

## (3) - 2 グループ協議のまとめ (中学校)

### テーマ1 ねらいに応じたウォーミングアップの充実

- ・曲を流して走る
- ・アニマルトレーニング
- ・裸足で走る・タッチ鬼ごっこ
- ・主運動につながるもの
- ・チーム毎に課題に応じてメニューを考える
- ・リズムダンス…ダンスW-UPと～強化週間を組み合わせる
- ・ラッシュアワー鬼ごっこ (ドリブルしながらの鬼ごっこ)・ブラジル体操
- ・部活動との連携
- ・脈拍測定を行う
- ・場の工夫
- ・体育理論と関連させる

### テーマ2 多様な動きで走力アップ

- ・短い距離を走るサーキットトレーニングやインターバルトレーニング
- ・変形ダッシュ
- ・タグラグビー
- ・音楽に合わせて走る (ビートランニング)
- ・鬼ごっこ・ゲーム要素を取り入れる
- ・2人1組鬼ごっこ
- ・何分間走 (周回数などをグラフ化する)
- ・5秒ダッシュ→10秒で元の場所に戻る
- ・自分の課題にあつたメニューの考案
- ・地域との連携 (ランニングクリニック等)
- ・新聞紙を立てて、倒れる前に取りに行くようにダッシュをする

### テーマ3 身体の可動域を広げて柔軟性アップ

- ・クリーチャーウォーク
- ・ペアストレッチ・リズムトレーニング (8ビート)
- ・ワールドグレイテストストレッチ
- ・動的ストレッチ
- ・冬場に専門性を持つ教師から情報提供
- ・ダンスW-UP
- ・ターゲットを決めてグループごとに思考、発表させる
- ・ヨガの要素を取り入れて呼吸を知る
- ・メリットを理解させ、主体性を育み家庭へとつなげる
- ・ゴムチューブの活用
- ・毎週特定曜日に講習会を行う
- ・外部人材の活用

## テーマ4 遠くへ投げる経験を増やして投力アップ

- ・ジャベリックスロー
- ・授業でハンドボールを行う
- ・用具をそろえてキャッチボール・ストラックアウト
- ・ボールを地面に叩きつける
- ・ティーボール・ボーテックを投げる
- ・投げる機会を増やす
- ・年間ドッチボール大会
- ・タオルの振り切り
- ・グーパー体操
- ・場所の確保
- ・目標物を置く
- ・年間指導計画の工夫

## 運動実施率1日60分以上(420分/週)運動する児童生徒の増加のために

- ・場の工夫
- ・段階的な運動の実施
- ・徒歩通学週間の設定
- ・運動しようとする意識
- ・合同でトレーニングする
- ・音楽を流しながら走る
- ・家庭でできるマイメニューを考えさせる
- ・施設の開放・社会体育との連携
- ・運動計画をたてさせる

## 運動・スポーツが好きな児童生徒の増加のために

- ・保健の授業と連携する
- ・トレーニング内容を自ら考えさせる
- ・みんなが活躍できるようにする
- ・ゲーム性を取り入れる
- ・「見る」楽しさに触れさせる
- ・段階的な指導・教えあいの時間を確保する
- ・集団演技などを活用する
- ・目標やめあてのわかりやすい提示
- ・苦手な子に対して適切な声掛け
- ・家庭への新体力テストの結果のフィードバック
- ・教えあう場面を作る
- ・人間関係作り
- ・褒められる体験を増やす
- ・タブレットの活用
- ・外部指導者の活用