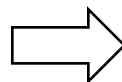
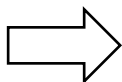


暑い中、遠足の引率お疲れ様でした。遠足から体力向上研修のダブルヘッダーで大変だったと思います。ですが、そんな中でもみなさんが疲れを感じさせないキラキラ輝く素敵な表情で研修を受ける姿を見ることができ、私は個人的にとっても嬉しかったです。

今日は、中島先生に「新体力テストにつながる実践」をテーマに研修をおこなっていただきました。いくつか紹介させていただきます。

【新体力テストについて】

上体起こし



押さえる人がしっかりロックしないと、正確に計測することができません。あぐらをかいて、ロックすることがポイントです!!

測定する人は、自分のおへそを見ながら、挑戦しましょう。また、計測のスタートは、寝ている状態からです。それぞれ、何回で何点になるのか伝えることで、子どもたちの意欲向上につなげていきましょう。

多くの子どもたちが、上体起こしを終えたあと、全力を出し切り、写真のような姿だったら嬉しいですね。

立ち幅跳び



イチ

ニイ

サン

ギュー〜

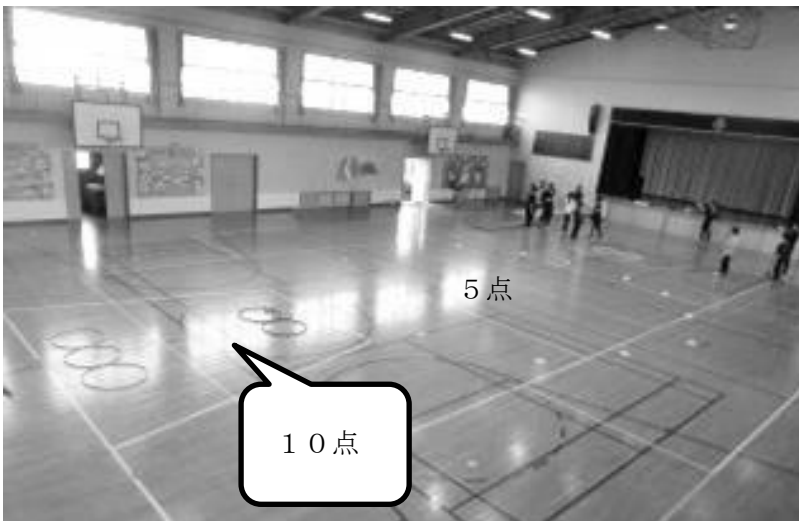
見ている人の掛け声も、大切であるというお話もありました。

【新体カテストにつながる実践について】

ソフトボール投げにつながる実践

遠くまで投げられるかな

狙ったところに投げられるかな



ジャベリングボールを使って『遠くまで投げることができるかな』という課題と『狙ったところに投げることができるかな』という課題の実践を紹介していただきました。

二つ目の実践では、投げる場所から近いところと遠いところにフラフープを置き、真ん中にはカップコーンで円を作り、それぞれに入ったら点が入るとい運動でした。

先生方も何度も投げ続ける姿が見られ、きっと子どもたちも、運動に夢中になるんだろうなと思いました。

50m走につながる実践



浮かせることができるかな

腰に巻いたバドミントンのシャトルや作ったおもりを浮かすことができるように走ることができるかという課題です。

走るという運動をおもしろくするためにどのように仕組んでいくか考えられた実践でした。何年か前には、河原田でも同じような実践があり、やはり河原田体育ってすごいなとも感じました。



相手のしっぽをとることができるかな

エンドレスリレーのしっぽとりです。エンドレスリレーには、相手のチームを抜いたら勝ち、相手のしっぽをとったら勝ちなどいろいろなルールがありますね。

長いしっぽを浮かせること、そしてその相手のしっぽをとるとい、ふたつの課題が組み込まれた課題でした。今日は、しっぽの長さについて、検討する必要があるという話がありました。

今日は、2つの実践の紹介をしていただきました。まずは、聞いた実践をやってみることが大切かなと思います。そこで、改善した方がいいと思ったことを自分なりに、改良しながらおこなっていくことで、自分の実践にしていけるといいかなと思います。

とうとう明日は初めての授業研です。それが終わったら、焼肉！！あと一日頑張りましょう。(文責 甫本)