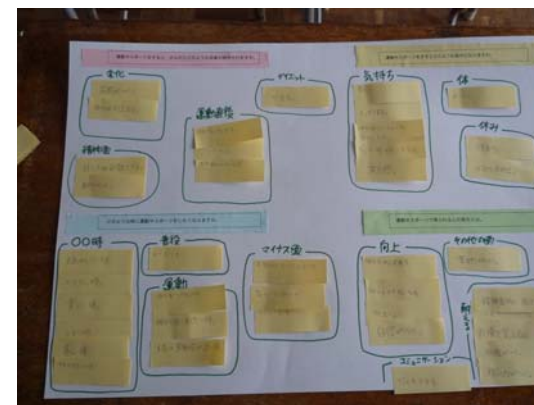


平成 22 年度

長期研修研究報告資料編

学習形態・教材を工夫して習得する体育理論

— 運動領域での活用を求めて —



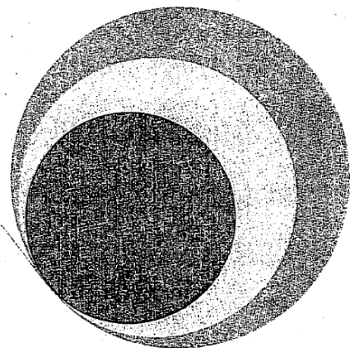
神奈川県立体育センター 長期研究員

小田原市立白山中学校 稲毛 真弓

目 次

1	1年ワークシート	1
2	2年ワークシート	3
3	3年ワークシート	6
4	確認テスト	9
5	スポーツだより	11
6	1年プレゼンテーションソフト資料	13
7	2年プレゼンテーションソフト資料	18
8	3年プレゼンテーションソフト資料	21

1年体育理論 ワークシート



1年 体育理論

運動やスポーツの多様性

運動やスポーツの楽しさ、素晴らしさってなんだろう。
一緒に学習していこう。

1年 組 番 氏名

運動やスポーツの多様性 運動やスポーツの必要性と楽しさ

NO. 1

○運動とは・・・ 広くからだが活動することを意味する。身体活動のうち、体力の（ ）、（ ）を目的として、計画的・意図的に実施するもの。

○スポーツとは・・・ 一定の（ ）にのっとり、特定された種目において成績向上を目的として行う運動のこと（ ）。こんにちではダンスや体づくり運動も含めて、広くスポーツとよんでいる。

1 あなたが知っている運動やスポーツをたくさんあげてみよう。

2 上にあげたもので、自分が体験したことのあるスポーツに赤印をつけてみよう。

3 体験した運動・スポーツから1つ選び、宣伝部長になったつもりでPRしてみよう。

私のおすすめの運動やスポーツは _____ です。

なぜなら _____ だからです。

4 運動やスポーツは、私たちの生活にとって必要か？

○必要だと思う

理由

●必要ないと思う

理由

5 現代において、運動やスポーツはどのような役割を果たしているのだろうか。

6 1であげた運動やスポーツについて、

体力向上の要素→○ 記録向上要素→△ 競争の要素→☆ 対戦的要素→□

自己表現的要素→★ 自然体験的要素→■ をつけてみよう。

* ハンドボールはどのマークがつかろう。あなたのお好みはどの印のスポーツかな？

1年 組 番 氏名

運動やスポーツの多様性
運動やスポーツへの多様なかかわり方

NO. 2

1 運動やスポーツには自分が「する」こと以外にどんな楽しみ方があるだろう。

2 スポーツを「支える」にはどんな方法があるだろう。

3 スポーツへのかかわり方について

「する」スポーツをプレイすることを楽しむのはスポーツの楽しみ方の中核です。スポーツの特性を知り、特性を十分
味わえるようにプレイすることが大切です。学校を卒業してからもかかわれる工夫が大切です。

「見る」ゲームなどを観戦することによってスポーツを楽しむことは、生活の一部となっています。メディアの発達に
より、離れた地域のスポーツも見て、応援することが可能になりました。

「支える」「する」「見る」のスポーツのいずれも、それをささえる活動があってはじめて成り立ちます。「する」スポ
ーツを支えるのはコーチ、トレーナー、審判、運営、施設の管理に関わる人々です。

4 運動やスポーツを「ささえる」ボランティアについて、インターネットで調べてみよう。

5 発表を聞いて自分ができることはあるかな？身近なところから考えてみよう。

1年 組 番 氏名

運動やスポーツの多様性
運動やスポーツの学び方

NO. 3

1 技術とは・戦術とは・作戦とは

◎技 術 運動やスポーツの課題を解決するための（ ）な体の動かし方

ハンドボールで考えると

◎戦 術 技術を選択するときの方針。球技・ボールを持っている時の動きやボールを持たない時の動き。

ハンドボールで考えると

◎作 戦 試合を行う時の（ ）。

ハンドボールで考えると

2 練習計画・練習目標の立て方

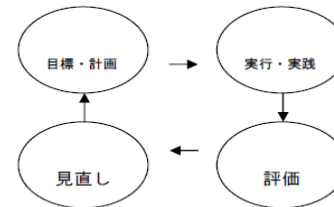
◎合理的な練習を目指そう

かしこいドリルをしよう

ドリル（反復練習は）運動技能を高めるために欠くことのできないものです。（ ）

をはっきりさせて、上達の状況をチェックしながら計画的にドリルを行うのと、行わない
のとでは大きな違いが出てきます。

P-D-C-Aサイクルを用いて状況をチェックしよう。

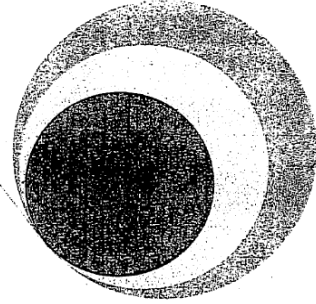


◎うまくできるプレイの特徴

- a 動作が（ ）でタイミングが良い。
- b 動作が（ ）。
- c 動作が（ ）している。
- d 一連の動作が（ ）でま
まっている。

1年 組 番 氏名

2年体育理論 ワークシート

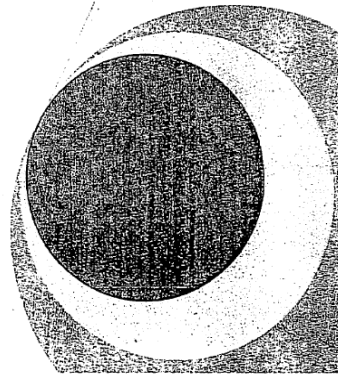


2年 体育理論

運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全

運動やスポーツの楽しさ、素晴らしさってなんだろう。
一緒に学習していこう。

2年 組 番 氏名



運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全 NO. 1 運動やスポーツが心身に及ぼす効果

○運動とは・・・ 広くからだが活動することを意味する。身体活動のうち、体力の（ ）、（ ）を目的として、計画的・意図的に実施するもの。

○スポーツとは・・・ 一定の（ ）にのっとり、特定された種目において成績向上を目的として行う運動のこと（ ）。こんにちではダンスや体づくり運動も含めて、広くスポーツとよんでいる。


1 運動やスポーツをすると、体にどのような効果が期待されますか。


2 あなたはどのような時に運動やスポーツをしたくなりますか。

3 運動やスポーツをすると、どのような気分になりますか。

4 運動やスポーツで得られる心の変化とは。

5 運動やスポーツが心身にもたらす効果について

 を得る。自分の能力に を持つ。
 物事に に取り組む。 の向上。 解消。
 効果。自分の をコントロールできる。

 の発達。体力や運動技能の維持・向上。 予防。

2年 組 番 氏名

運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全 NO. 2
運動やスポーツが社会性の発達に及ぼす効果

1 楽しく運動やスポーツを行うためには、どのようなことを心がけるか。

2 運動やスポーツで「 」がなかったらどうなるだろう。

3 運動やスポーツで **A 結果が全て 勝利至上主義** と考えるか。

B ルール・マナーが大切 と考えるか。

私は _____ と考えます。

なぜなら

*A と B に別れて、ディベートを行う。

○社会性とは・・・ () 性、() 性、() など
社会生活をしていくために必要な態度や行動のしかたのこと。

○運動やスポーツにおける社会性とは・・・

ルールやマナーに関して仲間の () ・ ()、施設などの状況に
応じて考えることができたり仲間との ()、相手のプレイに ()
を送ったりすることができるようになること。

4 日常生活におけるファインプレー

2年 組 番 氏名

運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全 NO. 3
安全な運動やスポーツの行い方

1 運動やスポーツを安全に行うときに注意すること

	施設・用具・服装面	健康面
運動前	使用する場所、施設、用具の状態の点検 ふさわしい服装、装身具をはずす	・ ・ ・
運動中	用具の点検	・
運動後	使用した場所の片付け	・

2 運動やスポーツの安全な行い方について

○強度：体力を高めるためには日常行っている運動よりやや強い運動をする必要があります。
これを () の原則といい、この原則に従って、運動の強さを決めます。

○時間：運動の強さを考慮して、1回の運動時間を決めます。

○頻度(ひんど)：頻度が低すぎると効果は現れにくく、高すぎると疲労がたまったり、けがの原因になったりします。一般的に(週 ~ 日)が適切です。

正しい方法で体力を高めるためには

・健康のため、スポーツの技能を高めるなど、目的をはっきりとさせて、体力を高める運動をしましょう。

・目的にあった運動を選ぶためには、自分の体力のようすを知っておく必要があります。体力のようすを知るには体力測定の結果を活用することが有効です。

・効果的に体力を高めるためには、運動の種類、強さ、時間、頻度(週何回)などを適切に決める必要があります。

・運動を一定時間実施したら、その効果を確かめ、必要に応じ効果を確かめる運動のしかたを修正します。運動の効果を確認する時にも体力測定の結果を活用することができます。

3 あなたの1週間の運動メニュー作成(裏面に作成しよう)

2年 組 番 氏名

2年
運動を行うときに注意すること

1 運動前には必ずチェックする

運動を始める前には、かならず図1に示した内容をチェックして、安全に注意することが大切です。



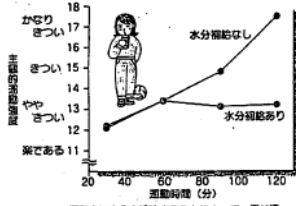
2 ウォームアップやクールダウンを十分に行う

走、跳、投などの運動は、日常生活とは比べものにならないほど激しいものです。とくに、運動中には、衝突、転倒、着地などでかなりの衝撃が体に加わることも多くあります。いきなり運動を行うと関節や筋肉を痛めたり、心臓に急激な負担を与えるので、運動の前には軽いジョギングなどで十分ウォームアップをした後で、ストレッチを行うことが必要です。また、練習の後にストレッチや軽い運動によって、クールダウンを行うことは、疲労の回復を早めます。

3 水分を補給する

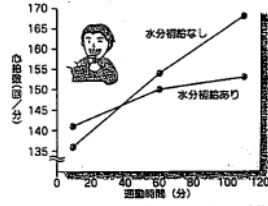
運動をすると体温を下げるために汗をかくので、体内の水分が不足して、運動能力が低下するだけでなく、集中力が低下します。(図2) そのため、けがをしたり、熱中症になるなど、生命に危険が及ぶこともあります。(図3) 特に長時間の運動、気温や湿度が高い場合の運動では注意が必要です。水分の補給はのどがかわいたと感じてから一度に多量にとるのではなく、運動前あらかじめとり、運動中には数回にわたってとることが必要です。

図2 水分補給による心理的効果 (モンティンら、1992年)



運動中に水分を補給することによって、同じ運動でも楽に感じることができる。

図3 水分補給による心拍数への影響 (モンティンら、1992年)



運動中に水分を補給することによって、心拍数の増加をおさえることができる。

安全に気をつけ、効果的に行える練習メニューの作成

あなたの1週間の運動をコーディネートしてみよう！ 年度 時間 頻度を考えて作成しよう。

年	月	日	曜日	時間	頻度	強度	内容
							部活動 AM (○×) 部活動 PM (○×) 部活動メニュー 例 (体育館 10 周 フットワーク、パス練習、シュート練習、1 対 1、2 対 2、3 対 3 ゲーム 2 時間)
							時間 おうちメニュー 例 (入浴後 柔軟 15 分) 部活に入っていない人はこちらに記入

3年体育理論 ワークシート

3年体育理論

文化としてのスポーツの意義

運動やスポーツの楽しさ・素晴らしさってなんだろう。
一緒に学習していこう。

小田原市立白山中学校

文化としてのスポーツの意義 NO. 1 現代生活におけるスポーツの文化的意義

○現代生活におけるスポーツは・・・
生きがいのある（ ）を送るために必要な
健やかな（ ）、豊かな（ ）や伸び
やかな（ ）の機会を提供する重要な
文化的意義を持っている。

1 小田原ツデーマーチや尊徳マラソンには、毎年多くの人々が参加しています。なぜ、多くの人が毎年参加するのだろうか。

2 あなた自身、スポーツの良さ、素晴らしさをどのような場面で感じますか。

3 運動会の写真を使って新聞を作成してみよう。

4 スポーツ振興に関する計画

○スポーツ振興基本計画（国）（平成13年～22年度）スポーツ振興法に基づき、スポーツの振興を通じた子どもの体力の向上方策を施策の一番目に掲げ、子どもの体力向上について、スポーツの振興を通じ、その低下傾向に歯止めをかけ、上昇傾向に転ずることを目指した10年計画。

○アクティブかながわ・スポーツビジョン（県）（平成17年～27年度）学校・家庭及び地域連携による子どもの外遊びやスポーツ活動の推進、学校における体育・スポーツ活動、健康教育の充実が求められている。（キラキラタイム、イキイキスクールなど）

○ビジョン21 おだわら・小田原市スポーツ振興基本指針（市）（平成10年～22年度）「動かそう、あなたの体、スポーツで」と設定し、「生涯スポーツの推進」を掲げ、スポーツを通じて健康で生き生きとした社会の実現を目指している。

3年 組 番 氏名

文化としてのスポーツの意義 NO. 2
国際的なスポーツ大会などが果たす文化的な役割

1 スポーツのイメージを持つキーワードをたくさんあげてみよう。

2 オリンピックについて知っていること

3 オリンピックについて(別紙)

4 国際的なスポーツ大会の持つ文化的役割

オリンピックや国際競技大会での諸外国の選手の素晴らしいプレイやみごとなパフォーマンス、あるいはフェアプレイに心からの声援を送るとき、スポーツは世界をひとつにすることを実感させてくれます。世界が多くの難題に直面する今、() や () によって世界をひとつにすることができるスポーツは、今後ますますその存在意義を増大させられると思われま

5 メディアの発達

3年 組 番 氏名

文化としてのスポーツの意義 NO. 3
人々を結び付けるスポーツの文化的な働き

1 考えや言葉が違って、スポーツが成立するのはなぜだろう。

○スポーツの語源は

表記方法 sport : 英語 ドイツ語 フランス語
 語 源 deportare (ラテン語)
 意 味 気晴らしや休憩、楽しむ、遊ぶ、港から離れる

○スポーツは・・・国、地域や言語の違いを超えて () に広まっている。
 人間の生活にとって () のないもの。
 国際親善、() に貢献するもの。
 民族、国、人種、性、障害の有無、年齢、地域、風土といった違いを超えて人々を () 文化的働きがある。

2 障害者スポーツとは

障害者スポーツは肢体不自由、知的障害などの障害がある人が行うスポーツのこと。既存のスポーツを障害を持つ方々の要求に応じて修正したものが多く、「障害者に合わせたスポーツ」の意でアダプテッド・スポーツともいう。

3 障害を持っている方でも、一緒にスポーツを楽しむためにできることを考えよう。(ルール
 の工夫・器具の工夫・用具の工夫)

* 視覚に障害のある方がメンバーにいる時、どのスポーツをどのように行えば皆が楽しめるの
 だろうか。

○スポーツ名 _____

○器具の工夫	○用具の工夫
○ルールの工夫	

3年 組 番 氏名

3年

オリンピックについて

オリンピックの歴史

○古代オリンピック 古代ギリシャ「オリンピア祭典競技」として紀元前9世紀ごろ始まった。最初に行われた競技は1スタディオン(約191m)のコースを走る「競争」であった。次々に種目が増え、レスリング、ボクシング、パンクラティオンなどの格闘技系が始まる。(時間制限なし、どちらかが敗北を認めない限り続いた。)

↓ 1500年後

フランスのピエール・ド・クーベルタン男爵により、近代オリンピック復活

○近代オリンピック (1896年)

第1回 ギリシャのアテネで開催

14カ国から241人の参加

オリンピズムの理念

- ・スポーツを通して()を鍛えよう。
- ・世界のいろいろな国の人と()しよう。
- ・()な社会を築いていこう。

イギリスの学校で勉強・スポーツを学ぶ生徒を目にする。体を鍛えると同時に道徳や社会のルールも学ぶ様子に影響をうける。「教育にはスポーツが必要だ」と考えるようになった。

☆日本は(1912年)第5回ストックホルム大会から出場
短距離走の三島彌彦 マラソンの金栗四三が選ばれた。
団長は嘉納治五郎



クーベルタン男爵



○オリンピックシンボル・・・五輪のマーク

この5つの輪はアジア、ヨーロッパ、アフリカ、南北アメリカ、オーストラリアの5大陸を表している。

● 2008年 北京オリンピックは第29回でした。次は何年、どこで開かれますか？

障害者スポーツについて

視覚障害者参加球技
鈴入りボール
ゴール目掛け

左京で大会

3人の選手が、鈴の入ったボールを、ゴール目掛けて投げ、力強く投げ込まれるボールのサウンドや音に聴覚に反して、聞こえない選手は、目撃した選手

この日は選手の練習で、選手たちは、ゴール目掛けて投げ、力強く投げ込まれるボールのサウンドや音に聴覚に反して、聞こえない選手は、目撃した選手

月刊朝日新聞 朝日スポーツ2010年6月号

伴走者つながらる信頼

月の石自由会選手が活躍する様子

選手で「喜び分かち合いたい」

この日は選手の練習で、選手たちは、ゴール目掛けて投げ、力強く投げ込まれるボールのサウンドや音に聴覚に反して、聞こえない選手は、目撃した選手

月刊朝日新聞 朝日スポーツ2010年6月号

1年 確認テスト

1年確認テスト

1年 組 番 氏名

1 運動とスポーツについてまとめよう。

○運動とは・・・広くからだが活動することを意味する。身体活動のうち、体力の()、()を目的として、計画的・意図的に実施するもの。

○スポーツとは・・・一定の()にのっとり、特定された種目において成績向上を目的として行う運動のこと(競技スポーツ)。こんにちではダンスや体づくり運動もふくめて、広くスポーツとよんでいる。

2 スポーツへのかかわり方について3つあげよう。

「 」 「 」 「 」

3 運動やスポーツの学び方についてまとめよう。

()・・・運動やスポーツの課題を解決するための(合理的)な体の動かし方

()・・・技術を選択するときの方針。球技・ボールを持っている時の動きや、ボールを持たない時の動き

()・・・試合を行う時の方針

4 練習の計画・目標では()

サイクルを用いて、状況をチェックする方法が用いられる。

5 うまくできるプレイの特徴をまとめよう。

a 動作が()でタイミングが良い。

b 動作がすばやい。

c 動作が()している。

d 一連の動作が()でまとまっている。

6 体育理論の学習を通して、どのような運動やスポーツの実践方法が見つかりましたか。

7 授業を終えて、体育理論の授業の感想を記入しよう。

体育理論 学習の振り返りカード

月 日 ()	NO1			
今日の授業は意欲的にできましたか。	はい	いいえ	どちらでもない	
運動・スポーツに関する興味・関心は高まりましたか。	はい	いいえ	どちらでもない	
自分の考えを持つことができましたか。	はい	いいえ	どちらでもない	
「あっわかった」「ああそうか」と思うことができましたか。	はい	いいえ	どちらでもない	
今日の勉強でこれからの運動・スポーツに役立つことができましたか。	はい	いいえ	どちらでもない	

疑問点

感想

月 日 ()	NO2			
今日の授業は意欲的にできましたか。	はい	いいえ	どちらでもない	
運動・スポーツに関する興味・関心は高まりましたか。	はい	いいえ	どちらでもない	
自分の考えを持つことができましたか。	はい	いいえ	どちらでもない	
「あっわかった」「ああそうか」と思うことができましたか。	はい	いいえ	どちらでもない	
今日の勉強でこれからの運動・スポーツに役立つことができましたか。	はい	いいえ	どちらでもない	

疑問点

感想

月 日 ()	NO3			
今日の授業は意欲的にできましたか。	はい	いいえ	どちらでもない	
運動・スポーツに関する興味・関心は高まりましたか。	はい	いいえ	どちらでもない	
自分の考えを持つことができましたか。	はい	いいえ	どちらでもない	
「あっわかった」「ああそうか」と思うことができましたか。	はい	いいえ	どちらでもない	
今日の勉強でこれからの運動・スポーツに役立つことができましたか。	はい	いいえ	どちらでもない	

疑問点

感想

年 組 番 氏名

2年 確認テスト

2年確認テスト

2年 組 番 氏名

1 運動とスポーツについてまとめよう。

○運動とは・・・広くからだが活動することを意味する。身体活動のうち、体力の()、()を目的として、計画的・意図的に実施するもの。

○スポーツとは・・・一定の()のつとりに、特定された種目において成績向上を目的として行う運動のこと(競技スポーツ)。こんにちではダンスや体づくり運動もふくめて、広くスポーツとよんでいる。

2 運動やスポーツが心身にもたらす効果についてまとめよう。

心の変化 ()を得る 体の変化 ()の発達
自分の能力に自信を持つ 体力や運動技能の維持、向上
物事に積極的に取り組む ()予防
()の向上
()解消
リラックス効果
自分の()をコントロール

3 運動やスポーツを行うときに注意することについて運動前、中、後にわけて健康面をまとめよう。

4 運動やスポーツの安全な行い方についてまとめよう。

○(): 体力を高めるためには日常行っている運動よりやや強い運動をする必要があります。これを()の原則といい、この原則に従って、運動の強さを決めます。

○(): 運動の強さを考慮して、1回の運動時間を決めます。

○頻度(ひんど): 頻度が低すぎると効果は現れにくく、高すぎると疲労がたまったり、けがの原因になります。一般的に(週 ~ 日)が適切です。

5 体育理論の学習が、今後の運動やスポーツへの実践にどのように役立ちますか。

6 授業を終えて、体育理論の授業の感想を記入しよう。

3年 確認テスト

3年確認テスト

3年 組 番 氏名

1 現代生活におけるスポーツは・・・生きがいのある()を送るために必要な健やかな()、豊かな()や伸びやかな自己開発の機会を提供する重要な文化的意義を持っている。

2 オリンピックの理念についてまとめよう。

・スポーツを通して()と()を鍛えよう。
・世界のいろいろな国の人と()しよう。
・()な社会を築いていこう。

3 国際的なスポーツ大会の持つ文化的な働きについてまとめよう。

オリンピックや国際競技大会での諸外国の選手の素晴らしいプレイやみごとなパフォーマンス、あるいはフェアプレイに心からの声援を送るとき、スポーツは世界をひとつにすることを実感させてくれます。世界が多くの難題に直面する今、()や()によって世界をひとつにすることができるスポーツは、今後ますますその存在意義を増大させると思われる。

4 人々を結びつけるスポーツの文化的な働きについてまとめよう。

スポーツは・・・国、地域や言語の違いを超えて()に広まっている。
人間の生活にとって()のないもの。
国際親善、()に貢献するもの。
民族、国、人種、性、障害の有無、年齢、地域、風土といった違いを超えて
人々を()文化的な働きがある。

5 体育理論の学習が、今後の運動やスポーツへの実践にどのように役立ちますか。

6 授業を終えて、体育理論の授業の感想を記入しよう。

スポーツだより NO. 1

SPORTS情報館

NO. 1

保健体育科
稲毛 真弓

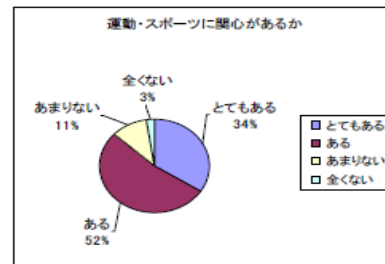
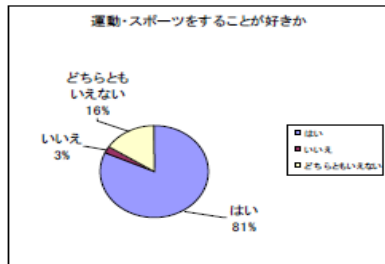
よろしくお願いします

10月18日(月)から11月19日(金)まで、この白山中学校で授業を行います。稲毛真弓です。よろしくお願いします。1年生は名前も顔もわかりませんので、廊下で会ったら自己PRをお願いします。

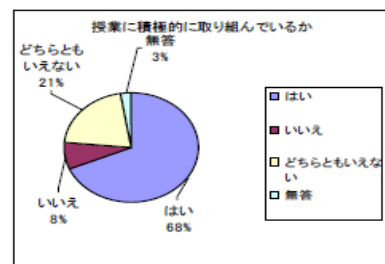
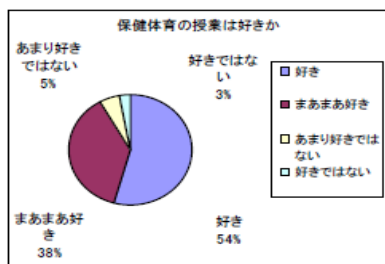
アンケートの結果より

7月に皆さんに協力していただいたアンケートの結果です。体育理論が好き!という人はいなかったのですが、(あたりまえだね)少しでも、興味を持って取り組んでもらえるように授業を考えていきたいです。でも、1年4組の皆さんは、保健体育の授業が好き、まあまあ好きと答えている人は多いですし、積極的に授業に取り組んでいる人も多いので、とても楽しみです。体育理論の授業とハンドボールの授業を行っていきますので、体育理論で学んだことが実技の授業に生かされるように学習を進めていきましょう。

〈 運動やスポーツについて 〉



〈 保健体育の授業について 〉



スポーツの始まりと変遷

スポーツのはじまりと発展

①スポーツのはじまり

競い合ったり、遊んだりするスポーツの始まりはいつい何ででしょうか。もっとも有力視されている考え方は、動物の約束(メタ・コミュニケーション)行動です。ライオンの雄が雌をめぐって闘ったり、子ザルがぶざげてかみあつたりするとき、そこには「これはただどちが強いかを定める闘いです」とか「じゃれあいです」という約束がとられていて、いっぽうが敗走すると闘いは中止となります。

スポーツは、動物のこうした行動に根ざしていますが、さらに人類は動物にはみられない多様な種目をつくりだしました。古代文明のはじまるまでに地球上のいたるところで、いろいろなボールを使ったゲーム、格闘技、走・跳・投の競技などがおこなわれていました。1日2〜3時間もあれば必要な食料が手にはいった採集・狩猟生活がスポーツのためにたくさん自由時間を保証したのです。

②スポーツの発展

古代文明のはじまると、エジプト、メソポタミア、インド、中国、マヤ、インカにそれぞれ特徴的なスポーツがあらわれました。なかでも、ギリシャの古代オリンピックは注目されます。また、都市生活がもたらす運動不足や肥満対策として健康体操が考案されたり、家畜を使ったスポーツがおこなわれたのも古代文明からでした。

スポーツはその後、世界各地でその土地の人びとの生活と深くかかわって発展していきました。とくに、イギリスにおいておこなわれてきたものは、19世紀に形をととのえて、こんにち私たちがよく知っているオリンピック種目になりました。

スポーツの技術とルールの変遷

①ルールの変遷

スポーツは、この1世紀半の間にルールと技術を激しく変化させて、こんにちの形になりました。たとえばサッカーは、イギリス中世のフットボールにさかのぼります。当時のフットボールはゴールの位置だけ決めて、それ以外はとくに決まりなしというものでした。それが19世紀には「タッチラインとゴールラインで囲ったなかだけでプレイをしない」「キーパー以外はボールを手であつかってははいけません」「靴で相手のむこうずねを蹴るハッキングはだめ」「1チーム11人、ボールの中の芯は家畜の膀胱でなくゴムでつくること」などといったルールがあらわれます。プレイできる場所と人数を制限するのは都会の空き地や学校の校庭など狭いところで楽しむため、手の使用禁止は手も使うフットボール(後のラグビー)との違いを強調するため、ハッキング禁止は安全のため、ボールについての取り決めはよりよいキックを保障するためでした。このようにルールが変わったり、加わるのには、それなりの理由がありました。

②技術の変化

技術の変化は、もっとよい記録やフォームをつくりたいという向上心からでるもので、用具の改良がこれをささえました。体操競技の鉄棒は1840年代に木から鉄に変わり、鉄はしなるために振動系の技が可能になりました。1930年代には弾性の強い鋼鉄が導入され、さらに安全なビットの発明で大胆かつ危険な技の練習ができるようになり、トカチェフやイエガー宙返りといった難しい技が開発されました。ルールと技術は一定不変ではなく、いまま変わり続け、私たちに変えられるのを待っているのです。

『高等学校 現代保健体育改訂版』 大修館書店

スポーツだより NO. 2

SPORTS情報館

NO. 2

保健体育科
稲毛 真弓

前回の授業より

みんなのおすすめスポーツを紹介します。いろいろなおすすめ理由がありますね。スポーツにより、楽しみ方もいろいろありますね。

おすすめスポーツ	理由
ソフトテニス	・ラリーが続くと楽しいから
バスケットボール	・仲間と協力してゴールまでボールをつないだり、シュートが入ったり相手を抜いたりしたときの快感がたまらない。
ソフトテニス	・サーブが入った時や、打ち返せた時がすごくうれしくなるからです。
スケート	・滑っているとスムーズに進めて楽しい。
バレーボール	・みんなで協力できるところ。
テニス	・いろいろな技があってできると楽しいから。
スケート	・滑ることが難しい。手を離してすべったり、小さな技を決めたときがすごく嬉しいから。
ソフトテニス・テニス	・スイートスポットにボールが当たってバコーンと飛んでいくととてもすっきりする。
水泳	・効率よく運動ができる。いろいろな時に使える。
バドミントン	・相手とスマッシュを決めて競い合うから。
バスケットボール	・スリーポイントシュートが入った時うれしいから
卓球	・基本ができるようになったら年齢問わず楽しめるから。
サッカー	・仲間との団結力やいろいろな技などで試合に勝ったときはうれしいから。
野球	・勝ったときは達成感と楽しさがわかる。
バレーボール	・チームで協力してつないで点を入れたとき、気持ちいいから。
バドミントン	・スマッシュが入った時すごく気持ちいいから。
バドミントン	・勝つための作戦を考えたり、仲間と協力してゲームをするのが楽しい。
スキー	・滑るときのスピードが気持ちいい。
バスケットボール	・シュートが入った時や、相手をドリブルで抜いた時などとても達成感があり、5人でチームワークを良くしていくととても楽しくおもしろいから。
サイクリング	・走っているときの風をきる感じが良い。
陸上競技	・走っているとき、すごく持ち良い。
バドミントン	・スマッシュが打てた時すごくうれしいから。点が入ったらうれしい。
野球	・投げたりうったりするのが楽しいから。
(ソフト)テニス	・スマッシュや相手がとりにくいコースにボールを打てるときがうれしいから。
スキー	・滑った時の爽快感とスピードが気持ちいい。
バドミントン	・打ち合いをしたラリーが楽しい。
水泳	・水をかく感覚が楽しい
剣道	・面を決めたときがすごく気持ちいいから。
サッカー	・1つのボールを追いチームの絆がふかまるから。
ソフトボール(野球)	・ヒットを打てたときにとてもうれしいから。
野球	・ヒットを打てたときにとてもうれしいから。ファインプレーをしたらうれしい。
水泳	・誰でもできるから。
スキー	・雪の上を速く滑るから
ソフトテニス	・相手のコートにきれいにきまるとうれしい。
陸上競技	・走る、跳ぶ、投げるなどいろいろあって楽しい。

ハンドボール

前回の授業より

前回の実技の授業の反省です。自分がフレイしていないときの授業の

参加の仕方でも考えてみよう。

- ・今日はGKをやった。楽しくできた。ボール拾いをやった。
- ・ゴールキーパーがすごくつらい。
- ・一回シュートができた。
- ・意識的に動けなかった。
- ・フレイをしていない時は、得点を付けたかったです。今日はいつもよりパスがもらえてシュートもできた。
- ・パスなどみんなできてよかった。ドリブルもちゃんとできてよかった。
- ・審判の時は得点をやっていたので、良く試合を見ていた。自分のチームBの人がやっているときは、叫びたがらをしてしまった。
- ・誰もいないのにシュートははずれてくやしかった。
- ・ボール拾いをした。あまり出番がなかった。
- ・試合でキーパーをやれてよかった。
- ・積極的に動いたけど、シュートが入れられなかったです。
- ・相手のチームも自分のチームもディフェンスができていなかったから、次はディフェンスを頑張ろうと思う。
- ・目標より多く点を取ることができて良かった。
- ・ボールをけて遊んでいたのも、今度からは気をつける。
- ・他の人がやっているとき練習していた。今日はまあまあ動けた。
- ・ゲームのない時は、審判をしっかりとやった。ゲームに勝って良かった。
- ・シュートを入れることができた。相手チームに勝つことができた。
- ・ボールを拾ったり、応援をした。ゲームはいっぱい動くし動いただけ楽しいと言ったことはじめて知った。
- ・パスを失敗した。
- ・相手をドリブルでかわし、シュートを打つことができた。
- ・フレイしていないときはボール拾い、応援をしていた。
- ・ボール拾い、応援。シュートがたくさん打てた。
- ・今日は全然ボールに触れなかったから次は頑張る。
- ・ボール拾いの担当だったが、あまり働けなかった。ちゃんと試合を見て仕事をしっかりとやる。試合は勝った。
- ・応援をしたり、ボールを拾いを行っていた。
- ・いつもより動くことができたと思う。
- ・ボール拾いをやろうと思っていたが、ぜんぜんボールがなかった。
- ・ゴールキーパーをやったからシュートは打たなかった。
- ・ゲームに勝てなかった。
- ・チームの応援をした。ボール拾いもやった。
- ・よくできた。
- ・審判をやった。(ボール拾い)試合は勝った。
- ・ボール拾いをしていけど、あまり活動できなかった。パスがいっぱいできた。
- ・考えて動けなかった。

SPORTS情報館

NO. 3

保健体育科
稲毛 真弓

ハンドボールノートより：ある日の目標・反省を抜き出してみました。

ボールを追いかけたりする。パスをもらったらドリブルをする。
みんなでパスをしながらシュートをすること。ゲームの時は積極的に動く。
ドリブルできるだけ進む。シュートを入れる。
1回はシュートが打てるようにする。パスをもっと高く。
防衛頑張る。ボールをつなぐ。ゴールキーパーのいる試合でシュートを決める。
シュートは確率に。勝つ。
相手にディフェンスされないようにゴール付近でステップシュートを打つ。
パスを上手にしたい。状況をよく見る。ドリブルをうまくやる。ゴールを多く決める。
相手のパスをキャッチする。

だれの目標が具体的かな？



支える活動があると
みんながいっきき活動
できるね。

ボール拾いをやった。あまり参加できなかった。この前よりパスがもらえなかったから、次はもっと声を出そうと思った。プレイ中は得点をやっていた。
今日はあまり、声を出せなかった。でもチームプレイはできたと思う。
得点をつける係をした。パスをもらってドリブルがうまくなった。
うまく友達にパスができなかった。次回はうまくパスできるようにパスができるように努力する。ボール拾いをしていた。きんなんの中に入っちゃってちょっと困った。
ボールをしっかりキャッチすることはできた。
座っていた。シュートをたくさん入れることができた。みんなでパスを結べた。
ボール拾いなどを支えられた。敵にパスをしてしまった。ボールを拾っていた。
目標どおりがんばったけど、なかなかカットできなかった。
審判をやることができた。
今日の目標ができた。ボール拾いをした。前よりは声出したと思う。でも負けた。
目標を失った。ショックです。でもパスができてよかった。ボール拾いを行った。
応援しなくなった。前回よりもパスが良くなったと思う。ボール拾いができた。
今回はしっかりボール拾いができた。ドリブルがうまくなかった。ボール拾いを頑張った。みんなからボールを渡されてよかった。
得点をつけた。よく試合を見ていた。パスキャッチができた。

運動とは

・広くからだが活動することを意味する。
身体活動のうち、体力の維持・向上を
目的として、計画的、意図的に実施する
もの。

運動やスポーツの多様性

運動やスポーツの必要性と楽しさ

スポーツとは

- ・一定のルールにのっとり、特定された種目
において成績向上を目的として行う運動
のこと(競技スポーツ)。
- ・こんにちではダンスや体づくり運動も含め
て、広くスポーツとよんでいる。

運動やスポーツ

人々の生活と深くかかわる

欲求や必要性を満たしつつ発展

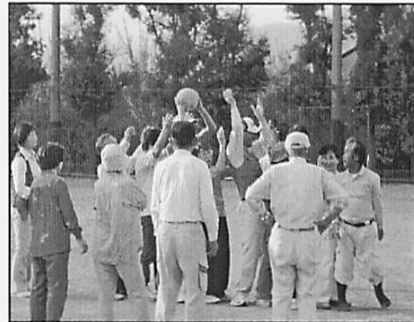
社会の変化とともに変容

あなたが知っている運動や
スポーツをたくさんあげよう

その中であなたが体験したこと
があるスポーツに赤○をつけて
みよう。

あなたは宣伝部長
そのスポーツをPRしてみよう。

私のおすすめの運動やスポーツは
[]
です。
なぜなら
[]
だからです。



私たちの生活に
運動やスポーツは必要か。

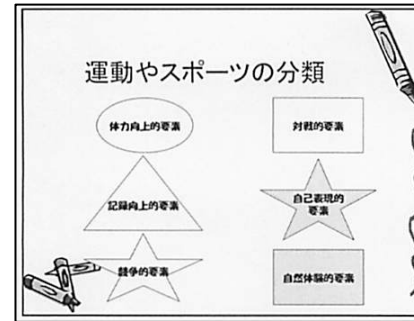
必要だと思う
なぜ？

必要だと思わない
なぜ？

となりの友達とバスセッションをしてみよう。

現代において運動やスポーツ
はどのような役割を果たして
いるのだろうか。

- ・ 個人の楽しみ
- ・ 健康のため
- ・ 人とのつながり
- ・ 地域との交流
- ・ 地域の活性化



今、実技の授業で行っている
ハンドボールはどのマークがつ
きますか？

あなたのお好みのスポーツは
どのマークがつきますか？

1年プレゼンテーションソフト 2時間目



運動やスポーツの多様性
運動やスポーツへの多様なかかわり方




運動やスポーツ

人々の生活と深くかかわる


欲求や必要性を満たしつつ発展

社会の変化とともに変容



運動やスポーツには「する」こと以外にどんな楽しみ方があるだろうか


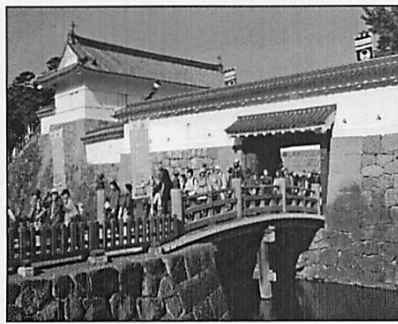
する 見る 支える



運動・スポーツへのかかわり方

する →


スポーツをプレイすることを楽しむのはスポーツの楽しみ方の中核です。スポーツの特性を知り、特性を十分味わえるようにプレイすることが大切です。また、学校を卒業してからもかかわれる工夫が大切です。

運動・スポーツへのかかわり方


見る →

ゲームなどを観戦することによってスポーツを楽しむことは、生活の一部となっています。メディアの発達により、離れた地域のスポーツを見て応援することが可能になりました。



運動やスポーツを「支える」にはどのような方法があるのだろうか。


あなたの身近なところから考えてみよう。



運動・スポーツへのかかわり方

支える →

「する」「見る」のスポーツのいずれも、それを支える活動があってはじめて成り立ちます。「する」スポーツを支えるのはコーチ、トレーナー、審判、運営、施設の管理に関わる人々です。






運動やスポーツを「支える」ボランティアについて、インターネットで調べてみよう。

発表を聞いて自分ができることはあるかな？ 身近なところから考えてみよう。

実技の授業で考えられる「支える」役割とは？

支える → 審判
ボール拾い
アドバイス
記録
用具準備など
いろいろな役割があるね！

1年プレゼンテーションソフト 3時間目

運動やスポーツの多様性
運動やスポーツの学び方

技術・戦術・作戦

技術

運動やスポーツの課題を解決するための合理的な体の動かし方

戦術

技術を選択するときの方針。
球技・・・ボールを持っている時の動きやボールを持たない時の動き

作戦

試合を行うときの方針。

ハンドボールの
技術・戦術・作戦
とは

技術

運動やスポーツの課題を解決するための合理的な体の動かし方

シュート・パス・ストップ・フェイント
ボールカット・ゴールキーピングなど

戦術

攻撃
防御

技術を選択するときの方針。

球技・・・ボールを持っている時の動きや
ボールを持たない時の動き

速攻
セットオ
フェンス

個人戦術：パスをするのかシュートか、どのタイ
ムのシュートをするのかを選択する。

チーム戦術：2人以上が目的を持って活動する。
(グループ戦術)

作戦

試合を行うときの方針。

相手に応じて戦い方を工夫すること。

ハンドボールのステップシュートの
技術を上達させたいAさん。
あなたがコーチならどのような目標
計画・アドバイスを送りますか。

課題解決のアイデアを出すために
ブレインストーミングで考えてみましょう

ブレインストーミング

4つの原則

- ・ 批判をしない。
- ・ 柔軟なアイデアを歓迎する。
- ・ 質より量を重視する。
- ・ 他のアイデアを修正、改善、発展、結合する。

- ① どのような目標を持たせるのか
- ② どのような練習をしたらいのか。
- ③ どのようなアドバイスをおくるか。

- ・ どんどんふせんを書いていく。
- ・ 書き終わったら画用紙にはる。
- ・ 1人3つ以上ががんばって。
- ・ 人と同じ意見でもかまわない。

練習計画・練習目標の 立て方

かしこいドリルをしよう

ドリル（反復練習）は運動技能を高めるために
欠くことのできないものです。目的をはっきり
させて、上達の状態をチェックしながら計画的
にドリルを行うのと、行わないのでは、大き
な違いが出てきます。

P-D-C-A

サイクルを用いて状況をチェックしよう

Plan
目標・計画

Do
実行・実践

Action
見直し

Check
評価

うまくできるプレイの特徴

- ・ 動作が正確でタイミングが良い。
- ・ 動作がすばやい。
- ・ 動作が安定している。
- ・ 一連の動作がスムーズでまとまっている。

2年プレゼンテーションソフト 1時間目

運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全

運動やスポーツが心身に及ぼす効果



運動とは

広くからだを活動することを意味する。身体活動のうち、体力の維持・向上を目的として、計画的、意図的に実施するもの。

スポーツとは

- 一定のルールにのっとり、特定された種目において成績向上を目的として行う運動のこと(競技スポーツ)。
- こんにちはではダンスや体づくり運動も含めて、広くスポーツとよんでいる。

Q運動・スポーツに関する4つの質問

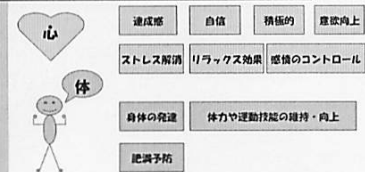
1. 運動・スポーツをすると体にどのような効果・変化があるのか。
2. あなたはどのようなときに運動やスポーツをしたくなるのか。
3. 運動やスポーツをすると、どのような気分になるのか。
4. 運動やスポーツで得られる心の変化とは。

ブレインストーミングで考えてみよう

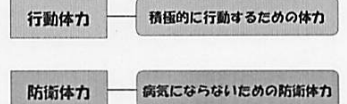
4つの原則

- 批判をしない。
- 柔軟なアイデアを歓迎する。
- 質より量を重視する。
- 他のアイデアを修正、改善、発展、結合する。

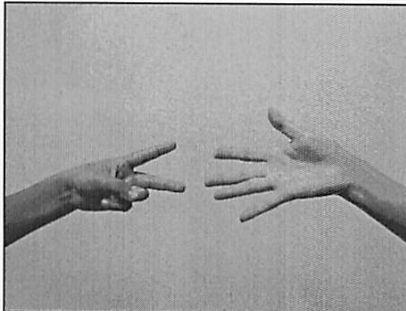
運動やスポーツが心身にもたらす効果



体力とは



2年プレゼンテーションソフト 2時間目

<p>運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全</p> <p>運動やスポーツが社会性の発達に及ぼす効果</p>	<p>運動やスポーツ</p> <ul style="list-style-type: none"> 人々の生活と深くかかわる 欲求や必要性を満たしつつ発展 社会の変化とともに変容
<p>社会性とは</p> <p>自主性、協調性、責任感など社会生活をしていくために必要な態度や行動の仕方のこと。</p>	
<p>じゃんけんをしてみよう。</p> <p>どんなルールにしようか？</p>	<p>Q 考えてみよう 1</p> <p>運動やスポーツを行うためにはどのようなことを心がけますか？</p>

<p>Q 考えてみよう 2</p> <p>運動やスポーツでルールがなかったらどうなりますか？</p>	<p>Q 考えてみよう 3</p> <p>運動やスポーツでは？</p> <p>A：結果が全て勝利至上主義</p> <p>B：ルールマナーが大切</p>
<p>AかBかあなたの考えは？</p> <p>私は _____ と考えます。</p> <p>なぜなら _____ だからです。</p>	<p>Q デイベートを使って考えてみよう 4</p> <p>運動やスポーツでは？</p> <p>A：結果が全て勝利至上主義</p> <p>B：ルールやマナーが大切</p>
<p>デイベート</p> <ul style="list-style-type: none"> 結果が全て、勝利至上主義かルールやマナーが大切なのか自分たちの割り当てられた立場で、討議をする。 討議なので、言い合いにならないように、なぜそう思うのか相手を納得させる意見を考える。 お互いに自分たちの意見の大切さを主張しあう。 	<ul style="list-style-type: none"> 結果が全て、勝利至上主義チームから意見を述べる。 ルール・マナーが大切チームが意見を述べる。 お互いに質問や意見を述べ合う。 10分を目安に話し合う。

社会性とは

自主性、協調性、責任感など社会生活をしていくために必要な態度や行動の仕方のこと。

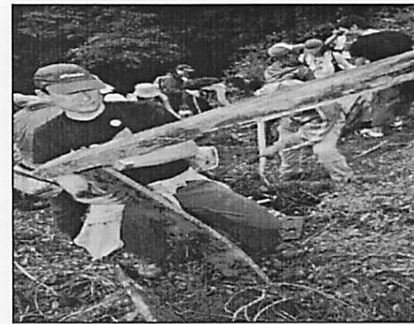
運動やスポーツにおける社会性とは

ルールやマナーに関して仲間の技能、体力、施設などの状況に応じて考えることができたり、仲間との教え合い、相手のプレイに賞賛を送ったりすることができるようになること。

日常生活におけるファインプレー

原監督も言っています。

登山家の野口健さんの 富士登山清掃2010.8



2年プレゼンテーションソフト 3時間目

運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全

安全な運動やスポーツの行い方

運動やスポーツを安全に行う時に注意すること。

運動前

- 施設・用具・服装面
 - 使用する場所、施設、用具の状態の点検
ふさわしい服装、装身具をはずす
- 健康面
 - 健康状態の確認
ウォームアップ
水分補給

運動やスポーツを安全に行う時に注意すること。

運動中

- 施設・用具・服装面
 - 用具の点検
- 健康面
 - 水分補給

運動やスポーツを安全に行う時に注意すること。

運動後

- 施設・用具・服装面
 - 使用した場所の片付け
- 健康面
 - クールダウン

運動やスポーツの安全な行い方について

強度

体力を高めるためには、日常行っている運動よりやや強い運動をする必要があります。これをオーバーロードの原則といい、この原則に従って、運動の強さを決めます。

運動やスポーツの安全な行い方について

時間

運動の強さを考慮して、1回の運動時間を決めます。