

令和6年度剣道授業協力者養成講習会

授業で活用できる

スキルW-up,
スキルupドリル

の紹介, 実践

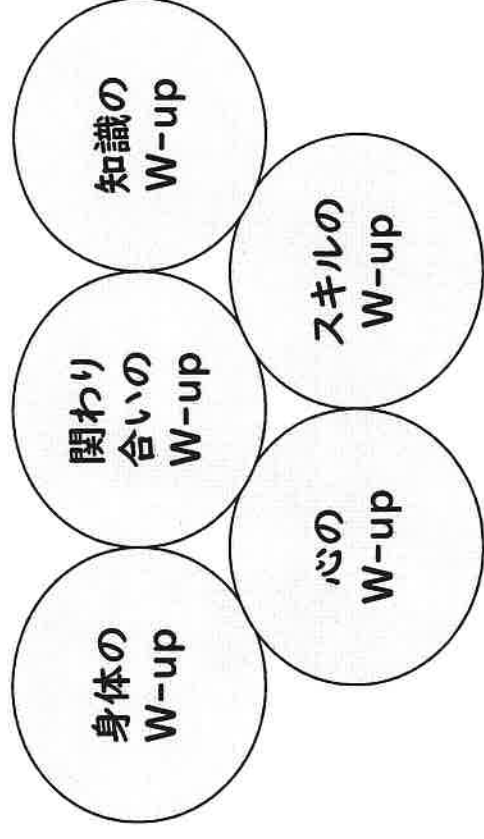
福岡教育大学 本多 壮太郎

R6.10.19 (Sat) 於 アクシオン福岡

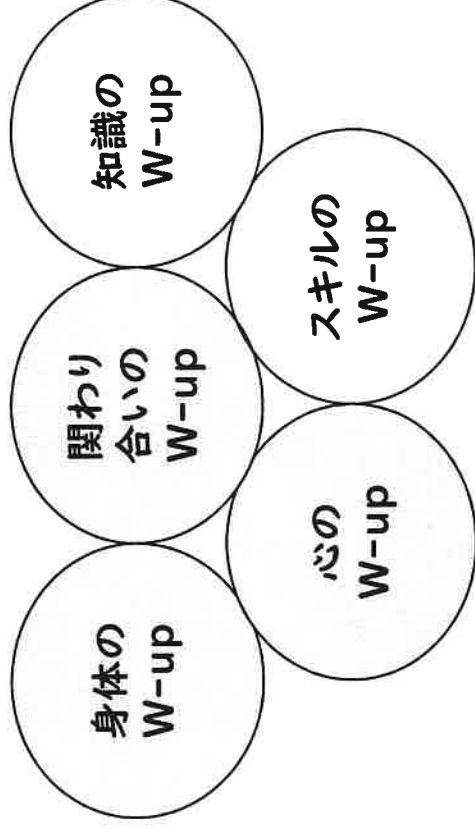
スキルW-up

- それぞれの運動・スポーツに求められる技術の習得, 技能の向上の土台となる下位教材
- 課題となる運動や動き, 感覚を養うための予備運動
- 準備運動 (W-up) の一環として, あるいは準備運動からの流れで行う予備運動

5つの要素を満たしたW-up (ウォームアップ)



まずは3つの要素から
仲間と楽しく身体をほぐしましょう



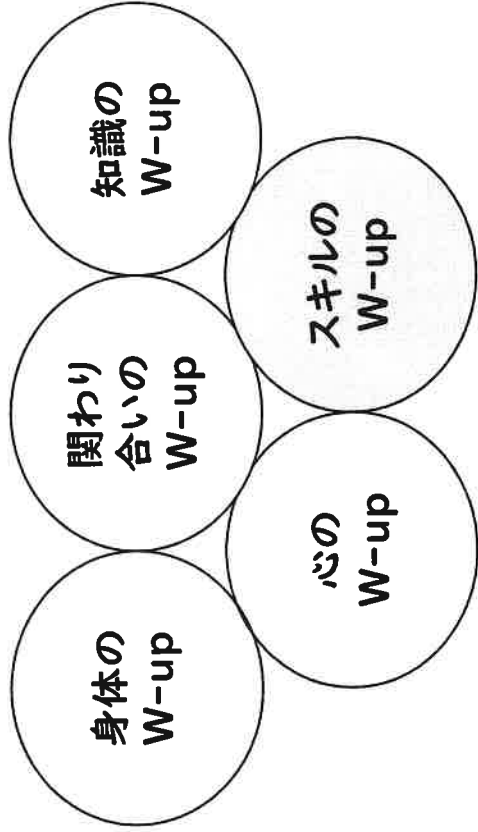
仲間と楽しくW-up ①～⑩

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLiEuWJ0wAh8Jwf56scTPK3iwimyHtzA1>



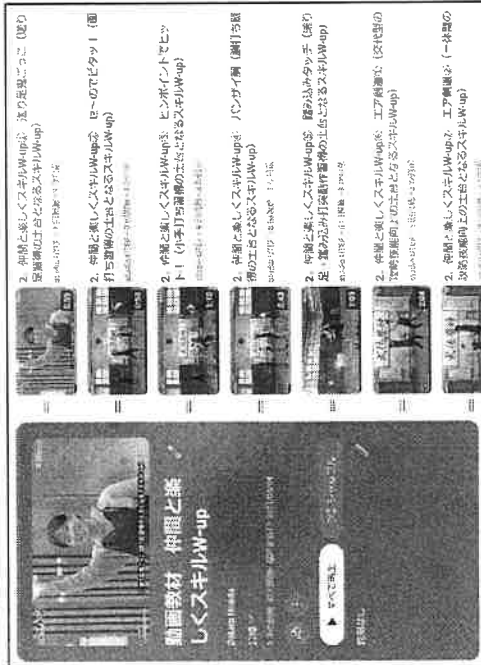
- 1. 仲間と楽しくW-up 心拍数
https://www.youtube.com/watch?v=...
- 1. 仲間と楽しくW-up 呼吸
https://www.youtube.com/watch?v=...
- 1. 仲間と楽しくW-up 姿勢
https://www.youtube.com/watch?v=...
- 1. 仲間と楽しくW-up 歩
https://www.youtube.com/watch?v=...

続いてスキルW-up 仲間と楽しくスキルアップの土台づくり



仲間と楽しくスキルW-up ①～⑨

https://www.youtube.com/playlist?list=PLiEuWJ0wAh8_ONRrFCzRUeJh9u6r1Jr-0X



- 2. 仲間と楽しくスキルW-up①: 足の距離を広く使った運動の仕方になるスキルW-up
https://www.youtube.com/watch?v=...
- 2. 仲間と楽しくスキルW-up②: ローでピタッ！ 打つ距離の広さになるスキルW-up
https://www.youtube.com/watch?v=...
- 2. 仲間と楽しくスキルW-up③: ヒップホップでセッ ト！ (の字)で運動の仕方になるスキルW-up
https://www.youtube.com/watch?v=...
- 2. 仲間と楽しくスキルW-up④: パンダイ舞 (劇打) 当座 前の立ちになるスキルW-up
https://www.youtube.com/watch?v=...
- 2. 仲間と楽しくスキルW-up⑤: 踏み込みステップ (両り足) 踏み込み打撲動作の仕方になるスキルW-up
https://www.youtube.com/watch?v=...
- 2. 仲間と楽しくスキルW-up⑥: 交互舞踏 (交代舞) の立ちになるスキルW-up
https://www.youtube.com/watch?v=...
- 2. 仲間と楽しくスキルW-up⑦: エア縄跳び (一休舞) の立ちになるスキルW-up
https://www.youtube.com/watch?v=...

スキルupドリル

- 運動・スポーツに求められる技術・技能の向上に
仲間と楽しく繰り返し取り組む教材

仲間と楽しくスキルupドリル ①～②

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLIEuwJ0wAh8-Z5XCgi3RGdbmfPHOfNCVZ>



1分 30秒



1. 仲間と楽しくスキルupドリル①: アーチェリーストック取り足 (送り足の練習)の上のたのスキルupドリル



2. 仲間と楽しくスキルupドリル②: シグリング送り足 (送り足の練習)の上のたのスキルupドリル



リズムで行う剣道

リズムで行う剣道は、体育での指導に活用されたい。リズムで行う剣道は、体育での指導に活用されたい。リズムで行う剣道は、体育での指導に活用されたい。

リズムで行う剣道は、体育での指導に活用されたい。リズムで行う剣道は、体育での指導に活用されたい。リズムで行う剣道は、体育での指導に活用されたい。

1	面	盾	小手	面
2	盾	小手	面	面
3	盾	小手	面	面
4	盾	小手	面	面
5	盾	小手	面	面
6	盾	小手	面	面
7	盾	小手	面	面
8	盾	小手	面	面
9	盾	小手	面	面
10	盾	小手	面	面
11	盾	小手	面	面
12	盾	小手	面	面
13	盾	小手	面	面
14	盾	小手	面	面
15	盾	小手	面	面
16	盾	小手	面	面
17	盾	小手	面	面
18	盾	小手	面	面
19	盾	小手	面	面
20	盾	小手	面	面
21	盾	小手	面	面
22	盾	小手	面	面
23	盾	小手	面	面
24	盾	小手	面	面
25	盾	小手	面	面
26	盾	小手	面	面
27	盾	小手	面	面
28	盾	小手	面	面
29	盾	小手	面	面
30	盾	小手	面	面

リズムで行う剣道

リズムで行う剣道は、体育での指導に活用されたい。リズムで行う剣道は、体育での指導に活用されたい。リズムで行う剣道は、体育での指導に活用されたい。

リズムで行う剣道は、体育での指導に活用されたい。リズムで行う剣道は、体育での指導に活用されたい。リズムで行う剣道は、体育での指導に活用されたい。

1	面	盾	小手	面
2	盾	小手	面	面
3	盾	小手	面	面
4	盾	小手	面	面
5	盾	小手	面	面
6	盾	小手	面	面
7	盾	小手	面	面
8	盾	小手	面	面
9	盾	小手	面	面
10	盾	小手	面	面
11	盾	小手	面	面
12	盾	小手	面	面
13	盾	小手	面	面
14	盾	小手	面	面
15	盾	小手	面	面
16	盾	小手	面	面
17	盾	小手	面	面
18	盾	小手	面	面
19	盾	小手	面	面
20	盾	小手	面	面
21	盾	小手	面	面
22	盾	小手	面	面
23	盾	小手	面	面
24	盾	小手	面	面
25	盾	小手	面	面
26	盾	小手	面	面
27	盾	小手	面	面
28	盾	小手	面	面
29	盾	小手	面	面
30	盾	小手	面	面