



# 令和元年度体育指導力アップ研修会

6月13日に袋井市立山名小学校において、体育指導力アップ研修会が開催されました。講師として青木倫氏（株式会社河合楽器製作所）をお招きし、「器械体操」の技のポイントや指導法などを教えていただきました。

【準備体操・柔軟】参加者全員で円を作りながら行いました。



### ○歩きながらストレッチ

- ・うで、ひじをのばす
- ・背伸びをしながら歩く
- ・手を床に付けながら歩く  
(ひざをのばす)

### ○走りながらストレッチ

- ・股上げで走る
- ・サイドステップ
- ・スキップ
- ・後ろ向きで走る

※歩きながら、走りながらのストレッチは運動前に行う。



### ○止まってストレッチ

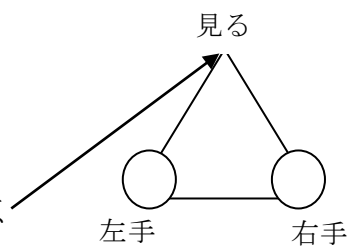
- ・前屈、後屈（手の向きを前後で入れ替える）
- ・体ひねり
- ・屈伸（速いテンポでひざを曲げる）
- ・長座で柔軟
- ・片手で反対側のつま先を触るように曲げる
- ・四つん這いで手首のストレッチ

【前転・後転】2人組で補助し合いながら練習しました。



### ○前転のポイント

- ①手のひらを開く
- ②中指を前に向ける
- ③手は肩幅に開く
- ④視線は、三角形の頂点



### ○後転の2人組練習

- |               |                    |
|---------------|--------------------|
| ①補助が背中を押す     | 実技者は後ろに倒れるように力を入れる |
| ②補助は背中を押す手を放す | 実技者は勢いで転がる         |
| ③補助は腰を引き上げる   | 実技者は足からの着地を心掛ける    |

【倒立】段階的な練習方法を確認しました。

- |        |               |       |                   |
|--------|---------------|-------|-------------------|
| ①肩倒立   | 逆さ感覚をつかむ      | ⑤かべ倒立 | かべを使って足を上げる       |
| ②かえる倒立 |               | ⑥補助倒立 | 補助は <u>横に立つ</u>   |
| ③手押し車  | <u>ひじを伸ばす</u> |       | 手は <u>腹と足を支える</u> |
| ④足うち   | <u>ひじを伸ばす</u> |       |                   |

☆詳細は、同じ学校で研修会に参加された方や小学校体育連盟本部役員等に聞いてください。

元・水泳教室の  
コーチに聞きました！！

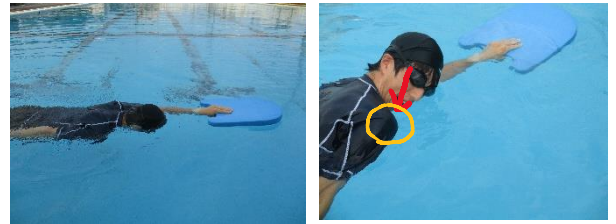


## クロールの息継ぎができるまでの スモールステップトレーニング

※バタ足まではある程度できていることを前提としてのトレーニングです。

### ステップ①:ビート板を使っての首ローリング練習

ビート板に片手を乗せ、もう片方の手は気をつけの姿勢で泳ぎます。バタ足6～10回で1回の息継ぎをしていきます。この時、顔が前を向いて息継ぎをしてしまわないように、「**あごを引いて、肩を見る**」ことを伝え、首のローリング練習を行います。



### ステップ②:①+片手ストローク

①で行った首のローリングに片手のストロークを加えていきます。この時の指導のポイントは「**水中のかいている手を目で追うこと**」です。そうすることで、腕が水中から出る瞬間に合わせて、肩を見ながら斜め後方の息継ぎをすることができます。



### ステップ③:ビート板を使ってのキャッチアップクロール

②で行ったことを踏まえ、今度は両手のストロークをしていきます。この時、名前にあるように、ストロークした手でビート板をキャッチし、次の手でストローク・・・という練習です。泳ぎが苦手な子ほど、顔が沈むのをおそれ、すぐに次の手が動き出すため、息継ぎの瞬間に前に伸びた手が下にさがります。これでは顔も沈むため、水を飲んでしまう原因になります。そのため、キャッチアップを行うことで、ストロークした手がビート板にもどってくるまで、前方の手がまっすぐのびた状態にすることができ、バランスがとれます。

ステップ4からは、ビート板をなくしての練習になりますが、やることは同じです。その子の実態に合わせて、ビート板なしでステップ①からやってもいいとのことでした。

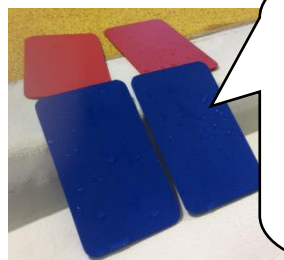
## 器具庫で発見！！眠れるお宝☆

器具庫にあるのは見たことがあるけれど、これどうやって使うの？実は使える！？そんな道具を紹介します！



### フレイ

名前の通り、プル（水をかく）ブイ（浮き）手のかき練習をするときにももに挟む道具です。また、体幹をまっすぐにするために足首にはさむのも効果的！



### プラスチックの板

片手のひらに「板」を置き、もう片手でクロールをします。このときに「板」が手のひらから離れないようにすることで、息継ぎの時に手が下がるのを防ぐ練習になります。