

八王子市立 梶田小学校



成果報告会 実技研修メニュー

(梶田小主幹教諭 岩田紘和)

マット運動・跳び箱運動をメインとして

- ① マットや跳び箱でも運動量 ランニング
- ② いろいろな感覚を身につける（動物歩き）
赤ちゃん歩き ハイハイ 高這い（熊歩き）
アザラシ うさぎ跳び
おしりふりふり 体育座り前 後ろ
匍匐前進 匍匐後進
支持する感覚 ひきつける感覚
- ③ マットの上で
足上げ 友達と
足をおって ゾンビ起き上がり
正座からジャンプ 上半身から体を浮かす感覚
マットをもってコロコロ
頭倒立 補助倒立前転 ジャンプ 前 後ろ
- ④ 跳び箱 開脚跳び
かかえこみ跳び 指導のコツ
- ⑤ 質疑応答

体育について相談できる先輩がいない！

体育についてこんなこと今さら聞けないなあ…

体育についてもっと勉強してみたい！

体育の資料ありませんか？

など、梶田小岩田まで遠慮なく、

いつでも（明日以降も）何度でも聞いてください！電話でも C4th でもかまいません！