

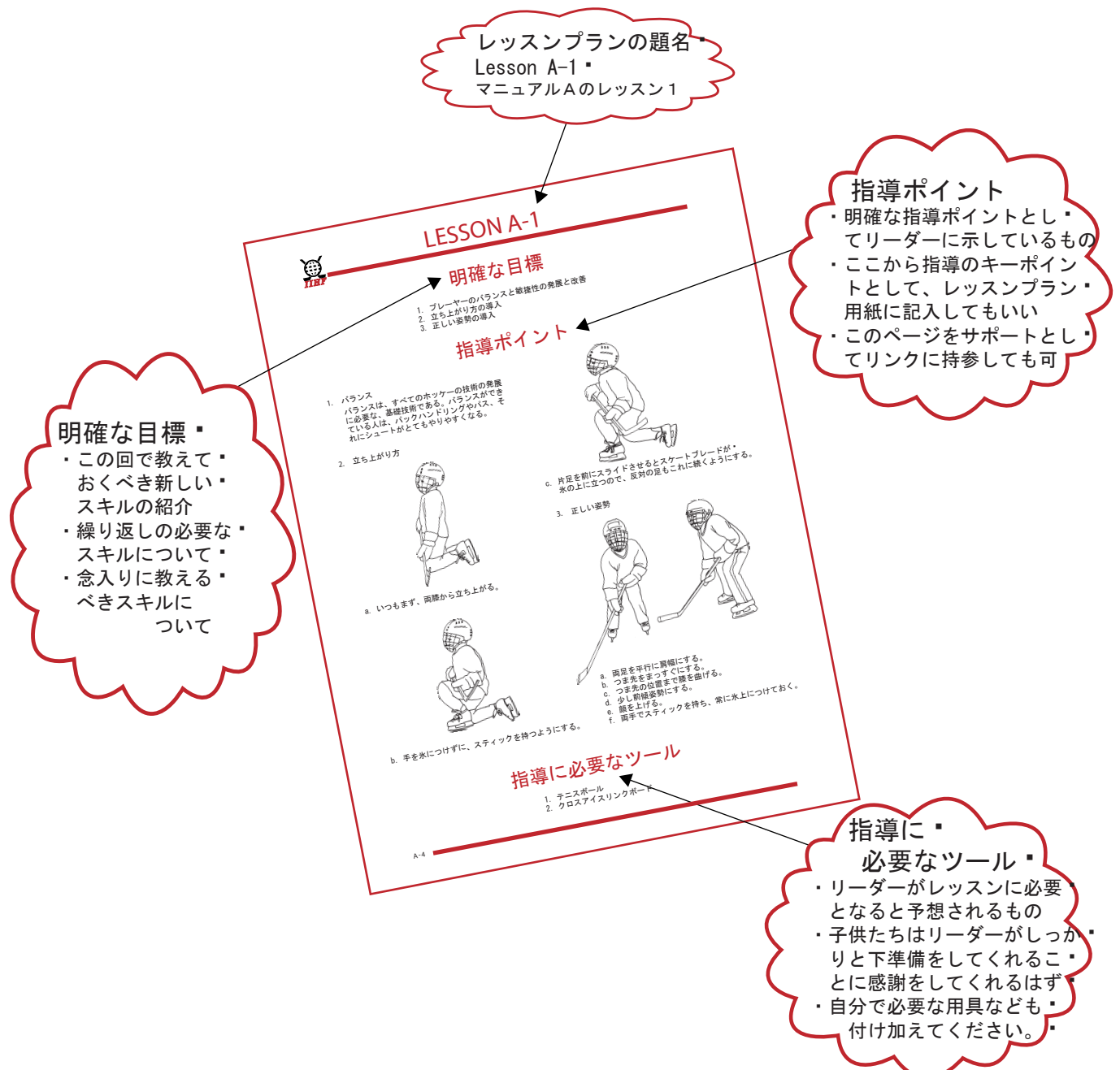
## Lesson Format

### Lesson Format (レッスンフォーマット)

この4つのレッスンマニュアルA, B, C, Dはどれも似たようなスタイルのフォーマットで作成されています。進歩性のあるレイアウトで構成されており、リーダーが効果的な練習を行えるように手助けをしています。レッスンは、4つの構成から成り立っています。

1. 明確な目標
2. 指導ポイント
3. 指導に必要なツール
4. レッスンプラン

レッスンプランはリーダーが練習内容を考えるとき、ワークシートのように使ってもらえるようになっています。練習内容が決まったら、リーダーはこのレッスンプランの紙をプラスチックケースなどに入れてリンクへもって行き、壁などにかけて練習中に参考にするとよいでしょう。典型的なレッスンプランの構成の説明として、以下のようなイラストが使われています



# LEARN TO PLAY PROGRAM



自分なりのキーポイントや注意などをここに記入  
 ・膝を曲げる  
 ・顔を上げる  
 ・楽しく  
 ・コミュニケーションよく  
 など

指導ツール・リストにあがったものや自分自身で考えたものなどを使用

ここにあなたの氏名、チーム名、練習日、練習時間を記入

技術や動きなど、ここでイラストが使われます

塗りつぶされたイラストは、以前紹介/使用されたスキル

細かいスキルの説明など、リーダーが子供たちにわかりやすく説明できるようになっています。

**LESSON PLAN A-1**

LEADER: \_\_\_\_\_  
 TEAM: \_\_\_\_\_  
 DATE: \_\_\_\_\_  
 TIME: \_\_\_\_\_

KEY POINTS

TEACHING TOOLS

スキル	説明	時間
フリスケーティングとウォーミングアップ	1. プレーヤーは時計回りと逆時計回りでスケーティングをする。 2. スピードに変化をつける。 ウォーミングアップ: フォワードリールから行う (p. A-2) a. つま先を上げ、つま先で立つ。 b. つま先を上げ、つま先で立つ。 c. 膝を高く上げる。 d. 高く伸びる。	10分
基本姿勢 (導入)  p. A-4	1. リーダーは手本を見せ、キーポイントを繰り返す。 2. プレーヤーは基本姿勢になる。 3. バランスをキープする。 a. 両足だけで立つ。 b. 右足だけで立つ。 c. 5-10センチくらい高くジャンプする。 d. 両足を曲げて着弾する。 e. 両足を曲げてつま先に乗り、後ろに倒れてかかとに落ちる。 f. 前に倒れてつま先に乗り、後ろに倒れてかかとに落ちる。 そして、どかが1秒くらいバランスポイントかを感じ取る。 注: それぞれを何度も繰り返す。	10分
敏捷性 (導入)  p. A-4	1. リーダーが、正しい立ち方の手本を見せる。 2. 両足を落とす。基本姿勢まで立ち上がる。 3. 立つ状態になる。両手はスティックを持ち、肘を曲げて体の両立ちの姿勢まで引き寄せ、基本姿勢に立ち上がる。	5分
バランス (導入)  p. A-2	1. 歩く。スティックを膝の高さに構えて、そのまま膝を上げる。 何度も繰り返す。	5分
ファンタイム お楽しみ  p. A-3	1. 各自ニスボールを持つ。 2. 両手にボールをバウンドさせたり、取り合ったりする。 3. 2人組になり3-4メートルの間隔で立ち、ボールを転がしあう。 4. 足を曲げてボールを払い、基本姿勢に戻って立つ。 5. 足の横・インエッジを使って相手にボールをキックする。	10分

塗りがついでないイ・ラストの場合、このスキルが初めて使われるものであることをあらわしています

それぞれの動作についての参考の時間を表しています。自分の状況によって時間配分を調整してください


### LESSON PLAN A-1

SKILL	DESCRIPTION	TIME
バランスと敏捷性 (導入)	1. プレーヤーは、ゆっくりと動くリーダーについていく。 リーダーはゆっくりと動き、角度が方向を変える。	5分間
バランスと敏捷性 (導入)	1. フェンス際からスタートし、つま先で反対側まで歩く。 プレーヤーはまっすぐ立つようにする。	5分間
ゲーム	1. プリティッシュングドッグ 全員整列に立ち、1人だけ氷上の中心に立つ (鬼)。・ 合図で反対側の壁まで行くようにし、中心に立っている人 (鬼) は、 その人たちのつま先まで歩く。・ つま先で立った人は中心に立ち、鬼と一緒に他の人を捕まえる。・ 最後まで残った人が勝ちになる。	10分間


**レッスンサマリー**

達成できた事:

具体的に上達できたこと:



わたしもできたあ!



とってもたのしい!

A-6

**レッスン概要**

- ・練習後リーダーがここに記入
- ・今日成功したものは?
- ・どこをもっと上達させる必要があるか?
- ・何を復習、改善させる必要があるか?