

体づくり運動の考え方	10:20～10:40(20分)
実技	10:40～11:20(40分)
<p>1. 体ほぐしの運動</p> <p>1) アイコンタクト「ルックダウン・ルックアップ」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・視線が合うと気持ちもつながる。</li> <li>・仲間との一体感を味わう</li> </ul> <p>2) チームジャグリング・・・順番固定でボールをできるだけ速くパスをする。</p> <p>ボールを1個から2個に増やす。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ニックネームの確認。</li> <li>・名前を呼び、アイコンタクトをしながらボールをパスする。</li> <li>・活動している楽しさを味わう。</li> </ul> <p>3) ラッシュアワー・・・狭いエリアを2人で行う鬼ごっこ</p> <p><span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ルール</span>バンパー(ワイパー)、早歩き、エリア内、鬼交代時はニックネームを3回連呼して</p> <p>いる間に3回転</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・心と体が一体となる活動</li> <li>・見えないライン(空間認知)を意識する</li> </ul> <p>4) シュワッチ(凍り鬼)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・凍った人を2人でつないだ手を囲み「シュワッチ」でヘルプ</li> <li>・鬼の増減、3人シュワッチ等、状況に合わせて条件を変える。</li> <li>・自己有能感の体験。運動が苦手な生徒でも人の役に立った体験が得られる。</li> </ul> <p>2. 体の柔らかさを高めるための運動</p> <p>1) ペアストレッチ・・・長座、開脚長座</p> <p>2) PNF ストレッチ(proprioceptive neuromuscular facilitation)</p> <p>固有受容性神経筋促通法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・長座体前屈をペアで行うなかでカウント、後ろに押し返す</li> <li>・伸ばしたい筋肉をその前に全力で収縮させる。</li> <li>・筋力や柔軟性に合わせて負荷を変える。収縮によって筋肉が温まり、柔軟性が増す。</li> <li>・体の構造の理解があれば、伸ばしたい筋肉で実施できる(体育理論との関連)</li> </ul> <p>3. 巧みな動きを高めるための運動</p> <p>1) 背中あわせで立つ。人数を増やして挑戦</p> <p>2) 背中あわせで立てたら中腰で持続して半周～1周する。</p> <p>3) つっぱり棒</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・両手を伸ばして自分たちで間隔を相談しながら開け、「せーの」で両手を合わせる。</li> </ul> <p>つっぱり棒2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・3人組で前後棒の動きに合わせて、真ん中の人が前後に倒れる。</li> </ul> <p>4. 力強い動きを高めるための運動 ※紹介のみ</p> <p>1) 地蔵倒し 2) 地球一周(おんぶで一周)</p>	

実技	11 : 30 ~ 12 : 00 (30分)
<p>1. 効率のいい組合せ①～持続する能力を高めるための運動にも兼ねる～</p> <p>1) シグナルジョギング・・・2人組で5m離れてジョギングし、シグナルに応じた動きを行う。</p> <p>シグナルの例) 柔らかさ：開脚座で握手（右手・左手・両手）、背中合わせでタッチ</p> <p>巧みさ：回旋走、長座跳び越し</p> <p>力強さ：おんぶ歩き、手押し車</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ねらいの異なる運動を組み合わせて「持続する能力を高めるための運動」を行う。</li> <li>・どんな運動があるかを生徒に考えさせて、シグナルジョギングを授業で行うことも可能。</li> </ul> <p>2. 効率のいい組合せ②</p> <p>1) 柔らかさ、巧みさ、力強さをボールを使用しながら2人組で行う</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・音楽を使いながら心と体の一体化を味わいながら行う</li> </ul>	
演習	12 : 00 ~ 12 : 20 (20分)
単元構造図と授業計画について	