

授業実践ギャラリー

The display is divided into four quadrants, each representing a different handball practice exercise:

- ① 紙鉄砲練習 (Paper Cannon Practice):** Includes instructions such as "Practice above the blue line", "Make a loud sound", "Use a spare if the paper tears", and "Be careful of people around". It features a diagram of a person throwing a paper ball.
- ② さく越え練習 (Jumping Practice):** Instructions include "Throw the ball to jump over", "After everyone finishes, pull the net up to get the ball", "Say 'otsumayo!' when the ball falls", and "Extend the distance after jumping". It shows a person jumping over a net.
- ③ ぬりかべ練習 (Sliding Wall Practice):** Instructions include "3 people in the first half, 2 in the second, 1.5 minutes each (timer)", "Balls that get stuck are hard to pick up", "Be careful of balls that bounce back", and "Throw from in front of the cone". It shows a person sliding a ball under a net.
- ④ 助走投球練習 (Approach Throw Practice):** Instructions include "Run in the blue and yellow boxes to throw into the net", "Even if it's difficult, it's OK to throw from outside the blue box", "3 boxes are available, so swap balls (switch)", and "Don't throw when someone is holding the ball (safety check)". It shows a person running towards a net.

職能開発科1年の「保健体育」の授業です。体育理論という単元で、体力や技術向上について理論から学んでいます。この日はハンドボール投げをいろいろなやり方で行っていました。



投げる、という体の動きをユニークな方法で学習していました。これは「紙鉄砲」。上体から腕、そして手首の動きをうまく、そして力強く行う必要があります。



体育館の2階通路に向けて投げたり、スポンジマットに投げつけて倒したりと、アトラクティブな工夫がいっぱいでした。得意な生徒もそうでない生徒も、力いっぱい投げていました。



授業の最後に振り返りの時間を設けています。自分の課題はどこにあったか？どのように課題に向き合ったか？を考えることは、体育だけでなくこれからの生活の様々な場面で生きてくるでしょう。