

保健体育科「集団行動」ポイント!

～「休め」「気をつけ」「回れ、右」「右向け、右」～

保健体育の授業では、安全にかつ運動量を確保するために、約束や決まりを守って集団でキビキビ行動をすることが大切です。新しい学級の仲間を大切にして、そろって学習できる集団を目指しましょう!

始めの授業でテストします。

集団行動 号令

【号令者】 全員で「 」声を出す。

- ①気をつけ 礼 「お願いします」
- ②休め・気をつけ
- ③右向け、右 「1・2」
- ④回れ、右 「1・2・3」
- ⑤番号 「1・2・3・4……」
- ⑥2列縦隊(じゅうたい) 右向け、右「1・2・3」
(自主整列・なおれ・座れるように)
- ⑦左向け、左
- ⑧3の番号 「1・2・3・1・2・3」
- ⑨3列縦隊、右向け、右「1・2・3」
(自主整列・なおれ)
- ⑩休め、気をつけ
礼「ありがとうございました。」(動かない)

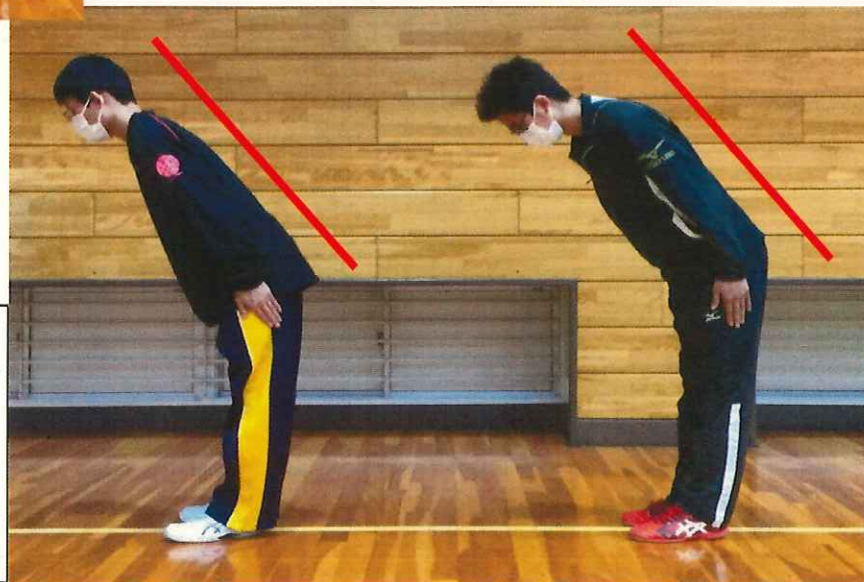


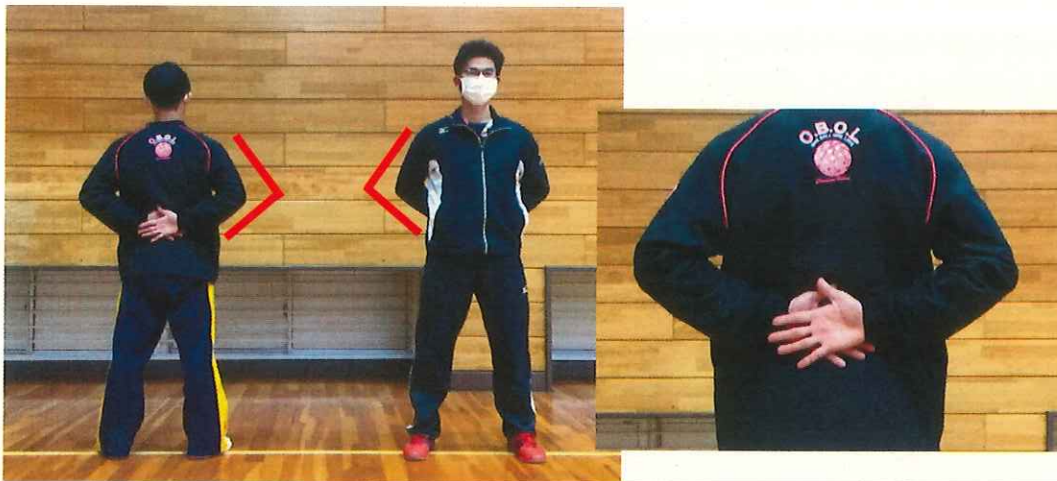
①「気をつけ」のポイント

- ・「気をつけ」…両方のかかとをつけて、つま先は安定する角度に開く(45～60度ぐらい)
- ・指先はそろえて体の真横(体側)につける。(中指までまっすぐ)
- ・背筋を伸ばして、正面をまっすぐみて直立。

「礼」のポイント

- ・腰から折り、背筋、首をまっすぐのままで、45度ぐらいの角度に傾ける。
- (心のカウント「1・2」で傾け、「3・4」で戻す)キビキビと。戻したあとに、大きな声で「お願いします」





② 「休め・気をつけ」のポイント

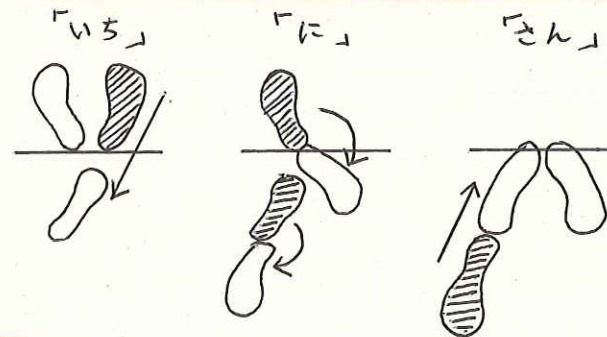
- ・「休め」・・・左足を左横に肩幅くらいに出す。
 - ・体重は両足に均等にかける。
 - ・両手は後ろ（腰のくぼみのあたり）で重ねて組む。（肘を張って姿勢よく）
- 「気をつけ」は①を参照。

④ 「右向け、右」（右に90度方向展開）のポイント

- ・号令後、「いち・に」と声をかけながら動く。
- ・「いち」で、右足のかかと、左足のつま先で、右へ90度方向を変える。
- ・「に」で、左足を右足に引きつけてそろえる。（右を向いた時点で、左足は一步後ろにあるので、左足を一步前に）→気をつけの姿勢になる。

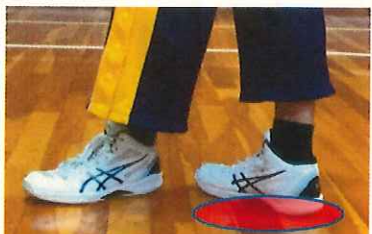
③ 「回れ、右」（右周りに180度方向（後ろに）展開）のポイント

- ・号令後、「いち・に・さん」と声をかけながら動く。
- ・「いち」で、右足を斜め後ろに引く。（一足長分）
- ・「に」で、両足のかかるとに体重をかけて軸にして、両つま先を少し上げて180度回る。（後ろに向きが変わる）
- ・「さん」で、右足を左足に引きつけてそろえる。（後ろを向いた時点で、右足が前にあるので、右足を左足にひきつける）→気をつけの姿勢になる。



<回れ右の一連の動作>

「に」両かかとで回る



「さん」左足に右足を
そろえる



動画にGO!

「いち」右足を斜め後ろに