

スポーツ方法実習(器械運動)

科目ナンバー 0C133
基礎分野 選択 1単位
位

刈屋 遵

1. 授業の概要(ねらい)

保健体育科授業で器械運動の指導法を安全に実施できる専門的能力の修得を目的とする。授業では、学校で扱われる器械運動領域の技を取り上げ、その習得過程の理解、基本的な技とその動き方の習得やそれぞれの技の効果的な指導法について明らかにしていく。

この授業では、DP1に関する知識、技法、態度を習得します。

2. 授業の到達目標

「中学校学習指導要領 保健体育編」・「高等学校学習指導要領 保健体育編・体育編」に含まれる基本的な技を習得できるようにすることが目標である。器械運動の指導を「安全」に実施できるような指導力を身につけ、各種目における基本的な技・発展技の修得をする。学校体育における器械運動の授業づくりの単元構成ができるための指導力を形成する。

3. 成績評価の方法および基準

学生に対する評価

中間テスト(30%)・期末実技試験(70%)

積極的に活動すること。

遅刻した場合には、速やかに知らせること。知らせない場合には、欠席扱いにする。

4. 教科書・参考文献

教科書

テキスト 特になし

参考書・参考資料等 必要な資料は適宜配付する。

5. 準備学修の内容

注意点として健康管理に十分注意し、基本をよく理解して下さい。また、授業中ふざげることや私語のないように心がけて下さい(特に怪我防止のため)。身体に装飾品(指輪・ピアス・ネックレス・ミサンガ等)は付けないようにして下さい。

6. その他履修上の注意事項

7. 授業内容

- 【第1回】 オリエンテーション
授業のスケジュール・進め方を説明する。
- 【第2回】 器械運動系の指導と安全
学校体育における器械運動系学習の意義や取り組み方を解説し、安全に留意した指導の必要性について理解する。
- 【第3回】 自己能力の確認
柔軟運動、補強運動、空中感覚、着地技術の習得など基本の運動を行い現在の自己の運動能力を把握する。
- 【第4回】 マット運動1)接点抜群
前転グループ、後転グループ、側転グループを習得する。また、回転するための動き方や回転力を高めるための動き方を習得する。
- 【第5回】 マット運動2)ほん転技群
全身を支えたり、突き放したりするための着手の仕方、回転力を高めるための動き方、起き上がりやすくなるための動き方で構成される技群倒立回転グループ、はねおきグループ、前転飛びグループを習得する。
- 【第6回】 マット運動3)ほん転技群の発展技
発展技として位置づく、頭はね起き・前方倒立回転・側方倒立回転跳び1/4ひねり(ロンダート)及びその連続技などの学習を行う。
- 【第7回】 マット運動4)課題授業
接点技群やほん転技群やほん転技群の発展技を組み合わせで連続技を学習する。
- 【第8回】 中間試験・試験評価
課題授業で学習した連続技を披露する。それを皆で評価・議論する。
- 【第9回】 鉄棒運動①:前方支持回転技群の基本的な技
鉄棒の基礎技能の指導場面の設定とその課題を理解する。具体的には逆上がり・膝掛け振り上がり、膝掛け上がり、前方かかえ込み回り(ダルマ回り)などの学習を行う。
- 【第10回】 鉄棒運動②:前方支持回転技群の発展技
前時の発展技として位置づく、もも掛け上がり・け上がり・両膝掛けぶら下がり・背面逆上がり・前方支持回転及びその連続技 などを行う。
- 【第11回】 鉄棒運動③:後転支持回転技群の基本的な技
後方へ回転する技群。具体的には、足抜きまわり・逆上がり・後方かかえ込み回り(ダルマ回りの後ろ)などを行う。
- 【第12回】 跳び箱運動①:開脚飛び、閉脚飛び
踏み切りの動き方、突き放しによって空中に飛び出して着地するための動き方を学習する。
- 【第13回】 跳び箱運動②:回転系の発展技
発展わざとして、頭はね跳び・前方屈腕倒立回転跳び・側方倒立回転跳び・前方倒立回転跳びなどの学習を行う。
- 【第14回】 課題授業
鉄棒の発展技や跳び箱の発展技の期末試験に向けての練習を行う。
- 【第15回】 まとめ(実技試験を含む)
鉄棒の発展技や跳び箱の発展技の構成や留意事項等を振り返り、実技試験を実施する。