

体力・運動能力向上センター便り

宮城県教育委員会
体力・運動能力向上センター
10月30日 第2号



健康・体力づくり研修会が行われました

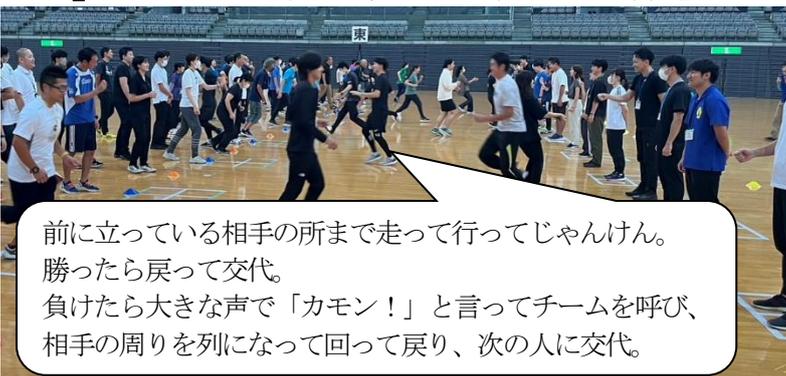


朝晩の空気の冷たさに、秋の深まりを感じる季節になりました。スポーツの秋、各学校におかれましては、子供たちの運動への意欲の向上、運動の日常化に向け、体育主任の先生方を中心に、取り組みを行っていただいていることと思います。コーディネーターの巡回訪問も2回目が始まり、また、地域センター員の連携事業も続々と報告が届いております。お忙しい中、本事業に御協力いただいていることに感謝申し上げます。

さて、体力・運動能力向上センターでは、今年度から小学校の先生方を対象とした「健康・体力づくり研修会」を新たに設け、9月に県内3か所で開催しました。約300人の先生方に参加していただき、宮城教育大学の沼倉学准教授を講師に迎え、「運動への興味関心を高める、楽しい体育の授業づくり」をテーマに、明日から使える運動の手立てやポイントなどを、体験しながら学んでいただきました。講義の中で、小学校の時期は脳の発達と関連して巧緻性が高まる時期であり、いろいろな動きを体験させることが大事だという話がありました。体づくり運動などを通して多様な動きを経験することで、体の動かし方が身に付いていくとのことでした。今回は研修会の様子についてお伝えし、資料も掲載しますので、各学校での指導等に御活用ください。

研修会の様子

【ジャンケンを使った導入運動（カモン列車）】



前に立っている相手の所まで走って行ってじゃんけん。
勝ったら戻って交代。
負けたら大きな声で「カモン！」と言ってチームを呼び、
相手の周りを列になって回って戻り、次の人に交代。

【楽しいなわ跳び運動】



タイミングを合わせ、引っ掛からないように走り抜ける。

【伝承遊びで楽しく動こう！（田の字歌ケン）】



♪あんたがたどこさ♪の歌に合わせて、ジャンプしながらマスの中を移動。意外にハード！

【ゴミゴミボール（紹介のみ）】

レジ袋に新聞紙2枚ぐらいをクシャクシャにして入れて、口を閉じるだけ。
（新聞紙はクシャクシャにした後、ふわっとさせて入れるのがコツ）



転がりにくいので、蹴る時の力加減やボール操作の感覚が身に付けられます

資料（田の字歌ケン、伝承遊びの長なわ跳び）

【田の字歌ケン】

「あんたがたどこさ」を歌いながら、「さ」で運動の条件を変える

・準備

ラインテープで床に「田」を描く。（グラウンドなら土の上に描く）

・やり方

ステップ1 歌を覚える。

ステップ2 マスの右下に入り、「さ」の時に時計回りに1つ隣のマスに移る。

ステップ3 マスの中で連続ジャンプをして、「さ」で隣のマスに移る。

（慣れてきたら、2人、3人、4人と複数人入ってやると面白い）

ステップ4 左右に連続ジャンプをして、「さ」の時に前後にジャンプする。

ステップ5 前半部を1人でできるようにする。

できたら、後半部まで通してできるようにする。

ステップ6 1人でできたら2人でやってみる。

2人の時は、左上と右下のマスからスタートすると、ぶつからない。（はず…）

ステップ7 4人でできたらスゴい！

【伝承遊びの長なわとび】

○「大波小波」

おおなみ こなみ（なわを大きく揺らして跳ぶ）

ぐるっと回って（なわを回して、その中で跳ぶ）

にゃんこの目（「目」の時に、足を開いてなわをまたいだ状態で止まる）

○「郵便屋さん」

郵便屋さん 落とし物 拾ってあげましょ（なわを大きく揺らして跳ぶ）

1枚 2枚 3枚 … 9枚 10枚

（なわを回して、中で跳ぶ。その時にしゃがんで手を付き、ハガキを拾う仕草をする）

ありがとう（なわから抜ける）

○「長なわとび+短なわとび」

レベル1 かぶりなわ（上から降りてくるなわ）を走り抜ける。

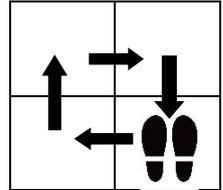
レベル2 迎えなわ（下から上がってくるなわ）を跳んで走り抜ける。

レベル3 短なわを持ち、迎えなわに入りながら短なわも回して、同時に1回跳んで走り抜ける。

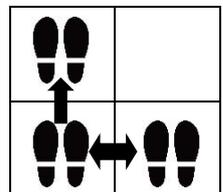
レベル4 長なわを2本平行に回して（迎えなわで）シンクロさせ、短なわで2連続で跳んで走り抜ける。

あんたがたどこさ 肥後（ひご）さ
肥後どこさ 熊本さ
熊本どこさ 仙波（せんば）さ
仙波山（せんばやま）には
狸（たぬき）がおってさ
それを猟師が 鉄砲で撃ってさ
煮てさ 焼いてさ 食ってさ
それを木の葉で ちよいと被せ

【ステップ3ま



【ステップ4以



歌いながら特定の動きを行ったり、なわを跳びながらしゃがんだり短なわを回したりする等、動きを組み合わせると、いろいろな体の動きが身に付いていきます。

