

スポーツ方法実習(体操) II

科目ナンバリング ESS-212
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、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着ける。

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 前転とびができる

鉄棒運動 け上がり・前方支持回転・後方支持回転・振りとびおりが連続でできる

跳び箱運動 前転とびができる

3. 成績評価の方法および基準

①各種目の技能習得度 50%

②授業態度:相互指導、相互協力 50%(通常の授業態度に加え感染防止における意識や行動も評価の対象とする。)

③コロナウィルス感染拡大によるLMS授業数により課題の評価枠を振り分ける(技能枠と態度枠から10~40%)

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(倒立、ブリッジ、前屈、開脚座)

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、コロナウィ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、対面ではコロナウィ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。

第15回目をオンラインで実施する予定ですが状況に応じて臨機応変に対応します。必ずLMSを確認するようにして下さい。

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

【第2回】 マット運動1

春季内容の復習(接転技系)

鉄棒運動1

春季内容の復習(前方支持回転・後方支持回転)・け上がり導入(ひざ掛け上がり)

【第3回】

マット運動2

春季内容の復習(三点倒立・頭はねおき)、後転倒立の導入

鉄棒運動2

春季内容の復習(踏み込みからの膝掛上がり)、け上がり導入

【第4回】

マット運動3

後転倒立(体の動かし方とそのコツ)・頭はねおき(腰の反動と体重移動の確認)

鉄棒運動3

前方支持回転から後方支持回転への連続、後方支持回転から振りとびおりの連続、け上がり(ぶら下がり方と振り子運動への理解)

【第5回】

マット運動4

前転とびの段階練習(倒立経過の方法と起き上がり方)

鉄棒運動4

け上がりおよび課題練習(けり上げの方法と手首の返し)

【第6回】

課題テスト①

鉄棒運動 け上がり・前方支持回転・後方支持回転・振りとびおりの連続

- 【第7回】 マット運動5
前転とび段階練習(突き放しと高い位置での着地)
跳び箱運動1
跳び箱慣らし(春季の復習と踏切版の使い方)・台上前転・頭はねおき(回転系の導入)
- 【第8回】 マット運動6
前転とび段階練習(突き放しと高い位置での着地)
跳び箱運動2
頭はねおき・前転とび(幫助の仕方と体重移動)
- 【第9回】 マット運動7
前転とびの習得(個人の必要に応じた段階練習)
跳び箱運動3
前転とびの習得(手の付き方と頭はねおきから前転とびへの発展)
- 【第10回】 課題テスト②
マット運動 前転とび
跳び箱運動4
前転とび
- 【第11回】 課題テスト③
跳び箱運動 前転とび
各自課題設定
- 【第12回】 各自設定した課題に取り組む。①
適切な目標であるか・目標達成度・目標へのプロセス・態度・姿勢等を評価する。
- 【第13回】 各自設定した課題に取り組む。②
適切な目標であるか・目標達成度・目標へのプロセス・態度・姿勢等を評価する。
- 【第14回】 ICTを活用したグループワーク
課題技を局面構造に分け分析。Ipadを使用しながら自己観察と他者観察を行いながらディスカッションをする。
- 【第15回】 ICTを活用したオンラインワーク
課題技を局面構造に分け分析。スマートフォンやPCを使用しながら調べ学習を行い練習計画を考えることができる。