

内容



- ① レッスンメニューの紹介
- ② 各動作のポイント解説
- ③ コーペレーショントレーニングの紹介

↓動画はこちらを押してチェック!

[動画はこちら!](#)

今月のプログラム

—SAQ・スプリント—

SAQ：「スピード(Speed)」 「アジリティ(Agility)」 「クイックネス(Quickness)」の頭文字をとったもの。走る、跳ぶ、方向転換など、**全てのスポーツの基礎となる運動スキル**を高めていきます。

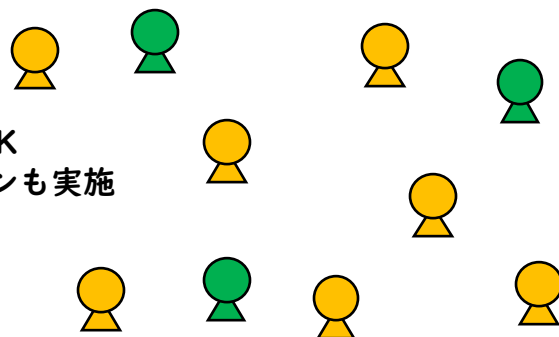
スプリント：足の速さは「**ピッチ(足の回転数)**」×「**ストライド(歩幅)**」で決まります。biima sportsでは、「**姿勢**」「**腕振り**」「**足の使い方**」の3つを練習して、ピッチを上げたり、フォームの改善をしていきます。

① レッスンメニューの紹介

✓おにごっこ

やり方

- ①コート全体を使って鬼(先生)から逃げます
- ②30秒間捕まらずに逃げ切ることができたらOK
- ③子どもが鬼になって先生を捕まえるバージョンも実施
- ④制限時間内に全員を捕まえられたらOK



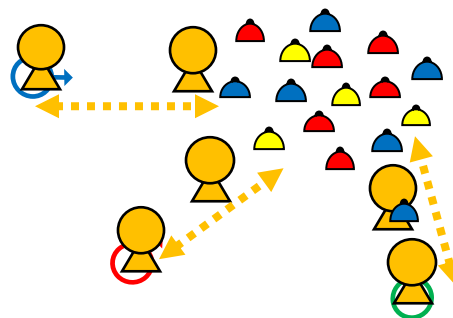
★周りを見ながら逃げることで**スポーツ視野**を広げます

✓宝集めゲーム

やり方

■2人一組で実施

- ①1人目スタート：ダッシュでお宝を取りに行く
- ②取ったらスタートに戻る→次の子と交代
- ③2人目スタート
- ④繰り返し実施
- ⑤制限時間内に目標の個数集められたらOK



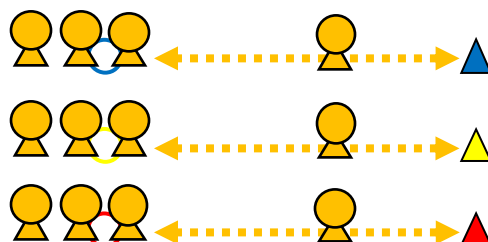
★短いダッシュと切り返し動作を繰り返すことで、**ピッチ**を上げ、**動作変換能力**を高めます。

✓リレー

やり方

■3～4人組になる

- ①合図で1人目がスタートする
- ②コーンを回って帰ってくる→次の子と交代
- ③全員が走り終わったらゴール
- ④他のチームと競走or制限時間内にゴールできたらOK

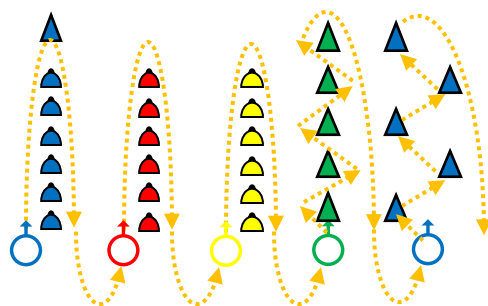


★楽しみながら**スプリント能力**を高めていきます

✓スネークサーキット

やり方

- ①「ダッシュ」「バック走」「サイドステップ」「スラローム走」「コーンタッチ」を順番に実施
- ②正確に素早く動作をおこなう

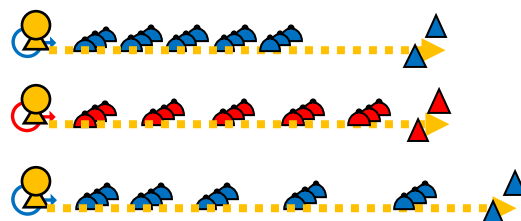


★様々なステップ動作を正確に素早くおこなうことで、**俊敏性**や**敏捷性**を高めます

✓線路ダッシュ

やり方

- ①マーカーとマーカーの間に一歩ずつ足を入れて進んでいく
- ②徐々に間隔を広げていく
- ③広い間隔で走る時はももを高く上げて走る



★ももを高く上げて走ることで、スプリントにおいて重要な「**ストライド**」を広げていきます

✓ジャンプサーキット

やり方

・様々なジャンプ動作を順に実施する

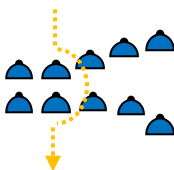
■連続ジャンプ

- ・両足で3回連続でジャンプする
- ◎膝を曲げずに(足首で)ジャンプする



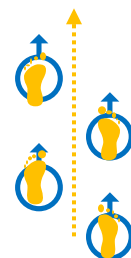
■川ジャンプ

- ・助走をつけて片足で踏み切ってジャンプ
- ◎助走を速くする
- ◎止まらずに片足で強く踏み込んでジャンプ



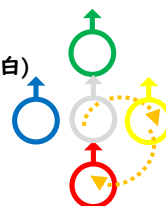
■片足わっか渡り

- ・片足ずつわっかに足を入れて進んでいく
- ◎びよんびよん跳ねるように進んでいく



■カラーわっかジャンプ

- ・先生が指定した順にジャンプする(黄→赤→白)
- ◎膝を曲げずに(足首で)ジャンプする

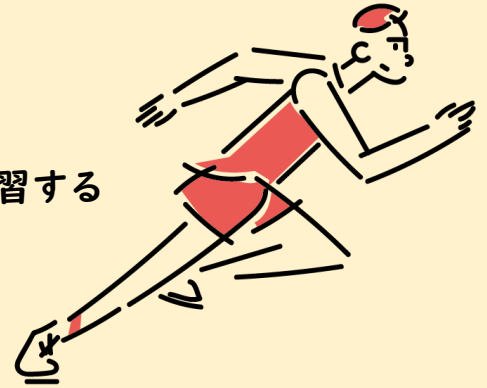


②-1 「SAQ」のポイント解説 P.4

S(スピード)

前後左右への**重心移動の速さ**

=様々なステップ動作を素早くできるように練習する



A(アジリティ)

方向やタイミングが不確定なものに対する動き出しの速さと正確性

=サッカーやバスケットボールのディフェンスの動き
(いつどこにドリブルしてくるかわからない)

Q(クイックネス)

方向やタイミングが決まっているものに対する動き出しの速さ

=100m走のスタート
(いつ合図がくるかわからないが走り出す方向は決まっている)や
バレーボールのサーブに対する動き
(飛んでくるタイミングは決まっているがどこにくるかわからない)

★レッスンでは、前後への**ダッシュ**、左右への**サイドステップ**、**切り返し動作**などの練習をして、**反応能力**や**動作変換能力**を高めていきます

②-2 「スプリント」のポイント解説

P.5

「姿勢」のポイント

Points

- ★背中をまっすぐ伸ばす
- ★まっすぐ前を向いて走る
- ★ももをおへその高さまで上げる

- ・ 背中をまっすぐにすることで地面反力を全身に伝えることができます
- ・ 前を向いて走ることで軸をまっすぐに保ちながら走ることができます
- ・ ももを高く上げることで短い接地時間で前に足を運ぶことができます

見るポイント

- 
- ✓前を向く
 - ✓ももはおへその高さまで上げる
 - ✓後頭部、背中、かかとが一直線になるように立つ

練習メニュー

- (1) 姿勢真っ直ぐ&前を向いて歩く
- (2) ももを高く上げる姿勢で10秒キープ
- (3) もも上げウォーク=2秒キープして下ろす

②-3 「スプリント」のポイント解説

P.6

「腕振り」のポイント

Points

- ★前後に大きく振る
- ★速く振る
- ★肘を直角に曲げてまっすぐ振る

- ・ 腕と足の動きは連動しているので、腕を大きく速く振ることで、足を大きく速く動かすことができます
- ・ 肘を曲げて走ることによって素早く腕を振ることができます
- ・ まっすぐ腕を振ることで軸をブラせずに走ることができます

見るポイント

- ✓ 前の腕は顔の高さ
- ✓ ひじを直角に曲げる
- ✓ 腕は下に速く振り下ろす
- ✓ ポケットの横を通過するとき力を入れる

練習メニュー

- (1) 正しい腕振りの形をつくる
- (2) ゆっくり入れ替え
- (3) 徐々にスピードを上げて速く入れ替える

②-4 「スプリント」のポイント解説

P.7

「足の使い方」のポイント

Points

- ★ももを高く上げて走る
- ★足を速く下ろして地面を強く蹴る
- ★かかとから着かないようにする

- ・ももを高く上げることで
下ろした時に地面反力を強くもらうことができます
- ・足を速く下ろすことで
短い接地時間で最大限の地面反力をもらって走ることができます
- ・かかとから着くとブレーキをかけて走っているのと同じ状態になります

見るポイント

✓ももを高く上げる

✓足を速く下ろす



✓ジャンプの練習は
膝を曲げない

✓かかとから着かない
ように注意



練習メニュー

- (1)両足ジャンプ※膝を曲げずに力強くジャンプ
- (2)もも上げの姿勢で足の入替え
- (3)足の入替えを素早くおこなう

③-1 コーペレーショントレーニング

P.8

一年少・年中

仲間探し

やり方

<レベル1>

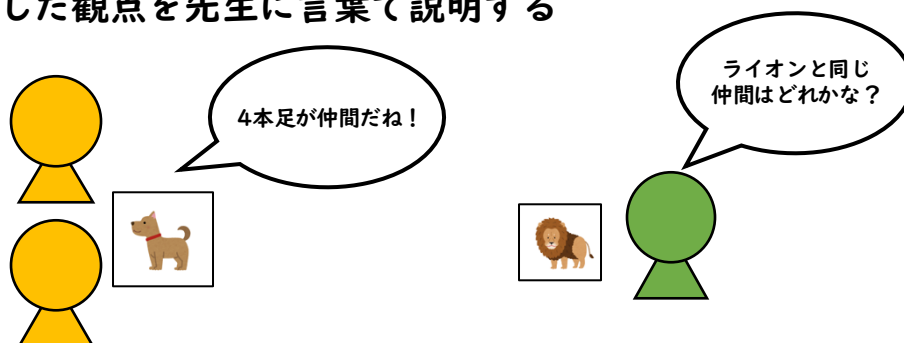
- ①2人チームになる
- ②先生から指示されたカードと仲間になる絵カードを持ってくる
- ③どの観点で仲間にしたのか、言葉で伝えることができればクリア

<レベル2>

- ①1人1枚の絵カードを持つ
 - ②別の人を持っているカードと同じ仲間を作る
- 例：「同じ色で仲間を作ろう」・「形の仲間を作ろう」

<レベル3>

- ①1人1枚の絵カードを持つ
- ②別の人を持っているカードと自由に仲間を作る
- ③仲間にした観点を先生に言葉で説明する



★学び

先生から提示されたお題に対して、チームで仲間になるカードを探し、どのような観点で仲間にしたのかを発表していきます。
色・形・動き方など、様々な視点から物事をとらえることで、**多角的な発想力**を高めていきます。
また、仲間にした理由を自分の言葉で説明することで、**プレゼンテーションスキル**を高めていきます。

③-2コーペレーショントレーニング

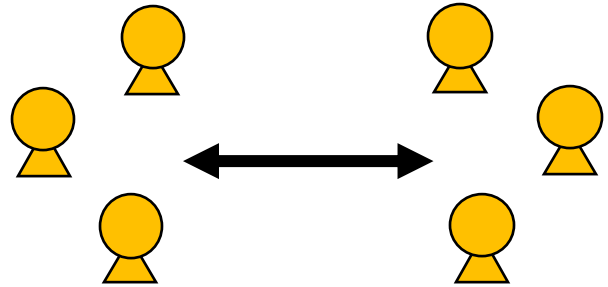
P.9

一年長・小学生

ジェスチャーゲーム

やり方

- ・ 2～4人チームになる
- ・ 2チームでゲームを実施



- ① チームA,Bに先生からお題を伝える
- ② 2分間それぞれのチームでどんなジェスチャーをするか決める
- ③ チームA発表—Bは答える
- ④ チームB発表—Aは答える

※2回まで質問OK (yes,noクエスチョンで) (例)食べ物ですか?

- ⑤ 成功⇒次のお題

動きますか? など

失敗⇒もう一度同じお題で挑戦

お題の例



カブトムシ



プール

秋 動物園

★学び

1つのお題に対して、「形,動作」などの様々な要素から「何を」「どのように」表現するかをチームで決めていきます。どの部分をどのように表現すればよいのか考えることで**創造性(伝え方の表現力)**を高めることができます。

また、失敗したときに、「どうすれば伝わりやすかったか」を様々な観点から考えることで**課題解決能力**を高めることができます。