

シングルロープ指導案(参考)

氏名【 縄跳 太郎 】

①

日時	2022年〇月△日(□曜日)		場所	JJRU小学校 体育館
対象者	小学3年生		時間	11時00分 ~ 11時50分(50 分間)
今回の目標	<ul style="list-style-type: none"> ・シングルロープに対する興味関心を高める。 ・二重跳びの練習方法を理解し、自主的に取り組む。 ・自らの身体とロープの動きを感じ、運動に楽しさを見つける。 			
参加者の特性	<ul style="list-style-type: none"> ・二重跳びができる児童は半数以下、連続は数名のみ。 ・運動に対して意欲はある。 			
危険性の有無	<ul style="list-style-type: none"> ・児童同士のロープ接触に留意し、とくに前後の距離を十分にあげる。 ・運動量の増えすぎに注意。 			
段階	指導事項	指導内容	指導上の留意点	
導入 10 分	<p>挨拶、整列</p> <p>注意事項説明</p> <p>準備運動、導入運動</p>	<p>4列横隊で整列させる。</p> <p>前後の間隔を十分に開ける。 跳びながら移動しない。 ぶつかりそうな場合は、斜めを向く。</p> <p>まえとび、かけあし、かたあし うしろとび、ケンケンパーとび</p> <p>その場バランス、お尻で回転</p>	<p>整列後に速やかに広がるように。 2列だと前後の感覚が十分に取れない。</p> <p>その場で跳ぶことを念押しする。 とくに人数が多く体育館が狭い場合は、正面ではなく斜めを向くことでぶつからないように工夫させる。</p> <p>交差とび、二重跳びをしない。 児童全員がすぐに取り組める内容にするよう注意する。</p> <p>体ほぐしの運動を行い、休憩を兼ねてバランス能力／上半身の使い方を学ぶ。</p>	
展開 30 分	<p>①10秒まえとび 目標25回</p> <p>②なわとびの握り方 リモコン持ち</p> <p>③二重跳び練習のコツ ロープを短くする 抱え込みジャンプ</p>	<p>10秒間でまえとびを何回跳べるかの競争をさせる。二重跳びの回転力を高めるための導入。ゲーム要素を入れることで、意欲を高める。</p> <p>親指を立てて、力が入るように握る(リモコン持ち)を指導する。指が重なったり、グリップから指が離れないように留意させる。</p> <p>抱え込みジャンプを行い、ジャンプのバランスと身体の使い方を学ぶ。ロープに結び目を作り、短くして二重跳びに挑戦する。挑戦のときは前跳びを3回から1回を跳ぶ。</p>	<p>話を聞かせるときは、その場で座らせる。 かけあしとび／両足とびのどちらでもOK。</p> <p>リモコン持ちのときに、小指が離れてしまわないように注意。</p> <p>結び目で長さを短くするとき、短くしすぎないように確認。 抱え込みジャンプのとき、後ろに倒れないように注意。</p>	
まとめ 10 分	<p>集合、整列</p> <p>練習方法の復習</p> <p>挨拶</p>	<p>最初の位置に整列させる。</p> <p>リモコン持ち、ロープの長さ、抱え込みジャンプの3つの確認／復習をする。</p> <p>最後の挨拶</p>	<p>集合させるタイミングで、ロープを結ばせる。 整列後はその場で座らせ、話に集中させる。</p>	

【反省及び感想】