体育指導案略案（雨）

○実施日時　　9月14日（木）　９：５０～１０：４０

○場所　　　　体育館

○参加生徒　　10名

○指導者　　　大城・地蔵・須多・与那城

　　　　　　　畦地・角野・種具・東野・株本・元村

○内容　　　　上体起こし・ハンドボール投げ

○ねらい　　　体力の維持、向上を図る

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 活動 | 指導上の留意点 | 備考 |
| 9:50  9:55  10:05  10：20  10：40 | ○整列、あいさつ、点呼、体調確認、予定の確認  ○ラジオ体操  ○ランニング  ○ストレッチ・筋力トレーニング  ○上体起こし  ○ハンドボール投げ  ○あいさつ | ・体調を伝えることが難しい生徒もいるため、表情や動きなどでも様子を確認する。  ・授業内容のポイントを絞って丁寧に伝えることで、やることをはっきりとさせる。  ・準備運動を実施することでケガや事故を防げることを伝え、集中して取り組むように促す。  ・ルールとやり方の説明をおこない、2グループで記録をとっていく。  ・時間の関係上、上位の数名を発表し、ケガや体調不良がないことを確認して解散。 |  |