

平成 28 年度

---

# 体育・保健体育授業づくり資料

---



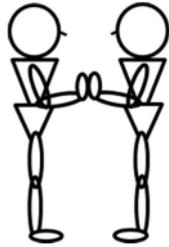
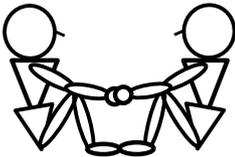
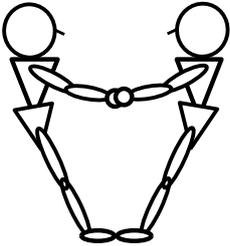
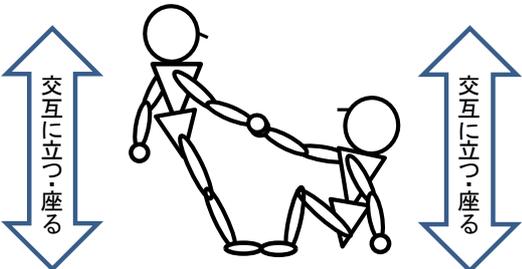
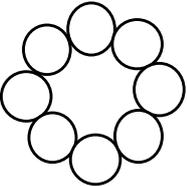
## 体づくり運動

巧みな動きを高めるための運動



鹿児島県総合体育センター

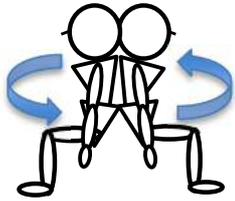
## 巧みな動きを高めるための運動

運動の内容	運動の解説
<p>2 バランスを保つ動き</p> <p>(1) バランス崩し</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>足を肩幅程度に開き、互いの手のひらだけで押し合う</li> </ul>  <p>(2) いっせいの！…つま先を合わせて座ったところから立つ</p> <p>ア 二人で（5秒静止で座るところまで）</p>   <p>イ クロスの手で…右手だけ・左手だけ・交互に立つ座る</p> <p>「上体をそらし、体を締める動き」</p>  <p>ウ 四人で…手の組み方を工夫（課題解決）</p> <p>エ グループで…手の組み方を工夫（課題解決）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>正面にいる人と適当につなぐ（右手左手無関係。ただし、両手を同じ人とはつながない。）。</li> <li>全員のつま先は、円の中心</li> <li>「立てたら、ほどいてみよう！（人間知恵の輪）」</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>立った時に腕を伸ばす。</li> <li>相手と同じ力で引っ張り合う。</li> <li>「せーの」の時の予備緊張</li> <li>相手の力を感じる。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>つなぎ方のバリエーション 一人置き、クロス、肘曲げ、外側から、正面の人、適当（自分を引っ張ってくれる人と）</li> <li>仲間との交流</li> </ul>

(3) 背中でSTAND UP!…背中だけの接点で立つ。

ア 二人で（5秒静止で座るところまで）

イ 立ったら、背中全部をつけて中腰で一周回る（力強い）。

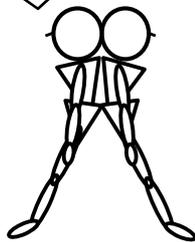


ウ 「イチ、ニ、サン」のリズムで、ジャンプ屈伸3回

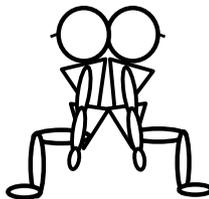
(ア) 「1・2」で背中を付けたままその場でジャンプ

(イ) 「3」で、背中を付けたまま屈伸する。

イチ、ニ



サン



エ 四人で立つ。

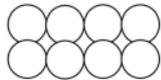
(ア) 一周する。

(イ) ジャンプ屈伸する。

オ 8人で立つ（課題解決）。

- 全員で一斉に立ち上がる。
- 背中が離れない。

8人組背中合わせパターン



- 相手を感じながら、体勢が崩れないようにバランスを保ち合う。
- タイミングを合わせて動く。

- 全員で力を合わせて立つ。
- 背中が離れないように仲間との力加減を調整する。
- 仲間との交流
- 相手を感じながら力を調節する。