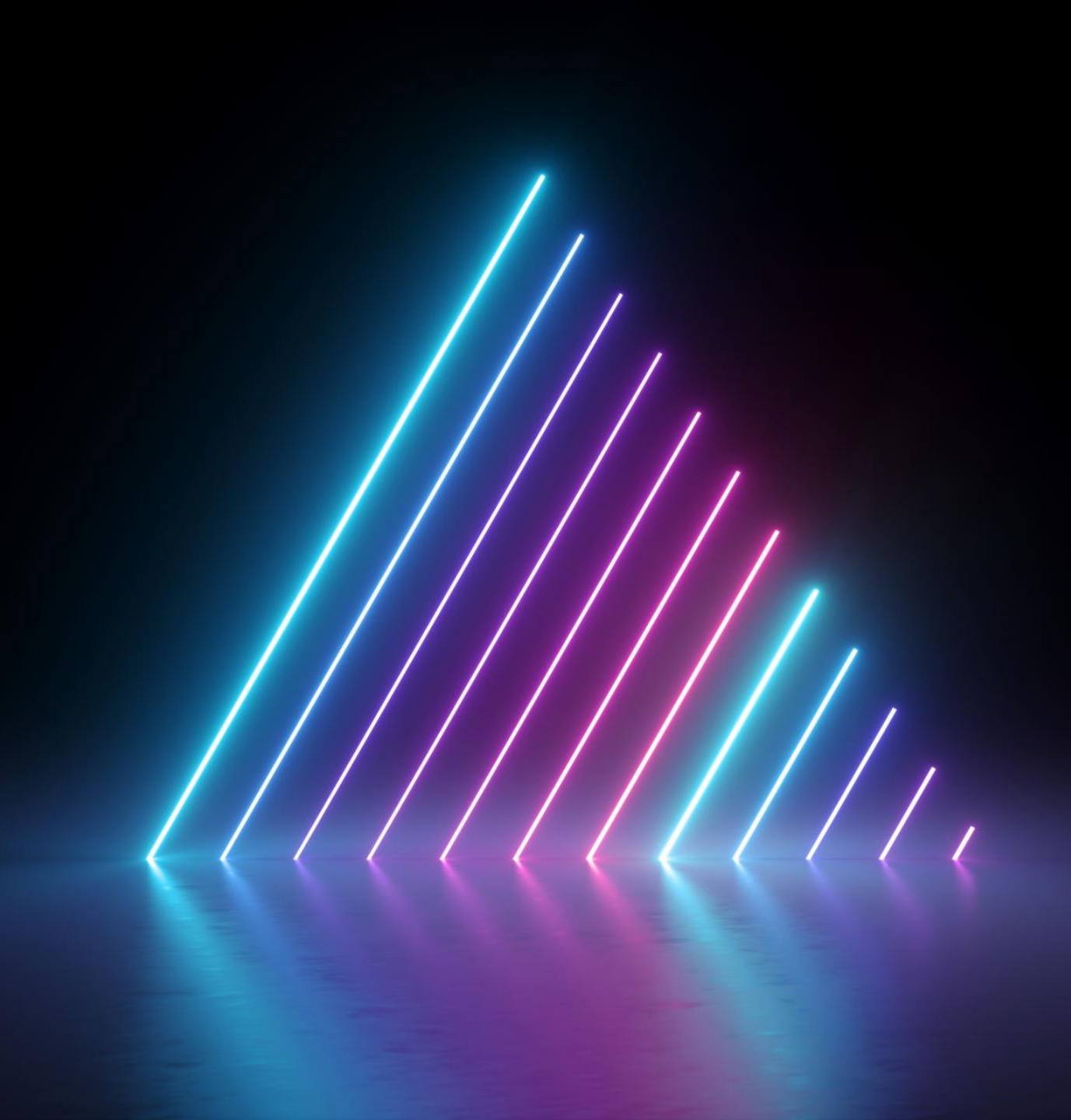
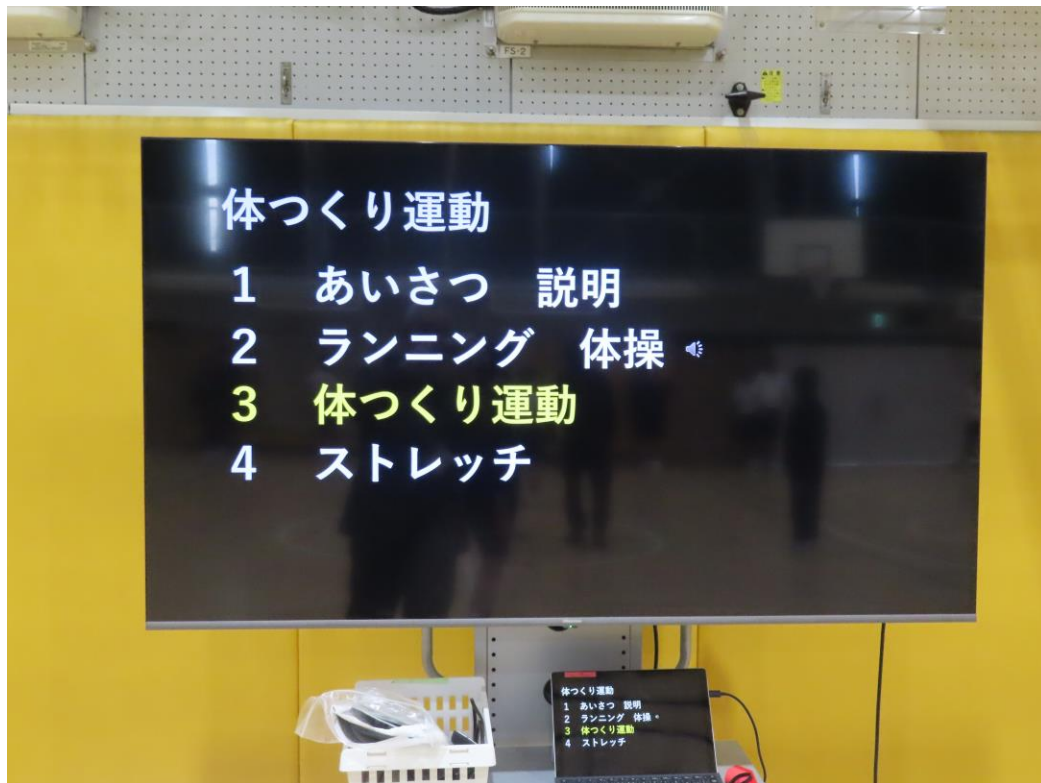




授業実践ギャラリー

職能開発科 保健体育

「体づくり運動」

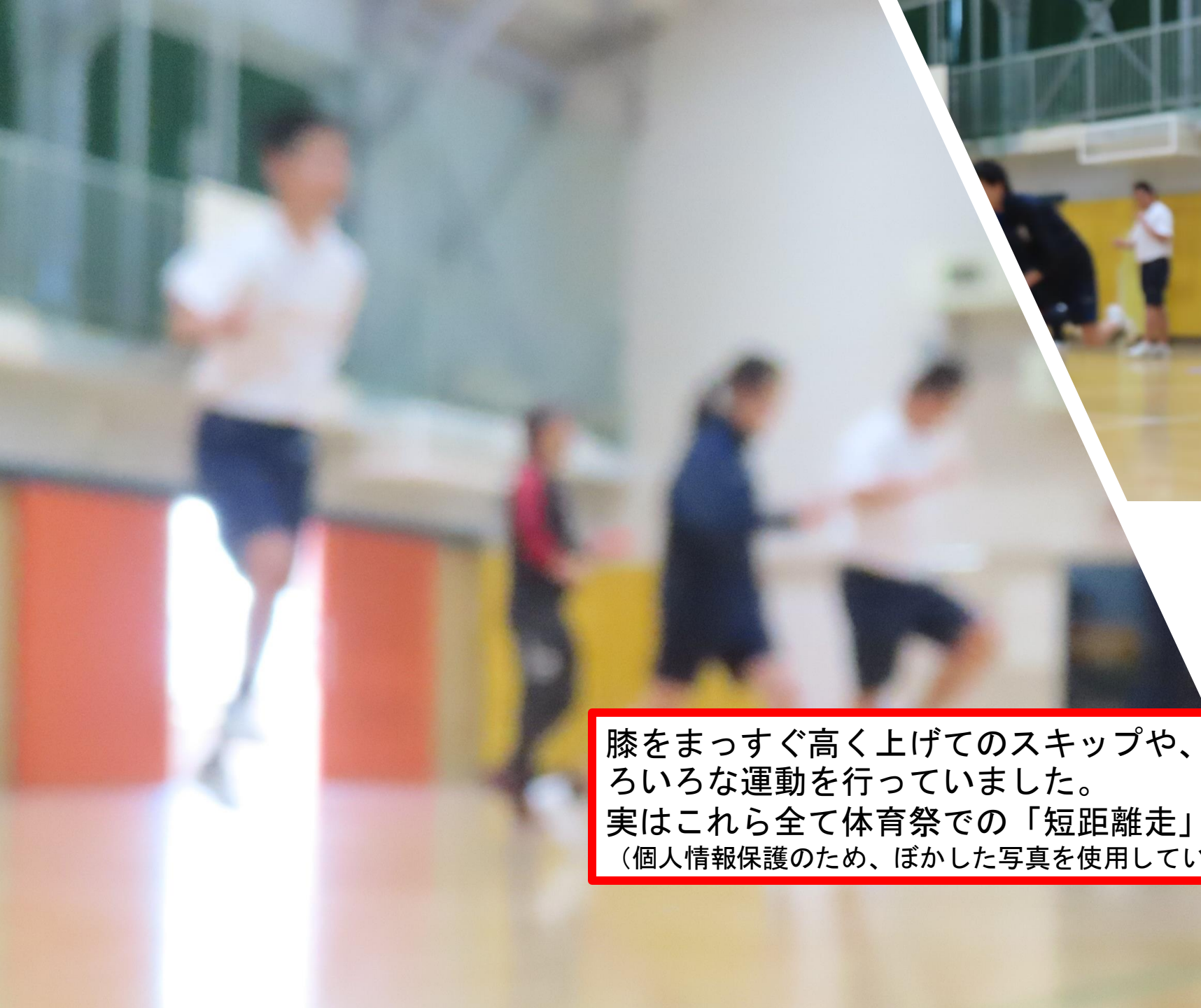


職能開発科の保健体育の様子です。

新学期最初の単元は「体づくり運動」。様々な要素の運動を行う中で基礎的な体力・調整力をつけていきます。それらの最初の発揮の場として、5月の体育祭を見据えています。

ウォーミングアップで軽く走ったあと、入念に体操します。これも漫然とやるのではなく、たとえば伸脚運動は「両方のかかとを着いて、位置を変えずに左右伸ばす足を入れ替えて」など、ストレッチよりも筋肉への負荷や調整力を重視しています。できるかな？ちょっとやってみて？





膝をまっすぐ高く上げてのスキップや、片足だちからのステップなど、いろいろな運動を行っていました。
実はこれら全て体育祭での「短距離走」につながっているのです。
(個人情報保護のため、ぼかした写真を使用しています)



最後にクラウチングスタートの練習をしました。スタートの瞬間に、すべてのエネルギーを前に向けて使うことを意識しています。

左右のブレもエネルギーの無駄遣いになります。前半の運動は体の重心をブレさせないトレーニングでもありました。

もう少し、親指と人差し指をスタートラインに平行にするとよいですね。そうすることで前方への重心移動がスムーズにできます。高等部ですから。こだわっていきましょう！

