教材教具および題材	学部	授業名（主たる教科領域）	執筆者
サーキットトレーニング ～大きい筋肉とバランス～	高	体育 Ⅱグループ （体育）	

＜ねらい＞サーキット運動で普段あまり使わない太股や腹筋、背筋などの大きい筋肉を使って運動したり、平均台などを渡ってバランス感覚を養ったりする。サーキットにして行うことでバランスよく身体を動かす。

＜内容（作成方法・使用方法・工夫点など）＞

・大きい筋肉を動かす運動
　マットで高這いや高低をつけた横転（１，２班）
　低ハードル跨ぎや両足跳び（１，２班）
　4 段くらいの跳び箱に上って降りる

・バランス感覚を養う運動
　サーキット前のメトロノーム音を使って片足立ち２種
　ハードル潜り
　平均台３種類

・マットを使ってのストレッチやバランス運動（初めのうち３班だけ）

＜良かった点・改善点（児童生徒の反応を含め）＞

・３つの班に分けて丁寧に課題を設けたことが良かった。
・高這いは肘を伸ばすことや膝も曲げずに進むこと、高低をつけた横転は両手両足を伸ばして腹筋と背筋を使って胴体で回ることを目標に時間を重ねたり、教師を付けたりして行った。練習するうちにできる生徒が増えてきた。
・登ったり降りたりや身体を小さくして潜る運動はもう少しダイナミックに工夫したかった。
・基礎的な運動は高等部になっても必要だと感じた。

＜その他（材料、費用、購入先等）＞