

H27 4月 体育指導法モデル(例)

★1年生 鉄棒(固定施設)・かけっこ(30m走・50m走)

時間	1 ~ 4	5 ~ 9
15分	<p>1 準備運動 (屈伸・伸脚・あきれすけん・手首足首・かえるの足打ち・かえる倒立・馬跳び)</p> <p>2 鉄棒 (固定施設の使い方を年度初めに1回~2回行ってよい。)</p> <p>① つばめ 前回りおり ② <u>だんごむし (10秒)</u> ③ <u>足抜きまわり (3回)</u> ④ <u>ふとんほし</u> <u>両手をはなすのが重要</u></p>	
30分	<p>6 30m走 (5本程度) ※男女別背の順でよい。</p>	<p>50m走 (2本) ※男女別背の順でよい。コースが空いていれば</p>
<p>【指導のポイント】 ①スタート前傾姿勢 ②まっすぐ走る ③最後まで走りぬく</p>		



< 30m走 > 指導内容 ①スタート前傾姿勢 ②まっすぐ走る ③最後まで全力で

😊	
😊	
😊	
😊	
😊	
😊	

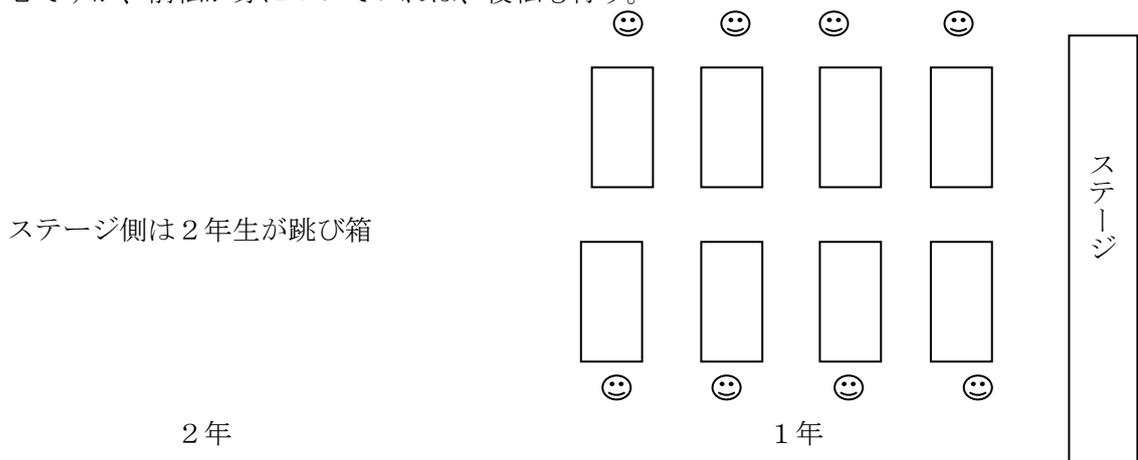
< 評価 >

鉄棒 ふとんほしができる (両手はなす)・・・B ふとんほし10秒・・・A
 かけっこ 最後まで走る・・・B 最後まで全力で走る・・・A

★1年生 体づくり運動（動物歩き）・マット

時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15分	1 準備運動 2 ろく木 よじ登り  ステップ1 両手で5秒～10秒 ステップ2 右左と手を離す ステップ3 隣とじゃんけん									
30分	3 動物走り リレー 6チーム～8チームで  ライオン  カンガルー  スパイダー 4 マットの準備・ゆりかご・アンテナ・前転 ゆりかご・アンテナは十分に組みませる。→ 前転・後転につながります。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ステップ1 いろいろ前転 (ライオン走りから・歩いて・ケンケンから・うさぎから) ステップ2 カンガルーから前転 ステップ3 <u>帽子カンガルーから前転</u> (挟んで3歩くらいぴよんぴよん前に来て前転) </div>									

前転が中心ですが、前転が身についていれば、後転も行う。



- ★評定 できる (B) よくできる (A)
 マット 前転が1回できる・・・B 前転が連続2回できる・・・A
 ろくぼく 両手をつけて・・・B 片手(右・左)をはなせる・・・A

★1年 鉄棒 リレー

時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	<p>●集合・整列・準備運動</p> <p>いろいろな鉄棒遊びを行い、ふとんほしをできるようにしよう</p> <p>●基礎的な感覚を身につける運動（一斉に練習・太鼓のリズムに合わせて）</p> <p>・つばめ ・前回りおり ・足ぬき回り ・だんご虫（5秒～10秒）</p>  <p>肘を伸ばす 胸を張る 足音をならなさい 鉄棒に足をかけてよい おなかと腕に力を入れる。</p>									
20分	<p>●ふとんほしを行う。</p> <p>鉄棒をつかんでのふとんほし</p> 			<p>●ふとんほしを行う。</p> <p>鉄棒から片手だけはなす。 鉄棒から両手をはなす。</p>			<p>●ふとんほしを行う。</p> <p>ふとんほしでペアとジャンケン</p> 			
	<p>【指導のポイント】</p> <p>①ひざを曲げる ②もものつけねで支える</p>									
25分	<p>●1年生は、むかえ 手タッチリレー</p> 									
	<p>【指導のポイント】</p> <p>①第1時・・・リレーの行い方 ②第2時～・・・スタートの姿勢（前傾姿勢） 合図ですぐスタート</p>									

★評定

- 鉄棒 ふとんほしで両手をはなせる・B ふとんほしで両手をはなして10秒・・・A
- 手タッチリレー 全力で走ることができる・・・B 全力で走り次の人にタッチができる・・・A

★1年生 長縄・ミニハードルリレー

時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
25分	<p>1 集合・整列・あいさつ・準備運動</p> <p>2 短縄（一つ一つを一齐指導）3分程度 （ぴよんぴよんとび・グーパーとび・グーチョキトビ・両足とび 各10回くらい）</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>【指導のポイント】</p> <p>①回し方→手は腰の横 ②跳び方→足を少し前後にずらす ③視線→前を見る。</p> </div> <p>3 長縄 0字跳び ※1グループ4～5人程度</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>8の字跳び1グループ4～5人程度 全員が跳べたら、1グループ6～8人</p>  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> <p>※跳んだら元の場所に戻るなので8の字より簡単！！</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>【指導のポイント】</p> <p>回す人→①腕を大きく回す ②膝でリズムをとる ③跳ぶ人の足下を見る。</p> <p>跳ぶ人→①縄が目の前を過ぎたら入る ②真ん中で跳ぶ</p> </div>									
	20分	<p>4 ミニハードル走 6コース</p>					<p>4 ミニハードルリレー（手タッチ） 6コース</p>			
										

★評定 できる (B) よくできる (A)

長縄 0の字跳びができる・・・B

ミニハードル とまらずに跳び越せる・・・B

8の字跳びができる・・・A

とまらずに3台跳び越せる・・・A

★2年生 鉄棒・かけっこ(30m走)

時間	1 ~ 4	5 ~ 9
25分	<p>1 集合・整列・あいさつ・準備運動 (屈伸・伸脚・あきれすけん・手首足首・かえるの足打ち・かえる倒立・馬跳び)</p> <p>2 パワーアップタイム ①つばめ ②ふとんほし ③足抜き回り重要!! ④だんご虫(10秒)重要!! ⑤前回りおり</p> <p>3 お手伝い逆上がり ・身長順(4人×8グループ) ・4人で一つの鉄棒を使う</p>	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【回転する人のポイント】 ①「いち・に・さん」で鉄棒を引きつける ②足を振り上げる</p> <p>【補助する人のポイント】 ①「いち・に・さん」で腰を持ち上げる。 ②腰を鉄棒にくっつける (膝を鉄棒にひっかける)</p> </div>
25分	<p>4 かけっこ(30m走) ※男女別背の順でよい。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【指導のポイント】 ①スタート前傾姿勢 ②まっすぐ走る ③最後まで走りぬく</p> </div>	<p>4 50m走(2本) ※男女別背の順でよい。コースが空いていれば</p>

< 30m・50m走 > 指導内容 ①スタート前傾姿勢 ②まっすぐ走る ③最後まで全力で

😊	
😊	
😊	
😊	
😊	
😊	

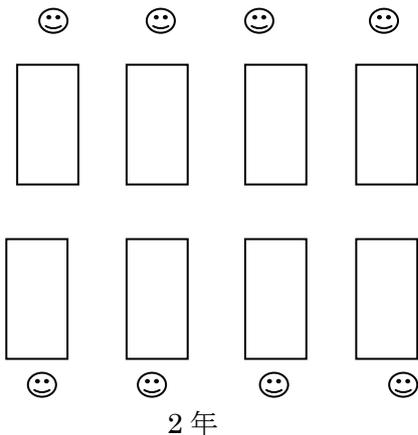
【評定】

鉄棒 補助で逆上がりが1回できる・・・B 補助で逆上がりが3回できる・・・A
 かけっこ 最後まで走る・・・B 最後まで全力で走る・・・A

★2年生 動物リレー・跳び箱

時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15分	1 準備運動 2 折り返しリレー  <ul style="list-style-type: none"> ①ライオン ②うさぎ ③カンガルー ④スパイダー ⑤ケンケン 3 ろくぼく ※時間があれば									
30分	4 跳び箱 2段 ①こしあげ ②とびあがりとびおり 5 跳び箱 またぎのり またぎおり (開脚跳び) 2段～3段で 第1時～ その場から またぎのり またぎおり (2段) 第2時～第3時 2、3歩助走から またぎのり またぎおり (2段) 第4時～ 2、3歩助走から かいきやくとび (2段) 第7時～ 2、3歩助走から かいきやくとび (3段) できれば									

指導のポイント ①手を奥につく。 ②手を手前にかく。



ステージ側は1年生がマット

ステージ

評定 できる (B) よくできる (A)

跳び箱 またぎのりまたぎおりができる・・・B

かいきやくとびができる・・・A
おしりをつかないまたぎのりまたぎおり

跳び箱・マットの準備

体育部

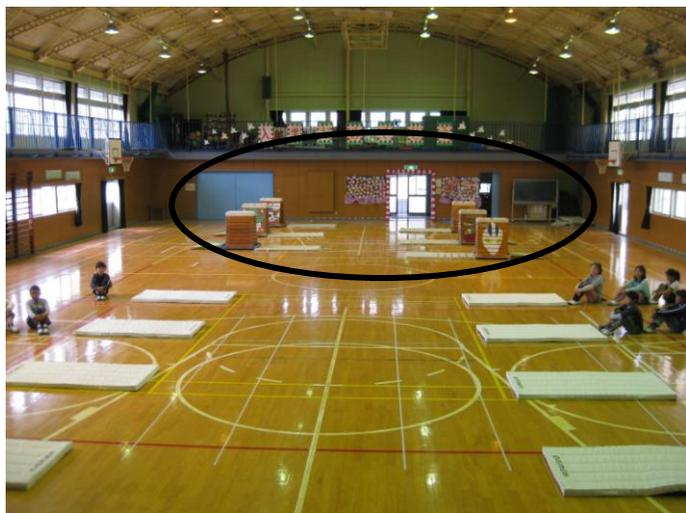
①跳び箱の片付け場所

- ・ろくぼくの横に片付ける



②跳び箱用マットの片付け場所

- ・入り口付近



【跳び箱を置く場所】

→ 1 m程度のラインが引いてある。

③学習カード、自分の荷物置き場

※出席番号に自分の荷物をおかせるとわかりやすい。
出席番号シール (1～36番) が貼ってあります。

- ・西校舎側に貼ってあります

- ・ろくぼく側と入口にも貼ってあります。



★2年生 たまごわりサッカー

時間	1	2	3	4	5	6	7	8
20分	1 集合・整列・あいさつ・準備運動 2 短縄（一つ一つを一斉指導でもよい） （ぴよんぴよん跳び・両足とび・後ろ跳び・あやとび・交差跳び 各10回くらい） <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 【指導のポイント】 ①回し方→手は腰の横 ②跳び方→足を少し前後にずらし、つま先で ③視線→前を見る。（視線を下げない） </div>							
25分	3 どこまでキック 		3 たまごわりサッカー 					
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 【指導のポイント】 ①ボールの横に足をつく ②ボールをよく見る ③足の甲でボールをける </div>								

●たまごわりサッカー ※準備（各チーム コーン2個 得点板1個）



【ルール】 ※基本的に「はしごドッジ」と同じ

- ①男女混合 1チーム4～5人×8チーム
- ②前後半3分で 蹴る側と守る側が交代
- ③蹴ってたまごの間（コーンとコーンの間）をボールが通ったら1点
- ④コーンより高いボールは得点なし

★評定 できる（B） よくできる（A）

短縄 2種類以上の跳び方で10回跳べる・・・B 3種類以上の跳び方で10回跳べる・・・A
 サッカー ボールをけることができる・・・B ボールを強くけることができる・・・A