

学部 氏名	小学部 中ブロック 後藤 千慧
教材・教具名	エアロビクス
指導の形態	体育〈表現運動〉 体づくり〈中ブロックのエアロビの時間〉
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・音楽を通して、様々な身体の動きを経験する。 ・一定の運動量を確保する。
作り方・使い方	<p>【作り方】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・公益社団法人日本エアロビック連盟の音源をダウンロードして使用した。 (ホーム>指導者資格>学校体育>体づくり運動>3分エアロビクス) ・振り付けのデータもあったが、分かりやすく繰り返しの多い振り付けを教師で考えて取り組んだ。 <p>【使い方】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体育、体づくりの時間において取り組む。 ・他のダンスやストレッチ、表現運動と組み合わせて行った。

写真

【からだつくりの様子】



片手を上げて声を出してます！

みんなが楽しんで活動できる動きを多く取り入れました！

- ・TVで録画した映像を流して、教師は児童個々の支援をできるようにしています。
- ・今回は少しアップテンポで足も腕も動かし運動量を確保することをねらいとしましたが、腕の動きだけをまねするなど児童の実態に合わせて簡単にして取り組んでも良いと思います。
- ・エアロビック連盟には他の音源データもあったので、参考にしてみてください。