

グレードアップ小学校体育科 ～教えてアドバイザー！ No.1～

会津教育事務所

「運動身体づくりプログラム」は、体力向上だけでなく、体育の諸目的を視野に入れ、「動ける」「動きたい」を合わせ持った身体を育てるプログラムです。

平成18年に作成されたこのプログラムは、平成26年3月に改訂版が発行され、県内すべての小学校で実施されています。小学校体育専門アドバイザーが訪問時に助言した内容をまとめましたので、県教育委員会発行の解説書・DVD・CDや県教育センターHP等と合わせて活用し、より効果的なプログラムへとグレードアップしていただきたいと思います。



Q1 運動身体づくりプログラムの動きをさらに良くするためには、どのような言葉かけをすればよいのでしょうか。

A1 子どもたちにかかる言葉は、できるだけ具体的にしましょう。指導する際、模型があるとイメージしやすくなります。



《スキップ》

1 高く上がるスキップ

- ① 腕を真上に大きく振る。
- ② 膝の形をZにし、腕の振りに合わせて高く跳ぶ。

2 前に進むスキップ

- ① 腕を前に大きく振る。
- ② 膝の形をZにし、腕の振りに合わせて前に跳ぶ。

《カンガルー跳び》

1 姿勢について

- ① 両足を腰幅に広げて立つ。
- ② つま先をまっすぐに向ける。

2 動きについて

- ① 「かけ声・ニー」の際は、膝をZの形に曲げる。
頭の位置は曲げた膝の上に乗せるような意識を持つ。

3 目標のたせ方について

- ① バレーボールコート半面（9m）を規定回数で跳ぶ。
低学年7回、中学年6回、高学年5回
- ② 1回目の目標地点にマーカー等の目印を置く。

《クモ歩き》

- ① 進行方向(前後のみ)に指先を向ける。

※ 体育座りから手で体を支えた時の指先（倒れないように頭の後方に向く）に注目させる

