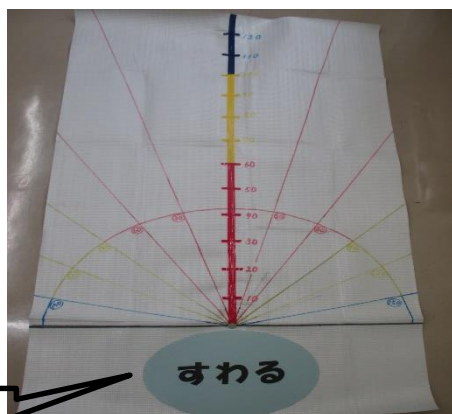


|                 |                                       |         |
|-----------------|---------------------------------------|---------|
| 主に関係する<br>領域・教科 | 保健体育                                  | 氏名：宮下 翼 |
| 教材・教具名          | 開脚前屈シート                               |         |
| ねらい             | 自分の柔軟性を知ることができ、目標を持って柔軟体操に取り組むことができる。 |         |

教材教具の説明（写真等を使ってわかりやすく記述）

- ・長座体前屈だけではなく、開脚前屈をした際にも測定することができるように作成した。開脚した際の足の開脚具合と開脚前屈したときの数値を測定することができる。また数字を書くだけでなく色分けを赤、黄、青とすることで目標を持ちやすく、自分の状態も把握しやすい。

|    |   |       |   |       |
|----|---|-------|---|-------|
| 開脚 | 赤 | 0     | ～ | 90°   |
|    | 黄 | 90°   | ～ | 150°  |
|    | 青 | 150°  | ～ |       |
| 前屈 | 赤 | 0cm   | ～ | 60cm  |
|    | 黄 | 60cm  | ～ | 100cm |
|    | 青 | 100cm | ～ |       |



座る位置を提示

| 制作のポイント  | 使用材料・部品                               |
|--|---------------------------------------|
| <p>(箇条書きで記入)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・それぞれの数値に色を付けたことで目標になりやすい。</li> <li>・テープを使用することで目標を変えることができる。</li> </ul> | <p>100均のレジヤースシート<br/>テープ<br/>マジック</p> |

|         |  |
|---------|--|
| 実践      | <p>(使い方、工夫など、活用場面を写真等でわかりやすく説明 箇条書きで記入)</p> <p>(裏面使用も可)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・3学期の体育の授業で実践していきたい。</li> <li>・記録カードも作成して、各個人の数値を記録していきたい。</li> </ul> |
|         | <p>(箇条書きで記入)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・少しでも取り組みに変化がみえることを期待したい。</li> <li>・強度に若干の不安があるため、使用しながら確かめていきたい。</li> <li>・また色の基準が生徒に合っているのかも確認したい。</li> </ul>  |
| 効果・改善点等 | <p>(箇条書きで記入)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・少しでも取り組みに変化がみえることを期待したい。</li> <li>・強度に若干の不安があるため、使用しながら確かめていきたい。</li> <li>・また色の基準が生徒に合っているのかも確認したい。</li> </ul>  |