

1 講義1 10:20~10:30

「学習指導要領（器械運動領域）の変更点と内容の取り扱いについて」

2 準備運動（感覚づくり）10:30~10:40

- 歩く（手足首・肩回し・止まって首回し）
- 走る（ジョグ）
- スキップ
- サイドステップ（内・外向き）
- クマ歩き
- キリン歩き

※腰を高く・肘と膝を曲げない

- 人間
- ワニ歩き

※肘を曲げる・膝を曲げない

- カエルの足うち（腕支持）

※お尻の高さで足を打つ（1~3回：あまり高くない）目線はマット

- ゆりかご（順次接触）
- 背支持（膝を伸ばすことにつながる）

※つま先を伸ばす→バンザイ（太ももに力を入れる「ギュッ」）

3 実技（マット運動）10:40~11:30

- 児童のつまずき例・場の設定・補助

前転

- ・つまずき① 頭のでっぺんが付く 手立て・・・カエルの足うち（腕支持：蹴る感覚）
- ・つまずき② 腰が上がらない ㊦マットを重ねる・跳び箱1段・手の平をつく
- ・つまずき③ 指が立つ ※手を振り上げる
- ・つまずき④ スピードがない 手立て・・・※膝を抱え込む  
※腕を振る

後転（前提：順次接触・体に力を入れる）

- ・つまずき① スピードがない 手立て・・・ケンステップを少し遠目においてお尻をつかせる  
マットから少しはなれてしゃがんでそこから始める  
(アリさんのお尻)  
㊦踏切板を使って傾斜を作る
- ・つまずき② 頭が抜けない 手立て・・・㊦腰を「グイ」っともち上げる  
※足をける  
※手はウサギの耳より広く  
全体の動きを経験させることが大切

## 開脚前転（開脚後転）

・つまずき①立ち上がれない

手立て・・・㊦踏切板と距離調節器を使う

㊦マットの角を使って

㊦マットを重ねる（片方をズラす）

※坂の途中で頭が付くように

※目線は手元

・つまずき② 膝が伸びない

※太ももに力を入れる「ギュッ」

※かかとからつく

場の使い方を指導する「どこから」始めるか

## 伸膝前転（伸膝後転）

・つまずき①立ち上がれない

手立て・・・ゆりかごバンザイから立つ

※太ももに力を入れる「ギュッ」

※手は膝から太ももの横に

※目線は下（手元を見続ける）

※かかとから立つ

## 側方倒立回転

・つまずき①手の付き方が定まらない

手立て・・・手形・足形を使う

※スタートの向きは前

※手は振り上げる

※着地は横向き（右足は反対をむく）

※手は押して起きる

・つまずき②足が上がらない

手立て・・・㊦ビニールテープを逆Vに張る

㊦跳び箱1段やマットを2～3枚重ねる

（跳び箱の反対側に補助を置くと安心）

㊦マットの角を使って川支持

※手は片手ずつ着手（手で押して体を起こす）

※足は交互に振り上げる（足は前後にする）

※スピードは速く

## ロンダート

※スタートの向きは前

※右手は後ろからくる

※右手の着手を左手のほとんど横に持ってくる

※両足着地（足をそろえて）

※スピードは速く

#### 4 実技（跳び箱運動） 11：40～12：10

##### ○ 児童のつまずき例・場の設定・補助

###### 開脚跳び

・つまずき①おしりが跳び箱にのる 手立て・・・うさぎ

支持でまたぎ乗り

またぎ下り

支持で跳び乗り・跳び下り

着手後手をたたく（体が起きる）

（㊦マットの上に跳び箱1段）

㊧補助（右手ももあたり・左手で脇下）

※踏切は閉じてつま先で強く（なわとびと同じ）

※着地は両足裏全体（さすように：膝は曲げる）

###### 台上前転

・つまずき①台の上から落ちる

手立て・・・㊦マットの上にケNSTEPを置く（跳び箱の幅）

㊦マットを横に使い着地の場所にケNSTEP

※ケNSTEPがあることで着地は閉じる

※両手を振り上げる

※跳び前転をイメージする

※跳び箱は踏切から着手までに第一空中局面が存在

・つまずき②こわくて回れない

手立て・・・カエルの足うちから前転

㊧腰をもち上げる

（踏切板から1・2・3～跳び箱1段）

㊧左手でお腹を押さえて腕をもつ

右手は右肩をもつ（跳び箱は3段）ハンドル

※頭の付く位置を教える

※踏切板があった方がいい

#### 5 講義2 12：10～12：20

「評価について」