

平成 30 年度

体育・保健体育授業づくり資料






【陸上競技実技資料】



鹿児島県総合体育センター

実技「陸上競技」

活 動	準 備
<p>1 準備運動</p> <p>2 アイスブレイキング</p> <ul style="list-style-type: none"> 鏡映し あっち向けホイ 新聞紙よけ  <p style="text-align: center;">【新聞紙よけ】</p>	<p>アンプ CD 電子ホイッスル PC スクリーン プロジェクター マーカー(2セット) 新聞紙(3)</p>
<p>3 体ほぐしの運動(陸上運動につながる)</p> <ul style="list-style-type: none"> 新聞紙走り(1人でランニング, 2人でぐるぐる) レジ袋ダッシュ (相手を回ってキャッチ, 落ちる前にキャッチ) PNFストレッチ 	<p>新聞紙(5) レジ袋(5)</p>
 <p style="text-align: center;">【新聞紙走り】</p>  <p style="text-align: center;">【レジ袋ダッシュ】</p>	<p>タブレット使用による映像の比較パターン</p> <p>【例】</p> <ul style="list-style-type: none"> 手本と自分 友達と自分 自分の変容(過去と現在)
<p>4 短距離走</p> <ul style="list-style-type: none"> フォームの確認 スピードアップ走(20m) <p>☆ 疲労回復のためのストレッチ</p>  <p style="text-align: center;">【スピードアップ走】</p>	<p>記録用紙(4) ストップウォッチ(1) ストレッチポール(6)</p>
<p>5 スタート</p> <ul style="list-style-type: none"> クラウチングスタート フォームの撮影(ビフォー) 工夫した練習方法 紙テープをくぐる 壁に目印を付けて 目標物を意識して フォームの撮影(アフター) 	<p>タブレット 紙テープ(1) はさみ 棒(1) レジ袋(1) ビニールテープ(1) すずらんテープ(1) セロテープ(1) 掲示物(クラウチングスタート)</p>
<p>6 整理運動</p>	

活 動	準 備
<p>1 準備運動</p> <p>2 ICT活用法</p> <ul style="list-style-type: none"> フォームの比較 (ビフォー・アフター) 	<p>アンプ CD 電子ホイッスル PC スクリーン プロジェクター タブレット ペットボトル2L (10)</p>
<p>3 ハードル走</p> <ul style="list-style-type: none"> ジャンプ アンド ラン ペットボトルハードル作り 1歩ハードル 3歩ハードル シンクロリズムハードル ☆ 疲労回復のためのストレッチ 	<p>マッキー(4セット) 紙(4) ミニハードル(10) ストレッチポール (6)</p>
<p>4 投の運動</p> <ul style="list-style-type: none"> フォーム作り(ストレッチ, 膝立ちの姿勢から) ICT活用によるフォームチェック タオルを使って (紙倒し, 両端を丸めて, レジ袋に入れて) いろいろなボールを使って 	<p>タブレット タオル(5) 紙(4) レジ袋(4) テールボール(3) ヴォータックス(3) B5用紙(5) セロテープ(1)</p>
<p>5 リレー</p> <p>(1) バトンパス</p> <ul style="list-style-type: none"> たいたこ(ゲーム) 新聞紙リレー ぴったり走 テールゲット バトンパス走 <p>(2) その他のリレー</p> <ul style="list-style-type: none"> ボール転がしリレー(ゲーム) 	<p>マーカー(2セット) 新聞紙(2) バトン(1組) 長・中・短ひも (各2)</p> <p>ボール小(2) コーン(4)</p>
<p>6 整理運動</p>	



【ペットボトルハードル】



【シンクロリズムハードル】



【ぴったり走】