

## 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	<input type="checkbox"/>	開きやく前転	<input type="checkbox"/>	後転	<input type="checkbox"/>	チェック ・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	<input type="checkbox"/>	
	どう立前転				開きやく後転	<input type="checkbox"/>	
つばめ	上り技		振り技		下り技	チェック ・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	
	しじとひ上がり	<input type="checkbox"/>	後方しじ回転	<input type="checkbox"/>	前方回転(お)		<input type="checkbox"/>
	ぶか上がり	<input type="checkbox"/>	前方しじ回転	<input type="checkbox"/>	しじ後ろとび(お)		<input type="checkbox"/>
	ひざかけ上がり	<input type="checkbox"/>	後方ひざかけ回転	<input type="checkbox"/>	ぶかしじ(お)		<input type="checkbox"/>
	えび上がり	<input type="checkbox"/>	前方ひざかけ回転	<input type="checkbox"/>	転向前(お)		<input type="checkbox"/>
		後方ひざかけ回転	<input type="checkbox"/>	前回り(お)	<input type="checkbox"/>		
		前方ひざかけ回転	<input type="checkbox"/>	こうもり(お)	<input type="checkbox"/>		
		前方ひざかけ回転	<input type="checkbox"/>	ひこうとび	<input type="checkbox"/>		

**とびとび**

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

チェック

- ・しっかりと踏みきっている
- ・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  
\* きれいにできるようになったら、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 (月)	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。	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	
いろん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。	△	◎	◎	◎	◎	◎	◎	△	◎	◎	◎	
先生												

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。