

体育科・保健体育科の授業でやってみましょう

体づくり運動

限られた状況でもできる運動プログラム



1 ・ 2 ・ ダ ー



ゲ ッ ト ・ ス リ ー



だ ん ろ こ が ん さ ま る だ



オ セ ロ ゲ ー ム



テ ー ル ・ キ ャ ッ チ ャ ー



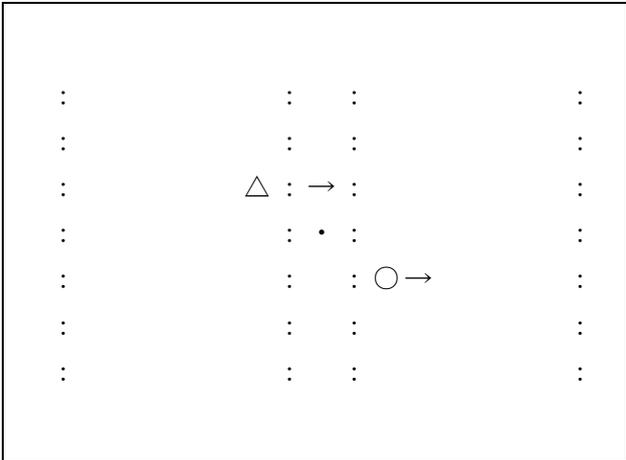
す ぼ っ と ピ ン ポ ン

引用・参考：平成24年度中学校初任者研修講座「センター研修Ⅲ」（保健体育）

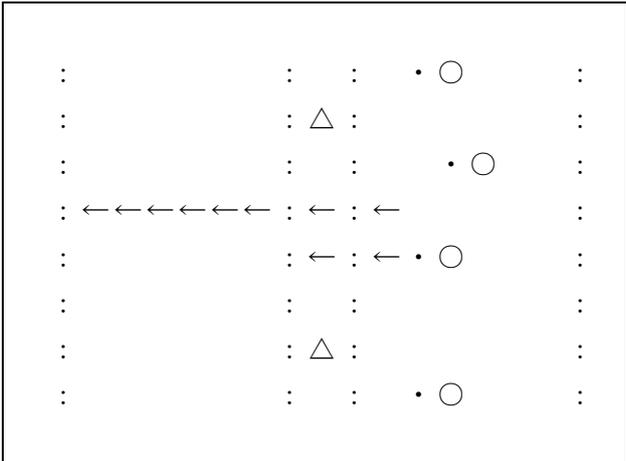
（平成24年11月29日（木）岩手県教育委員会）

球技・ゴール型

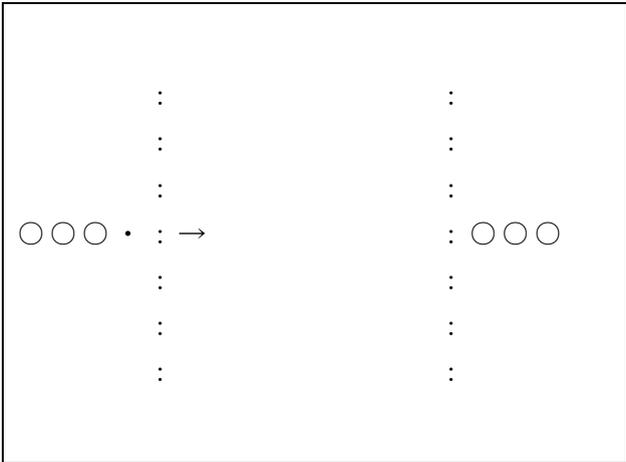
限られた状況でもできる運動プログラム



キックでゴール（ボールを使った鬼ごっこ）



Look at こっちー（ボール操作と視野の確保を意識したゲーム）



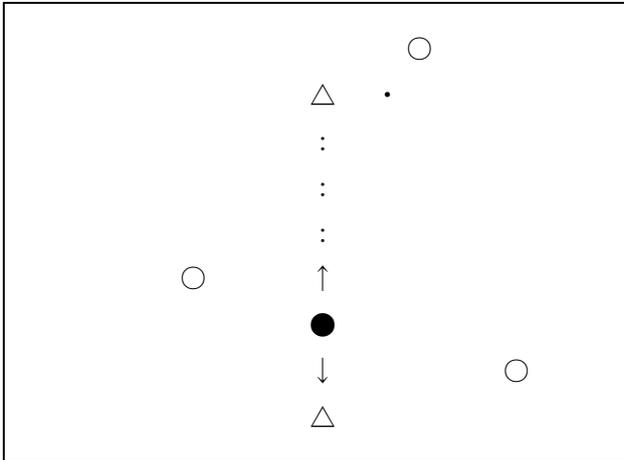
正面にたたこう（チームでのグラウンダーのパス交換）

引用・参考：平成 24 年度中学校初任者研修講座「センター研修Ⅲ」（保健体育）
 （平成 24 年 11 月 29 日（木）岩手県教育委員会）

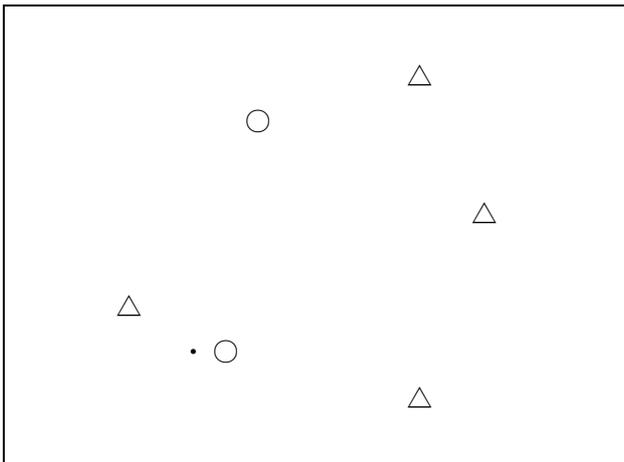
体育科・保健体育科の授業でやってみましょう

球技・ゴール型

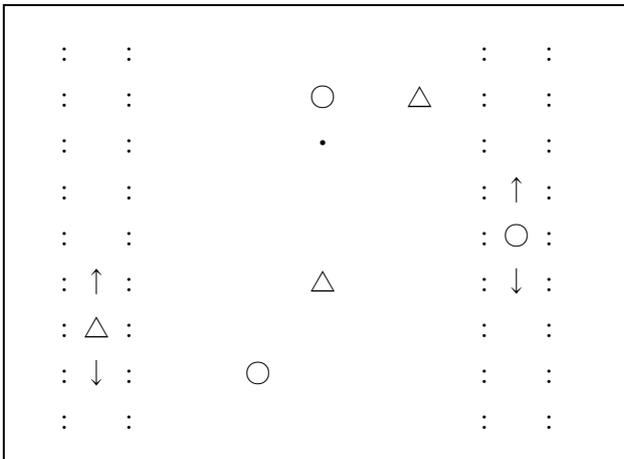
限られた状況でもできる運動プログラム



トライパス (3対1でパス回しからのシュート)



ハンターハンター (ボールを使った鬼ごっこ)



動こうゴール (ターゲットへのパスゲーム)

引用・参考：平成24年度中学校初任者研修講座「センター研修Ⅲ」(保健体育)

(平成24年11月29日(木) 岩手県教育委員会)

体育科・保健体育科の授業でやってみましょう

ダンス

限られた状況でもできる運動プログラム



ペーパーでリレー



ペーパーでターン



二人組のペーパーでリレー



ペーパーで散歩



ペーパーでアップダウン



エア・ペーパー

引用・参考：平成24年度中学校初任者研修講座「センター研修Ⅲ」（保健体育）

（平成24年11月29日（木）岩手県教育委員会）