

スポーツ方法実習(体操)Ⅰ

科目ナンバリング ESS-211
選択 1単位

釘宮 宗大

1. 授業の概要(ねらい)

器械という物理的条件の中で非日常的な身体操作を行う楽しさを味わうことおよび主体的に学ぶことのできる人材の育成。

中・高等学校の学習指導要領に示されている、初級程度の技から中級程度の技を体系的に習得するとともに、その技術や構造、指導法や補助について積極的に学習する。また、ICTを活用しながらディスカッション形式の授業を取り入れ、基礎的な理論と実践力を身につける。

実習項目は、マット運動・鉄棒運動・跳び箱運動である。

2. 授業の到達目標

マット運動: 伸膝前転・頭跳ね起き・倒立ができる

とび箱運動: 大屈身とびができる

鉄棒運動: 踏み込み膝掛け上がり・後方支持回転・前方支持回転ができる

3. 成績評価の方法および基準

①各種目の基本技能の習得レベルの点数化: 60%

②各種目の初歩的な補助の習得レベルの点数化およびワークシート: 10%

③授業態度: 相互指導、相互協力、積極的な取り組み姿勢等: 30%

4. 教科書・参考文献

教科書

文部科学省 『中学校学習指導要領解説保健体育編』

文部科学省 『高等学校学習指導要領解説保健体育編・体育編』

高橋 健夫, 長野 淳次郎他 『器械運動の授業づくり』 大修館書店

参考文献

佐久間祐司, 明名亜希子, 釘宮宗大他 体操競技の教本 日本体操協会コーチ育成委員会

文部科学省 器械運動指導の手引 学校体育実技指導資料

行本浩人 できたよ、跳び箱・マット ベースボールマガジン社

行本浩人・赤羽綾子 できたよ、鉄棒、平均台 ベースボールマガジン社

5. 準備学修の内容

日常からの柔軟体操と体づくり

中・高等学校の学習指導要領について器械運動の各学年における下記の内容について理解しておくこと。

1知識及び技能

2思考力・判断力・表現力等

3学びに向かう人間性等

学修技の予習と反復練習すること。

6. その他履修上の注意事項

原則として、スポーツ方法実習(体操)Ⅱは、スポーツ方法実習(体操)Ⅰを履修した者のみ履修可とする。

適切でない態度で取り組むと危険な種目のため、協力して真剣に取り組むこと。

また、対面授業を原則としていますが、コロナウイルス感染拡大状況や履修人数により臨機応変にLMS講義にて、技術習得のための知識や理論、またはスポーツに関する予備知識を学習するようにします。したがって授業前には必ずLMSの連絡事項を確認するようにして下さい。

また、対面ではコロナウイルス感染防止のため、準備したアルコールや次亜塩素酸ナトリウムなどで手指や器械をこまめに消毒し、フィジカルディスタントや授業に関係ない会話を控え、原則補助を行わないものとします。

原則1回目と15回目をオンライン講義の予定とします。

7. 授業内容

【第1回】 オリエンテーション: 授業内容と授業形態の説明 器械運動の特性について(オンライン)

【第2回】 マット運動1
マット遊びおよび体づくり
接転系技の習得(前転・開脚前転・後転・開脚後転)

鉄棒運動1
鉄棒遊びフトン干し、逆上がり、後方支持回転、前方支持回転導入

【第3回】 マット運動2
体の前屈によって回転を得る系 統技の段階指導および実践(伸膝前転)

鉄棒運動2
前方支持回転・後方支持回転(補助や道具の使用法)

【第4回】 マット運動3
伸膝後転・伸膝前転および倒立への導入

鉄棒運動3
前方支持回転・後方支持回転(コツと体の動かし方)

【第5回】 マット運動4
伸膝前転および倒立・倒立前転(倒立に慣れる)

鉄棒運動4
前方支持回転・後方支持回転(技の習得)

【第6回】 課題テスト①

マット運動 伸膝前転
鉄棒運動 前方支持回転・後方支持回転

- 【第7回】 飛び箱運動1・マット運動5
 切り返し系技の導入(とび箱遊びととび箱特有のウォーミングアップ)・倒立技(正しい倒立の姿勢)
 鉄棒運動5
 膝掛け振り(スイングの方法)
- 【第8回】 飛び箱運動2・マット運動6
 開脚とびおよび抱え込みとび(踏切版の使い方と手のつき方)・倒立技(コツと動かし方)
 鉄棒運動6
 膝掛けあがり(手首の返し方)
- 【第9回】 飛び箱運動3・マット運動7
 抱え込みとび・屈身とび(体の動かし方と幫助の方法)
 鉄棒運動7
 踏み込みからの膝掛けあがり(スイングの方法とその注意点)
- 【第10回】 課題テスト②
 マット運動 倒立保持
 鉄棒運動 踏み込みからの膝掛けあがり
- 【第11回】 マット運動8
 倒立回転技の導入(側転・三点倒立・頭はねおき)
 飛び箱運動4
 抱え込みとび・屈身とび(課題に向けた段階練習)
- 【第12回】 マット運動9
 側方回転技・前方回転技(頭はねおきの動かし方・側方倒立回転の導入)
 飛び箱運動5
 屈身とび(課題練習、横向きから縦向きへの切り替え)
- 【第13回】 マット運動10
 頭はねおき段階練習(幫助の仕方とは寝起きのコツ)
 飛び箱運動6
 大屈身とび(課題練習)
- 【第14回】 課題テスト③
 マット運動 頭はねおき
 飛び箱 屈身とび
 講義のまとめ
- 【第15回】 ICTを活用したオンラインワーク(オンライン)
 課題技を局面構造に分け分析。スマートフォントやPCを使用しながら自己観察と他者観察を行い練習計画を作成する。