

帯広市立啓北小学校 体育だより No. 12

つながる
体育

できる
わかる
する
見る
支える
かかわる

平成27年11月17日体育専科 永井悠介

グラウンドでの体育授業が終了

晩秋のグラウンドに5年生の歓喜の声が響き渡ります。喜びのハイタッチ、ダンス、抱き合うなど、まるでワールドカップサッカーを見ているかのようです。

広いグラウンドの体育授業では、思いきり走る、思いきりジャンプをする、思いきり回転する、思いきり声を出すなど、どんなことにも思いきり挑戦することができました。そんなグラウンドでの体育授業が全て終了しました。

グラウンドでの朝のあいさつも楽しみでした。グラウンドで授業の準備をしていると、登校途中の皆さんが「永井先生。」と、あいさつをしてくれました。

「せーん、せーい、おはようございます！」

グラウンド中に響き渡る大きな声を届けてくれた人もいました。「このあいさつに負けないくらい、今日も元気よく体育授業をしよう」と、やる気をもらっていました。

冬が近づいてくると、みなさんからの言葉も少しずつ変化していきました。

「せーん、せーい、準備お疲れ様です！」

「せーん、せーい、寒くないですか！」

あいさつを交わしながら、私のことを考えてくれること、気持ちを伝えようと言葉を選んでいくことがうれしかったです。

グラウンドでは、体育授業だけではなく、休み時間や放課後の時間も、目一杯体を動かすことができました。「サッカー」「鬼ごっこ」「ドッジボール」「鉄棒」「うんてい」「ジャングルジム」など、11月に入っても休み時間には、外遊びを楽しんでいたと感じます。



5年生のサッカー
得点の後は仲間と一緒に喜びを表現



十一月のグラウンド
サッカー、遊具での遊び、
鉄棒、ドッジボールなど、
寒い中でも遊んでいましたね。

つながる体育

する

見る

支える

グラウンドでの体育が終わって



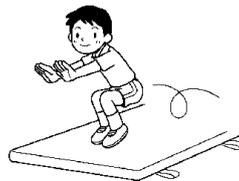
2枚の写真を見て、どんなことを考えますか。

体育館での体育授業が始まって、「走る距離が短くなってラッキー。」と、自分のことばかり考えてしまった人はいませんか。グラウンドでの体育授業が無事に終わって、ホッとしている人がいますね。校務員さんです。みなさんが思い切り運動できるように、暑い日は草刈りを、大雨の次の日は排水作業をしてくださっていました。「グラウンドの中央がへこんでいるから……。」「走り幅跳びの踏み切り周辺の草が伸びてきたから……。」などと、いつもみなさんがケガをしないことや、思いきり体を動かせることを考えてグラウンドの整備をしてくださっていました。

してもらふことになってしまった人は、自分のことばかり考えるようになります。雨が降った日は、“今日は雨だから、外で〇〇ができないから嫌だな”と考えるでしょう。校務員さんの「運動を支える」に気付くと、体育の見え方も変わってきそうですね。



運動のヒ♡ミ♡ツ



「マット運動はアゴに注目」

1・2年生では、体育館でマット運動の学習が始まりました。低学年のマット運動では、
・いろいろな方向に回転することを回転系の技（前転がり、後ろ転がり、丸太転がりなど）を通して、
・腕や背中て体を支えることを腕支持系の技（よじ登り逆立ち、川跳びなど）を通して
学習します。

回転系の技では、クルーンと回転しやすくするために体を丸くする必要があります。体を丸くするためにどうすればいいと思いますか？

もう気付いたかもしれません。答えは、アゴを動かすです。

へそを見るように、あごをひいてみてください。背中が丸くなってきますよね。こうなると、前転がりや後ろ転がりの成功に近づきます。

反対に、腕支持系の技では背中を真っ直ぐにして上体を安定させる必要があります。背中をピンと伸ばすためにどうすればいいでしょうか？

そうです。あごを出すようにします。あごを出すと背筋が伸びて、逆立ちの成功に近づきます。

毎年、4年生以上が行っている新体力テストの長座体前屈でも、アゴに注目すると正しいやり方が見えてきます。あごを出して計測すると柔軟性を計測できますが、へそを見て行くと、柔軟性だけではなく、と体の曲りも計測することになります。

