

# ダブルダッチ講習会 指導案(参考)

チーム名【ダブルダッチ協会】

①

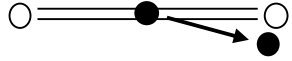
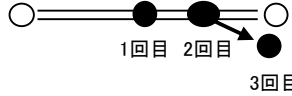
日時	平成30年6月3日(日曜日)		場所	泰明小学校 体育館
対象者	児童男女 計 5名		時間	11時00分 ~ 11時50分(50分間)
今回の目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・縄の中で跳ぶ事が「難しい」と言うイメージから「楽しい」と言うイメージへ変える。</li> <li>・1人で縄の中へ入り、ジャンプをしながら縄の外へ出れるようにする。</li> <li>・全員で3回ジャンプを連続して跳び「一体感」を感じて、ダブルダッチの楽しさを知ってもらう。</li> </ul>			
参加者の特性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ダブルダッチ初体験者</li> <li>・やる気があり、非常に元気である。</li> </ul>			
危険性の有無	<ul style="list-style-type: none"> <li>・念入りに体操をする事。</li> <li>・必ず運動靴をはいて参加させる。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・水分補給、体調確認をこまめに確認する。</li> </ul>	
段階	指導事項	指導内容		指導上の留意点
導入 10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 挨拶、ダブルダッチの説明</li> <li>* 本日の目標</li> <li>* 体操</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・集合し、整列する。</li> <li>・挨拶をする。</li> <li>・説明                             <ul style="list-style-type: none"> <li>①ターナーとジャンパー</li> <li>②縄のまわし方</li> <li>③縄への入り方、出方</li> <li>④ジャンプの仕方</li> </ul> </li> <li>・本日の目標を発表する 「“3回ジャンプして縄の外へ出る”を全員で続けて出来るようにしましょう!!」</li> <li>・体操が出来るよう広がる→体操</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・大きな声で挨拶する。</li> <li>・体調の悪い人がいないか確認する。</li> <li>・大事なところは強調して説明をし理解させる。</li> <li>①縄のまわし方は、最初は縄を持たずに回しているイメージで手を動かしてみる。次に、実際に縄を持って回してみる。</li> <li>②縄への出入りは、ターナーの近くを通るよう理解させる。</li> <li>③休み、休みのジャンプなどは、縄に引っかかった事を、実際のジャンプを見せて理解させる。</li> <li>・ひざ、腰、アキレス腱、手首、足首を中心に行う。</li> <li>・声を出させて体操をする</li> <li>・ジャンプの体操をする時、縄の中で連続ジャンプをしている事をイメージさせる。</li> </ul>
展開 30分	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 縄の回し方</li> <li>* 縄への入り方</li> <li>* ベーシックジャンプ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手を内側に回す練習をする。</li> <li>・縄を持って回す。</li> <li>・ジャンプの練習をする。</li> <li>・縄への入り方の説明と実施</li> <li>・ベーシックジャンプの基本と応用                             <ul style="list-style-type: none"> <li>①180度回転</li> <li>②足ジャンケン</li> </ul> </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・縄を持たずに、手を内側にリズム良く、交互に回す練習をする。</li> <li>・こぶしがおへその前を通過するように回す。</li> <li>・小指を縄の結び目に引っかけるように持ち、先程のイメージと同じ感覚で回す。</li> <li>・説明が全員に聞こえるように並ばせて、大きな声で説明をする。</li> <li>・掛け声に合わせて、全員で連続ジャンプの練習をして、休みなしのジャンプに慣れさせる。</li> <li>・縄への入り方は、ターナーのすぐ側から斜めに入るように指示する。                             <div style="text-align: center;"> <p>● = ジャンパー ○ = ターナー</p> </div> </li> <li>・ポイントを2つ意識させる。 「入る側の縄が上がった時に縄の中へ入る」 「ターナー2人の中心まで走りすぐジャンプ」</li> <li>・慣れていなくて、なかなか入れない場合は「1、2、3」の「3」で入るよう指示し理解させる。</li> <li>・縄の中で両足でジャンプさせる。</li> <li>・慣れてきたら180度回転させたり、足ジャンケンなど、さまざまな跳び方でも同じリズムでジャンプするように指示する。</li> </ul>

【反省及び感想】

# ダブルダッチ講習会 指導案(参考)

チーム名【ダブルダッチ協会】

②

日時	平成30年6月3日(日曜日)		場所	泰明小学校 体育館
対象者	児童男女 計 5名		時間	11時00分 ~ 11時50分(50分間)
今回の目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・縄の中で跳ぶ事が「難しい、怖い」と言うイメージから「楽しい」と言うイメージへ変える。</li> <li>・1人で縄の中へ入り、ジャンプをしながら縄の外へ出れるようにする。</li> <li>・全員で3回ジャンプを連続して跳び「一体感」を感じて、ダブルダッチの良さを知ってもらう。</li> </ul>			
参加者の特性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ダブルダッチ初体験者</li> <li>・やる気も、元気もある。</li> </ul>			
危険性の有無	<ul style="list-style-type: none"> <li>・念入りに体操をする事。</li> <li>・必ず運動靴をはいて参加させる。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・水分補給、体調確認をこまめに確認する。</li> </ul>	
段階	指導事項	指導内容	指導上の留意点	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・縄の出方</li> <li>・本日の目標の実施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・縄の外への出方</li> <li>・3回ジャンプして縄の外へ出る</li> <li>・縄を回さず斜め前に跳ぶイメージをつける練習をする</li> <li>・実際に縄を回し、1人ずつ跳ぶ</li> <li>・連続で跳ぶ(目標30回)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・縄の中で連続ジャンプをしながら出たい方向の縄が上がった時に「前に大きく高くジャンプ」するように指示する。</li> <li>・入る時と同じように、ターナーの側へ向かって斜めにジャンプするように指示する。</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・3回目のジャンプで縄の外に出るようにする。</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・3回目のジャンプを忘れがちな時は、「1、2、3」と声を掛け注意させる。</li> <li>・縄の外へ出た時、縄に当たり易い場合は、走って逃げるように指示する。</li> <li>・「1、2、3」の「3」で次の順番の人が縄の中に入るよう指示する。</li> <li>・並び方は間をつめて、縄に入るのが遅れないように指示する。</li> </ul>	
まとめ 10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・集合、整理体操</li> <li>・パフォーマンス</li> <li>・挨拶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレッチ中心の整理体操</li> <li>・子ども達は整列して座らせる</li> <li>・本日の感想と挨拶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アキレス腱や手首、足首を中心によく伸ばすよう指示する。</li> <li>・パフォーマンスをする時、子どもたちにつづかないようスペースは広めにとる。</li> <li>・笑顔で楽しくパフォーマンスする。</li> <li>・最後まで元気よく子ども達に接し挨拶をする。</li> </ul>	
【反省及び感想】				