

本校の授業 その5

2年 保体 板垣順也

【題材】 保健体育 「走り幅跳び」

①入念に掘り起こし整備する砂場



保健体育の授業において大切なことの1つに安全管理がある。

6 / 1 (月) 1校時ではあるものの気温は28℃だった。始めと終わりの指示は体育館脇の日陰で行った。グラウンドを2周しウォーミングアップ後、①活動場所である砂場を入念に整備し活動は行われた。ケガを未然に防ぐための大切な準備である。

＜本日の課題＞

遠くへ翔ぶために、着地で「ん」の形をとれるように足を前に出すことを意識しよう

その手立てとして、タブレットを用いる。

②タブレットで撮影する



今日は、助走についてはこだわらず、「着地」の形を意識して練習を行う。

意識するのは、着地の形が「ん」の字になっていることである。最後は、お尻がつくように両足がより前に出て行くことがポイントです。

なかなか、自分ではどのようなになっているかわからない。そこで動画を撮影しお互いに見合い意見交換してよりよい形をめざす。デジタルならではの活用である。

③すぐの見合い意見交換する



④見合った動画



＜指導者の工夫＞

- ① 役割を明確にすることによる、安全管理の徹底させている。
- ② タブレットを用いての「する側」「支える側」の運動への多様な関わりを意識させている。
- ③ 適切なタイミングでの中間指導のあり方を工夫している。