

# 東京物語

秋号

2010年11月

学校体育研究同志会東京支部

東京大会実行委員会

## 体育の授業を変えよう!

### ☆こんな体育してませんか?

- とりあえず、ドッジボールさせとこう。
- 走る学習って、タイムとる以外にできるの?
- 跳び箱跳べない子がいるけど、どうしたらいいんだろう。
- 泳ぎの指導はわからないから、プールは苦手。

### ☆こんな体育にしませんか?

- みんながわかって、できるようになる体育
- 子どもたちが結び合うようになる体育
- 科学的で、運動文化を伝える体育

・・・そんな体育にするためのチャンス!・・・



2011夏! 学校体育研究同志会全国大会が  
東京は町田で行われます!

(メイン会場は和光中学・高校)



2010 京都大会分科会の様子

子どもたちが輝く体育の授業を!  
学校体育研究同志会の体育実践のキーワードは三つの「ともに」です。それは、友だちと教え合い、ともにうまくなる感動を経験する体育です。それは、みんながともに楽しみ競い合うルールをつくりだす体育です。そして、みんなが楽しめるスポーツをともに創りかえていく体育です。子どもたちの瞳がきらきら輝く体育の学びをともに深めあいましょう。

2011年8月、体育同志会全国研究大会「東京大会」で。

東京大会実行委員長 片桐雄一

### ☆こんな分科会があります!

- 障害児 ○幼年 ○小学校低中学年ボール
- 小学校低中学年器械運動 ○小学校高学年
- 中学校 ○高校 ○バスケットボール
- フラッグフットボール ○サッカー
- 器械運動 ○ダンス ○民舞 ○陸上
- 水泳 ○健康教育
- 体育理論 ○グループ学習
- 子ども・スポーツ・社会と学校づくり
- ◆授業づくり入門教室

☆この他、なんと体育以外の教科も学べる講座も設定しています。(詳しくは次号!)

2011年  
8月6・7・8日 (土・日・月)

「学校体育研究同志会」とは...

「だれもが」「みんな」を合い言葉に、体育・スポーツ・健康教育の研究実践をすすめている研究団体です。どの子どもわかる、できる、結び合う体育の授業をめざして、さまざまな教材開発や指導法を創り出してきました。

機関誌「たのしい体育スポーツ」は、教師、研究者、保育士など幅広い読者に読まれ、好評を博しています。

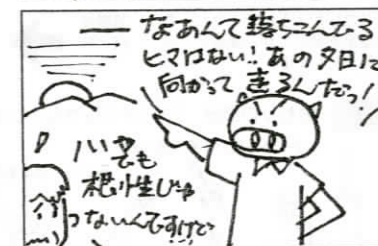
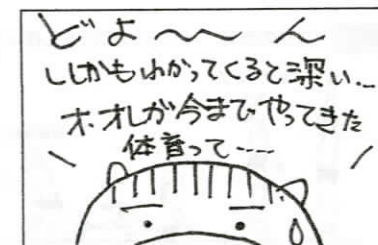
お問い合わせ先

片桐 雄一 : 047-424-7081

松崎 弥寿雄 : 048-722-9054

児玉 望 : 042-474-6903

## どしどしよ





# 今月の授業：マット運動「集団マット」

構成・文 木村圭子（編集部）

## 連続技モデルを学習しよう！

**ステップ1** はじめの部分「次技を予測し、スピードをコントロールしよう。」



課題：前まわり・V字バランスをしようとする、前まわりでまわりすぎてしまい、V字バランスで止まることができない。

ポイント：スピードの変化に着目できるようにし、前まわりをゆっくりと行えばよいことがわかるようにする。



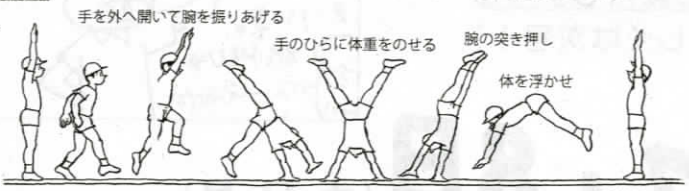
**ステップ2** なかの部分「一つ一つの技を正確に行い、技と技をなめらかにつなごう。」



課題：後転したいが上手にできなかったり、開脚後転のあと一度足を閉じてから後転に入ると、技と技がとぎれて見えたりする。

ポイント：開脚後転と後転はゆっくりとまわり、腕でしっかりとマットを押すようにする。また、開脚したまま後転に入るようにする。

**ステップ3** おわりの部分「ダイナミックなホップロンドートに挑戦しよう。」

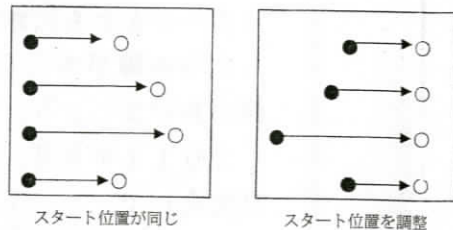


ポイント：  
 ・ホップのときに手のひらを外側に向け、腕を大きく振りあげる。  
 ・手のひらに体重をしっかりとのせる。  
 ・足先をそろえながら体をひねる。  
 ・腕をマットから突き放すことによって体を空中に浮かせる。

# 今月の授業：マット運動「集団マット」

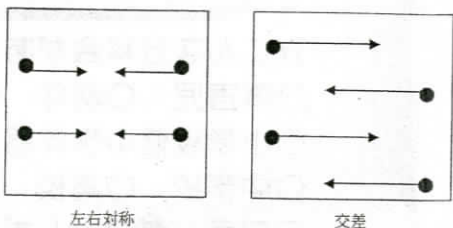
## 面の使い方を学習しながらはじめの部分をつくらう！

**ステップ1** 一方向に動く



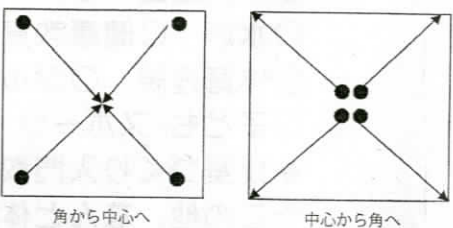
・1人で演技するのは違った楽しさがある。  
 ・スタート位置が同じだと、人によって前転の大きさが違うので最後の位置がずれてしまう。スタート位置を調整すると、最後の位置がきれいにそろる。  
 ・タイミングを合わせるためには、1人、基準となる人を決める。

**ステップ2** 左右交互に動く



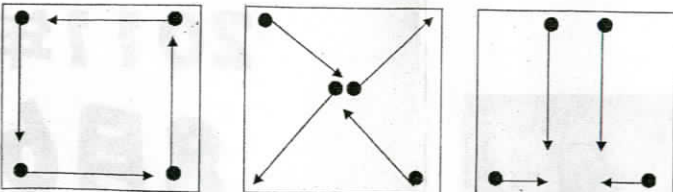
・ぶつからないようにするために、動く方向を変えることや技の数を減らす等の工夫が必要になる。  
 ・「左右対称」にしたり、「交差」させたりすると、一方向に動くのとは見た感じが大きく異なり、効果的に表現できる。

**ステップ3** 放射状に動く



・ぶつからないようにするために、技の数を減らす等の工夫が必要になる。  
 ・集まったり、散らばったりすると、一方向に動くのとは見た感じが大きく異なり、効果的に表現できる。

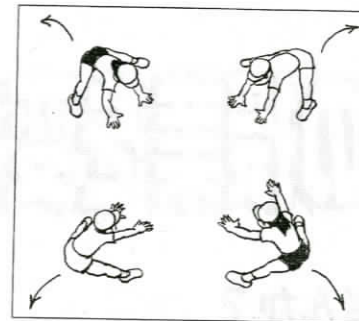
**ステップ4** いろいろな面の使い方を考えてみよう



・方形マットにはいろいろな面の使い方があり、工夫することによって効果的に表現することができる。

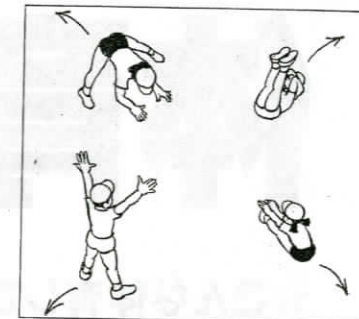
## 時間差の学習をしながらなかの部分をつくらう！

**ステップ1** 4人が同時に動く



動きがそろろうときれいに見える。

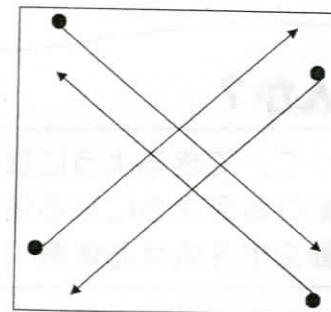
**ステップ2** 1人ずつ時間差をつけて動く



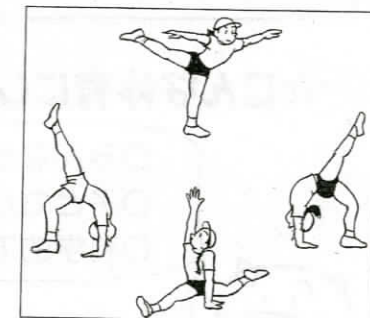
ずれた動きがおもしろい。

・一つ目の技は同時に行い、二つ目の技から時間差をつけるという工夫ができる。また、一人ずつ時間差をつける以外にも、二人ずつ対称になるように時間差をつけるなどの工夫もできる。  
 ・時間差をつけると待ち時間ができるので、そこにバランス技を入れると、よりすてきな演技となる。  
 ・時間差をつけるところとみんなでそろえるところの両方があることで、それぞれのよさが引き立つ。

## おわりの部分とオリジナルのバランス技でフィナーレをつくらう！



・面の使い方や時間差を工夫してダイナミックに見えるようにする。



・バランス技をしたい場所までは歩かずに、技を使って移動する。  
 ・バランス技を發明すると、オリジナリティーが出ておもしろい。

### ☆音楽と合わせよう☆

・ゆっくりとしたテンポの音楽の方が動きと合わせやすい。  
 ・歌詞と動きをきっちりと合わせて演技することもできるし、音楽をBGMとして流しておくだけでも演技することができる。

【参考文献】水本浩徳「マットの指導—わかり・できる授業展開と技術指導」小学館

「たのしい体育・スポーツ」2008年9月号より

「たのしい体育・スポーツ」は、学校体育研究同志会が編集・発行する月刊誌です。実践に役立つ情報満載！購読したい方は表面お問い合わせ先へ。