

教材教具および題材	学部	授業名（主たる教科領域）	執筆者
棒体操 ～体操棒を使って～	中	たいいく Ⅲグループ (体育)	山藤守代

<ねらい>

○身近な物を使って、身体を動かすことができる。

<内容（作成方法・使用方法・工夫点など）>

写真のように、それぞれの持ちやすい幅で体操棒を持ち、音楽や教師のかけ声などに合わせて、体を動かす。

<良かった点・改善点（児童生徒の反応を含め）>

○肋骨周りを広げる。

○体幹、背骨をねじる（写真B）。

○肩甲骨をほぐす（写真A）、など。

→以上のような動きが、身体をほぐしたり、姿勢が良くなったりすることができた。1学期はタオルを使って同じような動きに取り組んでいたが、棒のような堅さがある物の方が、扱いやすそうだった。

<その他（材料、費用、購入先等）>

○体育館に複数本あったので、生徒1人が1本ずつ使用することができた。

○プラスチック製だったので、簡単に消毒できた。



A 肩甲骨をほぐす



B 体幹、背骨をねじる