



# 体育 & 研究通信



令和5年4月26日(水) 体育専科 第2号

4月も最終週に入りました。今回は、4学年～6学年の授業を受け持っていますが、どの学年も楽しそうに「体ほぐしの運動」に取り組んでいます。体ほぐしの運動では、よく手をつないで行う運動があるのですが、学年が上がるに連れて、抵抗を感じる児童が増えると思います。

そこで…

## 「身体接触の量を調整する」

身体接触が少ない運動からスタートすることで、接触することのハードルを下げるができると思います。以下が身体接触の少ない運動遊びです。

- |   |  |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 手押し相撲 | <input checked="" type="checkbox"/> ケンケン相撲 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 大根抜き  | <input checked="" type="checkbox"/> ケンケン列車 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 新聞たたみ | <input checked="" type="checkbox"/> 手のひら外し |



特に、手押し相撲と大根抜きはオススメです。「副読本」にも掲載されていると思いますので、チェックしてみてください。

## 「お知らせ」

5月2日(火)の校内研の内容は以下の2点です。

- ①分科会について
- ②体カテストの諸注意

時間が20分程度しかありませんので、時間厳守でお願いします。

参考書籍：「体育あそび101」 三好真央 学陽書房