

コツコツは勝つコツ

No, 4

令和3年6月22日(火)

発行者：神村 逸志

白保小サーキット?

休校明けから、白保小学校には全部で13個のサーキットが出現しました！サーキットとは、遊びながら取り組む運動のことです。普段あまりやらないような動きを取り入れ、それらを年間通して行うことで、多様な動きを習得できると考えています。前回配布した体育通信にも紹介したように、12歳まではゴールデンエイジという特別な期間です。まさに今、敏感な運動感覚を刺激することも狙いとして設置しています。ここでは全13のサーキットを紹介していきます！やり方はお子さんがよく知っていますので聞いてみてください♪また、保護者の皆さんも来校された場合にはチャレンジしてみてください♪

白保小サーキット 1 ケンパの術

3つのステージにチャレンジだ!

リズムよくとべているかな?

とまらずに最後まで行けるようになろう!

☆ちゃんとOの中に足が入っていますか?

☆白いOは左足、色付きのOは右足だぞ!



白保小サーキット 2 レーザービームの術

レーザービームにチャレンジだ!

いちばんうえとど 一番上まで届くかな?

うまく投げられるように工夫してみよう!

☆ヒジは肩よりも上へ上がっていますか?

☆投げる手と反対の足が前に出ているか?



うんどう 運動するうえで必要となるリズム感が身につくぞ♪

とお な ちから み 遠くに投げる力が身につくぞ♪

白保小サーキット 3 ゴムとびの術

ゴムとびがきたぞー!

ゴムにかからずにとべているかな?

低→10回 中→15回 高→20回にチャレンジだ!

☆ちゃんとゴムをとびこしていますか?

☆着地のときは、かかととはつせず、つま先だけで!!



あし ちから つよ はや はし 足の力が強くなり、速く走れるようになるぞ♪

白保小サーキット 4 ラダーの術

ラダーとは日本語でハシゴのことだぞ!

ラダーを踏まずにできているかな?

ゆっくりではなく素早く忍者のように!

☆腕も振っていますか?

☆正確に素早く動作を行おう!



からだ すばや うご 体を素早く動かせるようになるぞ♪

白保小サーキット 5 ぶらさがりの術

鉄棒でぶらさがることできるかな?

自分ができるところまで挑戦だ!

低→5秒 中→8秒 高→10秒以上

☆腕は伸ばしていますか?

☆自分で時間を数えながらやろう!



て ちから あくりよく きた 手の力(握力)が鍛えられるぞ♪

白保小サーキット 6 タイヤ跳び越しの術

たくさんのタイヤを跳び越えることはできるかな?

低→2こ~ 中→4こ~ 高→6こ以上

難しい人はタイヤを乗り越えてみよう!

☆腕をしっかりタイヤにつけていますか?

☆スピードではなくゆっくり正確に!



からだ つか かた じょうず 体の使い方が上手になるぞ♪

白保小
サーキット
7

スキップの術

大きなスキップにチャレンジだ!

腕も高く上げ、足も上まで振り上げよう!

リズムよく自分のペースで!

☆腕やヒザは高く上がっていますか?

☆動きを大きく、おおげさに!



白保小
サーキット
8

ふっきん 腹筋&バランスの術

上体起こしと平均台にチャレンジだ!

上体起こし 低→2回 中→3~4回 高→5回以上

平均台→落ちたら最初からやりなおしだぞ!

☆上体起こし→背中をマットにつけていますか?

☆無理のないようにチャレンジだ!



これは足が速くなるための近道だぞ♪

からだ ささ きんにく きた
体を支える筋肉が鍛えられるぞ♪

白保小
サーキット
9

かべ 壁とうりつの術

壁を使った倒立(逆立ち)にチャレンジだ!

できる高さに足をかけ、腕だけで体を支えられるかな?

5秒数えてみよう!

☆手の位置は正しいかな?

☆首は上げているかな?



白保小
サーキット
10

かべ 壁タッチの術

次はジャンプにチャレンジだ!

ジャンプしてタッチできるかな?

できる高さに5回連続挑戦だ!

☆跳ぶときには腕も大きく振ろう!

☆ヒザもまげているかな?



からだ ささ きんにく きた
体を支える筋肉が鍛えられるぞ♪

ぜんしん きんにく きた
全身の筋肉が鍛えられるぞ♪

白保小
サーキット
11

はんぶくよこと 反復横跳びの術

次は反復横跳びにチャレンジだ!

低→10回 中→15回 高→20回を目安に!

☆腰を低くし、チョー---速!!!!

☆ちゃんとラインを踏んでいるかな?



白保小
サーキット
12

リズムジャンプの術

次はリズムジャンプに挑戦だ!

黒いラインは踏まずに、両足で跳びこえよう!

音楽に合わせてジグザグジャンプしよう!!

☆かかとに着けずにジャンプしているかな?

☆ラインを踏んだら最初からやりなおしだ!



からだ はや うご
体を速く動かせるようになるぞ♪

とても大事なリズム感がつくぞ♪

白保小
サーキット
13

うんていの術

ここではおさるさんになってもらうぞ!

1つ1つついでに!

落ちずにゴールまでいけるかな?

☆スタート場所は守っていますか?

☆自分ができるところまでがんばろう!



じょうはんしん て うで かた ちから つよ
上半身(手・腕・肩など)の力が強くなるぞ!

☆今のところ以上の13個となっています。学校では全学年の共通実践として、体育の準備運動でサーキットを取り入れていきます。一つの運動だけではなく、いろいろな運動に触れ、一人一人の体力面の向上につながればと・・・と考えています。

変更のお知らせ

今回掲載予定のコラム「陸上・桐生選手の原点」は次回に変更します。サーキットの紹介でいっぱいになりましたので、ご理解の程よろしくお祈いします!!!