

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

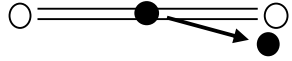
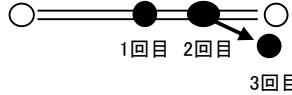
日時	令和2年〇月△日(口曜日)	場所	JDDA小学校 体育館
対象者	児童男女 計 5名	時間	11時00分 ~ 11時50分(50分間)
今回の目標	<ul style="list-style-type: none"> ・縄の中で跳ぶ事が「難しい」と言うイメージから「楽しい」と言うイメージへ変える。 ・1人で縄の中へ入り、ジャンプをしながら縄の外へ出れるようにする。 ・全員で3回ジャンプを連続して跳び「一体感」を感じて、ダブルダッチの楽しさを知ってもらう。 		
参加者の特性	<ul style="list-style-type: none"> ・ダブルダッチ初体験者 ・やる気があり、非常に元気である。 		
危険性の有無	<ul style="list-style-type: none"> ・念入りに体操をする事。 ・必ず運動靴をはいて参加させる。 		<ul style="list-style-type: none"> ・水分補給、体調確認をこまめに確認する。
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"> * 挨拶、ダブルダッチの説明 * 本日の目標 * 体操 	<ul style="list-style-type: none"> ・集合し、整列する。 ・挨拶をする。 ・説明 <ul style="list-style-type: none"> ①ターナーとジャンパー ②縄のまわし方 ③縄への入り方、出方 ④ジャンプの仕方 ・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!!」 ・体操が出来るよう広がる→体操 	<ul style="list-style-type: none"> ・大きな声で挨拶する。 ・体調の悪い人がいないか確認する。 ・大事なところは強調して説明をし理解させる。 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。 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。 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。 ・ひざ、腰、アキレス腱、手首、足首を中心に行う。 ・声を出させて体操をする ・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。
展開 30分	<ul style="list-style-type: none"> * 縄の回し方 * 縄への入り方 * ベーシックジャンプ 	<ul style="list-style-type: none"> ・手を内側に回す練習をする。 ・縄を持って回す。 ・ジャンプの練習をする。 ・縄への入り方の説明と実施 ・ベーシックジャンプの基本と応用 <ul style="list-style-type: none"> ①180度回転 ②足ジャンケン 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・こぶしがおへその前を通過するように回す。 ・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。 ・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。 ・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。 ・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> ・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」 ・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。 ・縄の中で両足でジャンプさせる。 ・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。

【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	令和2年〇月△日(口曜日)	場所	JDDA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"> ・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。 ・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。 ・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。 		
参加者の特性	<ul style="list-style-type: none"> ・ダブルダッチ初体験者 ・やる気も、元気もある。 		
危険性の有無	<ul style="list-style-type: none"> ・念入りに体操をする事。 ・必ず運動靴をはいて参加させる。 		<ul style="list-style-type: none"> ・水分補給、体調確認をこまめに確認する。
段階	指導事項	指導内容	指導上の留意点
	<ul style="list-style-type: none"> ・縄の出方 ・本日の目標の実施 	<ul style="list-style-type: none"> ・縄の外への出方 ・3回ジャンプして縄の外へ出る ・縄を回さず斜め前に跳ぶイメージをつける練習をする ・実際に縄を回し、1人ずつ跳ぶ ・連続で跳ぶ(目標30回) 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。  <ul style="list-style-type: none"> ・3回目のジャンプで縄の外に出るようにする。  <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。 ・「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。 ・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。
まとめ 10 分	<ul style="list-style-type: none"> ・集合、整理体操 ・パフォーマンス ・挨拶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ中心の整理体操 ・子ども達は整列して座らせる ・本日の感想と挨拶 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。 ・笑顔で楽しくパフォーマンスする。 ・最後まで元気よく子ども達に接し挨拶をする。
【反省及び感想】			