

体育理論「古代オリンピック実践編」授業案

対象：高校1年生 40名 本時の位置：5時間中の3時間目

場所：コート面、グラウンド 準備物：別紙のとおり

授業の目標：古代オリンピックで行われていた競技を、実践を通して学習する。現在との違いを体験することで、古代の人の考え方や科学的な理論などを学習する。

段階	学習内容	指導上の留意点
導入 15分	<p><前時の復習と本時の内容></p> <p>前時に学習した、古代オリンピックに独特な競技方法を実践して見よう！</p> <p>錘を持った幅跳び（立幅跳）、革ひもを巻いたやり投げを実践する。</p> <p><グループの決定></p> <p>前回の調査をもとに種目を決定し、4グループを作る。</p> <p>男女5名ずつ。色の違うビブスを着用する。</p> <p><準備運動> 足首回し、アキレス腱伸ばし</p> <p>4色鬼ごっこ：赤は青を追う、黄に追われる。青は緑を追う、赤に追われる。緑は黄を追う、青に追われる。黄は赤を追う、緑に追われる。）バスケットコートの中40名。</p> <p>ストレッチ、ジャンプ運動など必要に応じて行う。</p>	<p>前時の学習を思い出させ、古代オリンピックへの興味を掻き立てる。</p> <p>本時の内容について理解する。</p> <p>時間をなるべくかけないよう、移動してくれる生徒が出ない場合はじゃんけんで決定する。</p> <p>寒いので暖まるよう、走りまわるよう指示する。</p> <p>30秒×2セット（要調整）</p>
展開 ① ②と 同時 25分	<p><やり投げ>2人組を作らせ、ひもとガムテープ5cm、軍手1つを渡す。グリップの位置を握れるよう、ひもの位置を調整してガムテープで固定</p> <p>1) まっすぐ投げる練習</p> <p>突き刺し→平行投げ→立ち投げ→3歩（クロス）投げ</p> <p>2) 古代やり投げ大会</p> <p>5mごとの距離表示を置き、1人2投ずつ投げる</p> <p>5人グループ、4か所で実施</p>	<p>やりづくりはなるべく時間をかけずに行う。</p> <p>2人で交代しながら、安全に配慮して実施する。やりは教師の合図で一斉に投げ、全員が投げてから拾いに行く。</p> <p>記録判定係、記録係、投げる人、準備を分担。必ず横から見る。</p>
展開 ② ①と 同時	<p><幅跳び>砂場の淵からの立ち幅跳び</p> <p>1) 錘を持たずに立ち幅跳びを練習数本（UPを兼ねて）</p> <p>2) 錘を持って練習数本</p> <p>教師の見本を見て、振りの利用の仕方、錘の引き上げと後方への投げ捨てるのタイミングを練習する。</p> <p>3) 古代幅跳び競技会：通常の立ち幅と錘を持った立ち幅を測定、撮影</p> <p>4 レーンで行う、中央2レーンは練習ゾーン、外側2レーンを本番ゾーン</p> <p>5人1グループとして、跳ぶ人、メジャー両端、後は後ろに並ぶ</p>	<p>錘を持たない立ち幅跳びは準備運動も兼ねて十分に行う。</p> <p>腕の引き上げ、跳び出す方向、足の投げ出し等のポイントを指導する。</p> <p>錘を持った跳び方を示範し、錘の引き上げ、捨てるタイミングなどを簡潔に指導する。</p> <p>交代をスムーズにさせ、なるべく多く練習できるようにする。</p>
まとめ 10分	<p><表彰式>葉冠の贈呈 2種目×男女優勝者</p> <p>本時の学習を振りかえり、学習の成果を確認する。</p> <p>次回の予告</p>	<p>結果を大切にする。表彰式を盛り上げる。</p> <p>学習カード、アンケート調査の記入</p>

平成 23 年度 オリンピック授業計画

【実施予定日】木曜日 2 時間目 9 : 20 ~ 10 : 10

第 1 回 2012 年 1 月 12 日 (木) → 大学金曜授業振り替え 「オリンピック競技会とは」

第 2 回 2012 年 1 月 19 日 (木) 「古代オリンピックー理論編」

第 3 回 2012 年 1 月 26 日 (木) 本時 「古代オリンピックー実践編」

第 4 回 2012 年 2 月 2 日 (木) 「日本とオリンピック」

第 5 回 2012 年 2 月 9 日 (木) 「Olympic Values」河合季信先生

【前時の授業内容】古代オリンピック① 理論編

授業の目標：古代オリンピックについて学習し、現在まで受けつがれていることからオリンピックのあり方について考える。

- ・古代オリンピックの始まり：エケケイリア（休戦協定）、「平和の祭典」と呼ばれる理由
- ・古代オリンピックの競技：どんな競技が行われていたか、幅跳、やり投げ、パンクラチオン、戦車競走など
- ・優勝者に与えられたもの：オリーブの葉冠とその意味
- ・古代オリンピックから現在に受け継がれるレガシー：平和思想、オリンピックそのものと選手への賞賛、不正防止に対する努力（1200 年間続いた原因の一つ）

*次回実技編での種目希望を聞く。人数の調整

【本時】

第3回：古代オリンピック② 実践編

授業の目標：古代オリンピックで行われていた競技を実際に体験し、学習を深める。古代と現代の違いを競技やその他の面からも考えられるようになる。

内容：

- ・現代の競技と異なる古代の競技方法を実践し、その理論を理解する。
 - 1) 錘（ハルテル）を持った幅跳び
 - 2) 古代のやり投げ
- ・勝者への賞賛、葉冠を作ってみる

<準備> 鉄アレー（錘）8 個（1.5~2kg）、レーキ、メジャー、デジタルカメラ、校正マーク竹やり（10 本）ひも、軍手、距離表示用グランドマーカー、葉冠 4 個（男女 2 種目）記録用紙（名票）

<授業の流れ>

- 0 分 出席の確認、本時の説明、グループの確認（やり投げ 26、幅跳 9、どちらでもよい 5）
各グループ 10 名ずつに調整（男子 2、女子 4 を移動する）
- 5 分 準備運動：4 色鬼ごっこ（赤は青を追う、黄に追われる。青は緑を追う、赤に追われる。緑は黄を追う、青に追われる。黄は赤を追う、緑に追われる。）
バスケットコートの中 40 名一斉に行う。

ストレッチ、必要に応じてジャンプなど

15分 2グループに分かれて運動実践

①幅跳び：砂場は1か所、4レーンで実施

(担当：宮崎) 立ち幅跳び

錘を持たずに練習数本 → 錘を持って練習数本

→ 通常の立ち幅と錘を持った立ち幅を測定、撮影

4レーンで行う、中央2レーンは練習ゾーン、外側2レーンを本番ゾーン

5人1グループとして、跳ぶ人、メジャー両端、後は後ろに並ぶ

②やり投げ：竹やり10本(2人に1本)

(担当：征矢) 2人組を作らせ、ひもとガムテープ5cm、軍手1つを渡す。

グリップの位置を握れるよう、ひもの位置を調整してガムテープで固定
まっすぐ投げる練習

突き刺し → 平行投げ → 立ち投げ → 3歩(クロス)投げ

2人で交代しながら、安全に配慮して実施

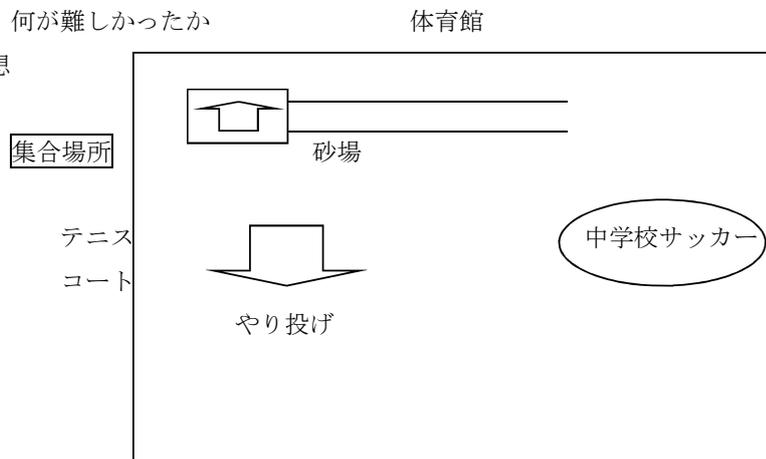
5mごとの距離表示を置き、最後はやり投げ遠投大会

40分 集合、まとめ

優勝者(各種目)への葉冠の贈呈・表彰式

学習カードの記入

- ・どちらが跳べたか、何が難しかったか
- ・実践して見ての感想



<撮影レイアウト>

砂場の横15mに設置

外2列：本番レーン

中2列：練習レーン

カメラ①

