

B-2 指導上の工夫点

～ 意欲を高め、継続できるようにするために！ ～

①体力に関する理解を深める

「体力を高める運動」の授業で高める体力の関連を明らかにし、体力を下の表のように整理して児童に伝えた。

・握力（筋力）	…	力強さ
・上体起こし（筋力・筋持久力）	…	力強さ・持続
・長座体前屈（柔軟性）	…	柔らかさ
・反復横跳び（敏捷性）	…	巧みさ
・20mシャトルラン（全身持久力）	…	持続
・立ち幅跳び（筋パワー・跳能力）	…	力強さ
・50m走（スピード・走能力）	…	力強さ
・ソフトボール投げ（筋パワー・巧ち性・投能力）	…	力強さ・巧みさ