

第6学年 「8 秒間ハードル走」 一陸上運動一

新居浜市立垣生小学校 松木 幸平

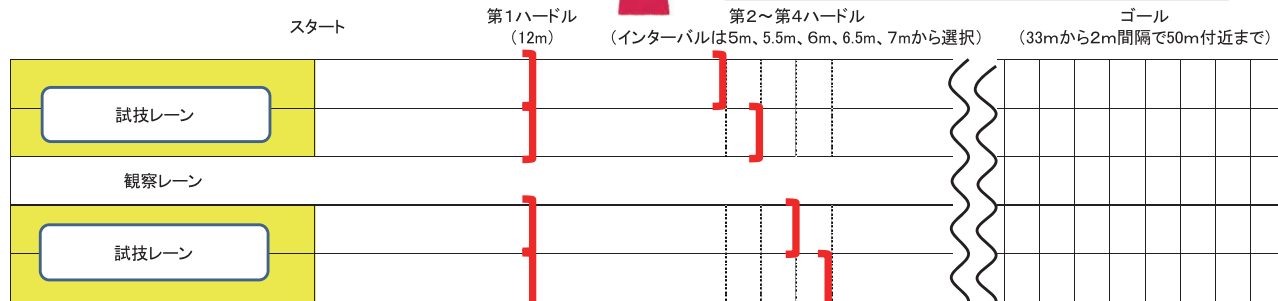
○ 単元計画

本単元では8 秒間ハードル走を通して、記録の伸びを競い合いながら、運動の苦手な子どもも意欲的に学習に取り組むことができるようにします。また、ジグソー法を用いて課題設定をすることで、ハードル走の局面ごとに自分の運動を見直し、主体的に課題を見付けることができるようにします。さらに、サーキットに取り組んだり、自分の課題に応じた練習メニューを選択したりして技能の向上を図ります。

時	第1時	第2時	第3時	第4時	第5時	第6時	第7時	第8時
はじめ	準備運動		準備運動・サーキット					
	課題設定							
なか	○8秒間ハードル走のオリエンテーション	○エキスパート活動 映像を見て運動のポイントを見付ける	○練習タイム ・各局面の練習を知る	○練習タイム ・インターバルの練習	○練習タイム ・アプローチの練習	○練習タイム ・ハードリングの練習	○練習タイム ・自分の課題に合った練習をする	8秒間ハードル走記録会
	○8秒間ハードル走撮影	○ジグソー法 ・ <u>チェックシート</u> を作成する		○ <u>チェックシート</u> ・運動を振り返る				
	○ジグソーオリエンテーション	○練習タイム	○練習タイム ・自分の課題に合った練習を知る	○8秒間ハードル走			○自分の動きを動画で撮影 ○動画の確認 ・ <u>チェックシート</u> で振り返る	
おわり	振り返り							

○ 運動のポイント

8 秒間ハードル走



ハードルの高さは52cmに設定

スタート位置を固定して、8 秒間で走った距離を2 m間隔のゴールラインで判定します。走った距離を記録とするのではなく、初回からの記録の伸びをグループごとに競い合わせます。スタート合図、8 秒間カウント音、次走者の準備を促すアナウンスを収録した音源を使用することで、スムーズに活動を進めることができます。

インターバルを変えると走りやすくなったよ。

ハードルの前でスピードを落とさないようにするにはどうしたらよいか。

リード足がハードルに引っかからないよう、距離に気を付けよう。

チェックシート

自分でチェック項目を考えることで、やる気アップにつながるよ。

小体連だより

令和4年10月 第128号
愛媛県小学校体育連盟
発行者 中川 祐二
編集 調査広報部
〒790-0846 松山市道後北代 10-41
湯築小学校内(事務局)
TEL(089)925-5588
FAX(089)925-9927
https://syoutairen.esnet.ed.jp/

第46回 愛媛県小学校教員体育研修会を終えて

研修会運営部長 東温市立川上小学校 中野 豪士

8月5日(金)、鬼北総合公園体育館において、第46回愛媛県小学校教員体育研修会を開催し、約170名の先生方に参加していただきました。新型コロナウイルス感染症感染拡大対策のため、手指消毒、マスク着用、ソーシャルディスタンスの確保などに気を付けながらの実施となりましたが、午前の研究発表、午後の講演及び実技研修と実りの多い研修会になりました。

1 研究主題

「子どもがつなが 愛顔あふれる 体育学習」

2 研究発表及び協議

今年度は、今治・越智が研究発表をしました。



郡 市	領 域	研究テーマ
今治・越智	低学年 水遊び	水遊びの楽しさを友達と共に十分に味わいながら基本的な動きを身に付け、意欲的に運動しようとする愛顔いっぱいの子育てを育てる

研究協議では、子どもたちと教材の出合いや単元前後における子どもの変容などについて、活発な意見交換がなされました。その後、今治市立近見小学校 武田 明敏 校長先生から指導助言をいただきました。研究発表を通して、愛顔あふれる子どもたちを育むための様々な視点や研究の成果を共有することができました。なお、研究の詳細につきましては、今年度末に発刊する「令和4年度 愛媛県小学校体育連盟研究紀要」に掲載いたします。

※ 今治・越智の研究は、11月11日(金)に開催される第60回中・四国小学校体育研究大会(山口大会)にて発表します。ぜひ御参加ください。

3 講演及び実技研修

演題

「子どもがつなが 愛顔あふれる体育学習」

愛媛大学教育学部 教授 日野 克博 先生

講演では、第3期スポーツ基本計画の要点や新たに示された三つの視点の中から「つくる／はぐくむ」に焦点を当てたアダプテッド体育(全ての子どもがいきいきと輝く体育)について御指導をしていただきました。

その後の実技研修では、ソフトバレーボールを使った教材「ハンドリー(日の字ラリー)」「シッティングバレーボール」を紹介していただきました。子どもの実態に応じて、人数やコートの広さ、得点等のルールを工夫することで、全ての子どもにとって易しく、主体的で深い学びにつながる教材となることを体験的に学ぶことができました。参加された先生方は、チームで協力しながら熱心に体を動かしており、会場は先生方のたくさんの愛顔であふれていました。

なお、実技研修の詳しい内容は、愛媛県小学校体育連盟HPに掲載していますので御覧ください。



第58回水泳通信記録会を終えて

記 録

令和4年度水泳通信記録会には、延べ5,097名の選手が参加しました。そのうち、標準記録通過者数は1,316名で通過率は25.8%となり、標準記録設定の目安としている30%を下回り、昨年度の26.6%を0.8%下回る結果となりました。新型コロナウイルス感染症拡大対策のため、練習量を確保することが困難であったり、大会運営上の制限があったりする中で、各校で体力や技能の向上を目指し、熱心に御指導いただきました。誠にありがとうございました。

今後も、水泳通信記録会が学校体育の一環として意義あるものになりますよう、御協力をよろしくお願い致します。

	男子			女子			合計		
	参加者数 (人)	通過者数 (人)	通過率 (%)	参加者数 (人)	通過者数 (人)	通過率 (%)	参加者数 (人)	通過者数 (人)	通過率 (%)
25m自由形	1,131	329	29.1	1,007	184	18.3	2,138	513	24.0
50m自由形	381	133	34.9	344	92	26.7	725	225	31.0
100m自由形	128	42	32.8	100	36	36.0	228	78	34.2
50m平泳ぎ	257	56	21.8	212	44	20.8	469	100	21.3
100m平泳ぎ	101	22	21.8	90	19	21.1	191	41	21.5
50m背泳ぎ	125	32	25.6	162	42	25.9	287	74	25.8
25mバタフライ	153	54	35.3	135	33	24.4	288	87	30.2
50mバタフライ	71	27	38.0	56	15	26.8	127	42	33.1
75m個人メドレー	88	29	33.0	80	30	37.5	168	59	35.1
200mリレー	144	31	21.5	131	25	19.1	275	56	20.4
150mメドレーリレー	95	21	22.1	106	20	18.9	201	41	20.4
合計	2,674	776	29.0	2,423	540	22.3	5,097	1,316	25.8