①種目名：Shinonome 2021サーキット

（１）指導意図

サーキットでは、持久力を高めていきたいと考える。持久力とは，スタミナや粘り強さというものが挙げられる。持久力は，日常生活をする上で必要な力の一つである。

今年度の新体力テストの２０ｍシャトルランの結果では，男子は４３．２回（全国平均：45.6回），女子は３２．７回（全国平均：３７．１回）と全校で全国平均を下回った結果となった，体育の授業を通して，全身持久力を高めていくことが必要だと考える。

（２）指導することで身につけられる力

持久力　投力　巧緻性

（３）運動内容・方法

・サーキットトレーニングイメージ図　（１周：２50ｍ）

⑤登り棒

⑥バックネット

④鉄棒

③雲梯

②すべり台

⑦ラダ

start/goal

⑧ゴム跳び

1. ミニハードル

・運動の具体的な方法及び配慮事項

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 順番 | 運動場所 | 具体的な動き | 特記事項 |
|  | **ミニハードル** | **リズミカルにミニハードルを越える** | **倒したミニハードルは自分で直す** |
|  | **すべり台** | **階段を素早くのぼり，すべり台を滑る** |  |
|  | **雲梯** | **両手でつかみ，最後まで渡る。** | **足は地面につけないで渡る。全部渡れない児童は半分まででも可とする。** |
|  | **鉄棒** | **好きな高さを選び，得意なまわり方を２回する。** |  |
|  | **登り棒** | **棒を素早く登り５秒間動きを保持する。** | **上まで登ることのできない児童はオレンジテープまででも可** |
|  | **バックネット** | **決められた場所から，目標物にボールを３回あてる。** |  |
|  | **ラダー** | **リズムカルに素早く走ったり跳んだりする。** |  |
|  | **ゴム跳び** | **高さが違うゴムをリズムよく跳ぶ。** |  |

サーキットトレーニングの流れ

1. Try1で、自分が苦手としている運動やさらに高めたい運動を、ペアで動きを見合いながら運動をする。
2. ミーティング時に、良い動きになるためのアドバイスをする。
3. Try2では、前後半に分かれてスタートする。前半４人で、時間差でスタートする。3分が経ったら後半組４人が1人ずつ時間差でスタートする。走る順番は子ども達で決める。

時間

Ｔｒｙ１（７分）→ミーティング(３分)→Ｔｒｙ２（７分）

Ｔｒｙ２は全員で、7分以内でできるようにする

得点方法

・各動作ができていれば１０点　　８種目全部クリアすることができれば１００点

（４）配慮が必要な児童への手立て

すべての運動に挑戦させるが，苦手なものについては，２，３回挑戦した後，次の運動に移動させるようにする。