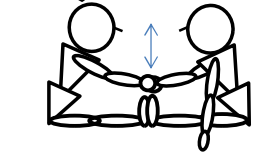
運動の内容	運動の解説
<p>1 リズムに乗って</p> <p>(1) 腕振り（膝でリズムをとりながら行う。）</p> <p>ア 前後 両腕を後ろから前に回したり，前から後ろに回したりする。</p>  <p>イ 前後交互 右腕は前回し，左腕は後ろ回しをする。号令で回す向きを反対にする。</p>  <p>ウ 左右 肩の高さから両腕を左右に振る。</p>  <p>エ 左右回旋 「1・2」は右肩の高さから左右に腕を振り，「3・4」で，腕を大きく回旋させ，左肩の高さまで腕を振る。「5・6」でまた左右に腕を振り，「7・8」で，腕を大きく回旋させ，右肩の高さまで腕を振る。</p>  <p>オ 左右移動回旋 「1・2」は，その場で右肩の高さから左右に腕を振り，「3・4」で，左にサイドステップで移動しながら腕を大きく回旋させ，左肩の高さまで腕を振る。「5・6」でまた左右に腕を振り，「7・8」で，右にサイドステップで移動しながら腕を大きく回旋させ，右肩の高さまで腕を振る。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • できそうで，できない動き • 手と足の対応動作 • 腕は，大きく動かす。


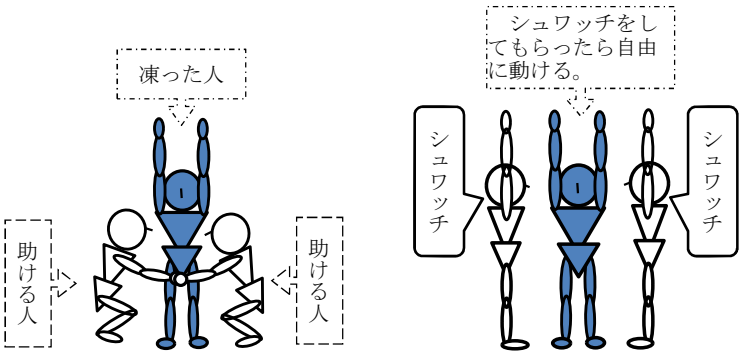
運動の内容	運動の解説
<p>パーグージャンプと腕の運動</p> <p>ア 開く→閉じる</p> <p>(ア) 腕は、肩の高さを開く→頭の上で手をたたく→肩の高さを開く→体側に揃える・・・を繰り返す。</p> <p>(イ) 足は、開く→閉じる・・・を繰り返す。</p>  <p>イ 互い違い</p> <p>(ア) 腕は、肩の高さを開く→頭の上で手をたたく→肩の高さを開く→体側に揃える・・・を繰り返す。</p> <p>(イ) 足は、閉じる→開く・・・を繰り返す。</p>  <p>(3) 腕の運動（上・横・胸に・脇締め）と脚の運動</p> <p>ア 両足ジャンプ</p> <p>イ その場足踏み</p> <p>ウ ステップ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 単純な運動の組み合わせ • 同じ動きでもタイミングを変えるだけで感じ方が変わる。 • 腕の動きは変えない。 • 2カウントで動く。 • 慣れてきたら1カウントで。

運動の内容	運動の解説
<p>2 アイコンタクト（偶数で8人くらい）</p> <p>「ルックダウン」で床を見る。「ルックアップ」で顔を上げる。</p> <p>(1) 視線を合わせる。視線が合った人は、円の中央で握手をする。視線が合わなかった人は…？</p> <p>(2) 視線を外す。視線が合った人たちは、円から抜ける。視線が合ってしまった人は…？</p>  <p>グループで円を作り、中心を向く。</p> <p>ルックダウン</p> <p>ルックアップ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 気持ちがつながった喜び • 見られているという嬉しさ
<p>3 ニックネームパス</p> <p>自分のニックネームを伝えながらボールをパスする。</p> <p>(1) ボール1個をランダムにパスする。</p> <p>A「A（自分の名前）」→B「Aさん、ありがとう。」「B（自分の名前）」→C「Bさん、ありがとう。」「C（自分の名前）」…</p> <p>(2) ボール2個にする。</p>  <p>グループで円を作り、中心を向く。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • まずは自分を知ってもらうことから。 • 自分の名前を大きな声で言える。それを聞ける。 • できるだけ隣の人には、パスをしないようにする。（いろんな人とパスができるように）
<p>4 チームジャグリング</p> <p>順番固定でボールをできるだけ早くパス。一筆書きで全員にパスが回るように順番を決める。</p> <p>(1) 相手を決めてボールを回す（ボール1個）。</p> <p>(2) ボール2個（1個目とは違うルートで回す。）</p> <p>ア その場で</p> <p>イ 右に回りながら（逆回りも）</p>	<ul style="list-style-type: none"> • できるだけ隣の人には、パスをしないようにする。 • 名前を呼び、アイコンタクトをしながらのパスは球技の基本 • チェストパス、オーバーハンドパス、バウンドパスの出現 • 動きを伴うと歓声上がる。 • ボール2個で混乱→もらう方からの声かけが出現。

運動の内容	運動の解説
<p>5 ペアストレッチ（長座握手）</p> <p>(1) 閉脚長座（右手握手・左手握手・両手握手）5 回ずつ手を上下に振る。上下に手を振るときには、声を出して数を数える。</p> <p>ア 足の裏をくっつけて</p> <p>イ 握手はできないが、指が重なるくらいの距離</p> <p>ウ やっと指先が触れる距離</p> <p>※ 体が固い場合は膝を曲げるのではなく、足を少し開き間に足を入れて距離を縮めて行く。ただし、限界の距離で挑戦させる。</p> <p>(2) 開脚で（右手握手・左手握手・両手握手）5 回ずつ手を上下に振る。</p> <p>ア 握手ができる距離</p> <p>イ 握手はできないが、指が重なるくらいの距離</p> <p>ウ やっと指先が触れる距離</p>	<ul style="list-style-type: none"> 引っぱり合いではなく、握手 握手は<u>相手の目を見て</u> 前を見ることにより、自然と骨盤が立つようになる。 声を出して数を数えることで呼吸を止めることがなくなり、力も抜けやすい。 長座 45 回、開脚 45 回の柔軟 <u>膝が曲がらないように</u>気をつける。 両手握手は、右手同士、左手同士で握手をする。

1・2・3・4・5



運動の内容	運動の解説
<p>6 シュワッチ (凍り鬼)</p> <ul style="list-style-type: none"> 鬼につかまったら、手を上げて凍る。  <ul style="list-style-type: none"> 凍った人を二人で挟んだ状態でしゃがんで手をつなぎ、「シュワッチ」といいながら、つないだ手を上に上げることで助けることができる。  <ul style="list-style-type: none"> 鬼は走ってもOK。逃げる人は早歩きで。 鬼の数、3人シュワッチなど、状況に合わせて条件を変化 	<ul style="list-style-type: none"> 助けてもらった感謝の気持ち 助けた喜び ヘルプ途中でつかまった笑い