

楽しみながらできる喜びが味わえる器械運動指導の工夫

体ほぐしの運動と場の工夫を取り入れて

体育・保健体育班 藤生 進次(小学校教諭)

マット運動における課題

- できる・できないがはっきりしているため、苦手意識をもっている児童が多い。
- 練習が同じ運動の繰り返しになってしまう。
- 柔軟性や自分の体重を支える筋力に欠け、思うような動きができない。

具体的な取組

- 抵抗なく、安心してマット運動に取り組むことができるように、二人組の体ほぐしの運動を導入に取り入れた。また、準備運動にも二人組のストレッチ運動を取り入れ、友達との触れ合いを大切にした。
- めあてをもって運動に取り組むことができるように、技のポイントを三つに絞った。また、自分の課題をはっきりできるように、ジムキャプチャを使い、友達から受けた指摘を確認したり、自分の動きを自分自身で確認したりした。
- できる喜びがたくさん味わえるように、それぞれの課題に合ったスモールステップの場を設定した。

体ほぐしの運動



課題を見付ける



課題にあったスモールステップの場



ジムキャプチャ

ジムキャプチャは、Webカメラとパソコンを使い撮影した映像を、その場で遅れ再生することができるソフトです。それは、児童が操作をすることなく、任意の時間だけ遅れて自分の映像を見ることができます。

研修のまとめ

- 導入に体ほぐしの運動を取り入れたことで、柔軟性を高めたり、マット運動に対する苦手意識を和らげたりすることができ、意欲的にマット運動に取り組めるようになった。
- 技のポイントや自分の動きを確認する場面に示範のDVDやジムキャプチャを取り入れたことで、自分自身の動きを知ることができ、学習意欲や技能の向上につながった。

担当指導主事 義務教育研究係 清水 雅文