



多様だより

東京都小学校体育研究会 多様な動きをつくる運動（遊び）部会記録



R7 6月20日（金）
北区立王子第二小
記録：加藤 駿 No.6
＜実技研レポート号＞

今回は、
実技研@王子第二小 のレポートです！



今後、実技研講師を担う先生向けに、
中本部長の意図や、テクニックを紹介します！



①アイスブレイク(15分)

- ・くるくるくる ・にぎりめし
- ・88442211 ・上下横 ・桃太郎



遊びながら、先生方と対話して
雰囲気をややかに。
ハイタッチで関係性を深める♪
＜順番にも意図がある！＞
座って→立って→動きをつけて
1人→2人→グループで

②準備運動（5分）

♪ 団地でDAN！RAN！
→ハイタッチウォーキング、忍者修行



「膝がのびていいね！」
「ジャンプ高い！」
たくさん称賛♪

③バランス・移動（15分）

＜バランス＞

- ・くるつとじゃんけん
- ・幸せなら手をたたこう
- ・人工衛星

＜移動＞

- ・五歩鬼
- ・陣取りじゃんけん
- ・UFO



説明短く！いきなり遊ぶ！
連続で行い、途切れさせない！
安全面の指導はしっかりと。

⑤質疑応答(10分)



投力を鍛えるには？
→新聞紙で紙鉄砲作り♪
さすがの対応力！

④用具（15分）

- ・ボールを使った遊び→運動



全体→集団→個 の順で共有。
「遊び」から「組み合わせ」まで
4年間の学びの流れを紹介

部長、今回はいつもよりテンション低め…？？
→参加者の職層や体育の研究歴によって、内容は
もちろん、雰囲気づくり方も変えているそう！



筆者は、講師初体験でしたが、Youtubeを参考に
したらスムーズに実施できました♪

[多様部Youtube](#)



「人に教える」は最高の勉強法！ 実技研講師のアシスタントをして多様への理解を深めましょう♪

参加できる方は、村上副部長まで。

8月26日（火） @世田谷区立奥沢小

11月9日（水） @稲城市立稲城第二小

