

12/2(日),3(月) 体育2 体づくり運動

[illegible]

準備物：クリアファイル・タイマー・笛・学習カード・出席カード・事前アンケート・iPhone・iPad・新聞紙
BGM・ペットボトル・バランスボール(ソフトバレーボール)・マイク・ビブス

12/9(日),10(月) 体育2 体づくり運動

時	学習内容及び学習活動	指導上の留意点	声かけ
導入 8分	1. 集合・整列・挨拶【1分】 2. 経緯の説明【1分】 3. 学習カードの配布(※まだの人)【1分】 4. 体づくり運動・流れの確認【2分】 5. 脈拍測定【1分】 6. ランニング2周(体育館内)【1分】	2. 元々は体育1を担当。本来なら体育2は別のT。私個人が泊通信の生徒を対象に研究。残り2時間は私の方で担当。内容は体づくり運動。 3. 名前の記入 5. 内容は体づくり運動。いつも授業の最初にやるような(腕立て・スクワット)でなく、誰でも簡単にできるような動き。BGM(音楽)を流しながらペア・グループで楽しく動くような。身近にある道具を使って遊ぶ。運動不足の解消、卒業後の継続的な運動。手軽な運動の紹介。運動に対する苦手意識・嫌いとかを和らげたい。	
展開前半(16分)	体ほぐしの運動 1. ストレッチ(1人)【2分】BGM ①ジャンプ ②屈伸 ③足伸ばし(左右) ④足伸ばし(深) ⑤ふくらはぎ ⑥脚持ち上げ(前) ⑦脚持ち上げ(裏) ⑧肘伸ばし ⑨肘曲げ(裏) ⑩手足アラフアラフ 2. 柔軟体操(ペア)【3分】BGM ①足伸ばし ②足の裏くっつけ ③開脚(正面・左右) ④背中ストレッチ(正面) ⑤脇腹から腰(左右) 3. ペア開脚跳び【5分】BGM ①閉じたまま →①②練習 ②開閉しながら →②をBGMに合わせて ※(2人1組) <u>【例】入れる</u> 4. 背面バランス立ち【6分】BGM (2～4人(30秒)→6人以降(1分)) ※その時の出席人数に応じて ※腕組Ver. 背中のみVer. <u>【例】入れる</u>	ポイント 1. 1 2 3 4 5 6 7 8 (声だし) 2 2 3 4 5 6 7 8 BGM 2. 1～10までカウント ③までやったらペア交代 BGM 3. タイミングを合わせてジャンプしたり足を開いたりする ゆっくりでいいよ！ 4. 腕組バージョンと背中のみバージョンでさせる 徐々に人数を増やしていく	・声出しするよう促す ・足を踏まないように気を付けさせる ・②BGM ・BGMが終わるまでに！ ・崩れたらもう1度 ・立ったら5秒静止座るまで ・「せーの」とか声かけする
展開後半(18分)	実生活に生かす運動の計画 1. コーンでじゃんけん【6分】BGM ※3～4か所にコーン(各2分) 1回目→じゃんけん 2回目→あっち向いてホイ <u>【例】入れる</u> 2. 新聞紙でパス【6分】BGM 2～3チーム(10人程度) <u>【例】入れる</u> 3. バランスボールリレー【6分】BGM 2人1組で背中をくっつけながら、コーンを回って戻ってくるリレー 2～3チーム(10人程度) <u>【例】入れる</u>	1. 勝ちハケンで進む 負けは後ろ歩きで戻る 2回目(あっち向いてホイ)は、負けたらそのまま 2. 新聞紙から落とさないように 1回目練習・2回目競争 3. ボールを落とさないように アンカーはビブス	・自分からペアを探してじゃんけんするよう促す。 ・新聞紙破れたら、すぐ交代させる。
まとめ 8分	1. 脈拍測定→腹式呼吸→脈拍測定 2. 学習カードの記入 (自己評価・感想・脈拍測定) 3. まとめ 4. 整列・挨拶・出席カードの提出	1. 4秒吸って、8秒かけて吐くよう声かけする(3セット)。 2. 脈拍測定の結果、自己評価、本時の感想をしっかりと記入させる。 2. アンケート未記入者への記入 2. 学習カード記入中に、出席カードを配布する。 3. 次回の確認・出席状況とレポートの確認したい人は担当へ 4. 体育着・体育館シューズ・身分証を確認し、出席カードを受け取ることを伝える。	来たとして・・・(予想MAX) 【1年】 7名 【2A】 18名 【2B】 24名 【2C】 27名 【2D】 24名 【2E】 23名 【3年】 12名

準備物：クリアファイル・タイマー・笛・学習カード・出席カード・事前アンケート・iPhone・iPad・新聞紙
BGM・ペットボトル・バランスボール(ソフトバレーボール)・マイク・ビブス・コーン

12/16(日),17(月) 体育2 体づくり運動

時	学習内容及び学習活動	指導上の留意点	声かけ
導入 8分	1. 集合・整列・挨拶【1分】 2. 経緯の説明【1分】 3. 学習カードの配布(※まだの人)【1分】 4. 体づくり運動・流れの確認【2分】 5. 脈拍測定【1分】 6. ランニング2周(体育館内)【1分】	2. 元々は体育1を担当。本来なら体育2は別のT。私個人が泊通信の生徒を対象に研究。残り2時間は私の方で担当。内容は体づくり運動。 3. 名前の記入 5. 内容は体づくり運動。いつも授業の最初にやるような(腕立て・スクワット)でなく、誰でも簡単にできるような動き。BGM(音楽)を流しながらペア・グループで楽しく動くような。身近にある道具を使って遊ぶ。運動不足の解消、卒業後の継続的な運動。手軽な運動の紹介。運動に対する苦手意識・嫌いとかを和らげたい。	
展開前半(16分)	<u>体ほぐしの運動</u> 1. ストレッチ(1人)【2分】BGM ①ジャンプ ②屈伸 ③足伸ばし(左右) ④足伸ばし(深) ⑤ふくらはぎ ⑥脚持ち上げ(前) ⑦脚持ち上げ(裏) ⑧肘伸ばし ⑨肘曲げ(裏) ⑩手足アラフアラフ 2. 柔軟体操(ペア)【3分】BGM ①足伸ばし ②足の裏くっつけ ③開脚(正面・左右) ④背中ストレッチ(正面) ⑤脇腹から腰(左右) 3. ロック【5分】BGM (3人→6人) 4. コーンでキャッチ【5分】BGM ①そのまま→6回でペア交代 ②1回回って→4回でペア交代 ※(2人1組) [例]入れる	<u>ポイント</u> 1. 1 2 3 4 5 6 7 8 (声だし) 2 2 3 4 5 6 7 8 BGM 2. 1～10までカウント ③までやったらペア交代 BGM 3. 落ちないように 全員乗れたら5秒キープ 4. タイミングを合わせてキャッチさせる 幼児ボールを使用する	・声出しするように促す 新聞紙 小コーン、幼児ボール
展開後半(18分)	<u>実生活に生かす運動の計画</u> 1. みんなでパス【5分】BGM 1回目→上に投げる 2回目→バウンド [例]入れる ※円になって行う (バレーボール) 2. フラフープリレー【5分】BGM 2回やる (2～3チーム)	1. タイミングを揃えて行うように伝える 2. 体のあらゆるところを使い、くぐっていく	・ 来たとして…(予想MAX) 【1年】 7名 【2A】 18名 【2B】 24名 【2C】 27名 【2D】 24名 【2E】 23名 【3年】 12名
まとめ 10分	1. 脈拍測定→腹式呼吸→脈拍測定 2. 学習カードの記入 (自己評価・感想・脈拍測定) 体育Ⅱの最後の感想も記入 3. まとめ 4. 整列・挨拶・出席カードの提出	1. 4秒吸って、8秒かけて吐くよう声かけする(3セット)。 2. 脈拍測定の結果、自己評価、本時の感想をしっかりと記入させる。 2. アンケート未記入者への記入 2. 学習カード記入中に、出席カードを配布する。 3. 次回の確認・出席状況とレポートの確認したい人は担当へ 4. 体育着・体育館シューズ・身分証を確認し、出席カードを受け取ることを伝える。	

準備物：クリアファイル・タイマー・笛・学習カード・出席カード・事前アンケート・iPhone・iPad・フラフープ
BGM・ペットボトル・バレーボール・マイク・幼児ボール・小コーン・新聞紙