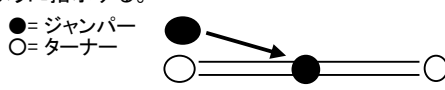
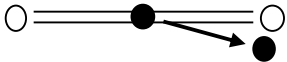
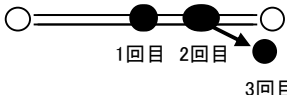


ダブルダッチ講習会 TEAM指導案(参考)

チーム名【 JJRU 】

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"> ・ロープの中で跳ぶ事が「難しい」と言うイメージから「楽しい」と言うイメージへ変える。 ・1人でロープの中へ入り、ジャンプをしながらロープの外へ出れるようにする。 ・全員で3回ジャンプを連続して跳び「一体感」を感じて、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"> ・ダブルダッチ初体験者。・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ターナーとジャンパー ②ロープのまわし方 ③ロープへの入り方、出方 ④ジャンプの仕方 ・本日の目標を発表する 「“3回ジャンプしてロープの外へ出る”を全員で続けて出来るようにしましょう!!」 ・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。 ①ロープのまわし方は、最初はロープを持たずに回しているイメージで手を動かしてみる。次に、実際にロープを持って回してみる。 ②ロープへの出入りは、ターナーの近くを通るよう理解させる。 ③休み、休みのジャンプなどは、ロープに引っかかる事を実際のジャンプを見せて理解させる。 ・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、ロープ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"> * ロープの回し方 * ロープへの入り方 * ベーシックジャンプ 	<ul style="list-style-type: none"> ・手を内側に回す練習をする。 ・ロープを持って回す。 ・ジャンプの練習をする。 ・ロープへの入り方の説明と実施 ・ベーシックジャンプの基本と応用 <ul style="list-style-type: none"> ①180度回転 ②足ジャンケン 	<ul style="list-style-type: none"> ・ロープを持たずに手を内側にリズム良く交互に回す練習をする。 ・こぶしがおへその前を通過するように回す。 ・小指をロープの結び目に引っかけるように持ち、先程のイメージと同じ感覚で回す。 ・説明が全員に聞こえるように並ばせて大きな声で説明をする。 ・掛け声に合わせて全員で連続ジャンプの練習をし、休みなしのジャンプに慣れさせる。 ・ロープへの入り方は、ターナーのすぐ側から斜めに入るように指示する。 <div style="text-align: center;">  <p>● = ジャンパー ○ = ターナー</p> </div> ・ポイントを2つ意識させる。 「入る側のロープが上がった時にロープの中へ入る」 「ターナー2人の中心まで走りすぐジャンプ」 ・慣れていなくて、なかなか入れない場合は「1、2、3」の「3」で入るよう指示し理解させる。 ・ロープの中で両足でジャンプさせる。 ・慣れてきたら180度回転させたり、足ジャンケンなど、さまざまな跳び方でも同じリズムでジャンプするように指示する。 	
【反省及び感想】				

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"> ・ロープの中で跳ぶ事が「難しい」と言うイメージから「楽しい」と言うイメージへ変える。 ・1人でロープの中へ入り、ジャンプをしながらロープの外へ出れるようにする。 ・全員で3回ジャンプを連続して跳び「一体感」を感じて、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"> ・ダブルダッチ初体験者。 ・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"> *ロープの出方 * 本日の目標の実施 	<ul style="list-style-type: none"> ・ロープの外への出方 ・3回ジャンプしてロープの外へ出る ・ロープを回さず斜め前に跳ぶイメージをつける練習をする ・実際にロープを回し1人ずつ跳ぶ ・連続で跳ぶ(目標30回) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ロープの中で連続ジャンプをしながら出たい方向のロープが上がった時に「前に大きく高くジャンプ」するように指示する。 ・入る時と同じようにターナーの側へ向かって斜めにジャンプするように指示する。  <ul style="list-style-type: none"> ・3回目のジャンプでロープの外に出るようにする。  <ul style="list-style-type: none"> ・3回目のジャンプを忘れがちな時は、「1、2、3」と声を掛け注意させる。 ・ロープの外へ出た時、ロープに当たり易い場合は、走って逃げるように指示する。 ・「1、2、3」の「3」で次の順番の人がロープの中に入るよう指示する。 ・並び方は間をつめて、ロープに入るのが遅れないように指示する。 	
まとめ 10分	<ul style="list-style-type: none"> * 集合、整理体操 * パフォーマンス * 挨拶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ中心の整理体操 ・子ども達は整列して座らせる ・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。 ・パフォーマンスをする時、子どもたちにぶつからないようスペースは広めにとる。 ・笑顔で楽しくパフォーマンスする。 ・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】				