

ダブルダッチ指導 PERSONAL指導案(参考)

氏名【 縄跳 太郎 】

①

日時	2022年〇月△日(口曜日)		場所	JJRU小学校 体育館
対象者	児童男女 計 5名		時間	11時00分 ~ 11時50分(50 分間)
今回の目標	<ul style="list-style-type: none"> ・かけ足跳びのロープを回すことができるようにする。 ・かけ足跳びを10回跳べるようにする。(両足カウント) ・新しい種目へ積極的にチャレンジする気持ちを養い、ダブルダッチの楽しさを知ってもらう。 			
参加者の特性	<ul style="list-style-type: none"> ・自分でロープに入ってジャンプすることができる。 ・ベーシックロープを回すことができる。 ・やる気があり、非常に元気である。 			
危険性の有無	<ul style="list-style-type: none"> ・念入りに体操をする事。 ・水分補給、体調確認をこまめに確認する。 ・必ず運動靴をはいて参加させる。 			
段階	指導事項	指導内容	指導上の留意点	
導入 10 分	<ul style="list-style-type: none"> * 挨拶、ダブルダッチの説明 * 本日の目標 * 体操 	<ul style="list-style-type: none"> ・集合し、整列する。 ・挨拶をする。 ・説明 <ul style="list-style-type: none"> ①かけ足跳びの縄の回し方 ②かけ足跳びの跳び方 ・本日の目標を発表する 「“かけあし跳び10回”跳べるようにしましょ!!」 ・体操が出来るよう広がる→体操 	<ul style="list-style-type: none"> ・大きな声で挨拶する。 ・体調の悪い人がいないか確認する。 ・服装の確認をする。 ・大事なところは強調して説明をし理解させる。 <ul style="list-style-type: none"> ①縄のまわし方は、縄を持たずに回しているイメージで手を動かしてみる。 ②腿上げのように足を動かすことを意識させる。 ・ひざ、腰、アキレス腱、手首、足首を中心に行う。 ・声を出させて体操をする。 ・ジャンプの体操をする時、縄の中で連続ジャンプをしている事をイメージさせる。 	
展開 30 分	<ul style="list-style-type: none"> * かけ足跳びロープの回し方 * かけあし跳びの跳び方 * 本日の目標の実施 	<ul style="list-style-type: none"> ・ロープを持って張って回す。 ・ロープを床につけて回す。 ・かけ足跳びの練習 <ul style="list-style-type: none"> ①ケンケン ②腿上げ ③ベーシックジャンプからかけ足跳び ・ジャンパー 「かけ足跳びを10回跳べるようにする。」 ・ターナー 「お友達がかけ足跳びを10回跳べるように、先生とリズムを合わせて綺麗なロープを回せるようにする。」 	<ul style="list-style-type: none"> ・実際にお手本を見せながらベーシックロープとかけあし跳びロープの回し方、回す姿勢の違いを理解させる。 ・ターナーの距離間を離し、ロープを浮かせ張った状態で遠心力を感じさせる。 ・力を抜いて回すことを意識させる。 ・ターナーの距離間を離し、ロープを張った状態で回すと、ロープが床につかないことを理解させ、重心を下げて回すことを意識させる。 ・リズムよく回せるように「1・2」と声を出させる。 ①片足でしっかりジャンプすることを意識させる。 ②リズム良く足を交互に動かし、上体が反らないように注意させる。 ③ベーシックジャンプ2回から先につく足がどちらか理解させる。かけ足跳びをしながら前後左右に動かないよう意識させる。 ・ジャンパーのポイントを2つ意識させる。 「ターナーの声を聞く」 「ターナーの手元をよく見る」 ・ターナーのポイントを2つ意識させる。 「声を出して回す」 「先生の手元、ロープをよく見て回す。」 	
【反省及び感想】				

ダブルダッチ指導 PERSONAL指導案(参考)

氏名【 縄跳 太郎 】

②

日時	2022年〇月△日(口曜日)	場所	JJRU小学校 体育館
対象者	児童男女 計 5名	時間	11時00分 ~ 11時50分(50 分間)
今回の目標	<ul style="list-style-type: none"> ・かけ足跳びのロープを回すことができるようにする。 ・かけ足跳びを10回跳べるようにする。 ・新しい種目へ積極的にチャレンジする気持ちを養い、ダブルダッチの楽しさを知ってもらう。 		
参加者の特性	<ul style="list-style-type: none"> ・自分でロープに入ってジャンプすることができる。 ・ベーシックロープを回すことができる。 ・やる気があり、非常に元気である。 		
危険性の有無	<ul style="list-style-type: none"> ・念入りに体操をする事。 ・水分補給、体調確認をこまめに確認する。 ・必ず運動靴をはいて参加させる。 		
段階	指導事項	指導内容	指導上の留意点
		<ul style="list-style-type: none"> ・ローテーションでかけ足跳びのジャンパーとターナーを交互に練習をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・一人ずつ練習の成果発表 	<ul style="list-style-type: none"> ・ローテーション方法 ①ジャンパー ②ターナー ③ターナーの準備 ④ロープの外でジャンパーの練習 ⑤ロープの外でジャンパーの練習 ※数字の若い順に進む。 <ul style="list-style-type: none"> ・待っている時間も練習するよう指示する。 ・失敗を恐れず、恥ずかしがらず挑戦させる。 ・お友達が頑張っている姿を真剣に見ることを大事にし、応援する気持ちを養う。 ・お友達の発表を見て良かったこと、アドバイスなどを考えさせる。
まとめ 10 分	<ul style="list-style-type: none"> * 集合、整理体操 * 挨拶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ中心の整理体操 ・本日の感想と挨拶 	<ul style="list-style-type: none"> ・アキレス腱や手首、足首を中心によく伸ばすよう指示する。 ・子ども達から感想を聞き、自分の言葉で表現することを大事にさせる。 ・最後まで元気よく子ども達に接し挨拶をする。
【反省及び感想】			