



校長便り（職員編）

呉市立阿賀小学校
安宗 誠

運動会の練習 指導のポイント Q&A

「かけ足・・・」の後に「前へ」を入れない！

- ・かけ足で進むとき・・・「かけ足・・・進め！」 ×「前へ」は言わない
- ・その場かけ足をするとき・・・「かけ足踏み・・・はじめ！」
- ・その場かけ足から移動し始めるとき・・・「前へ・・・進め！」
- ・止まるとき・・・「全体・・・止まれ」

指揮台での判定の作法は？

- ① 指揮台上がったとき、白旗を左手、赤旗を右手に持って「気を付け」。
- ② 対戦状況を説明
- ③ 「よって、ただいまの勝負」
- ④ 【引き分けの場合】「赤白の・・・勝ち！」（「勝ち！」の言葉と同時に白旗（左手）、赤旗（右手）を同時に挙げる。

行進の腕ふりをしっかりさせるには？

腕を思い切り後ろに振ることを意識させる。（後ろに振れば、その反動で自然と前にしっかり振ることができる。）

フライングを減らすためには？

- 【練習では】
- 「ようい」から「ドン」までの「間」をいろいろ変えて、いかなる「間」でも静止姿勢が崩れない練習をする。静止姿勢は低く！低く！
- 音に反応することの大切さをくりかえし伝える
- 【本番では】
- 「ようい」から「ドン」までの「間」を短めにする、フライングが減る。

走種目で100%力を出し切らせるには？

- 【練習では】
- 正しい腕ふりが速く走るコツ → とにかく前後に高く！指先が目の高さに来るくらいまで！
- ルールを正しく知る → ・フィニッシュは胸。 ・自分のコースを走る。 ・何位で何点入る？
- いっしょに走るメンバー → 順位の不確実性を確保しているか？
- 【本番では】
- くつがぬげないように → くつむしを硬く結ぶ。できれば、二重に結ぶ。
- ぼうしがぬげないように → フィットするあごひもをあごにかける。

団体種目で100%力を出し切らせるには？

- 【けがをさせないために】補助員を何人確保するか！（練習時も含む）特に、騎馬戦、棒奪い・・・。
- 【得点】勝ち・引き分け・負け・・・それぞれ何点？
- 【勝敗の誤審がないように】審判員を何人確保する？
- 【勝敗の不確実性を確保するために】ルールや場の工夫がある？
- 【団体種目に取り組む意義をことあるごとに意識させる】全力を出し切ること・力を合わせる事・助け合うこと・許し合うこと・相手を讃えること・・・。

熱中症対策を万全に！

- 【練習では】
- 水筒を必ず練習場所に持って出る。
- 置き場所は学年で定位置を決める。
- 教師の指示でこまめに水分補給させる。
- 日陰でのこまめな休憩を！20分に1回程度は確保する。
- 【本番では】
- 種目と種目の合間に水分補給！
- 学年の水筒置き場（箱）。定位置に。