

B-1 指導法の工夫

① 練習教材の工夫



練習器や跳び箱と踏切板を使った練習



タオルを使って蹴り上げる練習



テーピングがとれないように止め方を工夫した



靴下を使ったサポーター



粉が飛び散らないように靴下に入れた滑り止め

② 補強運動の工夫

〈3 単元共通の補強運動 7 種目〉

- ・かえるの足うち 10回
- ・腕立て拍手 10回
- ・ゆりかご 10回
- ・首倒立 10秒
- ・壁倒立
 または壁登り倒立 10秒
- ・鉄棒 だんごむし 10秒
- ・うさぎとび 10回



〈鉄棒の補強運動 1 種目〉

- ・鉄棒跳び上がり、下り 10回
 - ・ぶたのまるやき 10秒
 - ・こうもり 10秒
 - ・こうもり振り 10回
 - ・つばめばた足 10回
 - ・ふとん干し 10秒
 - ・ひざかけふり 10回
- (3年生のカードより)

③ めあてを持たせる工夫

やったね! できたよ! カード 名前

	1	2	3	4	チェック
マット	前転	開きやく前転	後転	後転	<ul style="list-style-type: none"> ・まっすぐ回っている ・スムーズに起き上がる ・つま先がのびている ・開きやくは足がのびている
	とび前転			しんしつ後転	
	どう立前転			開きやく後転	

	上り技	降り技	下り技	チェック
つばめ	しじとひ上がり	後方しじ回転	前方回転(お)	<ul style="list-style-type: none"> ・スムーズに上がっている ・なめらかに回っている ・安全に下っている
	ぶか上がり	前方しじ回転	しじ後ろとび(お)	
	ひざかけ上がり	後方ひざかけ回転	ぶかしじ(お)	
	えび上がり	前方ひざかけ回転	転向前(お)	
		後方ひざかけ回転	前回りどび(お)	
	後方ひざかけ回転	こうもり(お)		
		前回り(お)	ひこうとび	

開きやくとび(短)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
開きやくとび(長)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
かかえこみとび(短)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
かかえこみとび(長)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
台上前転(短)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
台上前転(長)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

チェック

- ・しっかりとまわっている
- ・手がつく位置が正しい
- ・足を上げて安全に着陸している

* とにかくできたら、一つ〇
 * きれいになれるようになったら、もう一つ〇
 (友だちにチェックしてもらおう)

いくつ〇がついたかな 35

おもて

器械運動がんばりカード

◎とってもがんばった ○がんばった △もう少しがんばりたい

月 / 日	5/2 (金)	5/5 (月)	5/11 (火)	5/17 (水)	5/23 (木)	5/29 (金)	5/31 (日)	6/5 (月)	6/11 (水)	6/17 (木)	6/22 (月)	7 ()
パワーアップ運動をがんばった。	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	
いろいろな技にチャレンジした。	○	○	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	
高だちに登ってあげたり、手助けできた。	△	○	○	◎	◎	◎	◎	△	○	◎	◎	
3年生												

このカードは、体育の時間や放課後の全員練習などに記録していきましょう！！

うら

④ 関わり合いの工夫



補助や補助具を動かないように押さえることもペアや時には他のペアと一緒にやって行っていた。逆上がりの補助に背中で押し上げたり、腰の部分を持ち上げたり、膝掛け回転で足を振り上げたり、踏み越し下りで体を支えたりした。また、良かったところやできていないところをお互いにアドバイスするようにもした。飛行機とびを見て「手を離すタイミングが早いよ」や逆上がりでは「おなかが鉄棒から離れているよ」、踏み越し下りでは「手を持ちかえて」、前方膝掛け回転では「手の持ち方逆だよ」など声をかけていた。

教師の声かけも工夫が必要である。技のポイントをわかりやすい表現で教える。逆上がりのけり上げのリズムを「トン・トン・トーン」というリズム言葉で教えることで技のイメージをつかませたり、サッカーを習っている子どもには「オーバーヘッドキックのようにけろうね」と同じ動きでも子どもによってわかりやすい助言の仕方がある。