

巧みな動きを高める運動資料

<p>取り上げた運動 (学習カード別紙資料あり)</p>	<p>○ラダー</p> <p>必要な道具</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ラダー（ハシゴ状の用具）高さがなく、フラット状の物を使うと安全である。 ・ラダーが学校にない場合は、室内では、養生テープやケンステップで代用可能。校庭では、白線を書いたり、ケンステップを並べたりすることで代用可能。 <p>全長 5 m 前後</p> <table border="1" data-bbox="403 622 1484 770"> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table> <p>マス目の幅は ←約 4 5 c m→</p>										
<p>運動のねらい</p>	<p>巧みな動きを高めるための運動</p> <p>用具などを等間隔に並べた走路（ラダー）に対応して、リズムカルに動いたり、地面の接地をするときの力の入れ方を加減したりする体の動きを高めることをねらいとして行う運動である。（リズムカル、力の加減）</p>										
<p>取り上げた運動の良さ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ラダーは、省スペースで体育学習をすることができ、設置場所の間隔を広げれば密を回避することができる。 ・自分のペースに合わせて運動を行うことができるので、あまり息が上がらずに巧みな動きを高めたり、運動を楽しんだりすることができる。 ・簡単な動きから難しい動きまであるので運動が苦手な児童も、得意な児童も運動を楽しむことができる。また、動きの種類が豊富で、動きが工夫しやすいのが特徴である。 										
<p>気を付けること</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・正しい動きができるように最初はゆっくり行うことが大切である。何回も挑戦して、安定してできるようになったら「動きが高まった」と言える。 ・リズムカルに動きを繰り返す。 ・着地したときに動きがとまらないようにする。 ・腕を軽く振る。かかとを軽く挙げる。 										
<p>工夫の仕方 負荷のかけ方</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・リズムをだんだんと速くして負荷を高める。 ・自分にできそうな違う動きを選ぶ。 ・体の向きを変える。（後ろ向き、横向き） ・できた動きを 1 つ組み合わせて少し難しくする。 										
<p>運動が苦手な児童への配慮 (動画に実践例あり)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・その場で動きを試す。 ・地面に足形のマークをつける。 ・かけ声を自分で言ったり、友達に言ってもらったりする。 C「1, 2, 1, 2, 1, 2, 1, 2」 慣れてきたら前に進んでやってみる。 C「1, 2, 1, 2, 1, 2, 1, 2」 ・自分の動きができているか、友達に動画を撮ってもらう。 										