

シリーズ

新・苦手な運動が 好きになる スポーツのコツ

全3巻

ちょっとした
コツをつかめば、
みるみる上達！



ダンス

柔道



剣道



ゆまに
書房 YUMANI
SHOBU

推薦します

新しいカリキュラムに対応。「スポーツ理解」のための好評のシリーズ、待望の第2弾。

小・中・高のスポーツの苦手な人に、うまくなるコツを教えるシリーズの続編。武道やダンスが苦手なのは、運動能力がないからといった理由でかたづけられがちですが、ちょっとしたコツをつかめばみるみる上達することも少なくありません。本書は体育の授業であたらしくとりいれられるようになった、武道やダンスのコツを豊富なイラストでわかりやすく解説しながら、授業ではなかなかみえてこない様々な技術を紹介します。

加藤澤男

白鷺大学教授 日本人最多金メダリスト

第1巻（「苦手な運動が好きになるスポーツのコツ」①「器械運動」）著者、松本格之祐先生と私は、選手時代、一緒に練習し、試合に参加しました。彼は東京教育大学を卒業した後、教育現場（東京教育大学附属小学校／現、筑波大学附属小学校）へ赴任し、林先生のもとで小学校の体育教育を実践研究してこられました。続く2巻から4巻（「苦手な運動が好きになるスポーツのコツ」②「陸上」③「水泳」④「球技」）も実践現場で活躍されている方々によるものです。

この指導書シリーズを見た時、我々競技のトップ選手に関わっている者達には気づかない、子供の運動へのまなざしや対処が盛り込まれており、一瞥して、自身の経験と教育現場の実践研究が調和して実を結んでいるのがわかりました。

人間が行う運動は機械の運動と異なり、まさにいろんな様相を呈します。おおよ「こうした方が良い」ということはありますが、それを実際の運動で解決するときには、機械のように、スイッチオンで自動的に完成形ができてくるものではありません。最終的には、援助者の英知も含め、各人の持つ経験財産、発想、夢が、各人の運動感覚を通して具現化されるのです。

運動を行う子供を長く見続けて来た松本先生ははじめ当シリーズの「子供の運動理解」という点で見べきものがある指導書だと思います。

（「苦手な運動が好きになるスポーツのコツ」推薦文から）

■加藤澤男の主な受賞

- ・オリンピック：メキシコ/ミュンヘン/モントリオール大会出場（体操競技 金メダル8/日本人最多金メダリスト）
- ・HELMS WORLD TROPHY (HELMS ATHLETIC FOUNDATION, U.S.A. 昭和43年)
- ・平沼賞（財団法人日本体操協会 昭和43年）
- ・内閣総理大臣杯2回（総理府 昭和44・48年）
- ・朝日賞4回（朝日新聞社 昭和44・48・50・52年）
- ・スポーツ功労賞（文部省 昭和52年）
- ・THE ATHLETES OF THE CENTURY (A.I.P.S. HUNGARY 平成11年)
- ・INTERNATIONAL GYMNASTICS HALL OF FAME (Oklahoma City/U.S.A. 平成13年)
- ・紫綬褒章（平成16年4月29日）

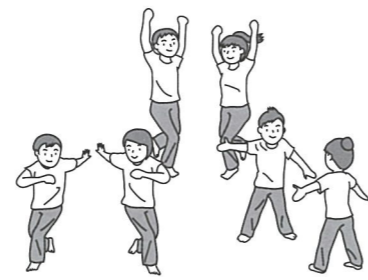
●本文見本（80%に縮小してあります。）

表現・創作ダンス① ウォーミングアップ

表現・創作ダンスの授業では、心と体をほぐすことが大切です。また、仲間との関係もほぐれ、楽しく明るいふんいきで授業を行うことも大切な要素です。流れるような音楽でストレッチをしたり、テンポのよい音楽でリズムにのったり、活動によって音楽も変えるといいですね。

1. 2人組で行うダンス

①ミラー

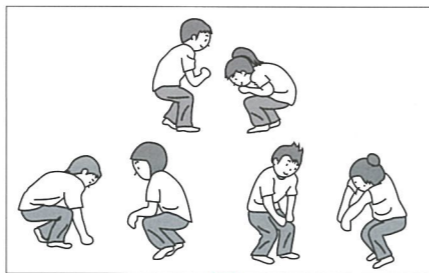


友だちとの間に鏡をはさんだように、友達の動きをまねてみましょう。人間役と鏡役は交代し合おうね。

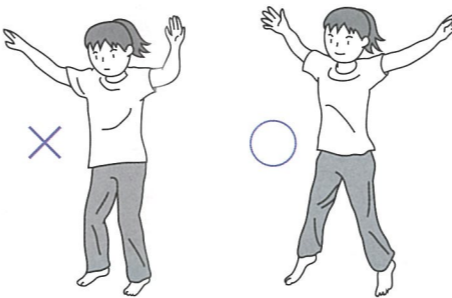
ここがポイント

全身じゃんけんは体をめいっぱい大きく使いましょ！

②全身じゃんけん



最初はグー。じゃんけんぽん！



「パー」をする時は…

③リーダーに続け！



1番と2番で順番を決めて、2番の人が1番のまねをして追いかけていきます。交代して2番が先頭、1番が2番をまねしてついていきましょう。

2. グループで行うダンス

①円形コミュニケーション（教師主導型）

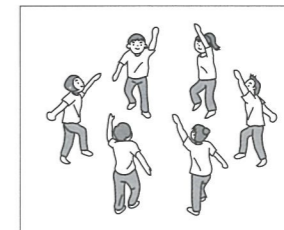
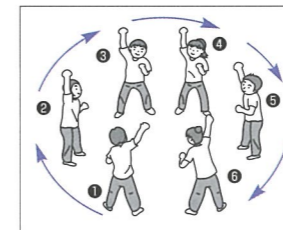


授業のふんいきづくりをするために、まずは先生が動きの例を見せるとよいでしょう。そして、その動きをみんながまねるようにしましょう。動きは単純なものほど良いです。すぐまねできるように、わかりやすく大きな動きをしましょう。

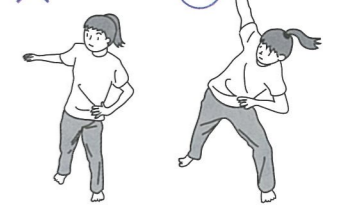
ここがポイント

体を大きく動かしましょう。

②円形コミュニケーション（リーダー交代型）



×



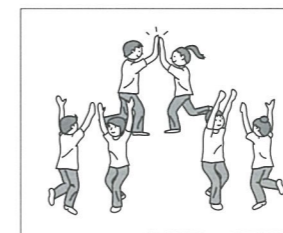
グループ全員が次々にリーダーになって、みんながそのリーダーの動きをまねていきます。8呼間で交代してもいいし、16呼間でもよいでしょう。リーダーが次々に代わるので、個性的な動きが出てきておもしろくなります。

③動物さんがころんだ

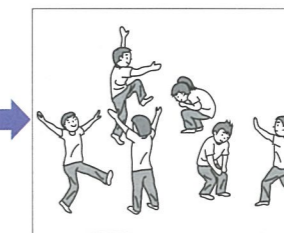
「だるまさんがころんだ」の応用です。「だるまさんが」というところを動物の何かに、つまり「キリンさんが…」というようにかえて、みんなが動物になって前進していきます。ピタッと止まれないときは尻に指名されてつかまります。楽しみながら挑戦できて、次のページの「走るー止まる」の学習につながるすぐれた教材です。

3. グループと2人組で行うダンス

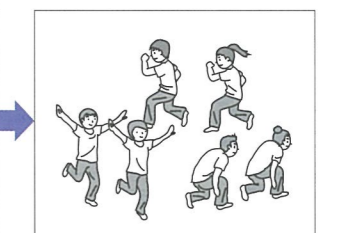
①全員とハイタッチ



②2人組で全身じゃんけん



③リーダーに続け



スキップしながら、クラス全員とハイタッチや握手をして交流をします。その後合図のときに近くにいた人と2人組で前進じゃんけんをします。勝った人がリーダーで、負けた人を連れていきます。負けた人は、まねをしてついていきましょう。どんどんペアを交代しましょう。

『新・苦手な運動が好きになるスポーツのコツ』全3巻の構成

●①● ダンス 著：七澤朱音（千葉大学准教授）



表現・創作ダンス

- ①ウォーミングアップ
- ②対極の動きの連続 走る—止まる
- ③対極の動きの連続 走る—とぶ—転がる—見る
- ④対極の動きの連続 のびる—縮む—ねじる
- ⑤多様な感じ するどい、やわらかい、静かな、重々しい
- ⑥群・集団の動き 集まる—とびちる
- ⑦群・集団の動き はこびとストーリー
- ⑧身近な生活や日常動作 スポーツいろいろ
- ⑨理論 (1) ユニゾン/カノン
- ⑩理論 (2) シンメトリー/ア・シンメトリー

現代的なリズムのダンス

- ①リズムのとり方、サイドステップ
- ②ランニングマン
- ③キックステップ
- ④アップロック
- ⑤トップロック

フォークダンス

- ①グレイプバインステップ
- ②ハーモニカステップ
- ③ポルカステップ
- ④ワルツターン
- ⑤基本の回り方と組み方



●③● 柔道 著：鮫島元成（筑波大学付属高等学校教諭）



柔道を安全に行うコツ

柔道の基礎知識

受け身①

受け身②

投げ技

- 出足払い
- ひざ車
- 体落とし
- 大外刈り
- 大内刈り
- 小内刈り
- 大腰
- 釣り込み腰と背負い投げ

固め技

- おさえ技
- けさ固め系
- 横四方固め系
- 上四方固め系
- 縦四方固めと肩固め

技の連絡

技の変化

学習の進め方

●②● 剣道 著：柴田一浩（流通経済大学准教授）



基本動作

- ①竹刀をふる
- ②足さばき
- ③面打ち
- ④胴打ち
- ⑤小手打ち

基本となる「しかけ技」

- ①小手打ちからの二段の技
- ②面打ちからの二段の技
- ③引き技「引き面」「引き胴」
- ④体当たりからの引き技「引き面」「引き胴」

基本となる「応じ技」

- ①抜き技「面抜き胴」
- ②抜き技「小手抜き面」

少しむずかしい「しかけ技」

- ①出ばな技「出ばな小手」
- ②出ばな技「出ばな面」
- ③払い技「払い面」
- ④払い技「払い小手」

少しむずかしい「応じ技」

- ①すり上げ技「小手すり上げ面」
- ②返し技「面返し胴」
- ③打ち落とし技「胴打ち落とし面」

剣道の動きになれる練習例

- 打つ動きをなめらかにする練習例
- 判断をやすくする試合の行い方の例
- 楽しい試合の行い方の例

シリーズ

苦手な運動が 好きになる スポーツのコツ

全4巻

好評
発売中

好評シリーズ第1弾。 主要スポーツの基本を わかりやすく解説！

●揃定価12,600円（揃本体12,000円・各本体3,000円）

ISBN978-4-8433-1603-0 C8375

B5判／上製／本文2色刷／カバー装／平均50頁



●①● 器械運動

著：松本格之祐（桐蔭横浜大学教授）

【鉄棒運動】

- 逆上がりのコツ 1
- 逆上がりのコツ 2
- ひざかけ後転のコツ
- うで立て後転のコツ
- だるま回りのコツ
- うで立て前転のコツ
- こうもりふりおりのコツ

【マット運動】

- 前転のコツ
- 開脚前転のコツ
- とび前転のコツ
- 後転のコツ
- 伸びつ後転のコツ
- かべ逆立ちのコツ
- うで立て側転のコツ

ハンドスプリングのコツ

【とび箱運動】

- 開脚とびのコツ 1
- 開脚とびのコツ 2
- かかえ込みとびのコツ
- 台上前転のコツ
- はねとびのコツ



●②● 陸上

著：木下光正（筑波大学附属小学校教諭）／清水 由（筑波大学附属小学校教諭）

【短距離走】

- スタートのしかた
- ピッチとストライド
- 視線・ゴール

ハードルのこえ方

ふみきりと着地

【持久走（長距離走）】

- 楽しんで走ろう
- 長く速く走ろう
- いろいろなところを走る

・助走から遠くにとぶイメージ

・助走からふみきり

・空中フォームから着地

【リレー】

- バトンのわたし方
- バトンのもらい方
- コーナーの走り方 ほか

【幅とび】

立幅とびのコツ

・遠くにとぶイメージ

走り幅とびのコツ

【走り高とび】

高くとぶイメージ

助走からふみきり

ふみきりから着地

【ボール投げ】

遠くにとばすイメージ



●③● 水泳

著：平川 讓（筑波大学附属小学校教諭）

【水泳の基本】

- 水になれる
- 水にもぐる
- ふしうき
- 背うき
- けのび
- 息つぎ

手のかき

息つぎ

【平泳ぎ】

- かえる足
- 手のかき
- コンビネーション

手のかき

【バタフライ】

ドルフィンキック

片手バタフライ

バタフライ

【その他】

スカーリング

長く泳ぐ

【クロール】

ばた足

【背泳ぎ】

あおむけで泳ぐ

あおむけキック



●④● 球技

著：山本 悟（十文字学園女子大学准教授）

【野球】

- ボールを投げる
- ボールをとる 1
- ボールをとる 2
- バットで打つ

トラップ

ヘディング

【バレーボール】

オーバーパス

アンダーパス

スパイク

サーブ

【バスケットボール】

ドリブル

シュート

パス

ピボットとフェイント

【ドッジボール】

【投げる動作】

「投げる動作」につながる遊び

【すばやい動作】

「すばやい動作」につながる遊び

【サッカー】

キック

ドリブル

リフティング



シリーズ
**新・苦手な運動が
 好きになる
 スポーツのコツ**
 全3巻

●①● **ダンス**

著：七澤朱音（千葉大学准教授）

ISBN978-4-8433-4108-7

●②● **剣道**

著：柴田一浩（流通経済大学准教授）

ISBN978-4-8433-4109-4

●③● **柔道**

著：鮫島元成（筑波大学付属高等学校教諭）

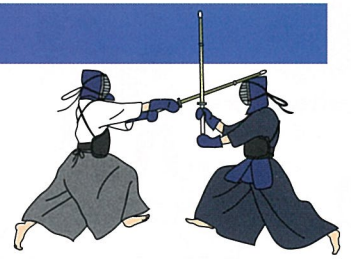
ISBN978-4-8433-4110-0

2013年
 3月発売

●揃定価9,450円
 （揃本体9,000円・各本体3,000円）
 ISBN978-4-8433-4107-0 C8375
 B5判／上製／本文2色刷／カバー装／平均50頁

本書のおもな特徴

- ◎全ページ2色刷、見やすいレイアウト。
- ◎各項目を見開きで完結。
- ◎豊富なイラストで、運動のポイントを目で理解できます。
- ◎つまずきやすい部分や苦手な種目を克服するコツをわかりやすく解説。



シリーズ
**苦手な運動が好きになる
 スポーツのコツ** 全4巻

① **器械運動** 松本格之祐・著
 ISBN978-4-8433-1604-7

② **陸上** 木下光正／清水由・著
 ISBN978-4-8433-1606-1

③ **水泳** 平川 譲・著
 ISBN978-4-8433-1605-4

④ **球技** 山本 悟・著
 ISBN978-4-8433-1607-8

好評発売中

B5判・上製・本文2色刷・平均50頁
 ●揃定価12,600円（本体12,000円・各本体3,000円） ISBN978-4-8433-1603-0 C8375

ゆまに
 書房 YUMANI SHOBOU
 〒101-0047
 東京都千代田区内神田2-7-6
 TEL .03 (5296) 0491
 FAX.03 (5296) 0493
 http://www.yumani.co.jp/
 e-mail eigyou@yumani.co.jp

● 特におすすりめいたします ●
 小学校から中学校の学校図書館。公共図書館。体育の副教材。

ゆまに書房 Tel.03(5296)0491 / Fax.03(5296)0493		年 月 日	取 扱 店
ご注文書	新・苦手な運動が好きになるスポーツのコツ 全3巻 揃定価9,450円（本体9,000円） ISBN978-4-8433-4107-0 C8375	セツ	
お名前	苦手な運動が好きになるスポーツのコツ 全4巻 揃定価12,600円（本体12,000円） ISBN978-4-8433-1603-0 C8375	セツ	
ご住所	TEL ()		

※毎度ありがとうございます。お申し込みはぜひ当店へ。

12.02/01.20,000NA