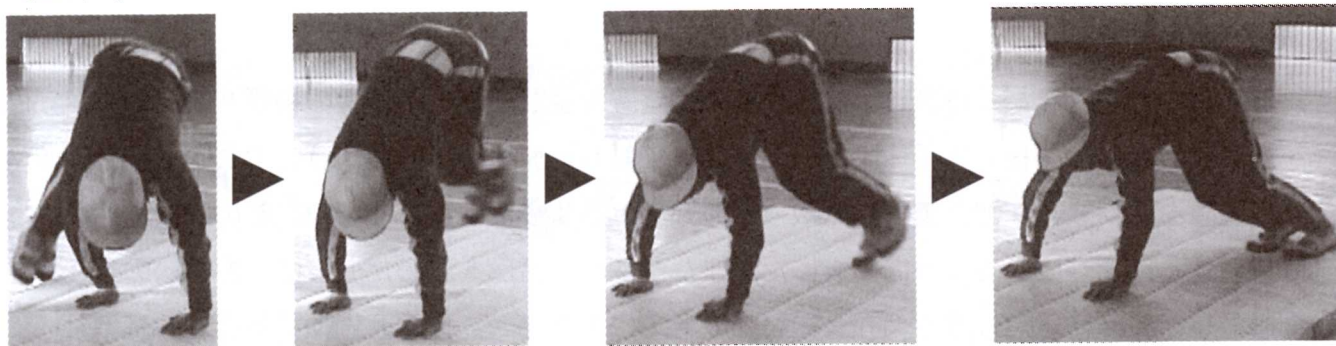


車のワイパー

マット運動の側方倒立回転, 跳び箱運動の横跳び越しのアナログになる「車のワイパー」です。【資料2】のように腕を支点にして脚部を左右に振ることから始め, 徐々に腰の位置を高くし, 膝を伸ばしていきます。2人組でリズム良くできるようになると車のワイパーに似た動きになると考えてネーミングしてみたのですが, いかがでしょうか。ワイパーらしい動きを見つけたら全体で紹介するといった教師の支援がより効果を高めます。音楽に合わせてたり, 速さを変えたりすることで楽しさが広がります。

【資料2】



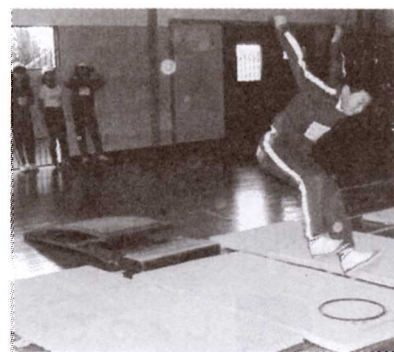
人間ダーツ

跳び箱運動のアナログになる「体ほぐしの運動」です。踏み切り感覚の向上, 着地の安定, 恐怖心の軽減がねらいです。

【資料3】のように, マットの上面にフープなどの的を置き, ねらいを定めて踏み切り板からジャンプします。見事に的の中に着地ができれば「OK!」です。的ごとに点数を付けておくのもいいでしょう。的の位置や数の選択は, 児童が自由に行えるようにします。

【資料4】のように, 跳び箱の上から飛び降りる方法もあります。好きな高さから行えるようにさせるとよいでしょう。跳び箱に両足踏み切りで跳び乗るように指示しておけば, 踏み切り感覚も養えますし, 高さがあるのでちょっとしたスリルも味わえます。

【資料3】



【資料4】

