

ダイナミック・ストレッチ

体育 第3学年
石川県立松任高等学校・教諭

1 事例の概要

本校生徒の多くは体が固いため、授業中長時間座っていることができない。体が固いと、ほぐそうとして体を動かしてしまうのは人間として当然の反応と言える。つまり、授業に集中できずに体を動かしている生徒は、実は体が固いために無意識のうちに動かしていると考えられることもできる。

そこで、体をほぐすためにダイナミック・ストレッチを取り入れ、動かしやすさを実感させるとともに、運動の楽しさ、心地よさを味わえるようにさせたいと考えた。また、ダイナミック・ストレッチを通して体と心の安定が図られ、体育の授業のみならず学校生活全般に対して意欲的に取り組む態度の育成につなげていきたい。

- ・スタティック・ストレッチ(静的ストレッチ)は、一時的に柔軟性は高まるがすぐに元に戻る。
- ・ダイナミック・ストレッチ(動的ストレッチ)は、柔軟性が高まってそれが長続きする。効果として、運動では良い技術の習得、ケガの予防など、勉強では集中力の持続、意欲の喚起などがあげられる。

2 実践内容

(1) 単元の目標

運動を行うなかで、体を動かす楽しさや心地よさを味わわせるとともに、体と心がほぐされることにより、運動のみならず学校生活全般に意欲的に取り組む態度を身に付けることができるようにする。

(2) 指導上の工夫点（視点）

① 指導法の工夫

- ・肩甲骨と股関節の2つに絞り、徹底的にほぐす。
- ・音楽をかけることにより、体も心もほぐれる相乗効果をねらう。
- ・一人ひとりの体力や能力に合わせて活動できるようにする。

② 学習定着のための工夫

部活動のウォーミングアップなどに取り入れ動きやすさを実感させ、定着を図る。

③ 評価の工夫

授業のまとめの段階で、自己評価用紙に感想等を記入させる。

B-1 指導と評価の計画

3 指導の実際

ダイナミック・ストレッチを行うときの留意点

- ・正しい姿勢 ・視線を固定 ・正しい呼吸 ・笑顔で心も体も思いっきり解放

生徒の学習活動	教師の指導・支援
<ul style="list-style-type: none"> ・肩甲骨・股関節の位置を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・意識を集中させるために、上半身・下半身それぞれ1カ所に絞って行うことを理解させる。 ・効果を最大限に得るために、パートナーに肩甲骨を触ってもらい、位置を確認させる。

・ストレッチの動きを理解する。	・ここでも、パートナーに肩甲骨を触ってもらい、どのように動いているかを確認させる。
・ダイナミック・ストレッチを行う。 20秒ストレッチ→40秒ジョギングを 6種目行う。	・思いっきり心と体を解放させるように、「笑顔で」、「楽しく」、「声を出してもいいよ」など生徒を乗せるような言葉かけを行う。 ・20秒の中で、実施可能な回数を各自に設定させる。 ・音楽をかけ、心もリラックスさせるようにする。
・ワークシートにより本時の振り返りを行う。	・質問を整理し、簡単に記入できる用紙を準備する。 ・心身の変化について、生徒一人一人が意識できるよう働きかける。

C-1 ワークシート

C-2 指導案

C-3 動作写真

4 成果と課題

○指導方法の工夫

- ・肩甲骨と股関節の2つに絞ったことにより、運動中の意識が分散することがなかったため、正確な動きにつながり、運動の効果が上がったと思われる。
- ・パートナーに肩甲骨を触ってもらうことにより、どのように動いているのか明確に理解できた。また、相手の動きを見て、動きが正しいかどうか教え合う姿が見られた。
- ・ストレッチ間の40秒ジョギングについては前向きと後ろ向きを交互に取り入れたので、バランスよく筋肉をほぐすことができた。
- ・ストレッチの回数は一人一人の体力に合わせて各自で設定したので、生徒の満足感が高く、またやってみたいという意識が生まれてきた。
- ・音楽をかけて行う場合と何もかけずに行う場合では、明らかにほぐれ方が違うということがわかった。また、体だけでなく心も解放させる効果があることが自己評価に現れている。
- ・音楽の種類によってもほぐれ方に差が出るなど、どういう音楽を選択するかも重要なポイントとなる。可能なら生徒が知っている曲でアップテンポのものが良いと思われる。さらに、ロザさみながらできる曲が良いのではないと思われる。
- ・体も心も解放させると自然と笑顔になる。強制的な運動では効果が少ないので、指導者の言葉かけ等の工夫により、いかに生徒をその気にさせるかが重要になってくる。

○学習定着のための工夫

- ・校内運動部のダイナミック・ストレッチ導入については、ラケットが振りやすくなるだけでなく軽い力でボール（シャトル）が打てる、ボールが蹴りやすいなどの効果がその日のうちに実感することができた。体をゆるめることで筋のパフォーマンスが向上したと考えられる。
- ・すぐに効果が現れるため、効果を感じた生徒は勉強にも生かそうとする者も出てきている。

○評価の工夫

- ・評価は行動観察だけでなく、自己評価表に記入させ各個人の状態を把握した。簡単な質問形式にしたので、ほとんどの生徒が短時間で記入できた。
- ・心身の変化について生徒から聞き出すことにより、指導内容や指導方法、あるいは運動がうまくできない生徒への手立て等について、次の授業に生かしたり、改善したりすることができた。

5 その他

参考文献 コーチングクリニック2005年1月号
ウォームアップ ベースボールマガジン社