

出ない。うす着の場合は運動量が相当にあがっても色はよくなりにくい。

・肉づきがよくて技能が悪いもの——一番色に出る。不必要に動いているのかもしれない

6 呼吸や発汗

・肥満児（技能良）は、汗をかき呼吸がすぐはよくなる。小児ぜん息、気管支炎者の既往症のある者は発汗もあり、顔色もあかくなる。

・一般的にみて、持久走以外のもので運動着一枚の場合に、汗が出る程活動させるのは運動量が多すぎるのではないか。

7 水の摂取

・水道の蛇口が制限され、次の時間が始まるので割合に水はのんでいない。

・説明等が多くて動きが少くない時は、やはり少ない。

事例 1 5 年

指導の経過

1 2月1日（火）第5時限 気温11℃ 晴
男子26名 女子20名 計46名 見学者なし

2 教材

持久走（15分）とびこみ前転（30分）

3 本時のねらい

ア. 持久走 前時につづき、自分のペースをつくる

イ. とびこみ前転 からだをのばしてできるだけ遠くへ手をつく（前転1回）

4 展開

ア. 集合 本時の内容について話し合い（予告）

イ. 準備運動 自校体操（徒手）2回、約400mをかけ足し、脚、体側、背腹の運動を軽く行う

ウ. 持久走 約800m 走った後の調整をしながら話し合い（持久走と、次の教材、及び準備について）

エ. マットの準備

オ. 前時までの復習 班ごとに練習（5グループで1グループ8～10名）

カ. 一人の児童に示範させる（佐藤） 後各班ごとの練習 各班ごとにへたな者を指導キ. 各班ごとに比較的じょうずな者を選ばせる。（手のつく場所 体ののびぐあいについて）

ク. 全員集合 班別に選ばれた者の演技を見て話し合い、後各班ごとに練習、からだの弱い者、めまいのする者など2名休んで見学

ケ. 時間がないので、打切り一人2回 限定し、気持ちよくじょうずにとんで終わりにしようと話してとばせる。

コ. 各班ごとに整理運動 用具の片づけ

本時のくふうと反省

1 無駄な時間を少なくするために

ア. 4校時と5校時の間は5分休憩だがこの間に身じたくをして外に出るように話し合ってたきめてあるが、きまった通りにはできなかった。

イ. 時間いっぱいにつかったので6校時まで身じまいのでできない者がかなりいた、うがい、手洗い、着がえの時間は指導の時間内でも時により必要ではないかと思われた。

ウ. 持久走の走り終わりを、次の種目が行える場所へいくようにくふうしたので、その場所で休んだり話し合いができた。

エ. とびこみ前転の練習中に待つ時間を少なくするために用具は数多くほしい。5グループにわけて8～10名で練習できたので、1人19～23回の練習ができた。

2 児童の学習意欲を高めるために

ア. 持久走では1周200mにし50mおきに旗を立てて、各自のペースをつくらせるよう