

できる



する

つながる 体育

支える



かかわる

わかる

見る

平成27年12月24日体育専科 永井悠介

悩みの先に

全校の皆さんにお願いをしていた「体育授業アンケート」には、体育授業に対する思いや考えをたくさん書きつづってくださいましたね。どうもありがとうございました。

1年生から3年生が書いてくれた5段階の評定と、4年生から6年生が書いてくれた5段階評定とメッセージを読みながら、2学期間の体育授業を私なりに振り返りました。

2学期は水泳、陸上運動、マット運動、鉄棒運動、跳び箱運動、ボール運動と、様々な運動をしました。

4年生のメッセージには、「〇〇の運動が好きです。」「〇〇が楽しいです。」など、動きそのものに対する楽しさの感想が多く書かれていました。新しい動きを身に付ける楽しさを感じてくれたことが伝わってきて、うれしくなりました。

5年生のメッセージには、できないことができるようになった喜びだけではなく、「毎日の準備ありがとうございます。」といった、感謝の言葉が多く書かれていました。私なりの体育授業を“支える”に気付いて気持ちを伝えてくれたことに幸せを感じました。

6年生のメッセージには、難しい動きを身に付けた喜びだけではなく、友達と支え合って運動に挑戦した楽しさについても書かれていました。「友達と協力して得点を決めました。」「友達が拍手してくれたことが心に残っています。」など、メッセージから友達同士が協力して課題の解決を目指した姿を思い出し、体育授業のすばらしさを再確認出来ました。

2学期のみなさんは、難しいことに挑戦して「悩むこと」を乗り越える「楽しさ」を見つけているように感じました。

- ・「鉄棒では、あざができたけど“やればできる”ということがわかりました。」
- ・「最初はものすごく台上前転がこわかったですが、できるようになりました。」

など、メッセージにもその時のことを書いている人がたくさんいました。

悩んでいる時は、自分の課題を解決する方法を見つけられずにつらかったことでしょうか。できれば、悩むことを避けたいと多くの方が考えるはずです。人によっては、その悩みを誰かのせいにして解決しようとするかもしれません。

でも皆さんは、その悩みを解決するために自分にはどんなことができるかを真剣に考え、学習していました。新しいことに挑戦するときには、挑戦する前から「できません」と、弱音をはく人はいませんでしたね。また、なかなかできるようにならない動きがあっても、「もうやめます」と、すぐにできるようにならないことを理由にあきらめる人いませんでした。悩みを乗り越えた先にある、喜びをつかもうと努力していました。

メッセージの中には、「もっと〇〇してください。」という、体育授業に対する考えを書いてくれた人もいました。3学期は、今よりもよい体育授業ができるように、冬休み中は私も自分には何ができるかを考えていきます。それでは、よいお年をお迎えください。

つながる体育

する

見る

支える

スケート授業開始!?

グラウンドではスケートリンク造りが始まっています。1・2年生では、先週からスケート靴をはいて、マットの上を歩く学習が始まりました。

スケートの学習が他の学習と大きく違うところは、氷点下の中で学習するところです。そして、学習するための格好を準備するときに時間が必要になるところです。寒い中で、スケート靴をはくのに時間がかかると、どんどん手が冷たくなります。さらに滑走する時間が短くなってしまいますので、スケート靴が足になじむことなく足が痛い状態で授業が終了してしまいます。

今週は、2回目のスケート授業がありました。前回よりも早くちょう結びをして、歩く練習をする人が多かったです。3学期のスケート授業が楽しみになりますね。



かたく ひもしばり

ゴリラ歩き、ジャンプなどで、細いスケートで立つことに慣れます

《スケートの初歩段階》

レベル	目標	内容
1	スケート靴を履いて陸上を歩く&ジャンプする	▶家の中や雪の上で歩きます。 スケート靴を履いた状態（刃にはカバー付き） ▶何度も歩くことで刃の上に立つ感覚が身に付きます。 スケートを初めて滑る人は、休み中に挑戦してみてくださいね。
2	氷の上で立つ&歩く	▶氷の上で歩きます。 最初は、イスにつかまって立ちましょう。 ▶慣れてくると少しずつ氷を叩くように強く歩きましょう。 上げた足の反対足で氷を踏みしめられるようになります。 ▶ペンギン歩きだけではなく、ゴリラ歩き、カニ歩きなど、マットの上でやった歩き方で歩いてみましょう。 ▶ジャンプができるくらい、刃の上に安定して立てると合格です。
3	歩くから滑るへ	▶両ひざに手をあてて歩きます。 ▶ゆっくり一歩一歩を踏みしめるように歩くと、「歩く」段階から、片足に長くのって「滑る」段階になります。 ▶ここまで来ると、スピードが出せるようになってきます。 そうすると「止まり方」「転び方」の練習が必要になってきます。

冬休み中に「スケートをがんばる」という目標を立てた人もいるかもしれません。初めてスケートに挑戦する人は、上の表を参考にしてください。

【お知らせ】1月14日（木）10時～11時30分は、1年生を対象としたスケート教室が行われるため、午前中はスケートリンクの一般開放を行いません。