



令和3年度 体育振興指導教員等 実践の記録

～体育・スポーツの振興を目指して～

宮崎県教育委員会

令和4年3月

は じ め に

「未来を切り拓く 心豊かでたくましい 宮崎の人づくり」というスローガンのもと令和元年に策定された宮崎県教育振興基本計画では、スポーツの推進をその施策の1つとして掲げ、5つの柱の1つとして学校体育の推進を位置付けています。

そのなかでも「体育・保健体育の授業の充実」として、体育振興指導教員等を県内小学校、中学校及び高等学校に26名配置し、学校体育の指導体制の確立と競技力向上及びスポーツの振興を図り、その充実に努めているところです。そして、今年度も23名の体育振興指導教員等を32校の小学校へ派遣した「体育振興指導教員等による小学校派遣事業」を実施することができました。

体育振興指導教員等の先生方には、「陸上運動系」「器械運動系」「水泳運動系」の領域において、児童への指導及び職員の研修会の実施を通して、本県児童の体力の向上、教員の指導力向上はもとより、「知識及び技能」「思考力、判断力、表現力等」「学びに向かう力、人間性等」の資質・能力の育成を目指す取組を行っていただきました。

昨年度に引き続き、本年度も新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受け、派遣事業に伴う打合せ会がオンライン開催になり、実技研修会を実施することができませんでした。また、急きょ指導内容を水泳領域から他の運動領域へ変更に対応していただく状況もあり、授業における感染症対策等を含めまして、多くの苦労があったことと思います。

しかし、派遣校の児童や先生方の本事業に対する感謝や喜びの声が多く報告された実践の記録からは、この事業の意義や価値を強く感じることができます。

さらに、今後、体育科・保健体育科における学習指導要領改訂の趣旨を生かした授業づくりが求められる中で、体育振興指導教員等のもつ役割はますます重要になると思われます。

体育振興指導教員等の皆様には、事業を通して心身ともに健康で活力ある児童の育成に向けて、スポーツの振興及び学校体育の充実と競技力の向上に重要な役割を担っていただいていることに対し、心から感謝申し上げますとともに、今後とも、本県学校体育・スポーツの中核として、その指導力を存分に発揮していただくことを期待しております。

最後に、皆様の御理解と御協力により、本年度も充実した内容の実践記録をまとめることができました。本記録が各方面で広く活用され、学校体育・スポーツの充実に役立つことを祈念いたします。

令和4年3月

宮崎県教育庁スポーツ振興課長 押川 幸廣

目 次

テーマ 1 学校体育団体等活動の企画・運営等に関する研究

			ペ	ー	ジ
1 「国民スポーツ大会に向けての競技力対策についての調査について」	宮崎市立宮崎西中学校	教 諭 日高 徹	1	～	2
2 「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育む保健体育科学習を目指して」 ～主体的で対話的な学びをとおして～	宮崎市立大宮中学校	教 諭 石原 教応	3	～	4
3 「本県の少年競技力向上対策を考える」 ～47都道府県との比較から見えてくるもの～	宮崎県立宮崎南高等学校	教 諭 田中 真二	5	～	6

テーマ 2 競技力向上に関する研究

1 「フェンシング競技におけるジュニア層の強化について」	宮崎市立赤江中学校	教 諭 西山 瑞恵	7	～	8
2 「カヌーマラソントレーニングの実施によるカヌースプリント競技のパフォーマンス 向上への影響について」～アスリートパスウェイの戦略的支援事業の活用～	宮崎市立大淀中学校	教 諭 宮田 優志	9	～	10

テーマ 3 小学校派遣事業実践記録

1 水泳運動 器械運動	派遣校: 都城市立笛水小学校・宮崎市立小松台小学校 宮崎市立生目台東小学校	教 諭 川崎 直人	11	～	14
2 陸上運動	派遣校: 宮崎市立清武小学校・日向市立財光寺南小学校 宮崎市立宮崎東小学校	教 諭 年永 健二	15	～	18
3 水泳運動	派遣校: 国富町立本庄小学校 宮崎市立宮崎西中学校	教 諭 島田 亮介	19	～	22
4 陸上運動	派遣校: 串間市立北方小学校 宮崎市立宮崎西中学校	教 諭 前田 浩司	23	～	26
5 陸上運動	派遣校: 都城市立大王小学校 宮崎市立赤江中学校	教 諭 西山 瑞恵	27	～	30
6 水泳運動	派遣校: 延岡市立名水小学校 宮崎市立大淀中学校	教 諭 宮田 優志	31	～	34
7 器械運動	派遣校: 宮崎市立西池小学校・日南市立桜ヶ丘小学校 日南市立吾田中学校	教 諭 吉富 千賀	35	～	38

8	陸上運動	派遣校:都城市立今町小学校 都城市立妻ヶ丘中学校	主幹教諭	飯干 智晃	39	～	42
9	陸上運動	派遣校:小林市立南小学校・都城市立吉之元小学校 小林市立小林中学校	教 諭	水野 裕一	43	～	46
10	水泳運動	派遣校:西都市立都於郡小学校・延岡市立東小学校 西都市立妻中学校	教 諭	小山 貴弘	47	～	50
11	水泳運動	派遣校:日之影町立日之影小学校・延岡市立東海東小学校 延岡市立東海中学校	教 諭	甲斐 浩記	51	～	54
12	陸上運動	派遣校:五ヶ瀬町立三ヶ所小学校・椎葉村立松尾小学校 日向市立富島中学校	教 諭	椎葉 貴大	55	～	58
13	陸上運動	派遣校:宮崎市立内海小学校 宮崎南高等学校	教 諭	黒木 章宏	59	～	62
14	器械運動	派遣校:宮崎市立生目小学校 宮崎南高等学校	教 諭	竹山信一郎	63	～	66
15	器械運動	派遣校:川南町立通山小学校 宮崎南高等学校	教 諭	大江 一成	67	～	70
16	水泳運動	派遣校:えびの市立加久藤小学校 宮崎工業高等学校	教 諭	宮本 眞裕	71	～	74
17	器械運動	派遣校:都城市立高崎小学校 小林高等学校	教 諭	内之倉和彦	75	～	78
18	器械運動	派遣校:三股町立梶山小学校 都城工業高等学校	教 諭	水元 健悟	79	～	82
19	水泳運動	派遣校:日南市立南郷小学校 日南高等学校	教 諭	日高 康	83	～	86
20	器械運動	派遣校:日向市立塩見小学校 高鍋高等学校	教 諭	檜室 秀幸	87	～	90
21	器械運動	派遣校:延岡市立岡富小学校 日向高等学校	教 諭	丸田 光二	91	～	94
22	器械運動	派遣校:えびの市立上江小学校・宮崎市立高岡小学校 小林秀峰高等学校	教 諭	永野 護	95	～	98
23	陸上運動	派遣校:宮崎市立大宮小学校・新富町立富田小学校 宮崎商業高等学校	教 諭	高須 明	99	～	102

1 研究主題 「国民スポーツ大会に向けての競技力対策についての調査について」

2 主題設定の理由

2027年に宮崎県開催の国民スポーツ大会が迫りつつあることから、本県と同様に国民スポーツ大会を実施する予定の先催県に視点を向け、更なる競技力向上を図るための手立てを検討することを目標とし、県中体連としての取組や県の補助事業の成果、課題等をまとめることにした。

調査にあたっては、国民スポーツ大会を先行して実施予定の「佐賀県」「鹿児島県」にアンケート調査を依頼した。県の補助事業が選手強化やチーム強化にどのように活用されているか、県中体連としての効果的な取組はどうあるべきかを先催県の成果と課題を把握することで、今後の競技力向上への取組の改善に役立てればと考える。

3 研究の仮説

先催県の補助事業や県中体連の取組が、選手強化やチーム強化にどのように活用されているかといった実態把握をすることで、今後の競技力向上への取組の改善につながるであろう。

4 研究の内容

国民スポーツ大会に向けての競技力向上対策

- ・ 先催県の競技力向上に向けた取組の調査と考察について

5 研究計画

先催県の県中学校体育連盟の理事長にアンケート調査を依頼し、各県のこれまでの競技力向上のための取組や、県の補助事業についての成果や課題について検証することで、本県の取組や補助事業をどのように改善していけば成果を上げることができるかについてまとめ、本連盟の事業改善につなげていく。

6 研究の実際

「佐賀県」「鹿児島県」の県中学校体育連盟における国民スポーツ大会に向けての事業に関する調査

(1) 県中体連が中心となって取り組んでいる競技力向上対策

佐賀	・ 県の補助事業の予算を活用し、各地区中体連で事業を実施している。 (各地区中体連規模に合わせて、予算を配分している。10万円～30万円程度) ※強化練習会や指導者を招いての講習会や練習会
鹿児島	・ 県の補助事業としてターゲットエイジ強化プロジェクト。 ・ 国体ターゲット(中学1～3年生)と小学5,6年生の選手と保護者を対象にジュニア期で大事な食事のとり方の講習会 ・ 毎月第2土曜日 → 県下一斉に「地区トレセンデー」の実施。

(2) 各競技専門部中心の競技力向上対策

佐賀	・県の補助事業の予算を活用している。(全競技30～40万円程度) ※強化選手の練習会や選抜チームでの大会参加、指導者を招いての講習会や練習会等
鹿児島	【陸上】 ・定期的(月1回を目標)な強化練習会の実施 ・年間1回(12月)の鹿児島県強化合宿(県内選抜者) ・年間1回(3月)の南九州4県強化合宿(県内選抜者) 【ソフトボール】 ・令和4年3月開催の全国都道府県対抗ソフトボール大会に向けて、11月に県選抜選手選考会を実施し、選抜チームを立ち上げた。1月から2週間に1度の頻度で合同練習会を実施予定。※毎年選抜チームを立ち上げ、選考メンバーは県協会に報告している。

(3) 県の補助事業としての取組

佐賀	・県の補助事業として、県中体連に補助金(H29より)各競技専門部と各地区中体連に予算を分配。 H29(950万) H30・R1(1,100万)、R2(800万)、R3(600万)
鹿児島	・スキルアップ事業での栄養学指導 ・ターゲット(中学1～3年生)と小学5、6年生の選手を対象としたターゲットエイジ強化プロジェクトの実施。

[考察]

- 両県とも、ターゲットエイジに対する強化に力を入れており、成長やレベルの向上に合わせて必要な技術を身に付けさせるための練習会を行っている。
- 競技団体と連携した活動が多く、競技団体の活動への熱量が競技力向上には欠かせないのではないか。
- 選抜チームの強化は、各年代の全国大会等を目標として強化を図り、その結果として県選抜チームの強化につなげようとしている。

7 成果と課題

- 県中体連や県専門部独自の取組には限界があり、「競技団体」との連携した取組を多く行っていた。
- 各専門部は、競技団体の事業に参加し強化に携わっている。競技団体の国スポに対する意識の違いで、強化が効果的になされているかが変わってくるのではと考える。
- 年1～2回の練習会で技能の向上を図るのは厳しく、定期的な活動で強化を図る体制づくりが必要だと考える。鹿児島県では、「定期的な活動」として練習会や強化試合を実施しており、計画も立てやすく、技能の向上の状態を確認する機会となっている。
- 本県では、国スポに向けてそれぞれが独自に強化に取り組んでいる状況であり、ビジョンやタイムスケジュール、指針といったものが、選手や指導者、県全体に浸透しているかという課題があるように感じられた。

1 研究主題（テーマ）

「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育む保健体育科学習を目指して」

～主体的で対話的な学びをとおして～

2 主題設定の理由

体育科、保健体育科における平成20年度改訂の学習指導要領の課題について中央教育審議会答申において「習得した知識や技能を活用して課題解決することや、学習したことを相手に分かりやすく伝えること等に課題がある。」と示されている。

また、これまでの自分自身の授業を振り返ると、各運動種目の技能を高め、できることを増やし、基本的な知識の習得のために発問や学習カード等を工夫してきた。しかし、自己やチームの課題解決に向け、身に付いた知識や技能をもとに意図的に思考・判断させる活動や、チーム同士で教え合ったり、思考したことを表現したりする活動が少なかったように感じる。

これらを踏まえ、保健体育科学習においては、自己の運動や健康についての課題の解決に向け、積極的・自主的・主体的に学習することや、仲間と対話し、協力して課題を解決する学習をさらに充実させていく必要があると考え、本主題を設定した。

3 研究の仮説

運動や健康に関する課題を発見し、その解決を図るために主体的・対話的な学習活動を実践すれば、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育むことができるであろう。

4 研究の内容

- (1) 主体的・対話的な学びにつながるワークシートの工夫
- (2) ICT機器の活用

5 研究計画

- ・ 4月～6月 ワークシートの作成
- ・ 7月～8月 ICT機器の効果的な活用方法について
- ・ 11月 研究授業

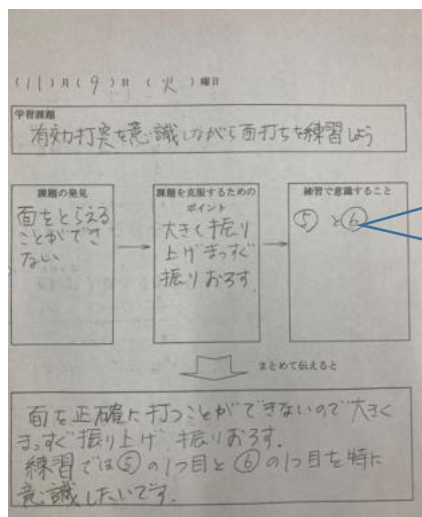
6 研究の実際

- (1) 主体的・対話的な学びにつながるワークシートの工夫

ペアやグループでの学習で自分の考えをまとめ、伝えやすいように次のような流れを学習カードに記した。「①課題の発見 → ②課題の要因 → ③練習の中で意識すること ①～③をまとめて書き出す」このことにより自分の考えを整理し、主体的に学習に取り組む意欲や相手に分かりやすく伝えることができるよう工夫した。

【資料1】また、本単元の技能のポイントをまとめたものを一覧にし、学習したことを活用しながら練習に取り組めるようにした。【資料2】

【資料1 ワークシート】



資料2
の技能
のポイン
トを
活用

【資料2 補助資料】

【技を身に付けよう】	
NO	知識や技能のキーワード
1	①立礼、座礼 ②立ち方、座り方（左座右起） ③構え ④体さばき ⑤正面振り ⑥正面振り
2	⑦構え ⑧構え ⑨構え ⑩構え ⑪構え ⑫構え ⑬構え ⑭構え ⑮構え ⑯構え ⑰構え ⑱構え ⑲構え ⑳構え ㉑構え ㉒構え ㉓構え ㉔構え ㉕構え ㉖構え ㉗構え ㉘構え ㉙構え ㉚構え ㉛構え ㉜構え ㉝構え ㉞構え ㉟構え ㊱構え ㊲構え ㊳構え ㊴構え ㊵構え ㊶構え ㊷構え ㊸構え ㊹構え ㊺構え ㊻構え ㊼構え ㊽構え ㊾構え ㊿構え
3	①しなげ技 ②しなげ技 ③しなげ技 ④しなげ技 ⑤しなげ技 ⑥しなげ技 ⑦しなげ技 ⑧しなげ技 ⑨しなげ技 ⑩しなげ技 ⑪しなげ技 ⑫しなげ技 ⑬しなげ技 ⑭しなげ技 ⑮しなげ技 ⑯しなげ技 ⑰しなげ技 ⑱しなげ技 ⑲しなげ技 ⑳しなげ技 ㉑しなげ技 ㉒しなげ技 ㉓しなげ技 ㉔しなげ技 ㉕しなげ技 ㉖しなげ技 ㉗しなげ技 ㉘しなげ技 ㉙しなげ技 ㉚しなげ技 ㉛しなげ技 ㉜しなげ技 ㉝しなげ技 ㉞しなげ技 ㉟しなげ技 ㊱しなげ技 ㊲しなげ技 ㊳しなげ技 ㊴しなげ技 ㊵しなげ技 ㊶しなげ技 ㊷しなげ技 ㊸しなげ技 ㊹しなげ技 ㊺しなげ技 ㊻しなげ技 ㊼しなげ技 ㊽しなげ技 ㊾しなげ技 ㊿しなげ技
4	①しなげ技 ②しなげ技 ③しなげ技 ④しなげ技 ⑤しなげ技 ⑥しなげ技 ⑦しなげ技 ⑧しなげ技 ⑨しなげ技 ⑩しなげ技 ⑪しなげ技 ⑫しなげ技 ⑬しなげ技 ⑭しなげ技 ⑮しなげ技 ⑯しなげ技 ⑰しなげ技 ⑱しなげ技 ⑲しなげ技 ⑳しなげ技 ㉑しなげ技 ㉒しなげ技 ㉓しなげ技 ㉔しなげ技 ㉕しなげ技 ㉖しなげ技 ㉗しなげ技 ㉘しなげ技 ㉙しなげ技 ㉚しなげ技 ㉛しなげ技 ㉜しなげ技 ㉝しなげ技 ㉞しなげ技 ㉟しなげ技 ㊱しなげ技 ㊲しなげ技 ㊳しなげ技 ㊴しなげ技 ㊵しなげ技 ㊶しなげ技 ㊷しなげ技 ㊸しなげ技 ㊹しなげ技 ㊺しなげ技 ㊻しなげ技 ㊼しなげ技 ㊽しなげ技 ㊾しなげ技 ㊿しなげ技

(2) ICT機器の活用

効果的な活用方法を次のように整理した。

- ①レディネステスト（単元に入る前にどの程度身に付いているか動画で確認する）
- ②手本の提示（手本となる動画資料を提示する）
- ③課題練習（自分の動きを客観的に見て課題を克服する）
- ④評価（ロイロノートによる単元テスト、動画による「技能」「思考・判断」の評価）

【資料3 研究授業 指導案学習過程 剣道】

学習過程の学習活動	指導者の活動	学習者の活動
1. 挨拶、出欠確認、健康観察を行う。		
2. 準備運動を行う。		
3. 目標を確認する。	有効打突を認識した面打ちを練習しよう	
4. 有効打突となる面打ちのポイントを確認する。	有効打突になることをタブレット端末で動画を見ながら確認する。【ICT】	
5. 面打ちの練習をする。	練習メニューを確認しながら安全面に配慮しながら練習させる。	
6. 自分の面打ちの動画を撮影する。	① 一人一組で交互に撮影する。【ICT】	
7. 動画を視聴して課題を見つけ、ワークシートにまとめる。	② 動画を視聴し、課題を見つける。ワークシートを渡して課題をまとめる。【ICT】	
8. 課題を克服した面打ちの練習をする。	③ 一人一組でお互いの課題と練習で意識することを確認し、教え合いをしながら練習に励みさせる。	
9. 本時の学習の振り返りをする。	④ 課題を克服した練習を仲間とともに振り返りながらワークシートを指導する。【ICT】	
10. 挨拶をする。		

学習過程にICT
機器を活用する場
面で【ICT】と記
載した。

7 研究の成果と今後の課題

(1) 成果

- ワークシートで考えを整理することにより、自分の意見をまとめやすく、相手にも伝えやすい内容になった。
- ICT機器を活用することにより、自分の動きを客観的に見つめ、課題を発見しやすくなった。

(2) 課題

- ICT機器の活用と運動時間の確保のバランスについて単元をとおして組み立てていく必要がある。
- 対話的な授業をより充実させるためには他教科と共に目指すべき姿を共通理解し、関連を図る必要がある。

1 研究主題 「本県の少年競技力向上対策を考える」

～ 4 7 都道府県との比較から見えてくるもの～

2 主題設定の理由

本県の国民体育大会（国民スポーツ大会）の得点源は、少年の部に期待するところが少ない。この実績は、部顧問の努力はさることながら、高等学校等トップ選手強化事業（中高連携）など本県の強化対策事業もその一端を担っていると考えられる。

ただし、中学３年生の部活動参加については、柔軟な対応を求める声が現場の先生方からは多く聞かれる現状もある。

そこで、少年競技力向上に関する各都道府県の取組や中学３年生への取決め等を調査することで、今後の本県の競技力向上に生かせるものはないかと考え本主題を設定した。

3 研究の仮説

国民体育大会で好成績をあげている都道府県や本県と人口規模が同じ都道府県へ調査を深める事で、今後の対策が見いだせるであろう。

4 研究の内容

- （１） 4 7 都道府県の主管課等による強化策、高体連独自の強化対策、中学３年生への勧誘や合格後の部活動参加規程について調査
- （２） 国民体育大会（天皇杯）の過去１０年間３位入賞、人口同規模県の成績を調査

5 研究の計画

4 7 都道府県高体連にアンケート調査し、本県の取組との比較から改善に繋げていく。

6 研究の実際

- （１） アンケート項目（４７都道府県高体連に依頼）
 - ①各都道府県が高体連に委託している強化対策事業を行っていますか。
 - ②高体連独自の強化対策事業を行っていますか。
 - ③中学３年生の勧誘に関する申し合わせ事項がありますか。
 - ④合格後の高校部活動参加に関する申し合わせ事項がありますか。
- （２） 過去１０年間の国民体育大会成績（天皇杯）の３位以内入賞都道府県
- （３） 第７４回（Ｒ１）国民体育大会成績（天皇杯）と本県同規模人口との比較より

7 研究の成果と今後の課題

アンケート結果から、強化対策事業を行っている都道府県は（はい３３ いいえ１４）で、高体連独自では（はい２２ いいえ２５）であった。中学３年生の勧誘の取決めに

については（ある 27　ない 20）で、合格した 3 年生の部活動参加への取決めについては（ある 34　ない 13）であった。

表 1　国民体育大会天皇杯　過去 10 年間の結果

※（　）人口順位

回(年度)	開催県	1 位	2 位	3 位
74(R1)	茨城	茨城（11位）	東京（1 位）	愛知（4 位）
73(H30)	福井	福井（43位）	東京（1 位）	大阪（3 位）
72(H29)	愛媛	東京（1 位）	愛媛（28位）	埼玉（5 位）
71(H28)	岩手	東京（1 位）	岩手（32位）	埼玉（5 位）
70(H27)	和歌山	和歌山（40位）	東京（1 位）	愛知（4 位）
69(H26)	長崎	長崎（30位）	東京（1 位）	愛知（4 位）
68(H25)	東京	東京（1 位）	大阪（3 位）	埼玉（5 位）
67(H24)	岐阜	岐阜（17位）	東京（1 位）	愛知（4 位）
66(H23)	山口	山口（27位）	東京（1 位）	愛知（4 位）
65(H22)	千葉	千葉（6 位）	東京（1 位）	神奈川（2 位）

表 2　第 74 回（R1）国民体育大会成績（天皇杯）と本県同規模人口との比較

	大分県	宮崎県	山形県	富山県
人口順位 （数）	34 位 (1,124,597)	35 位 (1,070,213)	36 位 (1,068,696)	37 位 (1,035,612)
天皇杯順位	23 位	41 位	32 位	36 位

表 1 記載の国体 3 位入賞 6 都府県（人口上位 6 位まで）は、主管課や高体連が中心となった強化対策事業はほとんど行っていないことが分かった。おそらく競技団体が主体となって強化対策などを実施していると思われる。また、中学 3 年生の勧誘、部活動参加についての取決めは東京都・大阪府・千葉県にはなく、神奈川県・愛知県・埼玉県においても柔軟な対応をしていることが分かった。

表 2 記載の 4 県は、主管課主導の強化対策事業を行っており、中学 3 年生の勧誘、部活動参加についても本県同様の取決めであったが、山形県のみ合格決定後の活動が認められているようであった。

研究前から、国体で上位入賞している都道府県は、人口が多く、交通の利便性が高いだろうと予測はついてしたが、裏付けとなるデータや取組が理解できたことは良かった。

今後は、2027 年国民スポーツ祭に向けた強化や環境が整っていくと思われるが、無いものを求めるのではなく、今ある環境で考え方を変える大胆な発想も必要なのではないかと感じた。特に、中学 3 年生の勧誘、部活動参加については、大変デリケートな問題をはらんではいくが、是非検討する価値はあると考える。

また、四大経営資源「ヒト・モノ・カネ・情報」という観点から考えると、大都市圏に太刀打ちできない部分も多くあるが、「情報」の分野においては、地域格差は縮まっているので、各都道府県の情報を生かした宮崎ならではの連携（地域や中高）を探る必要があると感じたので、高体連としてもその一助となるような活動ができればと思う。

1 研究主題 「フェンシング競技におけるジュニア層の強化について」

2 主題設定の理由

2027 宮崎国民スポーツ大会天皇杯獲得に向け、フェンシング協会では少年男女の 3 位以上入賞を目標に掲げ、3 年前から、ターゲット選手世代であるジュニア層（小学 3 年生～中学生）の普及・育成を中心に本格的に強化に努めてきた。今年度は小学生の全国大会入賞や中学生の JOC 出場等、徐々に成果は上がってきているものの、「練習環境」「コロナ禍での強化」「宮崎国スポの開催年の延期」等、その都度様々な問題に直面し、思うように強化を進められていないのが現状である。このような課題の早期解決は困難であり、今ある環境で効率よく効果的に強化を進めていかなければならないと感じている。そこで、「これまでの国スポ開催県のフェンシング少年種別における強化」の実態把握をすることにより、本県の今後の効率的な強化の方向性を探る必要があると考え、本主題を設定した。

3 研究の仮説

近年国スポを開催した県、今後国スポ開催予定県（いずれもフェンシング競技に限る）の強化の取組の一部を参考にし、その状況を鑑みながら県内の今後の強化の方向性を見出すことにより、より効果的な強化ができるであろう。

4 研究の内容

（1）県内のジュニア層選手の強化の実態について

（2）各県の強化の取組状況

- ① ジュニア層へのフェンシング競技の普及活動について
- ② ジュニア層の選手の強化開始時期について
- ③ ジュニア層の選手の練習環境について
- ④ ターゲット層の選手への強化指定選手としての意識付けの取組について

5 研究の計画

各県における少年種別の強化のための取組を調査し、情報を提供していただく。（今回は茨城県、鹿児島県、三重県、佐賀県、栃木県、そして国体で毎年上位入賞している大分県に調査依頼）情報をもとに分析や、現在の宮崎県の強化方法と比較し今後の競技力向上につなげる。

6 研究の実際

（1）県内のジュニア選手層の強化の実態について

宮崎県のジュニア層選手の数（R3 年度）

中学生 7 名（男子 2 名、女子 5 名） 小学生 10 名（男子 8 名、女子 2 名）

その内 2027 国スポ時のターゲット世代（男子 6 名、女子 2 名）

- ① ジュニア層へのフェンシングの普及活動について
 - ・ 毎年半年に 1 回の体験教室を協会主催、または、クラブ主催で実施している。
- ② ジュニア層の選手の強化開始時期について
 - ・ 国スポを見据えての強化のためのチーム作りは 5 年前から開始。実際の強化スタート（様々な事業スタート）は 3 年前から開始。

③ ジュニア層の選手の練習環境について

- ・ 拠点はなく宮崎市の小中学校の体育館施設開放を使用している。週 2 回～3 回。
- ・ 練習相手は同じクラブ生同士の小中学生。

④ ターゲット層の選手への強化指定選手としての意識付けの取組

- ・ ターゲット選手（小 3～6 年生）への意識付けは何もしていない。保護者へ向けては事業参加の際にターゲット世代であることも含めて趣旨説明を行う程度である。

(2) 各県の強化の取組状況

	①	②	③	④	R1 国体結果
茨城	開催の 5 年程前から実施	・小中学校へ出向き強化選手の募集を行った	・拠点は県のフェンシング練習施設。中高生と一緒に練習	・強化指定選手へ大会や合宿参加時の参加費補助等強化費活用	少年男子 2 回戦敗退 少年女子 1 回戦敗退
三重	開催の 5 年前から実施	・体験教室を定期的に実施	・各クラブチームでの練習と県内合同練習実施	・協会指定選手に指定されたら定期的に強化合宿参加	男女とも 不参加
鹿児島	開催年の 10 年程前から開始（※）	・月 1 回体験教室 ・ジュニアクラブの練習時に随時体験受け入れ	・拠点は県のフェンシング練習施設。高校生と一緒に練習	・指定証交付 ・国体観戦（5 年前小学生時）	少年男子 2 回戦敗退 少年女子 2 回戦敗退
佐賀	開催年の 6 年前から開始（ターゲットが中学生に上がったから）	・体験教室 ・中学校へ訪問しデモンストレーション実施	・拠点は県のフェンシング練習施設。高校生と一緒に練習	・指定証交付 ・国体や I.H 観戦（4～5 年ほど前から）	少年男子 不参加 少年女子 2 回戦敗退
大分	開催年の 10 年前から開始	・実施回数は決めているが体験教室を実施	・拠点は県のフェンシング練習施設。高校生と一緒に練習	・強化指定選手への大会参加時の参加費補助等強化費の活用	少年男子 不参加 少年女子 6 位

※2020 年に向けて開始したがターゲットの上下の学年も一緒に活動していたため、国体開催年がずれても次のターゲット世代の強化は行えているとのこと。

6 成果と課題

今回の調査で各県の強化の取組を知ることができた。強化開始時期については他県とあまり変わりなくスタートできている。集まった選手、その保護者へ国体選手としての意識付けができるまでに時間がかかるので、他県のように強化選手指定証を交付したり、実際に国体の観戦に連れて行ったりなどの取組を参考にしていきたい。普及活動に関しては、宮崎県では練習場所の確保や指導者の数で入部希望者を受け入れられる数に限りもあるが、現在の年 2 回を 3 か月に 1 回か 2 か月に 1 回の実施にして普及活動に力を入れていくべきである。練習環境については成年選手や高校生も一緒に活動できる拠点となる練習場所の確保が必要であると考ええる。高校生や成年選手との練習機会が増えることでジュニア層の選手たちもスピードや技術共により質の高い練習ができてくると思われる。

1 研究主題

「カヌーマラソントレーニングの実施によるカヌースプリント競技のパフォーマンス向上への影響について」～アスリートパスウェイの戦略的支援事業の活用～

2 主題設定の理由

カヌースプリント競技は、パドルを漕いで艇を前進させ、一定の距離における着順を競う競技である。その成績を決定づけるのは艇速度であるが、これはストローク頻度(Stroke Rate:SR)と1ストロークあたりの推進距離(Distance Per Stroke:DPS)という2要素の積によって決まる。

SRとDPSの関係性については以前より多くの先行研究がある。中村らは国内一流レベルのカナディアン選手を対象にレース中のストローク成分の変化について検討し、500m競技において、レース中盤から終盤にかけてSRが高い者ほど艇速度を獲得でき、パフォーマンスが高かったことを報告している。またAlacidらは男女ジュニア選手の艇速度を分析した際、艇速度には有意な差が認められたものの、SRは男女間で差がなくDPSに有意な差があることを報告している。

そのため競技力の向上を図る際には、それぞれをどの程度重要視してトレーニングするかが重要になる。しかし、ジュニア期(中高生)においては正確な漕技術が確立されておらず、SRを重視した練習を行った場合、著しく漕技術を損ねる恐れがある。

したがって、本研究では中学生、高校生を対象にカヌーマラソントレーニングを実施し、DPSの伸長を図ることにより、カヌースプリント競技(500m)においてもパフォーマンス向上を示すことが証明されることを目的とした。

3 研究の仮説

DPS伸長のためのカヌーマラソントレーニングの実施により、カヌースプリント競技(500m)でのパフォーマンスも向上するであろう。

4 研究の内容

日本スポーツ振興センター委託事業「アスリートパスウェイの戦略的支援」事業を活用したカヌーマラソンのトレーニングの実施。

5 研究計画(取組内容)

所属するチームの練習を基本とした上で、週1回のPF(県内コーチ)月1回のNF(ナショナルコーチ)の指導を行う。

6 研究の実際

DPSを高めるために、主に以下のようなトレーニングを実施した。DPSに着目させるために、「SRの減少」「キャッチ局面、ミドル局面でいかに水を捉えるか」をどの

ようにして達成するかを課題として練習に取り組ませた。

またコロナ禍での緊急事態宣言下や蔓延防止等重点措置下においては、集まったの練習が困難であった。そのため Zoom を使用して練習などを行ったが、30分～1時間程度カヌー競技に関わる知識や考え方の整理（ダッシュ局面、中間漕についての考え方等）を行い、普段の練習では行えない貴重な時間の使い方をすることができた。

（１）SR制限レペテーション

500mレペテーション漕でのSRを計測した。その後その数値の70～80%でのSRに制限をつけてレペテーションを行った。

今までSRに頼った漕ぎ方をしている選手が多かったため、中間漕において速度が落ちてしまう選手が多かった。しかし、パドルが水面から出た後の空中姿勢の保持やブレードが水面に入るとき（キャッチ局面）の水の重さの大切さを、より感じる事ができていたようだった。

（２）波乗り漕

4～5人1組でチームを組み、先頭を漕ぐ艇が作る波に乗ることで艇速度を維持することが容易になり、長距離を漕ぎやすくなる。またGPSを装着することで一定の艇速度を意識して漕ぐことができ、SRやDPSをより意識しやすくなった。

慣れが必要な練習であるため、当初はうまく練習を実践することができていなかったが、慣れることで強度の高い練習を行うことができた。

7 研究の成果と今後の課題

練習の機会を週1回しか取ることができなかった。そのため、持久力・筋力などの体力を向上させるトレーニングというより、カヌーマラソンについての考え方や漕技術の高め方など啓発的な練習が主になった。

それでも普段の練習と違う意味合いの練習を行うことができ、補完的な意味合いも含めて良い練習の機会となった。

成果と課題は以下の通りである。

【成果】

- ・対象選手のうち2名が2021全国中学生カヌー選手権大会に出場し、500m種目において1名が準優勝、1名が8位という結果を残した。
- ・DPSの伸長に有意な差は得られなかったが、内省報告では特に中間漕でのDPSの伸びを実感する者も多くいた。

【課題】

- ・日本カヌー連盟と連携してのコンソーシアム事業は今年度までであり、来年度以降の強化の形を模索する必要がある。
- ・対象者の年齢や漕力が幅広く、指導が難しい場面が多々あった。指導者の指導力向上と連携しての指導が必要不可欠であると感じた。

小学校派遣事業実践記録

1 派遣校

- (1) 都城市立笛水小学校
- (2) 宮崎市立小松台小学校

2 実施期間及び運動領域

- | | |
|--------------------------------|--------------------------|
| (1) 都城市立笛水小学校 | (2) 宮崎市立小松台小学校 3 年生 |
| 令和 3 年 6 月 23 日～令和 3 年 7 月 9 日 | 令和 3 年 8 月 23 日～9 月 17 日 |
| 運動領域「水泳運動」 | 運動領域「器械運動」(跳び箱運動) |
| 対象学年 3・6 年生 | 対象学年 3 年生 |

3 実施期日及び指導内容

- (1) 都城市立笛水小学校 3・6 学年

期 日	内 容
6 月 23 日	水慣れ・ボビング・バブリング・け伸び・バタ足
6 月 25 日	水慣れ・け伸び・バタ足・クロールストローク・コンビネーション
6 月 28 日	職員研修
6 月 29 日	水慣れ・け伸び・バタ足・面かぶりクロール・クロール息継ぎ
6 月 30 日	水慣れ・け伸び・バタ足・平泳ぎキック・平泳ぎストローク
7 月 5 日	水慣れ・け伸び・バタ足・平泳ぎキック・安全確保につながる運動記録測定(クロール・け伸びバタ足)
7 月 7 日	水慣れ・課題別練習・面かぶりクロール・クロールコンビ
7 月 8 日	課題別練習・面かぶりクロール・クロールコンビ・平泳ぎキック
7 月 9 日	泳力調査(クロール・け伸びバタ足)・課題別練習・面かぶりクロール・クロールコンビ・平泳ぎキック

- (2) 宮崎市立小松台小学校 3 学年

期 日	内 容
8 月 23 日	職員研修
9 月 6 日	ストレッチ 壁押し マット跳び
9 月 7 日	ストレッチ 壁押し マット跳び 跳び箱 1 段開脚跳び
9 月 8 日	ストレッチ 壁押し マット跳び 跳び箱 1 段開脚跳び
9 月 13 日	ストレッチ 壁押し マット跳び 跳び箱 1 段・2 段・3 段開脚跳び
9 月 14 日	ストレッチ 壁押し マット跳び 跳び箱 1 段・2 段・3 段開脚跳び
9 月 15 日	ストレッチ 壁押し マット跳び 跳び箱 1 段・2 段・3 段開脚跳び ゴムを使用した抱え込み跳び練習
9 月 17 日	ストレッチ 壁押し マット跳び 跳び箱 1 段・2 段・3 段開脚跳び ゴムを使用した抱え込み跳び練習

4 実践内容

(1) 職員研修（水泳）

① 指導要領解説に記載されている水泳指導に係わる言葉の解説

- ボビング ○バブリング ○ローリング ○キック ○ストローク
- 呼吸をしながらの初歩的な泳ぎ

② キックの指導について

- プールサイドに
腰掛けてバタ足
※声かけは、足首を柔らかく動かす意識をもてるように
「水中で足の甲をつかって、水面に湧水を作れるように」
- 足首の動きを確認しながら
膝を曲げないように、上体を後ろに倒して

- 陸上でのカエル足
→ 足を肩幅に開き、つま先を開く
つま先上に膝がくるよう膝関節を曲げる
十分に曲がったところで、ジャンプ
ジャンプしたら足を閉じる

- 水中でのカエル足
→ 壁につかまって伏し浮き
練習者の足の土踏まずの下に前腕をいれ
練習者のすねをつかむ
練習者の足のうらを胸に当て、キックの練習

③ プルの指導について

- クロールのプル
→ プールの底に足をつけ、肩まで水中につかり動きの確認(入水の仕方、水中での動かし方、リカバリー)
- ローリング
→ 遠くの水をキャッチし、手が太ももに触れるくらいまで水をかくことを意識させる
- 平泳ぎのプル
→ け伸びから、両手を肩幅に開く
水を底の方向に押し、体を引き上げる
顔の前で手を合わせ、肘を合わせる

(2) 職員研修（器械運動）

① 学習指導要領に記載されている器械運動領域の技の名称と系統性の確認

- 小学校学習指導要領解説(体育編) P 175に記載されている「B 器械運動系」の技の名称と種類、また、それらの系統性について確認した。

② 指導方法の工夫と場の設定

- 場の工夫＝指導の工夫ではなく、児童一人一人のつまずきに対して、的確な助言や課題解決の場を設定する必要がある。

③ 児童の運動を観察する際の留意点と評価

- 技の難易度と関連付けながら、関節をできるだけ曲げずに演技する（きれいに演技する）ことを評価項目にすることで、児童一人一人に適切な目標設定ができる。

(3) 指導実践（水泳）

① 浮く運動

- 伏し浮き・ダルマ浮き・クラゲ浮き・大の字浮き・変身浮き
- 浮く運動とバブリング

水に顔をつけることが怖い児童への指導

「1秒だけ頑張ろう」、「次はさっきより2秒長く水に顔をつけよう」

具体的な時間的目標を設定し、取り組もうとした姿勢を称賛する

② け伸びの姿勢（ストリームライン）

- 壁を蹴って姿勢を保つ（一度、潜ってから壁を蹴る）
- 頭の位置（視線を下にだけでなく、顔を下に向ける）
- 足をしっかりと伸ばす

足が沈んでしまう児童への指導

「お腹に力を入れてみよう」「お腹を引っ込ませてから」など、腹筋の力を意識させる

③ バタ足の指導（指導のポイント）

- 膝を曲げないように
- 足首を柔らかく使って
- 足の付け根から、大きく動かす

膝が曲がる児童への水中での指導

児童の意識が膝にいくように

児童の膝付近を下方向から支える

「具体的な練習方法」

- プールサイドに腰掛けてのキック
- 壁をつかんでのキック練習
- ビート版キック練習
- 補助者が手を引いてのキック練習

④ クロールの手の動かし方（指導のポイント）

- 太ももまでかくことを意識させることで、リカバリーの際に肘関節が曲がり、水に入って逆向きの推進力になってしまうことを防ぐ
- ローリングの動作へとつながるように、頭の直線上の遠い場所に入水する

「具体的な練習方法」

- 立った状態で肩まで入水し、手の動きを確認
- ビート板を使って、手の動きの練習（息継ぎの練習を含む）
- コンビネーション（息継ぎを含む）練習

(4) 器械運動（跳び箱運動）

① マット跳び

- 腕で体を支える時間を作り、着手した位置より前方に着地する。

手と足が同時に離れてしまう児童への指導

動画での確認後、「手～足」の順序でやってみよう

補助運動で「かえるの足打ち」を行い、腕で支える感覚づくり

- 閉脚と開脚で行う。

② 開脚跳び

- 助走なし、1段

あえて跳び箱を低くすることで、着手の際に頭と腰の位置が地面と平行に近い状態を作り出す。跳べなくても跳び箱に座らずに、「必ず足で着地すること」を指

導した。跳び箱の側面に着地する足を、より前方へ着地させられるように段階的に指導した。跳び箱前方への着地ができるようになった児童には、切り返しの感覚を身に付けるため両足をそろえ上体を起こした状態で着地ができるように指導した。

○ 助走なし、2段

踏切の際に、足を閉じて体を前方へ投げ出す動きを導くために「手をできるだけ前方へ着手する」ことを指導した。1段と同様に着地の姿勢を意識させることで、切り返しの感覚を身に付けることができるようにした。

○ 2～3歩助走、3段

踏切の際の足に注目させ、より強く踏み切るための動きを意識させた。足を閉じて力強く踏み切ることができるように、児童同士が助言し合いながら活動できるようにした。

○ ゴムを使用した抱え込み跳び

跳び箱を2台準備し、横置きにする。跳び箱同士の間隔を少し開け、跳び箱上部にゴムを張る。2～3歩助走後、両方の跳び箱に片手ずつ着手して、跳び箱の間を足が抜けるようにして練習を行った。指導の際、腕を支えにして足を抜きながら跳ぶのではなく、着手からの反動を生かした切り返しを意識させ指導した。

(事前に、横置き跳び箱に跳び乗る指導を行って、ゴムを使用した練習を行った。)

5 成果と課題

(1) 成果

- 先生方への研修を通して、基本的な動きの指導方法のポイントや児童の意識付けのための言葉かけなどについて意見を交換することができた。また、研修の内容を活用しながら、児童への指導に取り組んでいただけた。
- 担当の先生方の希望と児童の実態に応じて、スモールステップかつ系統的に指導を行うことで、効果的に児童の動きを高めることができた。また、その指導方法の紹介や言葉のかけ方などを先生方にお伝えすることができた。
- 新型コロナウイルス感染症の感染状況による計画変更も、事前連絡を密にすることで柔軟に対応していただき、計画していた時間をすべて実施することができた。

(2) 課題

- 児童にとってわかりやすい言葉で、様々な動き・体の動かし方を伝えられるよう、動きのポイント・意識のもたせ方について、自身の研修を深めたい。また、派遣先の先生方にとって「私も指導の際に使いたい」と思ってもらえるような「動きの焦点化」や「○○のように」といった児童へ伝わりやすい言葉かけや指導方法などをさらに習得し、今後も先生方へ貢献できるようにしていきたい。

小学校派遣事業実践記録

1 派遣校

- 宮崎市立清武小学校
- 日向市立財光寺南小学校

2 実施期間及び運動領域

- 令和3年11月2日～16日
運動領域「陸上運動：ハードル走」
対象学年「宮崎市立清武小学校第6学年」
- 令和3年12月8日～12月15日
運動領域「走・跳の運動：幅跳び」
対象学年「日向市立財光寺南小学校第3学年」

3 実施期日及び指導内容

(1) 宮崎市立清武小学校第6学年

期 日	内 容
7月29日	○職員研修「陸上運動」
8月2日	○打合せ(児童の実態・単元計画等)
11月2日	○踏み切り脚の決定 ○抜き脚の動かし方
11月8日	○リード脚の動かし方 ○踏み切り位置の理解 ○ディップ
11月11日	○自分の力に合ったインターバルの理解
11月16日	○記録会

(2) 日向市立財光寺南小学校第3学年

期 日	内 容
11月15日	○打合せ ○職員研修「陸上運動」
12月8日	○踏み切り脚の決定 ○踏み切りと着地姿勢の理解
12月10日	○3歩助走、5歩助走のリズムの理解
12月13日	○高く跳び出す(手を上げる、目線を上げる)
12月15日	○高く跳び出す(おへそを突き出す)、スタート位置の検討

4 実践内容

(1) ハードル走の実践(第6学年：全4時間×2クラス)

【第1時】

① 踏み切り脚の決定

ハードルを跳び越したり、気を付けの姿勢から上体を倒し最初に出した脚の左右を確認したりしながら、「踏み切り脚」を決めた。踏み切り脚にリボン(スズランテープ)を付けることで、「決めた脚」で踏み切ることを意識させながら活動に取り組ませることができた。また、指導者側にとっても、一人一人の踏み切り脚を把握することができたので、助言する際にも役立てることができた。

② 抜き脚の理解

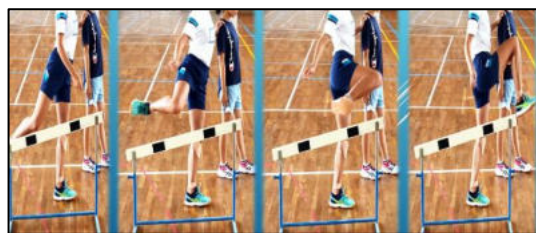
学習課題を「どうすれば、低くまたぎ越すことができるだろうか?」とし、抜き脚の動かし方について考えさせた。その際、ハードルを歩きながら(ジャンプしないで)、またぐ方法を各グループで検討させた。児童は、抜き脚を縦に抜いてしまう

とハードルに膝をぶつけてしまうが、抜き足を横にすることで、膝をぶつけることなく、足を抜くことができることに気付いていった。その後、【図1】や【図2】のような抜き足の練習に取り組んだ。

【第2時】

③ 踏み切り位置とリード足の理解

学習課題を「ハードルを低くまたぎ越すためには、どこから踏み切れればよいのだろうか。また、その時、リード足（前の足）をどう動かせばよいのだろうか。」とし、踏み切り位置とリード足の動かし方に焦点を当てて考えさせた。グループで話し合いながら、「ハードルの近くで踏み切ると、リード足が曲がるため上に跳んでしまい、滞空時間が長くなる。結果として遅くなってしまう。一方、ハードルから遠い位置で踏み切ると、リード足が伸びて【図3】、低くまたぎ越すことができる。結果として速くなる。」ということに気付いていった。練習方法としては、踏み切る位置（ハードルの1 m～1.5 m手前）と着地位置（ハードルの奥50 cm～1 m）にマーカーを置いて、踏み切る位置と着地する位置を視覚的に分かるようにした。また、前方にいる友達にリード足の靴の裏を見せることで、膝が伸びているかどうかを判断するようにした。ペアで動画を撮り合い、撮影した動きを見合うことで、自他の動きの課題を発見したり、動きの高まりを感じたりしながら活動に取り組むことができた。



【図1：抜き足の動かし方】



【図2：抜き足の動かし方】

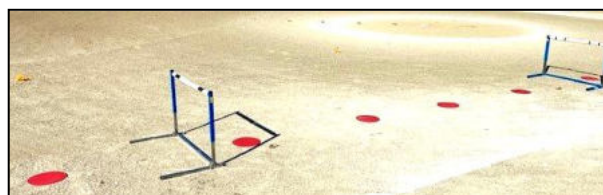


【図3：リード足の動かし方】

【第3時】

④ 自分の力に合ったインターバルの理解（第3時）

学習課題を「どうすれば、スピードに乗ってハードルをまたぎ越すことができるのだろうか」とし、3台のハードル（インターバルは5 m）をまたぎ越すことに取り組んだ。児童からは、「ハードルをまたぎ越す際に、踏み切る脚が



【図4：インターバルの調整】

違ってくるので跳びにくい」といった課題が出され、「同じ脚で踏み切ることでできるインターバル間の距離や歩数」の重要性について気付いていった。その後、5 m、5.5 m、6 m、6.5 m、7 mの5コースの中から、自分の力に合ったインターバルを見付けていくようにした。それぞれのハードル間にマーカーを置くことで【図4】、踏み切り位置と着地位置を意識しつつ、自分の力に適したインターバルを模索しながら活動に取り組むことができた。

【第4時】

⑤ 第1ハードルを決めた脚で踏み切る

スタート位置から第1ハードルまでの距離を11 mとした。第1ハードルを決めた脚で踏み切るために、まず、スタートの構えの際に、右足を前に出して走らせた。

次に、第1ハードルを決めた脚で踏み切ることのできなかった児童に対しては、スタートの構えの際に、左脚を前に出して走らせることで、第1ハードルを決めた脚で踏み切ることができるようになっていった。

⑥ 記録会

単元の最後に、記録会を行った。ハードルの高さは52cmと60cmを用意し、インターバルは、4.5m、5m、5.5m、6m、6.5m、7mの中から自分の力に合った場で記録を測定するようにした。低くまたぎ越すことやインターバルを「1、2、3、ジャー！」のリズムで走ることができるようになり、自己の伸びを感じることもできた記録会となった。

(2) 走り幅跳びの実践（第3学年：全4時間×2クラス）

【第1時】

① 片脚で踏み切る良さの理解

この時期（第3学年）の児童は、走って跳ぶ際に、両脚で踏み切ってしまう児童も少なくない。そこで、助走のスピードを生かして跳ぶことのできる踏み切りについて考えていった。児童からは、「両脚で踏み切ると一瞬止まってしまうが、片脚で踏み切ると、助走のスピードを落とさないで踏み切ることができた」といった考えが出され、片脚で踏み切ることの良さについて気付いていった。

② 着地姿勢の理解

着地の際に、膝を伸ばしている児童と曲げている児童を取り上げ、より遠くに跳ぶ姿勢について考えさせた。児童は、「膝を伸ばすと、すぐに着地してしまうが、膝を曲げると、着地するまでの時間が長くなるから遠くに跳べる」と滞空時間に着目して、より遠くに跳ぶことのできる姿勢について気付いていった。また、膝を曲げて着地する姿勢を平仮名の「ん」の字に似ていることから、「着地は、『ん』の字」として共通理解を図った。児童は、「片脚で踏み切り、『ん』の字で着地」を目標に活動に取り組んだ。

【第2時】

③ 踏み切り脚の理解、助走のリズム（歩幅）の理解

左右の脚で踏み切ったり、気を付けの姿勢から上体を倒し、最初に出した脚を確認したりしながら「踏み切り脚」を決めた。踏み切り脚にリボン【図5】（スズランテープ）を付けさせることで、視覚的に把握しやすくし、決めた脚で踏み切ることができるようにした。また、リボンを付けておくことで、友達や教師も助言を与え易くなった。



【図5：踏み切り脚】

④ 助走のリズムの理解

学習課題を「遠くに跳ぶためには、歩幅の広さをどうすればいいのだろうか。」とし、踏み切る前の3歩に着目させ、歩幅の広さについて考えさせた。実際に、マーカーを用いて、歩幅の広いコースと狭いコースで試行させたり、大腿、小股からのジャンプをしたりする中で「歩幅を少し狭くして跳ぶ方が良い」ことに気付いていった。また、手本となる児童の助走（3歩助走）に合わせて手拍子を打つことで、3歩のリズムが「タ、タ、ターン」となっていることを理解していった。そして、助走の最後の3歩のリズムは「トン、ギュ、バーン」という口伴奏で行っていくことを確認した。助走のリズムを身に付けるために、マーカーを置き【図6】、助走の

歩幅を視覚的にも捉えることができるようにした。また、グループで、「トン、ギュ、バーン」と口伴奏をさせながら取り組むことで、助走のリズムを意識して練習することができた。その後は、5歩助走「1、2（いっち、に～）トン、ギュ、バーン」に取り組ませ、リズムカルな助走からの跳躍につなげていくようにした。

【第3時】

⑤ 腕を使った跳躍の理解

学習課題を「高く跳ぶためには、うでをどのように使えばいいのだろうか。」とし、腕を使って跳躍することを目指した。練習方法として、2つの場を用意した。一つ目は、バスケットボードの下にテープをぶら下げた場である。3歩助走から片脚で踏み切り、片手を上げて跳び上がることを目指した。【図7】二つ



【図7：片手上げ】



【図6：助走の歩幅とリズム】



【図8：両手上げ】

目は、踏切板と跳び箱を連結させた場である。3歩助走から片脚で踏み切り、両手を上げて跳び上がることを目指した。【図8】

【第4時】

⑥ 高く跳び出す踏み切りの理解

第3時の学習活動に加え、より高く跳び出すために、「ゴム切りの場」と「ミニハードルの場」を設けた。ゴム切りの場は、へそで胸の高さにあるゴムを切るようにすることで、視線を上げ、へそを突き出すような姿勢で跳び出すことを目指した。ミニハードルの場では、脚を引き上げながら高く跳ぶことを目指した。【図9】



【図9：ミニハードルの場】

5 成果と課題

(1) 成果

- 職員への研修では、走、跳の基礎となる動きの重要性と指導方法について具体的に提示し、実践につなげることができた。
- 段階的（スモールステップ）に指導することで、動きの高まりを実感させながら学習に取り組ませることができた。また、お互いに助言をし合ったり、ワークシートを基に「何ができて何ができないか」を振り返らせたりすることで、個々の課題を明確にもたせ、課題を解決する喜びを味わわせることができた。

(2) 課題

- 児童の運動経験に応じた、分かりやすい言葉や段階的な指導方法について、更に研修を深めることで、分かる喜びやできる喜びを感じさせ、生涯スポーツにつながる授業を創造する必要がある。

小学校派遣事業実践記録

1 派遣校

国富町立本庄小学校

2 実践期間及び運動領域

令和3年 6月 3日～ 7月20日

運動領域「水泳運動」

対象学年「第5学年」

3 実施期日及び指導内容

期 日	指 導 内 容
6月 3日	事前打合せ (児童の実態・学習内容・指導方法・安全管理に関する確認)
6月 4日	職員に対する研修(水泳授業の指導方法について)
7月 6日	クロールの泳法(手のかき方・足のけり・息継ぎのタイミング)
7月 8日	クロールの泳法(手のかき方・足のけり・息継ぎのタイミング)
7月13日	平泳ぎの泳法(手のかき方・足のけり・息継ぎのタイミング)
7月20日	平泳ぎの泳法(手のかき方・足のけり・息継ぎのタイミング)

4 実践内容

(1) 小学校との打合せ

事前に小学校で、目的や要望、児童の実態や施設・用具の確認を行った。また、小学校側が提示した指導計画に基づいて、教師の関わり方や指導内容の検討をすることで、より良い授業の進め方を作成していった。

(2) 職員研修での伝達

職員研修では、「水泳」の授業実践に役立つように、授業づくりの考え方や留意点、具体的な指導方法について確認した。また、「課題」と「つまずきの解決法」という形で解説を行いながら指導法研修を深めていった。

<水泳指導に関する資料一例>

① 浮心の位置を体感させる指導

ステップ1: 生徒にビート板を持たせて、体のどの部分にビート板を当てると一番楽に長く浮いていられるか考えさせる。ビート板の上に寝てみたり、座ってみたり、抱えてみたりと様々な方法を試す。また、水中ではリラックスすることが気持ちよく浮くことにつながることも体感させる。逆に、力が入ったところから沈んでいくことも試してみる。

ステップ2: だるま浮き・伏し浮きでぽっかりと背中が水面上に浮いている状態をつくる。泳いでいるときにも、背中が水面上に出ている状態がよい姿勢であることを確認する。



② 呼吸法の指導

ステップ1: プールに立ち、その場で顔を水につけながら「ウーン・ブクブク・パッ・ハア」の練習を繰り返す。



ステップ2: ビート板の中央に両手を置き、キックをしながら呼吸をする。呼吸時には、軽く両手でビート板を押さえ、あごが水面に付く高さだけ顔を上げるようにする。肩に力が入らないように注意する。



ステップ3: ビート板の中央に片手を置き、もう一方の腕は気をつけのように体側に伸ばし、キックをしながらサイド呼吸をする。このとき、腰から横へ回転するように意識させ、顔は真横を向くようにする。



(3) 指導の実際

指導を行う上で、「児童が意欲的に楽しく学習できる」「基本的な動きを理解できる」「体力の向上を目指せる」ことを配慮しながら授業を実践した。また、児童の実態に合わせ、1人でも多くのつまずきを解消できるように支援を行った。

< 授業展開例 >

時間	学習内容及び学習活動	指導上の留意点	資料・準備
5 分	1 集合・整列・挨拶をする。 2 準備運動をする。 3 シャワーを浴びる。		
10 分	4 水慣れをする。 ・ ボビング ・ け伸び 5 めあてを確認する。	・ 「パッ」の声を出しながらボビングすることで、息継ぎの方法を確認させる。 ・ 何を工夫して練習するかを確認させる。	ビート板 学習カード
20 分	6 泳力でグループごとに分かれる。 ・ 距離による編成 ・ 編成後も必要に応じてグループ間を移動する。	・ ストロークの回数や息継ぎの数で目標を設定し、意欲的に活動させる。 ・ 児童のつまずきにに応じてグループを移動させ、自分に必要な動きについて気付かせる。	ビート板
35 分	7 整理運動をする。		
40 分	8 学習の振り返りをする。	・ 工夫したことや泳力の変化を振り返ることで、次時以降も工夫して練習しようとする態度を身に付けさせる。	学習カード





【体育振り返りカード～抜粋～】

- 前よりもクロールがうまくなった。
- 先生のおかげで平泳ぎがちょっとできるようになりました。あと1回もがんばりたいです。
- 友達から教えてもらって、前回より泳げるようになりました。
- クロールの息継ぎができるようになって、25m泳げるようになりました。
- 平泳ぎの足ができるようになって、前に進むようになりました。
- 先生に教えてもらってコツが分かるようになりました。
- 平泳ぎで足の動きと手の動きを合わせて泳ぐことができるようになりました。もっと練習したいです。
- 足の動きを速くできるようになって、スピードが少しあがりました。

5 成果と課題

(1) 成果

- 小学校の先生方と計画的に協力しながら指導を進めることができた。また、お互いの役割を明確にして授業を行うことで、効果的に指導することができた。
- 専門的なアドバイスや指導法を取り入れることで、児童にとっては、新鮮な気持ちで授業に臨める良い機会となっていた。フォームの改善や記録の向上に意欲的に取り組む姿勢が見られた。
- 職員研修で、水泳の授業展開例を基に研修を行うことで、お互いに指導法や課題について意見交換ができ、連携を深める良い機会となった。今後もより多くの先生方が体感しながら指導法の幅を広げていてもらいたいと思う。

(2) 課題

- 技能や記録を上げていくためには、もう少し時間数が必要になってくる。そのことを授業に入る前に職員へ理解させ、児童にどのような成長を求めるかを整理することが大切になってくる。
- 小学校教諭との打合せを細かく行い、児童のつまずきに合わせた教具の活用や場の設定の工夫に力を入れていき、よりよい指導を目指していきたい。

小学校派遣事業実践記録

1 派遣校

串間市立北方小学校

2 実施期間及び運動領域

令和3年9月16日（木）～10月19日（火）

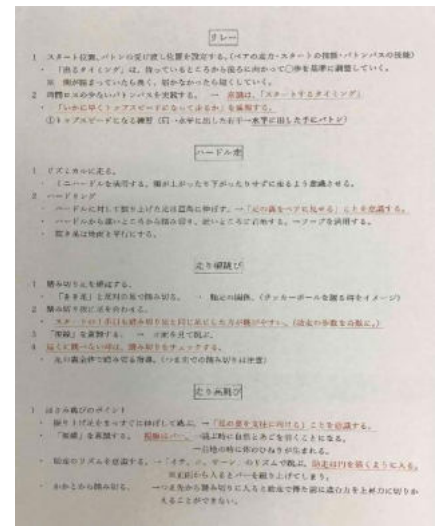
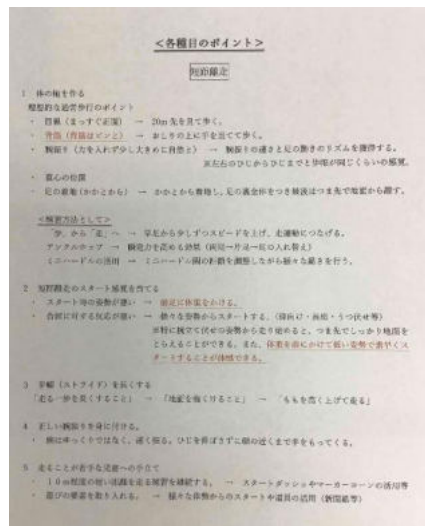
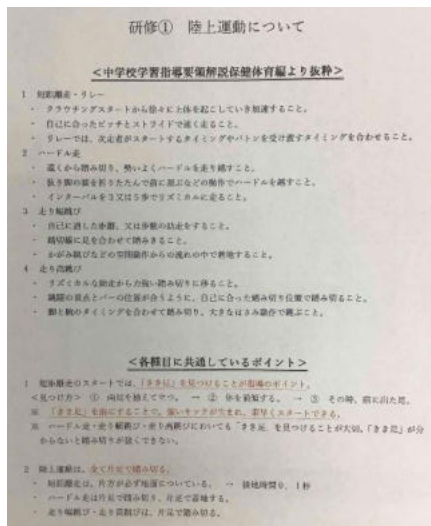
運動領域「陸上運動（短距離走、ハードル走、走り幅跳び、走り高跳び、投運動）」

対象学年「5・6」学年

3 実施期日及び指導内容

	期	日	指 導 内 容
★	9月16日（木）	15:30～16:30	○打合せ会 ・児童の実態について ・単元計画、授業の進め方について ・指導内容について
①	9月28日（火）	14:30～16:30	○職員研修 ・陸上運動の理論と実践について ・指導内容、指導方法の紹介について
②	10月11日（月）	14:55～15:40	○短距離走 ・マイクロハードルを使った走ドリル ・ミニフレキを使った走ドリル
③	10月12日（火）	13:55～15:40	○短距離走 ・マイクロハードルでの等間隔走 ○ハードル走 ・ハードリングの確認 ・1台目のアプローチ練習 ○投運動 ・ジャベボール投げ
④	10月18日（月）	13:55～15:40	○走り高跳び ・助走の入り方及びリズム ・はさみ跳びのポイント ○走り幅跳び ・助走の入り方及びリズム ・踏み切りのポイント ○ハードル走 ・インターバルの走り方
⑤	10月19日（火）	13:55～15:40	○記録会

4 実践内容（取組内容）



(1) 小学校との打合せ

児童の体育授業の履修状況や運動経験等の実態把握を行い、指導形態及び指導内容の確認を行った。指導内容については、上記の資料を活用し、運動のポイントを整理しながら打合せを行った。串間市の陸上記録会を間近に控えていることを考慮して、一斉指導する場面と出場種目ごとに指導する場面を分けて取り組むことを確認した。

(2) 指導実践

① 掲示物の活用



(指導のポイント)

- ・ 指導内容を明確にする。取り上げた運動に応じて、「何を教えるのか」を明確にした。
- ・ 児童自らが課題の解決を目指す活動を行えるよう工夫した。
- ・ 毎回掲示し、児童が課題を感じた時にいつでも見て確認ができる環境を整備した。

② 短距離走

ア スタート

(指導のポイント)

- ・ スタート時の姿勢は、低い姿勢で前足に体重をかけること。その時の前足は、利き足とすること。
- ・ 合図に対して、素早い反応をすること。

イ マイクロハードル・ミニフレキを使った走ドリル

(指導のポイント)

- ・ 腕は、ひじを伸ばさずに大きく速く振ること。
- ・ 足は、地面の反発力を感じながら強く蹴ること。また、ももを高く上げて走ること。
- ・ 手拍子をしながら、そのリズムに合わせて走ること。
- ・ 徐々に間隔が広がったマイクロハードルを、重心の位置を前に傾けながら走って行くこと。



③ ハードル走

ア ハードリングの確認

(指導のポイント)

- ・ ハードルに対して振り上げた足は直角に伸ばすこと。
- ・ 抜き足は、できるだけ腰の高さまで上げ、地面と平行にすること。
- ・ ハードルを跳び越すのではなく、「またぐ」という意識をもつこと。



イ 1台目のアプローチ練習

(指導のポイント)

- ・ ハードルの遠くから踏み切り、ハードルの近くに着地すること。
- ・ 着地後にすばやく走運動につなげること。
- ・ 1台目に自分のトップスピードで入れる歩数を見つけること。

ウ インターバルの走り方

(指導のポイント)

- ・ 「1・2・3」のリズムで3歩のインターバルを意識すること。歩数が合わない場合は5歩のインターバルで挑戦すること。インターバルでの減速をできるだけ最小限にし、ハードルがない時の走りに近づくようなハードリングや踏み切り、着地動作を心がけること。
- ※ マイクロハードルを活用し、3歩～5歩のインターバルの感覚をつかむ。

④ 投運動（ジャベボール投げ）

（指導のポイント）

- ・ ジャベボールの握り方と投げる際の肘の位置が下がらないようにすること。
- ・ 風の抵抗を受けて、良い形で投げると「ピュー」という響く音が鳴り、上手に投げることができるかどうかの判断基準になること。



⑤ 走り高跳び



（指導のポイント）

- ・ 助走は、「1・2・3」のリズムで円を描くように入ること。
※ フラフープを活用し、助走のリズムを意識づける。
- ・ 跳ぶ時の視線は、バーを見ること。
※ 踏み切り板を活用し、「ふわっ」と跳ぶ感覚をつかむ。

⑥ 走り幅跳び

（指導のポイント）

- ・ スタートの1歩目を踏み切り足と同じ足にすること。
- ・ 足の裏全体で踏み切ること。
※ ミニフレキを活用し、高く跳ぶ感覚をつかむ。



5 成果と課題

(1) 成果

マイクロハードルやミニフレキ、ジャベボール、踏み切り板など、課題解決の為に多くの道具を活用したことにより、効果的に技能向上を図ることができた。また、児童は楽しさや喜びを味わいながら積極的に運動に取り組むことができた。

(2) 課題

課題の解決の仕方が具体的にイメージできるようにするためにも、ICTの効果的な活用や仲間の動きを生かすなどの工夫が必要であった。

小学校派遣事業実践記録

- 1 派遣校 都城市立大王小学校
- 2 実施期間及び運動領域
令和3年 9月28日 ～ 11月29日
運動領域 「陸上運動」
対象学年 「第6学年」 81名
- 3 実施期日及び指導内容

月 日	指 導 内 容	時 間
9月28日	指導者事前打合せ	45分
11月10日	職員研修（ストレッチ・走の基本・各種目指導のポイント等）	100分
11月12日	ストレッチ・走の基本・リレー・ハードル走・走り幅跳び	45分×2コマ
11月15日	ストレッチ・走の基本の復習・ハードル走・リレー・走り幅跳び	45分×2コマ
11月22日	ストレッチ・走の基本の復習・走り幅跳び・リレー・ハードル走	45分×2コマ
11月29日	ストレッチ・発表会（ミニ記録会）	45分

4 実践内容

（1）小学校との打合せ

6年生81名を一斉に活動させたいとの要望だったので、児童を3グループに分けて、毎時間グループでの活動をすることにした。自分を含め、小学校の職員2名の計3名の職員が小学校からの要望のあった種目、リレー・ハードル・幅跳びの3つのコースに分かれて指導を行う。児童の実態や用具の確認、それぞれの種目の場所の使い方の確認等を行った。また、時期的に持久走大会も近いので、毎時間長距離走につながる内容も入れていきたいということだったので、ウォーミングアップの内容等も検討して進めることができた。

（2）職員研修

職員研修では、陸上運動の授業だけでなく、他の種目や体ほぐし運動の際にできるストレッチやウォーミングアップ、トレーニングの紹介や実践を行った。

また陸上運動の基本の動きや参考になる動きの動画を紹介し、実践を行った。

- ① 動的ストレッチ（股関節・肩甲骨のストレッチを中心とした動的ストレッチ）
 - ・ アニマルウォーク ※股関節を前後左右に動かすので体の使い方がうまくなる。
 - ・ 肩甲骨のストレッチ
- ② 体幹のトレーニング
- ③ 遊びの中での（体ほぐし運動）トレーニング ※敏捷性・瞬発力・判断力（実技）
 - ・ ねこ・ねずみ ・ 宝物集め ・ マーカー運び

④ 各種目の授業の進め方についての説明（パワーポイント、動画を視聴しながら実践）



『走り幅跳び』

目標
○ リズミカルな助走から大きなジャンプを目指そう。
(毎回同じテンポで助走できるようになる。)

3 踏み切り→空中動作

○ お腹で「山」を登るように助走。
○ 助走の最後でバネを踏むように助走。
○ 空中で「山」の頂上までジャンプ。
○ 空中で「山」の頂上までジャンプ。

(3) 指導実践

① 走の基本 (実技と説明)

目標 ○ 体を前傾させて走ろう。
○ 地面を後ろへ蹴るのではなく、上から踏みつけて跳ね返りで走ろう。

- ・ アンクルホップ
- ・ 片足アンクルホップ
- ・ 3歩ずつ片足アンクルホップ (手は上)
- ・ マイクロハードルを使って3歩ずつ片足アンクルホップ
- ・ マイクロハードルを使って1歩ずつアンクルホップ
- ・ ピッチを速めて1歩ずつアンクルホップ → サイクリングホップ
(腕振りを練習)
- ・ サイクリングホップからのスプリント
- ・ スキップ
ア 高いスキップ
イ 前にスキップ
ウ 速いスキップ

※ ウはベースポジション意識→膝を高い位置に必ず上げるポジション

- ・ 速いスキップからのスプリント

② リレー

目標 トップスピードでのバトンの受け渡しを目指そう。
チームのバトンパスのタイム (利得タイム) を縮めよう。

(指導のポイント)

- ・ 動画を見て理想のバトンパスと利得タイム説明を行う。
- ・ バトンの握り方 (オーバー・アンダー)
※ アンダーハンドパスで授業を行います。
- ・ バトンパスの約束事を確認する。
(例: はい!と言われたら手を出す、
どちらの手で渡してどちらの手でもらうか…等)
- ・ 練習方法
ア その場で → 歩いて
イ 流しで → 少しスピードを速めて
ウ (テープリレーで減速しない練習)



- ・ 実際にリレーをしてタイム測定 (50m×4人)

③ ハードル走

目標 スタートからゴールまでバランスを取りながら走り切ろう！
(スタートからゴールまでのハードルを越える踏み切り足をそろえよう。)

(指導のポイント)

- ハードル走の説明
- ハードルドリル ※ 動画を見ながら行う。
- ※ ハードルの高さは60cm 5台×3レーン (50m)
 - ア 1台のハードルを前後へまたぎ越す
 - イ 5～6台のハードルを一步でハードル歩行
 - a ばんざいの姿勢 b 腕は水平 c 腕は前
 - ウ ステップでまたぎ越す → a → b → c
- 50mハードル走タイム測定
 - ・ 50mでハードルは5台
 - ・ 基本→スタートから1台目は12mその後は5.5m
- ※ 3歩で行けない時には5.5mの距離を短く設定する。



④ 走り幅跳び

目標 リズミカルな助走からの大きなジャンプを目指そう。
(毎回同じテンポで助走できるようになろう。)

(指導のポイント)

- 走り幅跳びの約束事を確認
 - ・ 助走は絶対に全力で走る。
 - ・ 毎回同じテンポで走る。
 - ・ 全力でジャンプする。

}

踏み切りを合わせるためにスピードを緩めるのは良くない。
- 自分に適した助走を見つける。
 - ・ 歩数はだいたい7歩～9歩
 - ・ ペアになり一人が踏み切り側から走って7～9歩目が何メートルかをもう一人のペアに見てもらう。
 - ・ 最適なスタート地点を見つける。
- 全力で跳ぶコツをつかもう。
 - ・ 踏み切り→リズムは
「タン・タン・タン・タン・タ・タ・タン」または、
「イチ・ニ・サン・シ・イチ・ニ・サン」※7歩の場合
 - ・ 空中動作 → 踏切の最後の一步でハードルを越えて「ん」の字になる。



⑤ ミニ記録会 これまで練習したことを生かして、全種目の記録会を行った。



5 成果と課題

(1) 成 果

- ◎ 毎時間、陸上の授業を楽しみに待っている児童が多く、積極的に取り組んでくれた。ハードルや走り幅跳び等、高さやインターバルを変えて場の設定や工夫ができたので運動が苦手な児童も怖がらずに積極的に挑戦していた。
- ◎ 毎時間姿勢を意識した「走の基本」をウォーミングアップに取り入れたことで、全種目においてフォームを意識して走る児童が増えた。また、競技中の児童のフォームが崩れていた時には周りで見ている児童が声掛けをする姿もあり、意識の向上が見られた。
- ◎ 小学校の先生方にそれぞれの種目の指導をしていただいたことで効率よく授業を行うことができた。また、雨天時も体育館で場の設定を工夫し授業を行うことができた。

(2) 課 題

- 人数が多く1種目1回しか授業ができなかったため、技能の習得とまではいかなかった。種目の精選、または1時間に指導する人数を減らすかの手立て必要だった。授業時数が少ないからこそ指導内容の精選が必要だった。
- 毎回指導する児童が変わるので、毎時間児童の実態が変わり、共通理解していたつもりでもその都度の対応が必要だった。またその際の対応の打ち合わせができておらず、用具の活用の工夫や打ち合わせ不足を感じた。

6 資 料

陸上競技の授業を終えての感想

- リレーは、チームのみんなと話し合っ、バトンタッチの時間を少しでも短くしてやってみると、3～4秒くらいタイムが縮まりました。とても達成感があってうれしい気持ちになりました。ハードルでは、リズムをつくってやるととても速く走れたのでよかったです。これからも教えてもらったことを生かしていきたいです。
- ふつうの授業では学べないような、走るときの姿勢や視線をどこに向けるのか、何をイメージすれば良いのかなど、基本的なことから学ぶことができました。家で簡単にできる良いトレーニング方法や、股関節を柔らかくすると運動ができるようになることも学べ、良い経験をすることができました。

小学校派遣事業実践記録

1 派遣校

延岡市立名水小学校

2 実施期間及び運動領域

期 間 : 令和 3 年 7 月 2 日 (金) ~ 7 月 1 9 日 (月)

運動領域 : 「水泳運動」

対象学年 : 「第 3、4、6 学年」

3 実施期日及び指導内容

期 日	概 要	対 象	内 容
7 月 2 日 (金)	打合せ	担当職員	児童の実態、施設、教材の確認 単元指導計画の確認
	実 技	3, 4, 6 学年	蹴伸び、ストリームライン
7 月 5 日 (月)	実 技	3, 4, 6 学年	バタ足
7 月 1 2 日 (月)	実 技	3, 4, 6 学年	ストローク
7 月 1 6 日 (金)	実 技	3, 4, 6 学年	息継ぎ、コンビネーション
7 月 1 9 日 (月)	実 技	3, 4, 6 学年	平泳ぎ (ストリームライン、ストローク) ※天候不良のため体育館での実施
8 月 4 日 (水)	研 修	職 員	平泳ぎの指導のあり方

4 実践内容 (取組内容)

(1) 打合せ

- ・ 児童の実態把握、運動制限の確認
- ・ 新型コロナウイルス感染症感染予防対策確認
- ・ 水泳関連施設、水泳関連教材・教具の確認
- ・ 単元指導計画の確認、修正
- ・ 担当職員の水泳に関する困りごとの把握

(2) 授業実践

水泳に対して苦手意識をもっている児童がいるため、楽しみながら授業に参加できる雰囲気醸成に努めた。個別の課題や目標を設定・意識させ、承認の場面を多くつくった。また安全を確保し、恐怖心を増長させないために、無理をしてチャレンジしないように指導した。

① 「蹴伸び、ストリームライン」

難解な単語を極力使わずに「どのような姿勢が速そうか」「どのような姿勢が格好良いか」をイメージさせて、考えさせた。その上で児童とともに下記のポイントを確認した。

【ポイント】

- ・ 肘を伸ばす。
- ・ ヘソを見る意識を持ち、頭を腕の隙間から出さない。
- ・ 膝・足首を伸ばし、しっかりと揃える。
- ・ 力まずに、水中での体の進みを楽しむ。

【主たる活動内容】

- ・ フラフープを 2, 5, 7 m の位置に設置し、通過させる。

② 「バタ足」

ビート板を用いてバタ足を意識した練習を行った。前時のポイントを振り返らせ、それを基に下記のポイントを確認した。またビート板を持つ位置は、自身の技能のレベルに応じてビート板の前を持つか手前を抑えるだけにするかを選ばせた。

【ポイント】

- ・ 膝・足首を伸ばし、太ももの付け根から脚を動かす。
- ・ 親指と親指をこすり合わせるようにする。

【主たる活動内容】

- ・ ビート板キック 20 m × 6 本

③ 「ストローク」

プルブイとパドルを用いたストローク練習を行った。プルブイとパドルに関しては、小学校に教材がなかったため自作し使用した。

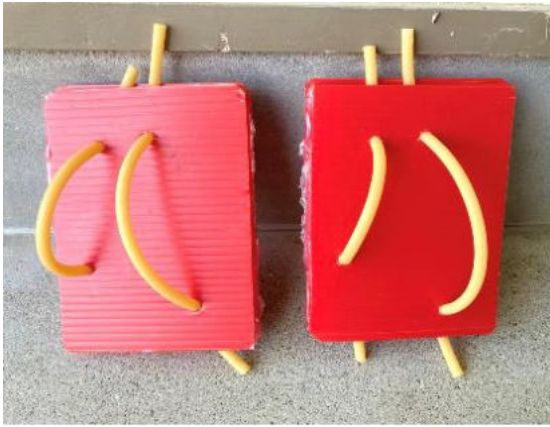
どちらの教材も使用したことのない児童が多かったため、教材に慣れるための時間を多くとった。パドルを活用した時に、どのようにしたら水が重く感じるかを考えさせた。

【ポイント】

- ・ 脚をしっかりと閉じ、プルブイを固定させること。
- ・ 穴を掘るように水を掻くこと。
- ・ 水を掻かない方は伸ばしておくこと。

【主たる活動内容】

- ・ 伏し浮き（プルブイ活用）
- ・ 20 m × 4 本（プルブイ、パドル活用）
- ・ 20 m × 2 本（プルブイ活用）



※作成したパドル



※作成したプルブイ

④ 「息継ぎ」

水を飲むという意識から、息継ぎを始めると途端に泳ぐ距離が減る児童が多かった。そのため二人一組で一人がビート板とプルブイを使用し、一人がそれを引っ張る活動を行った。その中でいきなり息継ぎをするのではなく「横を見る」→「息を吐く」→「息継ぎをする」という段階を徹底した。

【ポイント】

- ・ 横を見る。無理をして息継ぎをしようとししない。
- ・ 腕と耳をつける。
- ・ 息継ぎ時にバタ足を止めない。
- ・ こまめに息継ぎし、深く呼吸し過ぎないようにする。

【主たる活動内容】

- ・ 蹴伸び姿勢の牽引（息継ぎ時の顔の向きの確認）
- ・ ビート板キック 20 m × 4（ストロークなし。息継ぎ側の腕を上げる）
- ・ ビート板キック 20 m × 4（ストロークあり）

⑤ 「コンビネーション」

今までの練習を合わせて行うことを意識させた。25 mにチャレンジする場面をつくり、常に最初の記録と比較させ、称賛の場をつくる。また個別の課題を伝え、課題解決に取り組ませる。

【ポイント】

- ・ 各課題が解決していることを確認する。
- ・ 最初はゆったりとしたリズムで実施する。

【主たる活動内容】

- ・ ビート板コンビネーション 25 m × 3
- ・ 25 m × 4

（３）職員研修

実際に授業で実施することができなかった平泳ぎについての研修を重点的に行った。運動技能の獲得のため、考えられる課題とその解決のためのポイント、活動方法につ

いて説明した。またクロールにおいても授業中に触れられなかったことを中心にポイントを伝えた。

最初はスライドを用いてポイントを整理したその後、質疑応答などを交えつつ、実技で確認した。

平泳ぎ → **伸びているときに進む**

Point!!!

1. ストリームライン
2. 脚の使い方
3. プルの形
4. タイミング

平泳ぎ

2. 脚の使い方

Point!!! → **かかとで蹴りだす。脚をしっかりと閉じる。**



平泳ぎ

4. タイミング

Point!!! → **バラバラな動き**

How to tell → **ブル→伸びる
→キック→伸びる
ブル→キック→伸びる
伸びている時間に進む**

クロール **授業の中で触れていないことを中心に！**

Point!!!

1. **ブル リカバリー**
→ **指先で水面を触りながら、リカバリー**
2. **脚の使い方**
→ **親指をこすり合わせるように**

※研修時のスライド

5 成果と課題

小学校へ派遣をさせていただき、想像以上の小学生の身体能力の高さ、小学校教諭の方々の体育指導の手腕の高さに学ぶことが多くあった。

◎ 成果

私が授業を行える時は水泳の技術を分解してポイントを伝え、小学校の先生方の授業では、それを継続した意識する練習を行うなど、役割分担を行うことができた。児童も極めて積極的に授業参加しており、全体的に楽しく技能向上に向かう雰囲気がつくられていた。普段の小学校の先生方の指導の賜物であると思う。

少人数であったため、それぞれの技能をしっかりと確認し、課題を正確にとらえることができた。

◎ 課題

児童の実態について打ち合わせで伺ってはいたものの、やはり知らない児童の指導をするのは難しく、最初の授業は指導や対応に苦慮した。事前に授業の様子を見学させていただくことで多少解消されることと思う。また、小規模校であったため、全学年の一斉授業であったことでプールを全域使用できないこと、学年を跨いだ授業であったため、発達段階の全く違う児童を指導せねばならなかったことも大変難しいことであった。事前の教材研究を更に行い、小学生にも伝わりやすいイメージやそれを助ける教材の準備が必要だと感じた。

小学校派遣授業実践記録

1 派遣校

- (1) 宮崎市立西池小学校
- (2) 日南市立桜ヶ丘小学校

2 実施期間及び運動領域

- (1) 宮崎市立西池小学校
日程 令和3年11月9日～11月19日
運動領域「器械運動」跳び箱運動
対象学年「3年生」
- (2) 日南市立桜ヶ丘小学校
日程 令和3年12月6日～1月13日
運動領域「器械運動」跳び箱運動
対象学年「5・6年生」

3 実施期間及び指導内容

- (1) 宮崎市立西池小学校

期 日	指 導 内 容
8 月 3 日	事前打合せ ・体育用具の確認 ・授業の進め方についての確認
8 月 3 日	研修 ・指導要領について（講義） ・マット運動における準備運動の紹介（実技）
11 月 9 日	3年2組 跳び箱運動 「学習目標」 ○「学習の進め方を知ろう」 跳び箱運動の学習の進め方を知り、基本的な技に取り組むことができる。 1／4時間目
11 月 9 日	3年4組 跳び箱運動 「学習目標」 ○「学習の進め方を知ろう」 跳び箱運動の学習の進め方を知り、基本的な技に取り組むことができる。 1／3時間目
11 月 12 日	3年2組 跳び箱運動 「学習目標」 ○「開脚跳びに取り組もう」 基本的な技（開脚跳び）に自分であった場で取り組み、身に付けることができる。 2／4時間目
11 月 12 日	3年4組 跳び箱運動 「学習目標」 ○「開脚跳びに取り組もう」 基本的な技（開脚跳び）に自分であった場で取り組み、身に付けることができる。 2／3時間目
11 月 16 日	3年2組 跳び箱運動 「学習目標」 ○「台上前転に取り組もう」 基本的な技（台上前転）に自分に合った場で取り組み、身に付けることができる。 3／4時間目
11 月 16 日	3年4組 跳び箱運動 「学習目標」 ○「台上前転に取り組もう」 基本的な技（台上前転）に自分に合った場で取り組み、身に付けることができる。 3／3時間目

11月19日	3年2組 跳び箱運動 「学習目標」 ○「自分の技に合った技の練習に取り組もう」 少し努力すればできそうな技に取り組むことができる。 4／4時間目
--------	---

(2) 日南市立桜ヶ丘小学校

期 日	指 導 内 容
7月29日	事前打合せ ・体育用具の確認 ・授業の進め方についての確認
7月29日	研修 ・指導要領について（講義） ・マット運動における準備運動の紹介（実技）
12月6日	跳び箱運動 「学習目標」 ○「学習の進め方を知ろう」 跳び箱運動の学習の進め方を知り、基本的な技に取り組むことができる。 1／6時間目
12月7日	跳び箱運動 「学習目標」 ○「切り返し系の技のポイントを知ろう」 切り返し系の技のポイントや練習方法を知り、自分のできる技や自分の能力に適したためあてをもつ。2／6時間目
12月8日	跳び箱運動 「学習目標」 ○「切り返し系の技の練習に取り組もう。」 自分の能力に適した切り返し系の技を選び、友達と観察し合い、教え合って練習に取り組む。3／6時間目
12月16日	跳び箱運動 「学習目標」 ○「回転系の技のポイントを知ろう」 回転系の技のポイントや練習方法を知り、自分のできる技や自分の能力に適したためあてをもつ。4／6時間目
12月17日	跳び箱運動 「学習目標」 ○「回転系の技の練習に取り組もう。」 自分の能力に適した回転系の技を選び、友達と観察し合い、教え合って練習に取り組む。5／6時間目
1月13日	跳び箱運動 「学習目標」 ○「切り返し系の技と回転系の練習に取り組もう。」 自分の能力に適した切り返し系の技を選び、友達と観察し合い、教え合って練習に取り組む。6／6時間目

4 実践内容（取組内容）

(1) 補助運動の内容について

跳び箱運動の切り返しの技や回転系の技の補助運動を工夫し、児童の興味・関心・意欲を喚起する。また、小学校の先生方にも授業の中で補助運動の紹介をする。

器械運動の学習の流れ

目標の確認【5分】→体操・補助運動【10分】→練習【20分】→片付け・まとめ【10分】

○ いろいろ馬跳び



最初は、低いところから徐々に高さを高くすることで、児童に高さに対する恐怖心をなくさせ、安全に様々な跳び方を体験することができる。

○ 手押し車リレー



膝上→膝→足首と、持つ位地を変えることで負荷を変えることができる。「いち に いち に」と一緒にタイミングを合わせる。
途中でマットに前転する動きなどを加えてもよいこととする。
手押しリレーでは、自分の体を支える動きが大切であることを伝える。

○ 平均台で並び替えゲーム



姿勢をコントロールする力を養うことで、マットの水平立ちや、跳び箱の着地などに繋げる。お互いにどうすれば入れ替わりやすいかを考えて、自然と声かけやアドバイスをすることができる。

○ 壁登りゲーム



チームで手を繋ぎ、高さの違う跳び箱を渡るゲームを行う。
チームで協力して課題をクリアすることで、チームのまとまりを高めることができる。

(2) 場の工夫 (マット運動サーキット)



単元の1時間目は、跳び箱運動の様々な動きを体験できるような場の工夫を行う。蛙跳び→前転→開脚前転→ロイター板を使ってステージへの飛び乗り→台上前転→平均台の横跳び→ロイター板からセーフティーマットへの飛び込みを組み合わせる。様々な運動を組み合わせることで、児童の活動意欲が高まり、児童の技能の習得状況を把握することができる。男女や学年に分けて活動場所を2カ所設置することができ効率的な活動を行うことができる。

(3) タブレットの使用の効果について



タブレットを使って、毎時間自分の跳び方を動画でチェックし、ワークシートに示されているチェックポイントを意識して跳ぶことができたかを確認させる。自分の動画を見ることで、次の時間の意欲付けに繋げる。

(4) 学習カードの使用の効果について



学習カードに技能のポイントを載せ、チェックさせることで自己の能力に適した課題を見つけ、その課題の解決のための活動を選ぶような工夫を行う。また、振り返りカードを作成し、1時間の学びを振り返り、次時の学習に繋がるように工夫する。

5 成果と課題

(1) 成果

- 西池小学校では3年生の「跳び箱運動」を行い、桜ヶ丘小学校では5、6年生の「跳び箱運動」を行った。各学年の発達段階に応じて、ワークシートを工夫したり、指導方法を工夫したりすることができた。
- 1時間目の「学習の進め方を知ろう」では、跳び箱運動で行う体の動きを体感できるサーキット場を工夫することで児童の興味・関心を高めることができた。

(2) 課題

- 跳び箱運動は「得意な児童」と「不得意な児童」が両極端に分かれるため、その児童に対して場の工夫をすることが大切である。複数の教員がいるときには教員の配置に気を配る必要がある。
- 教員の補助の仕方では児童が安心して、跳び箱を跳ぶことができるが、もう少し先生方に対して、児童が跳び箱を跳ぶ際の補助の仕方について指導する時間の設定が必要と感じた。

小学校派遣事業実践記録

1 派遣校

- (1) 都城市立今町小学校

2 実施期間及び運動領域

- (1) 都城市立今町小学校

令和3年 7月27日(火) ～ 9月 9日(木)

運動領域「陸上運動(ハードル走・リレー)」

対象学年「第6学年」

3 実施期日及び指導内容

- (1) 都城市立今町小学校「第6学年1組」

時コマ	期 日	指 導 内 容
◆	7月27日(火)	9:00~11:45 打合せ会
★	8月27日(金)	2校時 オリエンテーション(集団行動)
1	8月30日(月)	5校時 ハードル走に挑戦しよう
2	8月31日(火)	1・2校時 インターバルを○歩で走ろう
3		自分の技能にあったハードルに挑戦しよう
4	9月 3日(金)	5校時 自分の技能にあったハードルに挑戦しよう2
5	9月 9日(木)	自分の記録に挑戦しよう
6		バトンパスに挑戦しよう

4 実践内容(取組内容)

- (1) 陸上運動(○:ハードル走 ☆:リレー)

① 技術について

- 低い姿勢からの助走、インターバルの走り方(歩数)
- ハードリング(振り上げ足・抜き足・ディップ)、フィニッシュ
- ☆ バトンの受け渡し方
- ☆ スピードを高めてのバトンパス

② 場の設定

- ハードルの高さ・インターバルの工夫
(児童の実態・習得状況に応じたハードルの高さ・インターバルの距離の調整)
- ☆ テークオーバーゾーンの活用
- ☆ スピードを生かしたバトンパスの習得

③ 目標記録の設定

- 新体力テストの50m走タイム + (0.3秒 × [ハードルの台数])
- ※ ハードル1台につき、ハードリングに0.3秒かかる計算

④ 学習カードの活用

(2) 指導実践（授業計画）

【オリエンテーション】★集団行動の習得（整列・駆け足・方向転換・隊形づくり等）



【1 時間目】 **めあて：ハードルに挑戦しよう**

- ① 1 台目のハードルを自由に跳ばせる。
 - どちらの足を振り上げ足にすると跳びやすいか確認させる。
 - 一般的に右利きの人は右足、左利きの人は左足であることを説明する。
- ③ 2～3 台目までを同じ足で跳べるように挑戦させる。
 - 模範となる児童の跳び方を参考にさせる。



【2 時間目】 **めあて：インターバルを○歩で走ろう**

- ① 速く走るために、インターバルの歩数について考えさせる。
 - 都城地区小体連陸上大会の正規のインターバルでハードルを設置する。

スタート	11m	7m	7m	7m	7m	11m	ゴール
------	-----	----	----	----	----	-----	-----
 - ハードルは最も低い高さから始め、児童の実態に応じて高さを調整していく。
- ② リズミカルに走っている児童に模範をさせ、インターバルの歩数を導き出させる。



【3・4 時間目】 **めあて：自分の技能にあったハードルに挑戦しよう**

- ① インターバルを3歩で走り抜けられるように、場の設定を行う。
 - 複数のレーンを設定し、自分の技能にあったハードルの高さ・インターバルのレーンを選択していく。

- ミニハードルのレーンを設定し、3歩の感覚をつかませる。

例) ハードルの高さ (低): 約 40cm (中): 約 50cm (高): 約 60cm

スタート	(低)	6m	6m	6m	6m	15m	ゴール
	(中)	6m50cm	6m50cm	6m50cm	6m50cm	13m	
	(中)	7m	7m	7m	7m	11m	
	(高)	7m	7m	7m	7m	11m	
	(ミニハードル)	7m	7m	7m	7m	11m	

- ② 模範となる児童の走りを参考にさせていく。
 ③ 児童の実態や習得状況に応じて、高さやインターバルの距離を調整していく。
 ④ ハードリングの「振り上げ足」「抜き足」「ディップ」の技術について説明する。



【5 時間目】 めあて：自分の記録に挑戦しよう

- ① 50mハードル走・タイムトライアル

- 都城地区小体連陸上大会の正規のインターバルでハードルを設置する。



【6 時間目】 めあて：バトンパスに挑戦しよう

- ① バトンの受け渡し方を理解させる。
 ② グループ練習
 ○ その場でのバトンパス → 軽くジョグをしながらのバトンパス
 ○ 縦に広がって、スピードを高めてのバトンパス
 ○ テークオーバーゾーン内で、スピードを高めてバトンパス



5 成果と課題

(1) 成果

- ◎ 職員研修を通じて、集団行動やハードル走の技術を伝達した。
- ◎ 授業の始めに集団行動を取り入れ、継続的に定着を図った。授業を重ねるごとに、大きな声の挨拶、「ハイ」という返事、機敏な行動等がさらに実践できた。
- ◎ 毎時『めあて』を立てて学習に取り組ませたことで、一単位時間の目標を明確にすることができた。また、説明を短くして、運動量の確保に努めた。
- ◎ ハードルに引っ掛かり転倒した仲間に対して、「ナイスファイト！」の声掛けをする約束をした。仲間が転倒する度に激励する声掛けが増し、お互いの走りを認め合い、対話し合う授業を展開することができた。

(2) 課題

- 集団行動を徹底することで機敏な行動が身に付き、運動量の確保や集中力・体力の向上に繋がっていくと考える。学校や地域の実情を考慮しながら、小中連携ブロックの取組として、小学校職員向けの集団行動や実技研修会を行っていくとよい。
- 計画的な用具の購入や補修、レンタルを行うことで、授業の円滑な実施や場の工夫・設定ができる。各学校における教材の準備及び数の確保が必要である。

6 資料

○ 児童のハードル走学習カード

50m走の記録		目標記録		ベストタイム	
9 秒		10 秒 5		11 秒 0	
※ 目標タイム設定 50m走の記録 + (0.3秒×5(ハードルの台数))					

日	月日	めあて	反 響	◎○△
1	8/30	ハードル走に挑戦しよう。	「楽しいハードル走に挑戦できてよかった。」	◎
2	8/31	インターバルを0秒で走ろう。	「3秒で走るのはむずかしいけど、3秒で走ることができた。3秒で走ることができた。」	◎
3	8/31	自分の技術にあったハードルに挑戦しよう。	「自分の技術にあったハードルに挑戦した。」	○
4	9/3	自分の技術にあったハードルに挑戦しよう。	「自分の技術にあったハードルに挑戦した。」	◎
5	9/9	自分の記録に挑戦しよう。	「自分の記録に挑戦した。」	○
6	9/9	バトンパスに挑戦しよう。	「バトンパスに挑戦した。」	◎

学習を続けるための感想・気づいたこと

「ハードル走が大好きで、毎日練習しています。ハードル走が大好きで、毎日練習しています。ハードル走が大好きで、毎日練習しています。」

★ 先生から

「ハードル走が大好きで、毎日練習しています。ハードル走が大好きで、毎日練習しています。ハードル走が大好きで、毎日練習しています。」

50m走の記録		目標記録		ベストタイム	
8 秒 1		9 秒 6		9 秒 8	
※ 目標タイム設定 50m走の記録 + (0.3秒×5(ハードルの台数))					

日	月日	めあて	反 響	◎○△
1	8/30	ハードル走に挑戦しよう。	「ハードル走が大好きで、毎日練習しています。」	◎
2	8/31	インターバルを0秒で走ろう。	「インターバルを0秒で走ることができた。」	○
3	8/31	自分の技術にあったハードルに挑戦しよう。	「自分の技術にあったハードルに挑戦した。」	○
4	9/3	自分の技術にあったハードルに挑戦しよう。	「自分の技術にあったハードルに挑戦した。」	○
5	9/9	自分の記録に挑戦しよう。	「自分の記録に挑戦した。」	◎
6	9/10	バトンパスに挑戦しよう。	「バトンパスに挑戦した。」	◎

学習を続けるための感想・気づいたこと

「ハードル走が大好きで、毎日練習しています。ハードル走が大好きで、毎日練習しています。ハードル走が大好きで、毎日練習しています。」

★ 先生から

「ハードル走が大好きで、毎日練習しています。ハードル走が大好きで、毎日練習しています。ハードル走が大好きで、毎日練習しています。」

50m走の記録		目標記録		ベストタイム	
9 秒 10		10 秒 60		11 秒 9	
※ 目標タイム設定 50m走の記録 + (0.3秒×5(ハードルの台数))					

日	月日	めあて	反 響	◎○△
1	8/30	ハードル走に挑戦しよう。	「ハードル走が大好きで、毎日練習しています。」	○
2	8/31	ハードル走を0秒で走ろう。	「ハードル走を0秒で走ることができた。」	◎
3	8/31	自分の技術にあったハードルに挑戦しよう。	「自分の技術にあったハードルに挑戦した。」	◎
4	9/3	自分の技術にあったハードルに挑戦しよう。	「自分の技術にあったハードルに挑戦した。」	○
5	9/9	自分の記録に挑戦しよう。	「自分の記録に挑戦した。」	◎
6	9/9	バトンパスに挑戦しよう。	「バトンパスに挑戦した。」	○

学習を続けるための感想・気づいたこと

「ハードル走が大好きで、毎日練習しています。ハードル走が大好きで、毎日練習しています。ハードル走が大好きで、毎日練習しています。」

★ 先生から

「ハードル走が大好きで、毎日練習しています。ハードル走が大好きで、毎日練習しています。ハードル走が大好きで、毎日練習しています。」

小学校派遣事業実践記録

1 派遣校

- (1) 小林市立南小学校
- (2) 都城市立吉之元小学校

2 実施期間及び運動領域

- (1) 小林市立南小学校

令和3年 7月27日(火) ～ 10月14日(木)

運動領域 「陸上運動」

対象学年 第6学年

- (2) 都城市立吉之元小学校

令和3年 6月24日(木) ～ 10月21日(木)

運動領域 「陸上運動」

対象学年 全学年

3 実施期日及び指導内容

- (1) 小林市立南小学校 第6学年

時間	日程	指導内容
①②	7月27日(火)	打合せ 研修(ハードル走について)
③	9月27日(月)	動的柔軟 スキップ等 スタートの仕方 50mハードルタイムトライアル
④	9月28日(火)	動的柔軟 走り方解説 スキップ マイクロハードルドリル(歩きながら) グラウンドハードル ハードルドリル 3人組1台目まで(追っかけ再生)
⑤	9月30日(木)	動的柔軟 マイクロハードルドリル 駆け抜け グラウンドハードル ハードルドリル リズム走 (マイクロハードル使用) 3歩のリズム 自分のレベルに応じた高さ、インターバル選択 1台目までの練習
⑥	10月 4日(月)	動的柔軟 マイクロハードルドリル 駆け抜け グラウンドハードル 1台目～2台目までのインターバル練習 100mタイムトライアル 50mハードル記録測定(記録会形式)
⑦	10月13日(水)	動的柔軟 走り高跳び解説 踏切足と振り上げ足の確認 助走の仕方、踏切場所の確認 トライアル

⑧	10月14日(木)	動的柔軟 走り高跳び解説 踏切足と振り上げ足の確認 助走の仕方、踏切場所の確認 トライアル
---	-----------	---

(2) 都城市立吉之元小学校 全学年

時間	日程	指導内容
①	6月24日(木)	(打合せ) 児童の実態、体育用具等の確認 指導内容、日程等の確認
②	7月1日(木)	動的柔軟 走り方解説 (走ドリル) ジャンプドリル スキップ スタートダッシュの練習
③	7月15日(木)	動的柔軟 (走ドリル) ジャンプドリル スキップ スタートダッシュの練習 重心を低くしてスタート
④	8月5日(木)	動的柔軟 ハードル走について説明 グラウンドハードル ハードルドリル 1台目までの練習
⑤	9月29日(水)	動的柔軟 グラウンドハードル ハードルドリル(グループ) リード脚練習 1台目までの練習 スタートから1台目まで (※踏切場所 勢い 頭の高さ ハードリング リズム) 2台目3台目(マイクロ)→ハードル インターバル(※足の向き 特に抜き足 3歩～5歩のリズム)
⑥	10月6日(水)	動的柔軟 (ハードル) 1台目までの練習 スタートから1台目まで (※踏切場所 勢い 頭の高さ ハードリング リズム) 2台目3台目(マイクロ)→ハードル インターバル(※足の向き 特に抜き足 3歩～5歩のリズム) 1台目～3台目～5台目(自分に合った高さで練習)
⑦	10月21日(木)	動的柔軟 (ハードル) グラウンドハードル 1台目～3台目～5台目(自分に合った高さで練習)

4 実践内容（取組内容）

（１）指導実践

ア 短距離走における指導内容及び指導のポイント

指導内容	指導のポイント
動的柔軟	・ 体幹、肩甲帯、股関節を視点にして行う。自然呼吸でリラックスしながら大きな動きを意識して行うと効果がある。
走フォーム確認 走ドリル	・ 腰が高い位置にくること、しっかり立腰の姿勢をつくること。猫背になったり体が反ったりしないように心がけること。 ・ 腕を振る際は、脇が開かず、肘をしっかり後ろに引くことを意識すること。親指があごの高さにくるくらいまで振ること。 ・ 脚が後方へ流れないように、膝をしっかり前上方へ引き上げること。
力強いスタート	・ 体重を前足にかけて、身体をしっかりと走る方向に倒すこと。 ・ 両腕をそれぞれしっかり前後に構え、大きく振り出すこと。 ・ 飛行機の離陸のイメージで低い姿勢から力強くスタートする。

イ ハードル走における指導内容

指導内容	指導のポイント
ハードルドリル	・ リード脚はまっすぐ引き上げること。 ・ 抜き足は横に寝かせ地面と平行になるよう意識すること。
グラウンドハードル	・ ディップ（ハードルを跳び越える際に前傾姿勢をとること）を意識すること。 ・ １、２、３のリズムでリード脚の先を、逆の手で触りにいくイメージで伸ばし、その後カーテンを開けるイメージで戻すこと。 ・ リード脚の裏をゴール方向へ向ける意識を持つこと。
１台目のアプローチ	・ スタート後、自分に合った歩数で勢いよく１台目に入ること。 ・ リード脚が逆足になる場合は、スタートの脚を入れ替えること。
インターバルの走り方	・ 自分に合ったリズム（３歩～５歩）で走ること。

ウ 走り高跳びにおける指導内容

指導内容	指導のポイント
助走～踏切	・ 助走は踏切足が合うように歩数を調整すること。 ・ 自分の踏切足を確認し、勢いよく踏み切ること。 ・ リズミカルな助走から上体を起こして踏み切ること。
踏切～空中姿勢	・ 腕をしっかり振り上げ、助走の勢いを上方向に変える。 ・ 踏切足でしっかりジャンプし、振り上げ足を素早く振り上げる。 ・ １、２のリズムで、振り上げ足、踏切足の順で素早くバーを飛び越すこと。 ・ バーの中央を飛び越すこと。
空中姿勢～着地	・ 踏切足を意識し、高さを保つこと。 ・ 着地の場所を安定させること。
補助	・ 低いバーから練習すること。 ・ バーに恐怖心がある場合はゴムを使用すること。

	・ マットのズレは必ず直すこと。 ・ ポールが倒れないように補助をつけること。
--	--

5 成果と課題

(1) 成果

- 基本的な動きを確認したり反復練習したりすることで、児童の理解が高まり、児童同士で確認し合ったり、友達の動きを見て指摘し合ったりする姿が見られ、練習の取り組み方にも良い効果があったと思われる。
- 児童のスキルに応じた場の工夫（ハードルの材質、高さ、インターバル）をすることでハードルが苦手だと感じている児童も、意欲的に取り組もうとする姿勢が見られた。
- 単元のはじめと終わりにハードル走のタイムトライアルを行った。短い時間での練習ではあったが、一つの目標としてタイムを示したことで動機付けになった。記録を更新し、達成感を得られた児童も多く見られた。

(2) 課題

- 活動人数が多くなるとどうしても目が行き届かず、適切な声掛けができない場面も多くなった。小学校の先生方がアドバイスしやすいように、事前に指導のポイントを整理してまとめたものを配付しておくよかった。
- 短い時間で伝えたいことはたくさんあり、事前に準備していた内容を消化することができなかった。内容を精選しつつ、ポイントはしっかり押さえられる授業の準備が必要だと感じた。
- 吉之元小学校の授業最終日に記録会を予定していたが、悪天候のため記録会を実施できなかった。

小学校派遣事業実践記録

1 派遣校

西都市立都於郡小学校

延岡市立東小学校

2 実施期間及び運動領域

(1) 西都市立都於郡小学校

令和3年6月 3日(木)

～7月 5日(月)

運動領域「水泳運動」

対象学年「第5・6」学年

(2) 延岡市立東小学校

令和3年6月 7日(月)

～7月15日(木)

運動領域「水泳運動」

対象学年「第6」学年

3 実施期日及び指導内容

(1) 西都市立都於郡小学校

期 日	指 導 内 容
6月 3日(木)	【体育主任・担当学年職員との事前打ち合わせ会】
6月10日(木)	【クロールのポイント指導1】
6月14日(月)	【クロールのポイント指導2】 【クロールのポイント指導3】
6月21日(月)	【クロール技能コース別練習】 【平泳ぎのポイント練習1】
6月25日(金)	【平泳ぎのポイント指導2】 【職員研修】 ①新学習指導要領の水泳指導内容の確認・評価について ②クロール・平泳ぎにおける単元計画、具体的指導方法について ③質疑応答 【職員実技研修】
7月 5日(月)	【平泳ぎのポイント指導3】

(2) 延岡市立東小学校

期 日	指 導 内 容
6月 7日(月)	【体育主任・担当学年との事前打合せ会】 【職員研修】※同上
6月29日(火)	【クロールのポイント指導1】

7月 1日 (木)	【クロールのポイント指導 2】 【クロールのポイント指導 3】
7月 8日 (木)	【平泳ぎのポイント指導 1】 【平泳ぎのポイント指導 2】
7月 15日 (木)	【平泳ぎのポイント指導 3】 【泳法・技能コース別練習】 【職員実技研修】

4 実践内容（取組内容）

（１） 各泳法の具体的指導内容

① クロールの指導内容

技 能	内 容
け伸び	○ ストリームラインの習得
ばた足（キック）	○ 腰かけばた足※はじめは教師が足を蹴るリズムを手拍子や笛で伝える。 ○ 壁もちばた足 ○ ビート板ばた足※よく進まない子どもはペアに引いてもらう。 ○ ばた足泳ぎ※最初はペアに手を引いてもらう。
手のかき （ストローク） 「１、２、パッ、４」	○ 陸上での手のかき ※１（呼吸と反対側の手をかく）、２（手を前でそろえる） ３（顔を横に上げる）、４（手を前でそろえる） ○ プールの中で歩きながらの手のかき ※水中で腰を曲げて、肩まで水に浸かり、歩きながらクロールの手のかきを練習。 ※まず、顔を上げたまま行い、次に顔を水に入れて行う。最後に呼吸のタイミングと顔の上げ方の練習。
ビート板クロール 面かぶりクロール 呼吸つきクロール	○ ビート板の中央の少し下よりに手を置き、ビート板を引いてもらって、ばた足しながら手のかきの練習。 ○ はじめは面かぶりクロールの練習。 ○ 呼吸のタイミングと顔の上げ方の練習。 ○ ペアの手の上に両手を軽く置き、手を引いてもらいながら、１回ずつ手を前にそろえる。 ○ 補助者なしで面かぶりクロール。 ○ まずは「１、２、パッ、４」を１回やって立つ。次に２回やって立つ。その後、連続でリズムを繰り返して泳ぐ。
歩きながらグイーン・グイーンクロール 伸びを意識してグイーン・グイーンクロール	○ 水中で腰を曲げて、肩まで水に浸かり、歩きながらクロールの手のかきをする。※かけ声は「グイーン、グイーン」。特に「イーン」を強調し、前の手は前、後ろの手は後ろに引っ張られるようなイメージ。 ○ 腕の前への伸びを意識しながらクロールの練習。
２５ｍのかき数を数える	○ 水中でしっかり息を吐いてクロールを練習。 ○ 泳ぐときに、ペアと一緒にプールサイドを歩いてもらい、かき数を数えてもらおう。※かき数が少なくなれば、ひとかきでより効率良く進むようになったことを伝える。

② 平泳ぎの指導内容

技 能	内 容
け伸び	○ ストリームラインの習得
壁につかまってかえる足（顔を上げて） 壁につかまってかえる足（呼吸しながら） ペアにビート板を引いてもらいながらのかえる足	○ 「１、２ いーい」のかけ声。「１」で少し体を反るようにして、かかとをおしりに引きつける。※お腹の方には足を曲げない。 「２ いーい」で最後は足が揃うまで伸ばす。 ○ 「パッ、ポン、スー」のかけ声。「パッ」で顔を上げて呼吸、「ポン」でかえる足、「スー」でけのびの姿勢。 ○ 蹴り始めはゆっくりと、足の裏で水を押すようにして、最後に足が揃うまでしっかり蹴りはさむ。
水中に立って、腕のかき（肩まで水に浸かって）	○ 水中で中腰になり、肩まで水に浸かって、手で水をとらえる練習をする。 ○ はじめは手のひらが下向き。逆ハートを描きながら手のひらを上に向け、胸の前で水をすくうようにする。 ○ 手のひらをそろえて、その水を前へ送り出すようにする。
けのびから「スー、パッ、（ポチャン）、スー」	○ けのびの姿勢で浮いたまま「スー、『パッ』」で呼吸して、その後「ポチャン」と顔を水に入れてから立つ。 ○ 呼吸のときに顔を「パッ」と上げたら、すぐに水に入れる。 ○ 呼吸の後、いったん沈むが、浮いてくるまで待ってから立つ。
「スー、パッ、ポン、スー」１回→２回	○ けのびから「スー、パッ、ポン、スー」を１回やって立つ。 ○ 「スー」でしっかりとあごを引いてけのびの姿勢になる。 ○ 浮いてくるのを待ってから立つ。 ↓ ○ けのびから「スー、パッ、ポン、スー」を２回行う。２回目は、かけ声は『パッ、ポン、スー』になる。 ○ 体が浮いてくるまで立たないようにする。 ※「スー」で水の中で「んー」と少しずつ息を出す。 ※「パッ」で顔を上げて、呼吸すると同時に足を引きつける。 ※「ポン」で、あごを引いて頭を入れながら、足を蹴り出す。 ※「スー」でしっかりと伸びをとる。
「スー、パッ、ポン、スー」「パッ、ポン、スー」を繰り返す	○ 「スー、パッ、ポン、スー」のあとに「パッ、ポン、スー」を行う。体が浮いてきたら次を行う。 ※ゆっくりとしたリズムで、繰り返し泳ぐ。 ※蹴った後に、足の親指同士がつくまで蹴りはさむ。
２５ｍのけり数（かき数）を数える	○ ２５ｍのけり数（かき数）を数えてもらいながら平泳ぎの練習をする。 ○ ゆっくりと足を引きつけ、蹴りの後半に力を入れて、足の内股で水を「グーン」と蹴りはさむ意識で蹴る。 ※かき数が少なくなれば、ひとかきでより効率良く進むようになったことを伝える。



平泳ぎのキックの指導の様子



仲間の泳ぎを見て気付いたことを出し合っている様子



歩きながら平泳ぎのストロークと息つぎの練習をしている様子



ペアと協力しながらキック練習をしている様子

5 成果と課題

(1) 成果

- クロール、平泳ぎの技能を「キック」「ストローク」「息つぎ」「キック・ストロークのコンビネーション」と分け、ポイントを知識として理解させ練習することによって、ポイントを意識して練習する児童が多く見られた。
- 毎時の授業の中で「今日の合いことば」を提示し、そのなかで「1、2、パッ、4」、「グリーン・グリーン」、「スー、パッ、ポン、スー」などクロール、平泳ぎの両泳法も一つ一つの動きを、オノマトペの擬音を用いながら指導したので、児童がその擬音を基に動きのポイントを意識しながら練習することができた。
- バディシステムを組み、授業のはじめ、なか、おわりの人員確認、安全確認の重要性伝えることができたのは良かった。意図的にペア同士でお互いを観察、対話、教え合いの時間をもつことで、「ポイントとして指導された内容をしっかりと理解しないと、ペアに助言や賞賛の声かけができない」という態度が生まれ、より深い学びにつながった。

(2) 課題

- 一人一人の児童のつまずきや疑問点に対応できる場の工夫や教具の工夫をもっと図っていく必要性を感じた。
- ICTを活用した授業展開も今後積極的に取り入れていきたい。

小学校派遣事業実践記録

1 派遣校

日之影町立日之影小学校 延岡市立東海東小学校

2 実施期間及び運動領域

令和3年6月8日（火）～7月19日（月）

運動領域「水泳運動」

対象学年 3・4・5・6年

3 実施期日及び指導内容

（1）日之影町立日之影小学校

期 日	指 導 内 容
6月10日（木） 14:15～15:00	打合せ（体育主任・学級担任） ・児童の実態確認 ・授業での困りごとについて
6月15日（火） 8:50～10:30	『クラス全体』 ・安全確保につながる運動（背浮き、浮き沈み） ・息を吐く練習（口から、鼻から、口鼻両方から） ・沈む練習（鼻から、口鼻両方から） ・浮く練習（呼吸をしながら） ・浮いて前に進む感覚の形成（ストリームライン）
6月23日（水） 13:50～14:35	『クラス全体』 ・面かぶりクロール ⇒ 息継ぎの練習（バブリング・ボビング） ・ビート板を使用したキックとプルのコンビネーション （バディ）⇒ビート板を引っ張りながら前に進む感覚を覚える
6月23日（水） 15:00～16:30	職員研修（知識及び運動） ・泳法につながる動きの学習方法 ・安全確保につながる運動（背浮き、浮き沈み） ・運動が苦手な児童への配慮の例について
6月29日（火） 9:45～11:25	『バディで』 ・ビート板を使用したキックとプルのコンビネーション ・ストリームライン⇒ローリング 『個人で』 ・プールサイドを利用した息継ぎの練習 ・バタ足をしながら、バブリング・ボビングの練習
7月1日（木） 8:50～10:30	『クラス全体』 ・クロールのスロースイム（プールの横方向） ・25mゴールに挑戦（スタート位置の自己決定）数回挑戦

(2) 延岡市立東海東小学校

期 日	指 導 内 容
6月8日(火) 15:40~16:20	打合せ(体育主任・学級担任) ・児童の実態確認 ・授業での困り感について
6月18日(金) 15:00~16:30	職員研修(知識及び運動) ・泳法につながる動きの学習方法 ・安全確保につながる運動(背浮き、浮き沈み) ・運動が苦手な児童への配慮の例について
6月30日(水) 9:05~10:40	『クラス全体』 ・安全確保につながる運動(背浮き、浮き沈み) ・息を吐く練習(口から、鼻から、口鼻両方から) ・沈む練習(鼻から、口鼻両方から) ・浮く練習(呼吸をしながら) ・浮いて前に進む感覚の形成(ストリームライン)
7月5日(月) 13:40~15:25	『クラス全体』前時の振り返り(呼吸・姿勢) ・キック、プルの確認 『バディで』ストリームライン⇒ローリング 『1人で』スロースイム(顔を水面上に、顔を水面下に)
7月7日(水) 9:05~10:40	前時の振り返り(スロースイム)クロール 25mゴールに挑戦(スタート位置の自己決定)
7月19日(月) 13:40~15:25	前時の振り返り(クロール) 平泳ぎ(キックの確認) ①キックとプルのタイミング ※プールサイドでリズムの確認 ②息継ぎとけ伸びのタイミング※プールサイドでリズムの確認

4 実践内容(取組内容)

(1) 職員研修

① 学習指導要領解説の確認

小学校期の運動の捉え方、知識及び技能について研修をおこなった。

- 伏し浮き、け伸び、ストリームライン、ボビング、バブリング
- クロール(キック、ストローク、ローリング)
- 平泳ぎ(キック、ストローク、タイミング、コンビネーション)
- 安全確保につながる運動(背浮き、浮き沈み)
学習指導要領完全実施に伴い、新しく入ってきた内容である。
- 運動が苦手な児童への配慮の例について
技能の段階を系統的にスモールステップで指導できるように共通理解しておくこと。

浮く遊び(背浮き)



ストリームラインを実感させる

ストリームラインをキープさせて

①け伸び

(どこまで進むか)⇒伏し浮きで押してもよい

②引っ張る

(綺麗なラインなら、遠くまで進む)

(2) 授業実践

① 安全確保につながる運動（背浮き、浮き沈み）

今回の改訂により学習指導要領に新しく入ってきた、「安全確保につながる運動」を授業の初めの段階で行うことで、児童の水に対する恐怖心や不安を軽減することができた。浮いたり、泳いだりすることまでは出来なくても、顔を水につける、水に潜る、水に浮こうとすることで、泳ぎが苦手な児童でも授業に参加することが出来るようになった。

② 呼吸について（水中・水上）の指導のポイント

水の外で、呼吸のリズムを全員で確認することで、安心感の中で呼吸の練習をすることができる。その上で、プールの中に入り、その場で口・鼻から空気を出すことを練習する。その際に鼻から吐き出すことを意識させると良い。水上に出る瞬間に「パッ」と声を出して口から空気を吸う指導は伝わりやすい。回数や時間を増やしていく練習が効果的である。

※ 上記の練習を、歩きながら → プールサイドに掴まって浮いた状態で → ビート板を持って浮いた状態で → 浮いた状態で、段階的にレベルを上げていく。

③ 浮く、浮いて進むことについて

全身の力を抜いて、身体全体が水に浮く感覚を感じさせる。その際に両手両足を広げられる、もしくは伸ばせると良いが、怖い場合は「だるま浮き」やプールサイドに掴まったり、友達に支えて貰って浮いても良い。また「背浮き」→「伏し浮き」などの段階を踏んでも良い。

浮くことができるようになったら、「ストリームライン」が維持できる姿勢の練習を行う。意識しやすいように、ストリームラインをとっている友達を引っ張ったり押したりして、水の抵抗を感じさせることが大切である。

④ 手の動きについて（プル）

プールの中で立った状態で、肩まで水中に入れてプルの動きを確認する。水を捉えているか感じさせながら練習することが大切である。見るポイントは、指先の入水、水中での手の動きである。クロールの場合は、より遠くの水を捉えるためのローリングを指導できると良い。平泳ぎでは、両腕を肩幅に開くこと、開きすぎると前進しないことを気づかせる（水の抵抗）。さらに水を押す方向は後ろではなく、身体を押し上げるために下方向に押す指導を心がける。その後のけ伸びで前進することを伝える。

⑤ 足の動きについて（キック）の指導のポイント

クロールのキックの指導ポイントは、足首の柔らかい動きと脚全体を動かすことを意識させることである。プールサイドに腰かけさせて、自分の足首を観察しながら柔らかい足首の使い方を学習すると良い。無理につま先までを伸ばすのではなく、キックの瞬間につま先まで伸びていることが重要である。脚全体を使わせるために、腰掛けの状態で上半身を後ろに傾けると意識しやすい。

平泳ぎのキックの指導ポイントは、「カエル足」を作ることである。水中でカエル足を意識させることは難しいので、陸上で一度フォームを作ると良い。足の裏で水を押す動作が重要なので、股関節を開き、膝関節を十分に曲げて、後方へ足の裏で

キックをするイメージ作りをさせる。水中では、プールサイドに掴まったり、ビート板を使ったりして、キックの練習だけに集中できるような工夫が必要である。その際、足首を外に開いて固定することができない(あおり足)児童が出てくるので、バディや教師が、補助で足の裏を持って理想の足首の形を体感させることが大切である。

⑥ 手と足を動かすタイミングについて (コンビネーション)

クロールのコンビネーションは、バタ足とプルの連続動作であるが、特に息継ぎの時にバタ足を頑張る、手で水をかいている時には、バタ足はゆっくりのリズムで良いことを伝えると泳ぎやすくなる。

平泳ぎは、プルとキックのコンビネーションのタイミングが難しいので、泳ぎの局面を「縮む」「伸びる」2つに分けて教えると良い。

「縮む」＝「水をかく・息継ぎ・キック準備」

「伸びる」＝「手を前に伸ばす・顔を水につける・後方にキック」

身体が伸びている時に、前に進むことを感じさせる。「縮む」時には素早くコンパクトに、「伸びる」時はなるべく長く、ゆっくりを心がけると前進を感じやすくなる。

5 成果と課題

(1) 成果

- 職員研修で、水泳指導において困っている点、難しい点を出し合い、意見交換をしながら、指導のポイントを確認することができた。
- 学校毎に生徒の実態に合わせた研修・授業実践を行うことで、個に応じた授業実践をすることができた。
- 小学校低学年～中学3年生までの系統的な授業の作り方を意識しながら授業進めたことで、現段階で「何を」「どこまで」出来るようになれば良いのか、知識と技能の整理をすることができた。
- 学習指導要領の「運動が苦手な児童への配慮の例」に沿った授業実践を共通理解したことで、体育振興指導教員と学級担任がT・Tで個に応じた細やかな指導やモジュールステップの授業を展開することができた。
- 安全確保につながる運動として、「背浮き」「浮き沈み」を授業で行うことで、水が苦手な児童も、水に顔をつけたり、潜ったり、浮くことで授業に参加することができた。

(2) 課題

- ICTやプリント等を使い視覚的に動きのポイントを児童に伝えたいが、プールサイドでは非常に難しく、プールに入水する前に確認をしてから入水するので、運動の焦点化がうまくできなかった。
- 動きのポイントを言葉で伝える方法だけでは、意識をさせることが困難であった。
- 水泳の授業は天候に左右されるので、プール外での授業でも泳ぎのポイントを確認できる教材の開発が必要だと感じた。
- 安全の上の問題で、T・Tであっても個別の指導をすることが難しく、理想の授業を展開するには、プール内に最低2人、プールサイドに最低1人体制の授業が望ましいと考える。

小学校派遣事業実践記録

1 派遣校

- (1) 五ヶ瀬町立三ヶ所小学校
- (2) 椎葉村立松尾小学校

2 実施期間及び運動領域

- (1) 五ヶ瀬町立三ヶ所小学校 令和3年8月20日(金)～9月21日(火)
運動領域「陸上運動(短距離走・リレー、ハードル走)」
対象学年「5・6」学年
- (2) 椎葉村立松尾小学校 令和3年9月13日(月)～10月25日(月)
運動領域「陸上運動(短距離走・リレー、ハードル走)」
対象学年「3・4・5・6」学年

3 実施期日及び指導内容

- (1) 五ヶ瀬町立三ヶ所小学校 第5学年・第6学年

期 日	指導内容
8月20日(金)	事前打合せ 職員研修・・・陸上競技全般について、実技指導
8月30日(月) ①・②	自己紹介、授業を進めるにあたっての約束事の確認、集団行動 短距離走(基本姿勢、リズム走、MH・スティック走、新聞保持走、フィニッシュ練習など)
9月3日(金) ③	前時の振り返り リレー(基本姿勢、MH走、ポイント走・バトンの渡し方など)
9月14日(火) ④・⑤ (体育館)	前時の振り返り ハードル走(ハードルストレッチ、ハードリング、アプローチ、グループ練習など)
9月21日(火) ⑥・⑦	前時の振り返り ハードル走(リズムハードル、アプローチ、MHリズム走)、走り幅跳びの助走の仕方、まとめ

- (2) 椎葉村立松尾小学校 第3学年・第4学年・第5学年・第6学年

期 日	指導内容
9月13日(月)	事前打合せ・職員研修・・・陸上競技全般について、実技指導
10月4日(月) ①	自己紹介、授業を進めるにあたっての約束事の確認 短距離走(基本姿勢、スキッピング、フィニッシュ、MH走など)
10月12日(火) ②・③	前時の振り返り 短距離走・リレー(ポイント走・同調走・バトンパスの仕方)

10月18日（月） ④・⑤	ハードル走（ハードルストレッチ、グラウンドハードル、アプローチ、MHリズム走など）
10月25日（月） ⑥・⑦（体育館）	前時の振り返り ハードル走（リズムハードル、MHリズム走、アプローチ練習など） まとめ

4 実践内容（取組内容）

（1）担当職員との打合せ及び職員研修会

① 担当の職員との打合せ

ア 運動会を事前に控え、短距離走やリレー練習の仕方等の確認や協議を行った。
また、授業実践において、子ども達の運動経験や配慮が必要な児童の把握を行った。

イ 小学校の先生方からの指導に対する困り感や要望などを伺い、授業の中で取り入れることが出来る様々な内容について確認を行った。

② 職員研修と実技指導

ア パワーポイントを活用して、陸上運動における学年毎の内容の系統性と陸上競技全般の技術面についての説明を行った。

イ 走の基本姿勢や動的柔軟の仕方、ラダーの種目など走運動に繋がる動きの確認と運動実践を行った。



（2）指導実践

① 短距離走・リレー

- 基本姿勢の確認・意識「ウィン・ウィン！」「カッコいい走り方！」
正しい姿勢動作については、児童がイメージしやすいクレーンゲームの動きを用いて、背筋（体幹）をしっかりと伸ばす姿勢を意識させるようにした。
- 児童はクレーンゲームがアームを伸ばして持ち上げる時のイメージ音である「ウィン・ウィン」という言葉かけで背筋をしっかりと伸ばして走るという意識ができた。また、日頃の授業でも、「ウィン・ウィン」という言葉かけで姿勢がよくなります！という担任の話も伺った。
- 「カッコいい走り方！」と「カッコ悪い走り方」を実践し、走り方の違いを話し合う活動を取り入れた。走りが崩れたときに「カッコいい走り方！」を声



かけで意識させるようにした。

- ・ 体幹や腕振りを意識した走り

腕振りが左右にぶれると体幹がぶれてしまうことにも気づかせ、2本のバトンを持って腕をしっかりと振ってのランニングを行った。新聞紙をトルソーに保持させて走るなど、遊びながらも体幹を意識した練習を取り入れた。

- ・ マイクロハードル走・スティック走

素速い足の回転を意識させるために、マイクロハードル走やスティック走を取り入れた。マイクロハードル・スティックを100cm・120cm・140cm間隔に設置してメトロノームアプリを活用し、テンポ良くリズムを刻めるようにした。つま先が下がりブレーキにならない走りになるように意識して取り組んだ。

- ・ ポイント鬼ごっこ

リレーのバトンパスに繋がる運動として、ポイント鬼ごっこを行った。1m間隔でラインを引き、目印にスティックを置いて通過時にダッシュをするようにした。ペアにつかまらないように逃げ、徐々に目印を近くしていった。つかまらないぎりぎりのポイントが分かれば、その距離がバトンパス時のポイントであると確認させた。



- ・ バトンパス練習

ポイント鬼ごっこで確認した距離をもとに練習を行った。お互いがスピードを上げて走りながらのバトンパスできるようになった。

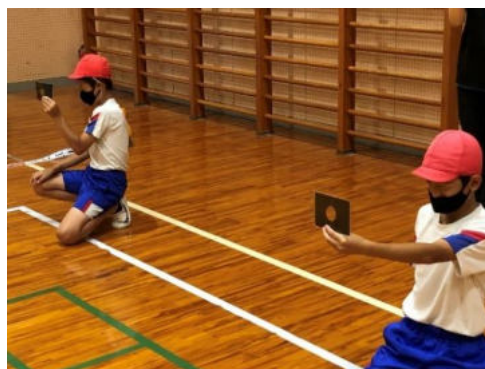
② ハードル走

- ・ アプローチ練習

スタートラインから11mにハードルを設置してスピードを落とさず1台目を跳び越える恐怖感をなくすためにフレキシブルハードルを活用した。

- ・ フォームチェックカードの活用（グループ練習）

グループを作り、アプローチのフォームチェックを行った。手作りのチェックカードを使い、友達のフォームをチェックして、教え合うことができたようにした。枠内にハードル上部が入るように構え、友達のハードルリングのフォームを前方や真横でお互いに確認し合うことで対話的学習ができるように工夫した。



- リズム走での場と用具の工夫

ハードル間やマイクロハードル、ハードルの高さなど様々な場の設定を行い、高さやインターバルに徐々に慣れリズムよく飛べるように工夫した。また、リード足が上手く出せない児童に対して、洗濯バサミと色紙で作った手製の補助教材を活用し、リード足を真っ直ぐ補助教材に当てることができるように用具の工夫を行った。また、ハードルのバーをはずし、スズランテープで作成したハードルバーを作成して、ハードルの恐怖心や様々な高さのハードルで練習できるように工夫した。



リード足が上手く出せない児童のために作成

スズランテープを活用したオリジナルハードル



5 成果と課題

- フォームチェックカードの活用やオリジナルハードルなど、生徒の実態や課題に合わせて教材を作成し、授業に取り入れるようにした。ハードルやフレキシブルハードルなど、用具がない学校でも教材教具の工夫1つでハードルの恐怖心を取り除く授業展開や課題解決のための補助教材の作成など簡単にできることを先生方に伝えることができた。
- グループ活動でのフォーム確認や先生方がタブレット端末機器等を活用してフォームを撮影して子ども達に見せていたことで、子ども達が動きをイメージしながら取り組むことができた。
- 「かっこよく走る！」という説明をどの授業でもポイント毎に取り入れたことで、子ども達の姿勢に対する意識が変わり、正しいフォームで走ろうとする姿が見られた。
- 松尾小学校では、3年生から6年生までの8名の授業実践であった。基本的な動きの指導は共通実践できるところもあったが、ハードル走では、それぞれの学年でのポイントが違うために、複式授業方式で授業実践を行った。学年が違う内容を並行して実践していく難しさを感じながらも子ども達の実態に合わせて授業実践することができとても勉強となった。
- 運動の様々な指導のポイントを伝えるには、やはり時間が足りないと感じた。
- タブレット端末機器など、ICTをもっと活用しながら授業実践ができると子ども達の興味関心が高まると感じた。
- 今回、担任の先生からの相談により補助教材の作成を行ったが、授業を進めていく上での課題がたくさんあるのではないかと感じた。様々な先生方と一緒に子どもの実態に合った授業（教材）づくりができればと感じた。

小学校派遣事業実践記録

1 派遣校

宮崎市立 内海小学校

2 実践期間及び運動領域

令和3年9月29日～11月15日

運動領域「陸上競技」

対象学年 5年生（男1・女1）、6年生（男1・女1）＝計4名

3 実施期日及び指導内容

期 日	指 導 内 容
① 9月29日	現地打合せ
② 10月 4日	職員研修
③ 10月15日	準備運動・オリエンテーション・集団行動 50m測定（ためし）・アンケート記入
④ 10月20日	準備運動・フットワークTr・50m測定（1回目、2本）
⑤ 10月25日	準備運動・からだ作り運動・ラダートレーニング
⑥ 10月28日	準備運動・からだ作り運動・ラダートレーニング2
⑦ 11月 1日	準備運動・からだ作り運動・投運動
⑧ 11月 8日	準備運動・からだ作り運動・逆立ち・跳躍運動
⑨ 11月10日	準備運動・からだ作り運動・走り幅跳び
⑩ 11月15日	準備運動・からだ作り運動・50m測定（2回目、2本） リレー（説明）

4 実践内容

② 10月 4日（月）晴 15時30分～16時30分 職員研修

自己紹介

運動の上達についての話

タブレット等の活用について意見交換

まとめ

③ 10月15日（金）晴 10時55分～11時40分 フットワークTR・50m測定

オリエンテーション（あいさつ）＝今後の流れの確認等

ランニング（運動場2周）・準備運動・補強運動

集団行動（休め・気をつけ・方向転換）

ダッシュ（20m・30m・40m×2本ずつ）

50m走（ためし）

まとめ

④ 10月20日（水） 14時00分～14時45分 走運動の基本指導

ランニング（運動場2周）準備運動・補強運動
走運動の基本としての各種フットワークトレーニング
・スキップ運動 ・サイドステップ、クロスステップ
・もも上げ ・けんけん走 ・腕振りの指導
50m測定（2本）
まとめ

⑤ 10月25日（月） 10時35分～11時20分 ラダートレーニングの指導

ランニング（運動場2周）準備運動・補強運動
「ラダートレーニング」の説明と実践
運動上達の仕組み説明
まとめ

⑥ 10月28日（木） 14時00分～14時45分 ラダートレーニング2・ジャンプ系

ランニング（運動場2周）準備運動・補強運動
「ラダートレーニング」の復習と、走りと組み合わせたトレーニング
バウンド系の運動の説明と実践（バウンディング・立ち幅跳び・立ち5段跳びなど）
まとめ

⑦ 11月 1日（月） 14時00分～14時45分 「投げる」運動の指導

ランニング（運動場2周）準備運動・補強運動
「投げる」運動の説明と実践
タブレットで自分の投球動作確認後、お互いに意見交換
まとめ

⑧ 11月 8日（月） 14時00分～14時45分 「逆立ち」運動の指導

ランニング（体育館5周）準備運動・補強運動
「逆立ち」の説明と実践
まとめ

⑨ 11月10日（水） 14時00分～14時45分 「走り幅跳び」

ランニング（運動場2周）準備運動・補強運動
「走り幅跳び」の説明と実践
タブレットで自分の跳躍動作を確認後、お互いに意見交換
まとめ

⑩ 11月15日（月） 14時00分～14時45分 「50m測定」リレーの説明

ランニング（運動場2周）準備運動・補強運動
タブレットを使って「50m走」のフォームチェック
「50m走」の記録測定・リレーの説明
まとめ



ラダートレーニングの様子（10月28日：木）

初めて行う児童が3名。スポーツ少年団などで経験のある児童が1名であったが、前回と比べ、皆スムーズに出来るようになっていた。決められたメニューの後、ダッシュを組み合わせることで、球技などに役立つフットワークの改善につながると説明した。



「投げる」運動の様子（11月1日：月）

「逆立ち」運動の様子（11月8日：月）

全身をバランス良く使い、腕の使い方や顔の向きを指導した。普段から「投げる」運動は回数や機会が少ない様子だった。的を狙うということにも取り組ませ、コントロールの試行錯誤する感覚を体験させた。「逆立ち」も普段やっている児童は少ない様子であった。頭と足が逆転する位置関係をつかみ、腕で体の重みを支える感覚を体験することを中心に指導した。



「跳躍」運動の様子（11月10日：水）

助走スピードの重要性と、踏切、全身のバランスを重点に指導した。

砂場で思いっきり跳ばせてみると、バランスの悪さが目についたが、タブレットで自分のフォームを確認したり、お互いにアドバイスをしたりする中で、徐々に改善が見られるようになってきた。

5 成果と課題

(1) 成果

- 児童数が、5、6年生合わせて4名という、十分に目の行き届く人数で活動でき、個別指導も多く行うことができたので良かった。「走る」を中心に、各種運動能力の向上を目指して指導を行った。全8回のうち、2回が雨で体育館での活動になったが、十分な活動量を確保しながら、様々なドリルを体験させることができた。

担任の前田先生が、全体掌握や生徒の活動を後押ししてくださり、大変助かった。

- 対象が小学生と言うことで、説明で使う言葉も選びながら、丁寧に説明しなくてはならず、私自身が、自身の指導方法や指導内容の絞り込み、声かけの内容など、指導する側として、課題を見つけるよい機会になったと感じている。

タブレットも数回使用したが、生徒同士の話し合いや、教え合い活動なども含め、学びが深まる仕掛けを提供することができた。

(2) 課題

- 週あたり1回から2回の8時間という時間数で、目に見えて成果を出すということは難しいと感じた（昨年同様）。その中でも、生徒達が毎回意欲的に取り組んでくれたのがありがたかった。今回がきっかけとなり、運動への興味や関心が高まれば幸いである。

今年は人数が少ない分、45分の授業時間の中で、注意をしないと活動量が増えすぎてしまう傾向がありペース配分が難しかった。

- 生徒の中で、明らかに得意・不得意が分かれている項目もあり、教え合い活動をもっと積極的に取り入れたら良かったと思う。タブレットを数回使ったが、児童達は全く抵抗なく扱い、あること、使うことが当たり前の時代になってきている思った。教える側が、更に工夫改善を図れるよう、扱う内容によっては、お手本動画など、事前の準備をしていきたいと思った。

小学校派遣事業実践記録

1 派遣校

宮崎市立生目小学校

2 実施期間及び運動領域

令和3年8月2日 ～ 12月3日

運動領域「器械運動（跳び箱）」

対象学年「第4学年」

3 実施期日及び指導内容

期 日	時間	指 導 内 容
8月2日（月）	9：00～ 9：45	職員研修
	10：00～11：00	担当者打合せ
11月4日（木）	8：35～ 9：20	1組①オリエンテーション・開脚跳び
11月9日（火）	10：25～11：10	2組①オリエンテーション・開脚跳び
	11：20～12：05	3組①オリエンテーション・開脚跳び
11月16日（火）	11：20～12：05	1組②開脚跳び・台上前転
11月22日（金）	10：25～11：10	3組②開脚跳び・台上前転
11月24日（水）	13：45～14：30	2組②開脚跳び・台上前転
12月2日（木）	8：35～ 9：20	1組③発表会（開脚跳び・台上前転）
	13：30～14：15	2組③発表会（開脚跳び・台上前転）
12月3日（金）	11：20～12：05	3組③発表会（開脚跳び・台上前転）

4 実践内容

「器械運動 台上前転」全6時間のうち、1，3，6時間目を担当

1時間目（オリエンテーション）、3時間目（台上前転）、6時間目（発表会）

- けが予防のため準備運動ではストレッチを入念に行う
- 全員が台上前転をできるようになることが目標
- 「両手にしっかりと体重をかける」「足（腰）を高く持ち上げる」「ある程度スピード感のある前転をすることができる」ように、準備運動と補強運動を工夫する
- 最後の時間は発表会を行う

＜授業Ⅰ オリエンテーション・開脚跳び＞

◎ 跳び箱の準備・使用する道具

跳び箱 7カ所・コの字型に配置（中4台・小5台）マット6枚・セーフティマット

- ① とびのり・とびおり → 小3段
- ② またぎこし → 中3段+中3段
- ③ 1段から3段 → 小1段+小3段
- ④ ステージから開脚跳び → 中6段セーフティマットへ
- ⑤ 開脚跳び → 小3段 ⑥ 開脚跳び → 小4段 ⑦ 開脚跳び → 中4段

整列 自己紹介	3	気をつけ 前にならえ なおれ まわれ右 3回跳び箱の授業を一緒にやります
準備運動	7	膝の屈伸など通常の準備運動 ストレッチゆっくり10数える
補強運動 マット ※できても できなくて もリズムよ く次へ進む	10	＜6カ所に分かれる＞3の番号 マットのまわりをクマ歩き・ウサギ跳び 前転の練習（三角すわり・ゆりかご・ゆりかご立ち） ＜ペアをつくる＞ 足じゃんけん…カエルの足うち5回、馬跳び5回 アンテナ立った・折れた・（ぐるん） 立った状態から足の間に頭をいれる 前転※頭の後ろをマットにつける
跳び箱	20	まず①～④ できたら⑤自分に合った高さで 助走はゆっくりと、手はとび箱の奥につく
整理運動 まとめ	5	軽いストレッチ 次回の予告（台上前転）

＜授業Ⅱ 台上前転＞

◎ 跳び箱の準備・使用する道具

跳び箱 7カ所・コの字型に配置（大2台・中4台・小3台）マット6枚・セーフティマット

- ① マット3枚×2カ所
- ② とび箱の上から 中3段+中3段 ※2台目にはマットをかぶせる
- ③ 1段から3段 → 小1段+大3段
- ④ ステージから台上前転 → マットを敷いてセーフティマットへ ※
- ⑤ 台上前転 → 中3段 ※補助付き
- ⑥ 台上前転 → 中3段 ⑦ 台上前転 → 大4段

整列 今日の内容	3	気をつけ 前にならえ なおれ まわれ右 前回 開脚とび 今回 台上前転
準備運動	5	膝の屈伸など通常の準備運動 ストレッチゆっくり10数える ゆりかご立ち カエルの足うち5回

補強運動 マット	7	< 6カ所に分かれる > 3の番号 マットのまわりを2周 クマ歩き・ウサギ跳び 前転の練習 ※頭の後ろをマットにつける
跳び箱	2 5	まず①～④ ① マットの上で（助走をつけて前転） ※2カ所つくる ② 跳び箱の上で（しゃがんで跳び箱の上から） ③ 1段3段（手前に手をつく） ④ ステージの上から（手前に手をつく） できたら⑤～⑥自分に合った高さで 助走は勢いをつけて、手はとび箱の手前につく、頭の後ろをマットに
整理運動 まとめ	5	軽いストレッチ 次回の予告（発表会）

< 授業Ⅲ 開脚跳び・台上前転の発表会 >

◎ 跳び箱の準備・使用する道具

跳び箱 7カ所・コの字型に配置（大2台・中4台・小3台）マット6枚

発表用に高さ（マット・踏み台）の違う跳び箱を用意

台上前転の発表…高さの違う跳び箱3カ所

- ① とび箱の上から 中3段+中3段 ※2台目にはマットをかぶせる
- ② 1段から3段 → 小1段+中3段 ③ 中4段

開脚跳びの発表…高さの違う跳び箱4カ所

- ④ 小3段 ⑤ 小4段 ⑥ 中4段 ⑦ 中5段

○ 2組に分けて練習後に発表、どの跳び箱で発表するかは自分で決める

○ 開脚跳びと台上前転を1回ずつ、出席番号順に跳ぶ

○ 手を挙げてスタート、最後はポーズを決める（拍手）

整列 今日の内容	3	気をつけ 前にならえ なおれ まわれ右 今回 練習→発表
準備運動	5	膝の屈伸など通常の準備運動 ストレッチゆっくり10数える カエルの足うち
補強運動 マット	7	< 6カ所に分かれる > 前転の練習3回 ※頭の後ろをマットにつける 腰を高くしてまわると（腰角を広げて）スピードがでる
跳び箱 練習	1 0	台上前転の練習（右側） 開脚跳びの練習（左側） ※5分で交代
発表会	1 5	グループごとに一人ずつ（ポーズと拍手） ※担任の先生に進行してもらう
整理運動 まとめ	5	ストレッチ あいさつ

5 成果と課題

第4学年の3クラスの授業をそれぞれのクラス担任の先生と協力して行った。全6時間の器械運動の単元で、そのうち1時間目、3時間目、6時間目を私が担当した。1時間目はオリエンテーションと開脚跳び、3時間目に台上前転、最後の6時間目に台上前転と開脚跳びの発表会を行った。同じ計画の授業を3クラスで行ったので、反省を活かしながら授業することができた。

台上前転はこれまで授業の中でやったことがないということであった。台上前転をできるようにするために、まずはマットの上での前転がスムーズにできるようにならなければならないので、毎時間の準備運動・補強運動には、ゆりかごからの起き上がりや、カエルの足うちなど、前転につながる動きを取り入れた。また跳び箱を跳ぶ前に、マットの上でのスピードのある前転の練習を行った。

高い場所で前転をすることに対する恐怖心をなくすために、台上前転をするまでに5ステップをもうけて、それができたら次のステップに進むようにした。マットを3枚重ねた場所で前転する、低い跳び箱の上から踏み切る、ステージを使ってセーフティマットの上に着地するなど、少しずつステップを踏むことで、「できた」という気持ちを感じながら、怖さを克服できるようにした。1時間目にやった開脚跳びで、5ステップ方式を取りいれて、3時間目に抵抗なく台上前転に挑戦できるようにした。どんどん次のステップに挑戦していくクラスもあれば、なかなか台上前転まで進まない児童が多いクラスもあったが、発表会までにはほとんどの児童が台上前転をできるようになった。

高さや設定の違う跳び箱をたくさん設置し自分で選ばせたり、1つできたら次に進むことで主体的に取り組ませることができ、運動量も十分に確保できたと思う。しかし、ひとりひとりをしっかりと観察して、丁寧に指導することはできなかった。今回の経験をこれからの授業にいかしていきたい。



小学校派遣事業実践記録

1 派遣校

川南町立通山小学校

2 実施期間及び運動領域

川南町立通山小学校

令和3年7月9日（金） ～ 令和3年10月26日（火）

運動領域「器械運動」 対象学年「3年生」

3 実施期日及び指導内容

川南町立通山小学校

期 日	指導内容
7 月 9 日（金）	○打合せ（3年担任） ・生徒の実態把握の為の情報共有 ・今後の計画について
7 月 2 7 日（火）	○職員研修 ・事例紹介 ・指導法研修
1 0 月 2 0 日（水）	○1・2時間目 ・マット運動（回転）に慣れる ・壁倒立・小さな前転
1 0 月 2 2 日（金）	○3・4時間目 ・後転・開脚後転 ・技の組み合わせ ・動画撮影で自分の動きを見る
1 0 月 2 5 日（月）	○5・6時間目 ・跳び箱運動に慣れる ・ロイター板の使い方・開脚跳び ・動画撮影で自分の動きを見る
1 0 月 2 6 日（火）	○7・8時間目 ・マット運動と跳び箱運動の組み合わせ ・セルフ発表会 ・遅延動画再生を使って

4 実践内容（取組内容）

○ 打合せ

- ① 児童の実態把握及び運動制限等の共通理解
- ② 器械運動（マット運動・跳び箱運動）で使用できそうな用具の確認
- ③ 指導内容・活動場所の確認
- ④ 職員研修内容の協議
- ⑤ 前年次までの体育授業と指導上での困りごとの共有について

○ 職員研修

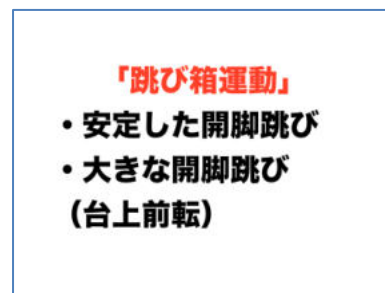
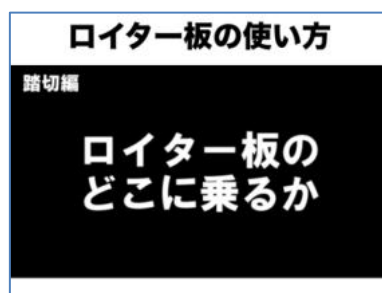
授業に活かせる器械運動（マット運動・跳び箱運動）の指導法の紹介と本事業で実施した授業の実践報告。

参加人数：10名程度

○ 授業内容

- ※ 全ての時間において「お手本動画」や「本時のめあて」、「技のポイント」を視覚的に理解出来るようにプロジェクター等のICT機器を活用した。
- ※ 動画撮影や遅延動画再生アプリを活用して自分の動きを実際に見て改善点などを理解しやすいような環境を設定した。

- ・ 実際に提示したスライド資料（1～8時間目）の抜粋



- ・ 実施の授業風景



グループ別で練習



安全マットを活用して恐怖心をなくす



段階的な着地へ



練習の順番などルール作り



踏切の個人練習



教具の工夫（はちまき：後転練習）



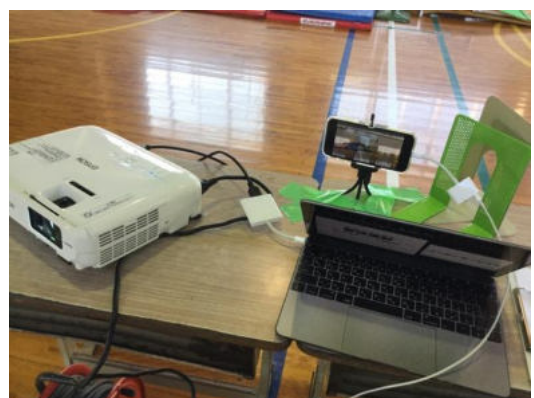
段階別グループ練習



手をつく場所の視覚サポート



動画遅延アプリで自らの運動を見て改善点を考え、すぐに実践



5 成果と課題

(1) 成 果

- 体育が専門でない教員でも指導を継続出来るように授業を構築していきたいとの考えを担当の先生と共有できたので毎時間熱意を持って授業展開をすることができた。
- プロジェクターで技能のポイントや意識する内容を提示することで生徒がめあてを明確に持てたと感じる。生徒同士の学び合いにも大いに繋がった。
- I C T機器を活用することで生徒が自分の演技をすぐに確認でき、技能のポイントと自分の演技を比較して自ら課題の発見ができたことが大きな収穫であった。
また、自分の演技を見ることで児童同士の会話が増えた。
- 準備・片付けの役割分担をきちんと行ったことで、貴重な授業時間を有意義に活用できた。
- 慣れない分野の授業準備や教材研究をする事で新たな指導法や声かけを知る事ができ、自分自身の研鑽に繋がったと感じた。

(2) 課 題

- 今年度も新型コロナウイルス感染症の影響で事前打ち合わせができず、担当同士の電話でのやり取りとなった。次年度は打合せが開催できることを祈りたい。
- 派遣先はマットも少なく、老朽化している教具が多かった。難しい問題かとは思いますが、補助器具や備品の充実を図ることで、先生方がより授業を展開しやすくなるのではと感じた。

小学校派遣事業実践記録

1 派遣校

えびの市立加久藤小学校

2 実施期間及び運動領域

期 間 : 令和3年 6月22日～ 7月 7日

運動領域 : 「水泳運動」

対象学年 : 5 学年

3 実施期日及び指導内容

期 日	指 導 内 容
6月22日(火) 14:40～16:10	○校内教職員に対する講話・実技指導 「水泳の授業における注意点及び指導法」 「け伸び・クロールや平泳ぎの指導法について」
6月23日(水) 9:00～ 9:55	○単元計画・指導方法検討協議(5学年2クラス担任) 指導計画についての打ち合わせ(単元計画の流れ、準備等の確認)
6月23日(水) 10:05～10:50	○指導内容(5年) 「自己紹介・泳力調査(測定)・け伸び・クロール」
6月25日(金) 10:05～10:50	○指導内容(5年) 「け伸び・クロール(ストローク・息継ぎ)の練習」
6月30日(水) 10:05～10:50	○指導内容(5年) 「クロール(ストローク・息継ぎ)の練習」
7月 2日(金) 10:05～10:50	○指導内容(5年) 「クロール(ストローク・息継ぎ・コンビネーション)」
7月 7日(水) 10:05～10:50	○指導内容(5年) 「平泳ぎ(キック・ストローク・コンビネーション)」
7月14日(水) 10:05～10:50	○指導内容(5年) 宮本が九州高校総体帰県後、自宅待機PCR検査の為 ⇒ 中止
7月16日(金) 10:05～10:50	○指導内容(5年) 荒天(雷雨)の為 ⇒ 中止

4 実践内容(取組内容)

(1) 職員研修 6月22日(火) 14:40～16:10

※ 全職員に対する講話・実技指導

「水泳の授業における注意点及び指導法」及び「け伸び・クロールや平泳ぎの指導法について」資料を活用し説明並びに泳法ごとに模範泳と実技指導。

【職員研修《講話》の風景】



【職員研修《実技》の風景】



(2) 実践内容

- 『け伸びの姿勢』⇒ 壁をしっかり蹴って正しいストリームラインを作る。
- 『クロール（ストローク）』⇒ 指先から入水 → 最大限に腕を伸ばす → 手のひらで水をキャッチ（つかむ）→ 手のひらが先行するように肘を立てて身体
の中心線に沿ってへその下まで水をかく → 手のひらでかいてきた水を真後ろ
方向へ押し出す → 水中から抜いた手・腕は最短距離を通るようにして入水の位
置にもってくる。（リカバリー）
- 『息継ぎの練習』
- 『ストロークとキックのコンビネーション練習』
- 『平泳ぎ（キック）』⇒ け伸びの姿勢から両踵を臀部に引きつける。つま先は
外側に向ける。（※その際に膝を伸ばしたまま行う）→ 足の裏と内側の踝で水を
挟み押し出すように蹴り出す → け伸びの姿勢に戻れるように両足を閉じる。※ビ
ート板を抱きかかえて仰向けでキックさせると習得が早い。
- 『息継ぎの練習』
- 『ストロークとキックのコンビネーション練習』
- 『泳力測定』

5 成果と課題

昨年度に引き続き、体育振興指導教員に任命され、小学校派遣事業を実践した。

小学生を対象に「水泳」授業を指導するのは4年目ということで、3年間の反省も踏まえながら、今自分自身が持っている知識や技能を分かり易く指導できるように臨んだ。

加久藤小学校5年生を対象に「クロール」と「平泳ぎ」の泳法指導はもちろんであるが、何よりも児童たちが『水泳』のことを好きになって欲しいと感じていた。

授業形態としては、小学校の先生に全体的な授業展開を行って頂き、私が各泳法についての大切なポイントや細かい指導を担当した。例年、児童たちが「け伸びの姿勢」の第一段階である水中に潜って壁を両足で力強く蹴ることができないことが判っていたので、序盤は、「水泳」の基本である「け伸びの姿勢」を中心に指導を行った。授業の中で私が指導した事を私の派遣日以外の授業の際に、小学校の先生方で繰り返し指導して頂くように進めていった。児童たちも専門的な指導を楽しみにしてくれており、私のアドバイスや指導に素直に一生懸命に取り組んでくれた。そのお陰で効率よく指導を進める事が出来たと思う。ただ残念であったのは、限られた派遣期間の中で私自身のPCR検査と荒天（雷雨）の為に授業が中止になり、予備日が確保できずに2時間分の実施ができない状況での派遣事業終了となってしまったことである。

派遣事業終了後に、児童たちからのお礼のメッセージが届いた。その内容には、「先生のお陰で、前よりも泳げるようになった！」・「記録が伸びた！」・「水泳が好きになった！」といったことが沢山記されてあったことに感激し、少しでも加久藤小学校の児童たちのスキルアップに貢献できたことに嬉しく感じた。今後も、もっと児童たちが習得し易い指導方法はないのか、更に研修に努めていきたい。



小学校派遣事業実践記録

1 派遣校

都城市立高崎小学校

2 実施期間及び運動領域

令和3年11月 9日～11月24日

運動領域「器械運動～マット運動～」

対象学年 6年生 46名

3 実施期日及び指導内容

期日	指導内容
8月 3日	事前打合せ
11月 9日、11日	回転系（前転）大きな前転・開脚前転 回転系（後転）
11月17日	回転系（後転）開脚後転・伸膝後転 連続技
11月24日	発表 側方倒立回転、補助倒立

4 実践内容

<11月 9日（火）>

（1）準備運動

ダイナミックストレッチ スタティックストレッチ

- ・ 股関節周辺
- ・ 首周辺

（2）展開

- マット運動に必要とされる柔軟性づくり
 - ・ 手をつないで間をくぐる。人間知恵の輪を作る
 - ・ PNFストレッチ（前屈）
- 約束事の確認（すぐ起きる、同じ方向、同じ向き、マットには1人）
- ゆりかご → 中腰
- 背倒立
 - ・ 膝を抱え込む
 - ・ 前転につなぐ動きにする
- 前転
 - ・ 頭の後ろをマットにつける

- ・ 最後にかかとを素早く引き寄せしゃがみ立ちになる
- 大きな前転
 - ・ 両手を着き、膝を伸ばしながら足を強く蹴って回転し、しゃがみ立ちになる
- ゆりかご
 - ・ 体を丸める
 - ・ 後方への恐怖感を取り除く
- 後転
 - ・ 顎を引いて背中を丸める
 - ・ 肘をしめて両手で支える
 - ・ 最後にマットを突き放してしゃがみ立ちになる

< 11月11日（木）、17日（水） >

（１）準備運動

- ① コーディネーショントレーニング
 - ランダムランニング
 - ・ じゃんけん勝ち抜け ・ 腕立て伏せ
 - 首、手首のストレッチ

（２）展開

- ① 約束事の確認（すぐ起きる、同じ方向、同じ向き、マットには一人）
- ② 背倒立
- ③ 後転
 - ・ 顎を引いて背中を丸める
 - ・ 肘をしめて両手で支える
 - ・ 最後にマットを突き放してしゃがみ立ちになる
- ④ 開脚後転
 - ・ 足の伸ばし方の確認
 - ・ 腰を上げながら後方に回転する
 - ・ 体がマットに接する順番を考える
- ⑤ 連続技
 - ・ できる技を組み立てる
 - ・ お互いに課題を見つける

< 11月24日（水） >

（１）準備運動

- ① コーディネーショントレーニング
 - ・ 首、手首のストレッチ

（２）展開

- ① 約束事の確認（すぐ起きる、同じ方向、同じ向き、マットには一人）
- ② 連続技による発表
 - ・ できる技を考える
- ③ お互いの技を評価する

- ・ 技のできばえを振り返る
- ・ 自己の課題を見つける

④ 倒立

- ・ 倒立の手の付き方、足の伸ばし方の確認
- ・ 手のひらでハの字を作る
- ・ 必ずマットを見る（見たまま）
- ・ 倒れるまで床から手を離さない

『補助者』

- ・ 倒立するものと正対しない
- ・ けり足（伸びた足）の太ももに両手を添える
- ・ 安定するまで手を離さない
- ・ 頭を守るためにバランスを崩しても太ももを支える

5 成果と課題

どのように授業を展開していくか。どのような児童たちか。どのように対応していけば良いか。など不安な気持ちで授業に臨んだ。6年生がどれくらいできるのか確認ができなかった。

○ 学習について

積極的に挑戦する児童は工夫していろいろな技に挑戦していった。反面、積極的になれない児童へのアプローチに戸惑った。担任の先生の協力で授業に参加できるようになり負担をかけた。3分の1の児童に自信が持てない様子があることから、安全面ばかり気になりながらマット運動に取り組んだ。途中から方向を転換し、基本の定着に努めた。前転、後転を綺麗に見せることが必要であることをポイントにして理解させ、お互いを認め合うことで意欲的に活動してくれた。積極的な児童は難易度を上げていく過程を自然と行うことで恐怖心を感じることなく次々と挑戦していく姿が多くあった。難易度の高い技に挑戦するときに、教え合う場面を工夫して作ることができるとまだまだ伸びると感じる場面もあった。個人の能力を自分で高めていけることを知ることもできたことが評価できる。準備から片付けまでをグループで行い、仲間との関わりを大切にすることも身につけることができた。

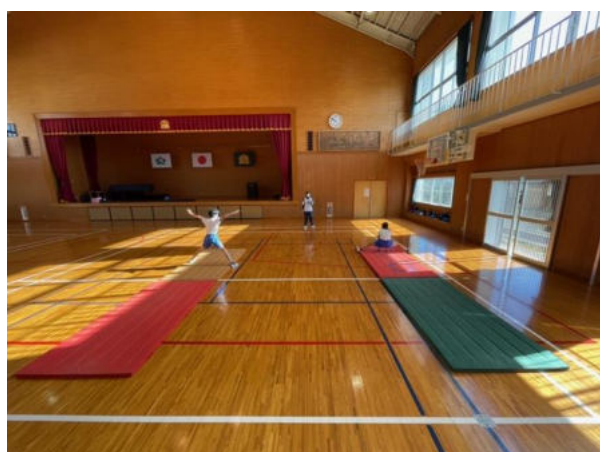
○ 技術面について

当初、倒立などの発展技まで授業で取り組むことを想定した。しかし、児童の実態から接転技群の回転系に変更した。前転系、後転系の技を発展させ、開脚系へつないだ。接転技群の回転系の連続技まで基本を発展につなぎ発表することができた。きれいなマット運動が発表でき、全員が挑戦して全員達成した。私自身嬉しかった。

○ 課題

昨年度の反省が生かされず今年度も同じ事を実感した。事前に学校訪問し、体育の授業見学を行って運動能力を知る必要があった。また、時間が足りない事があり授業の工夫が必要と感じた。次に活かすのであれば時間をさらに増やし、児童とのコミュニケーションを図り、より技術を深めさせたい。授業研究をさらに深め、楽しい体育の授業を研究したい。修学旅行など行事が立て込む中で先生方に協力いただき、感謝している。

6 資料
授業の様子



小学校派遣事業実践記録

1 派遣校

三股町立梶山小学校

2 実施期間及び運動領域

令和3年7月30日～令和3年10月1日

運動領域「器械運動（マット運動）」 対象学年「第5・6学年」

3 実施期日及び学習内容

時間	期 日	学習内容
①	7月30日 15時00分～16時30分	事前打合せ 授業の進め方、施設確認など
②③	8月5日 15時00分～16時30分	職員研修 マット運動のポイントについて 実技および質疑応答など
④	9月7日 13時55分～14時40分	準備体操、主運動につながる多様な動き、 現状確認(前後転)
⑤	9月10日 13時40分～14時25分	準備体操、主運動につながる多様な動き、 ゆりかご、前転
⑥	9月14日 13時55分～14時40分	準備体操、主運動につながる多様な動き、 ゆりかご、前後転
⑦	9月21日 13時55分～14時40分	準備体操、主運動につながる多様な動き、 ゆりかご、前後転、開脚前後転
⑧	9月24日 13時40分～14時25分	準備体操、主運動につながる多様な動き、 習熟度別練習、発表会につながる練習
⑨⑩	10月1日 13時40分～15時25分	準備体操、主運動につながる多様な動き、 発表会の練習、発表会

(1) 職員研修会

- ① 各種ストレッチ… PNF ストレッチの紹介
- ② マット運動技能のポイントについて
 - ・ ゆりかご…膝を抱える、目線はへそ、後頭部・背中などをマットに馴染ませる
 - ＜前転＞踵でおしりを打つように足を勢いよく振り下ろして立つ
 - ＜後転＞両手をマットに着ける、両足のつま先をマットに着ける
 - ・ 前 転 …マットに着く手の位置を前目にし、おしりを肩の高さより上げる
 - ・ 後 転 …マットに着くおしりの位置を少し後ろ目にする
 - ・ 開脚前転は伸膝前転の途中段階（開脚前転は立ちやすく易しい伸膝前転）
 - ・ 器械運動全般へ向けて普段から補助運動の導入示唆
- ③ いろいろな場作りを意見交換
- ④ 先生方の成功例と失敗例等の意見交換
- ⑤ タブレットアプリ「ReplayCam」の紹介（撮った映像を遡って再生）

(2) 授業の進め方と役割分担

- ① 本時の学習内容の確認(担任)
- ② ポイント確認・模範演技（水元）→児童実践
- ③ 技がおおむね満足できる生徒の指導（担任）
- ④ 努力を要する状況と判断される児童への支援（水元）

(3) 技の指導ポイント

[前転]

- ① 顎を引いて体を丸くする（へそを見る・ゆりかご）
- ② 後頭部をマットに着けて回る（手に着く位置を少し遠くにする・おしりを肩より高くする）
- ③ 踵でおしりを打つように足を勢いよく振り下ろして立つ（ゆりかご）

[後転]

- ① 手を耳の横に置く（ゆりかご…手をセット、つま先を頭上のマットに着く、手が体から離れないように紐に手を通して感覚をつかむ）
- ② 顎を引き、体を丸くして、お尻からマットに着く
- ③ 両手でマットを押して体を起こす

[連続技]

- ① 技のつなぎをスムーズにする
- ② フィニッシュ

(4) 場の工夫

- ① 回転のスピードに課題がある場合には、マットの下に踏み切り板を入れ、傾斜を作った

- ② 後転で頭がつかえて真っ直ぐ回れない場合は、マットで溝を作った
- ③ 後転で着手に課題がある場合は、紐で作った輪っかに手を入れ感覚を掴ませた

(5) ICTの活用

- ① 学習の際、児童の演技を撮影し、児童にフィードバックした。
- ② フィードバック後、再び練習することで定着を図った。

4 成果と課題

(1) 成果

- ① 梶山小学校の多くの児童は、前転を短時間でできるようになった。要因の1つは、体を支持する力が強いのではないかと考える。梶山小学校では、体力を高める運動をサーキット形式で行っており、その中の「アザラシ歩き」が体を支持する力に好影響を与えているのではないかと感じた。梶山小学校の取組の成果である。
- ② ゆりかごは感覚を掴むのに効果的であった。前転では頭とマットの着く感覚や立ち上がる感覚、後転では手の着き方と重心移動の感覚をつかむのに有効だった。
- ③ 後転の手の着き方については、体育振興指導教員等研修会の実技研修会で教わった鉢巻きが効果的だった。今回はビニール紐を使用した。
- ④ 当初は、前転において多くの児童がマットに頭頂部を着いてしまうことが多かったが、模範演技を観たり、ゆりかごを実践したりすることで多くの児童に改善がみられた。
- ⑤ 担任との役割分担を行い、努力を要する状況と判断される児童への指導が手厚くできた。うまくいかないながら、少しずつ着実に前進する姿が見られた。
- ⑥ 映像を活用することで、児童が自分の演技を振り返ることができた。非常に有効だと感じた。また、仲間の演技に対してもアドバイスがみられた。担任が映像で確認するポイントを明確にしたことで効果が増した。
- ⑦ 職員研修では、先生方の積極的な実践がみられた。何度もチャレンジする姿があり好感を持った。また、教わることも多く質の高い相互研修になった。

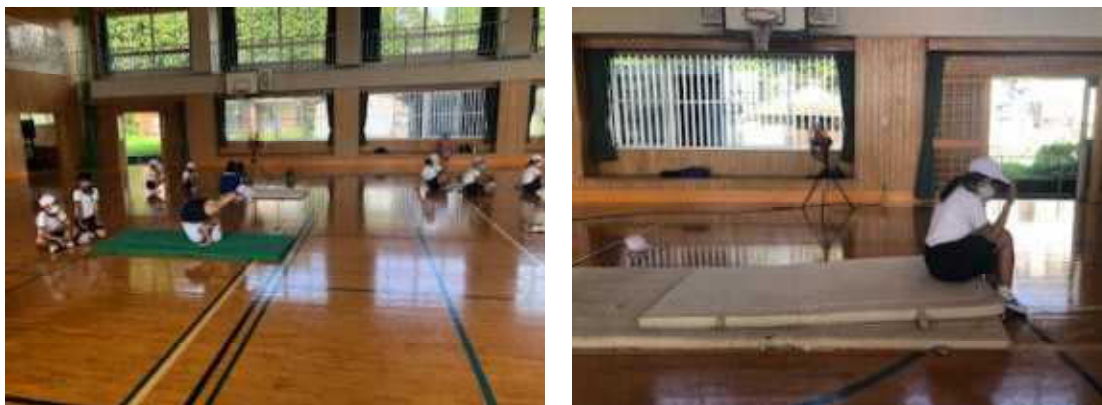
(2) 課題

- ① より効果的な主運動につながる多様な動きを研究し、実践したい。
- ② 連続技のつなぎ方に対して、指導時間が不足した。もう少し指導できるとスムーズな連続技ができたのではないかな。
- ③ 外部から指導に来たということで、学習態度に好影響があった生徒がいた。その場合、児童がはりきりすぎるので、気をつけたい。児童の発達段階への理解を深め指導していきたい。
- ④ 職員研修を有意義にできるように、更に工夫したい。

<体力を高める運動の様子>



<練習に取り組む様子>



<発表会の様子>



小学校派遣事業実践記録

1 派遣校

日南市立 南郷小学校

2 実践期間及び運動領域

令和3年6月11日～7月 5日

運動領域「水泳」

対象学年 5年1組 男子：14名 女子：14名 計 28名
5年2組 男子：15名 女子：13名 計 28名 合計56名

3 実施期日及び指導内容

期 日	指 導 内 容
① 6月11日	現地打合せ（5学年2クラス担任）
② 6月11日	職員研修
③ 6月14日	5年1組 準備運動 け伸び クロールバタ足 5年2組 準備運動 け伸び クロールバタ足
④ 6月21日	5年1組 準備運動 け伸び クロールバタ足・息継ぎ 5年2組 準備運動 け伸び クロールバタ足・息継ぎ
⑤ 6月28日	5年1組 準備運動 け伸び 平泳ぎかえる足・ストローク 5年2組 準備運動 け伸び 平泳ぎかえる足・ストローク
⑥ 7月 5日	5年1組 準備運動 クロール 平泳ぎ 総まとめ 泳力調査 5年2組 準備運動 クロール 平泳ぎ 総まとめ 泳力調査

4 実践内容（取組内容）

① 6月11日（金）14：45～15：30 現地打合せ

自己紹介

授業計画 既習の技能習得状況の確認 授業内容の確認 役割分担 児童の身体状況把握
プール確認（現地確認）

② 6月11日（金）15：40～16：25 職員研修

水泳指導のポイント

水泳指導における注意事項の確認

新型コロナウイルス感染症予防対策等の確認

③ 6月14日（月）晴 9時25分～11時05分

オリエンテーション（あいさつ）＝本時の授業内容確認等

準備運動・バディによる入水前点呼

水中ウォーク 水中じゃんけん 背浮き だるま浮き

クラゲ浮き け伸び クロールバタ足

まとめ

バディによる入水後の点呼・整理運動

④ 6月21日（月）晴 9時25分～11時05分

オリエンテーション（あいさつ）＝本時の授業内容確認等
準備運動・バディによる入水前点呼
水中ウォーク 水中じゃんけん 背浮き だるま浮き
クラゲ浮き け伸び クロールバタ足 クロール息継ぎ
まとめ
バディによる入水後の点呼・整理運動

⑤ 6月28日（月）雨 9時25分～11時05分

オリエンテーション（あいさつ）＝本時の授業内容確認等
準備運動・バディによる入水前点呼
水中じゃんけん け伸び クロールバタ足 クロール息継ぎ
平泳ぎかえる足 手と足のコンビネーション
まとめ
バディによる入水後の点呼・整理運動

⑥ 7月 5日（月）快晴 9時25分～11時05分

オリエンテーション（あいさつ）＝本時の授業内容確認等
準備運動・バディによる入水前点呼
水中じゃんけん け伸び クロールバタ足 クロール息継ぎ
平泳ぎかえる足 手と足のコンビネーション
泳力調査（クロール、平泳ぎ）
バディによる入水後の点呼・整理運動

5 成果と課題

（1）成果

○ 担当クラスの児童数が、28名ということもあり、目の行き届く人数での活動ができ、声かけ等も比較的こまめに行うことができたと思う。昨年は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から「水泳」授業の実施回数が制限され、既習の技能習得の遅れを担当の先生方も大変懸念されている状況であった。そのため、「基本的技能の定着」を中心に取り組むこととした。授業形態としては、小学校の先生方に全体的な授業展開を実施していただき、私が各泳法のポイントや基本的技能の指導を担当させていただいた。また、ビート板等の教具の活用方法をふまえ、各泳法技能の向上を目指して指導を行った。5年生2クラスを全4回という限られた時間であったため、「クロール」「平泳ぎ」両泳法の技能習得までには至らなかったが、意欲的な先生方や児童の協力もあり、効率よく指導を進めることができたと思う。5年生担任（上村先生・森崎先生）の先生方のご協力に感謝したい。

○ 今年度、初めて体育振興指導教員に任命され、初めての小学校派遣事業であった。当初は、不安な気持ちであったが、担当校の意欲的な先生方や児童のお陰で大変良い経験をさせていただいた。指導対象が小学生と言うことで、普段接している高校生よりも、説明ひとつにしても、より分かりやすく丁寧にしなくてはならず、私自身が、本事業を通じて自身の指導方法や指導内容の選定等、指導する側として、課題を見つける大変良い機会となった。

校種に関係なく、体育の授業では、実技を伴い、技能の習得状況や運動能力などにも差があり、体育（運動）に対する意欲にも個人差がある。安全に十分留意しつつ、活動量の確保と、状況に

応じたきめ細やかな指導力を今後も高めていきたい。また、今回の事業で最も感じたことは、「できる」と「分かる」を結びつけるためには、効果的な練習はもちろん必要だが、丁寧な説明も欠かせないということを痛感した。小学校の先生方の分かりやすく丁寧な表現や説明方法は大変参考になった。今後の自身の指導に活かしていきたい。

(2) 課題

- 上記でも述べさせていただいたが、全8時間（2クラス×4時間）という限られた指導時間の中で運動技能を向上させることは厳しいと感じたが、今回の小学校派遣事業がきっかけとなり、運動への興味や関心が高まり、体育の授業への意欲が少しでも上がってもらえれば幸いである。そのためには、指導ポイントの掲示（視覚）、タブレットの活用（視覚）、技能資料（プリント等）の活用など、教材教具を工夫し、児童の興味関心を惹く手立てを考えていきたいと感じた。また、今回は実施できなかったが、グループ活動を取り入れ、児童同士で話し合う場面や学習カードを活用し、自分自身の振り返りや他者からの気づきを大切にしたい授業も実施していきたいと感じた。
- 1コマ45分という限られた時間の中で丁寧な説明を心がけていたが、既習の振り返り、本時の目標、本時のまとめを考えると時間がどうしても足りない。それを補足するための手立てとして、体育の授業以外（休み時間、昼休み、自宅など）でもできる資料プリント（配布物）や体力向上のためのエクササイズ紹介なども検討していきたい。
今回の反省をふまえながら、今後の指導機会に活かしていきたいと感じた。

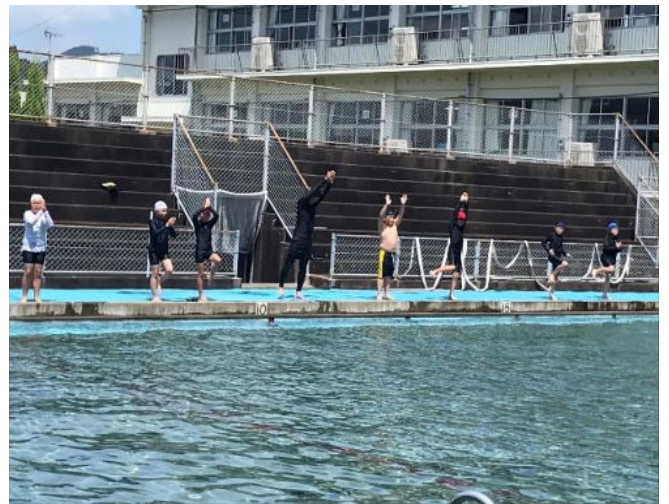
【事前打合せ及び職員研修の様子】



【南郷小学校プール】



【授業の様子】



小学校派遣事業実践記録

1 派遣校

日向市立塩見小学校

2 実施期間及び運動領域

令和3年7月27日～9月30日

運動領域「器械運動（マット運動）」

対象運動「第4学年」

3 実施期日及び学習内容

時間	期 日	学 習 内 容
1	7月27日（火） 14:00～15:30	事前打合せ会 顔合わせ
2	7月27日（火） 14:25～10:10	研修会 体育のWアップとその方法
3	7月27日（火） 10:20～11:05	研修会 器械運動の指導のポイント
4	9月13日（月） 10:20～11:05	○マット運動 基本の技の練習 （前転 後転）
5	9月16日（木） 9:25～10:10	○マット運動 基本の技の練習 （前転 後転 開脚前転 開脚後転）
6	9月16日（木） 10:20～11:05	○マット運動 基本の技の練習 （開脚前転 開脚後転）
7	9月27日（月） 9:25～10:10	○マット運動 基本の技の練習 （前転 後転 開脚前転 開脚後転）
8	9月27日（月） 10:20～11:05	○マット運動 連続技の練習 （ロンダート 伸膝後転）
9	9月30日（木） 9:25～10:10	○マット運動 連続技の練習
10	9月30日（木） 10:20～11:05	○マット運動 発表会

4 実践内容（取組内容）

（１）職員研修会

① はじめに

- ・ 小学校派遣事業の説明、自己紹介、スポーツ（体育）の素晴らしさ

② 体育の授業について

- ・ 準備運動の重要性 安全面について

③ 器械運動（マット運動）について

- ・ 特性、ねらいについて

④ 技の指導のポイント

○ 主運動に繋がる補強運動

カエル足パンパン、手押し車ジャンケン、ゆりかご

○ ラグビーボールを使ったWアップ

- ・ パス&タッチ鬼ごっこ

○ マット運動 前転・後転・開脚前転・開脚後転・ロンダート・伸膝後転

- ・ 技に入る前の姿勢
- ・ 手の位置と目線
- ・ 手をつく位置
- ・ 体の接地部位の順番
- ・ 動作のタイミング

（２）指導内容

① 単元のねらい

- みんなで協力、教えあい、挑戦し、技が美しくできるようになる。
- いくつかの技を組み合わせ、工夫し、なめらかにつなげる連続技をつくる。

② 学習のねらい

<見る>

- ・ 先生の技を見る

<分かる>

- ・ 技を安全に上手に行う方法が分かる

<学び合う>

- ・ 技を見せ合って、良さを認める

<できる>

- ・ 上手に技ができる

③ 実態

日向市立塩見小学校は、日向市の西部にある小学校である。そのなかで今回担当した４年生（男子１１人、女子７人計１８人）は、とても明るく素直で、楽しく取り組む児童が多かった。また、体育の授業を楽しみにしている児童も多く、この期間に技を上手になろうとする気持ちが伝わってきた。説明を聞く態度も良好だった。支援を要する児童さんもいたので恐怖心を与えないよう声かけに配慮したり、場の工夫をしたりするなど活動を工夫すべきだと感じた。マット運動に関しては、基本的な技についてもポイントを詳しく説明し、怪我のないように安全に上手に技が行えるようにした。

④ 授業を進めるにあたって

１クラスを３グループに分けて授業をおこなった。準備運動は担任の先生の主導でチームティーチングのサポートという立場で、そして技に入る前の補助的な動きやトレーニング、技の練習

になる時にメインで指導にあたらせてもらった。整列も上手く並び、体育座りでしっかりと話を聞く姿勢がとれるなど、日頃の指導がしっかりとされている印象だった。授業の始めには必ず、安全を第一に考えて行動する事と、仲間の技を見るように話をした。

技の指導においては、実演を交えながら、上手く回転するためのポイントをゆっくり分かり易く説明するように努めた。自分で技を見せる機会が多かったのも、自分の身体の状態を整え、しっかりと練習をしてから毎回の授業に臨んだ。

体育では危険を伴うことが多いこと理解させ、特にこの器械運動では頭や首を痛めると重大事故になりかねないということも充分理解させた上で、安全に行う為の方法の説明や、周りで見ている人の態度も大事であることを教え、安全に授業が展開できるように配慮した。

⑤ 学習の全体計画

単元	マット運動						
	前転 後転 開脚前転 開脚後転 ロンダート 伸膝後転						
時	1	2	3	4	5	6	7
ねらい	・回転感覚を身に付ける。 ・スタートの姿勢から、正しく手や頭をつき、安全に上手に技ができる。 ・できる技、得意な技を連続して行うことができる。						
内容	① 準備運動をする ② マット運動の準備の仕方、片付け方を知る。 ③ 感覚づくり ④ マット運動：前転 後転 開脚前転 開脚後転 ロンダート 伸膝後転						

5 成果と課題

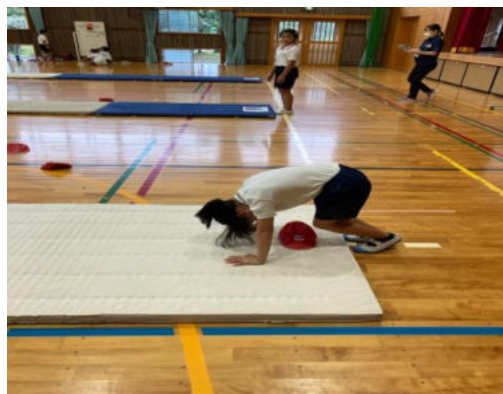
- 準備運動の段階から、マット運動の技につながる動きやストレッチをすることができた。
- 技に入る直前の手の位置や目線、手の着地と頭の接地部分など、ひとつひとつをゆっくり分かり易く、説明できた。
- 上手に技が出来ない児童に対して、その動きをしっかりと見て、的確にポイントを指導することができた。
- 見本を見せて、具体的な動きとタイミングを説明できた。
- 児童自らが、準備や後片付けを安全に行うことが出来た。
- 日によってマットの組み合わせで長さが変わることがあったので、技を行う方向などを工夫し柔軟に対応できた。
- 体操服には名前が入っていたが、字が小さくて読み取れず、瞬間的に名前を呼んで褒めたり指導することが出来なかった。
- i P a dを活用し、自分の技を映像で確認し、上手く出来ていないポイントを改善する工夫をした。
- 担任の先生が、段階を踏んで工夫し、タイミング良く的確な指導をされていた。
- 児童の技の到達度を見極めて、ほぼ予定通りに授業内容を進めることができた。
- 最終日は、自分の得意な2～3つ技を連続して自分のペースで行うことが出来た。
- 小学校の先生方にとっては、満足のいく内容ではなかったかもしれないが、最初と比べると技が上達した児童もたくさんいて、とても充実した授業になったと思う。

6 資料

〔準備の様子〕



〔場の工夫〕



〔練習の様子①〕



〔練習の様子②〕



〔練習の様子③〕



〔自分の技の確認〕



〔発表会の様子①〕



〔発表会の様子②〕



小学校派遣事業実践記録

1 派遣校

延岡市立岡富小学校

2 実施期間及び運動領域

令和3年6月18日～12月20日

運動領域「器械運動」

対象学年「6年生」

3 実施期日及び指導内容

期 日	指 導 内 容
6月18日（金）	事前打合せ 授業の進め方／児童の様子／施設用具確認
11月30日（火）	6年生（2クラス合同で×1時間ずつ） 授業の説明／動物の森運動・岡富 sasuke の実践／場の設定の役割分担
12月 3日（金）	6年生（2クラス別々で×1時間ずつ） チャレンジタイム
	職員研修 コーチングに関わることの情報 開脚跳びと抱え込み跳びのできない児童への指導について
12月 6日（月）	6年生（2クラス別々で×1時間ずつ） チャレンジタイム
12月20日（月）	6年生（2クラス別々で×1時間ずつ） 自己評価／他者評価／ICTを利用した授業

4 実践内容

（1）単元計画

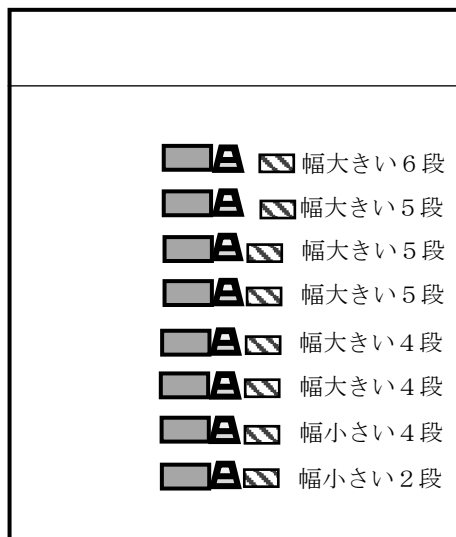
跳び箱の開脚跳び・台上前転を、自分の技能のレベルに応じてチャレンジできるようにステージを設定し、技ができた次のステージに行くようにした。また、主運動につながるように、準備運動で「動物の森運動」とサーキットトレーニング「岡富 sasuke」を実施した。それぞれの場の設定は以下の通り。

技能レベルに応じたステージ

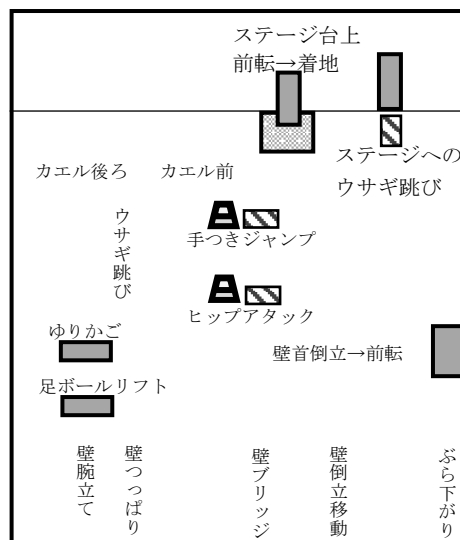
ステージ	開脚跳び	台上前転
1st	縦幅の小さい4段	縦幅の小さい2段
2nd	縦幅の大きい4段	縦幅の大きい4段

3rd	縦幅の大きい5段	縦幅の大きい5段
4th	大きな開脚跳び用5段	大きな台上前転用5段
5th	大きな開脚跳び用6段	大きな台上前転用6段

授業時体育館の場の設定



サーキットの場の設定



準備運動（動物の森運動）

CAT&DOG
ライオンのダッシュ
ライオンのお座り
ライオンのジャンプ
ライオンのダンス
着地動作ドンドンパ
ドンドンパ移動
パー着地／グー着地

サーキットトレーニング（岡富 susuke）

1	カエル前	9	壁倒立移動
2	カエル後ろ	10	ぶら下がり
3	ウサギ跳び	11	壁首倒立→前転
4	ゆりかご	12	ヒップアタック
5	足ボールリフト	13	手つきジャンプ→跳び箱の上
6	壁腕立て	14	ステージへのウサギ跳び
7	壁つつぱり	15	ステージから前転 →S マット着地
8	壁ブリッジ		

※前転ができない児童は、ステージから跳んで着地

（2）授業計画

授業の目標を「安全が一番」「きれいに技を決める」「他の人の技を評価できる」にした。「きれいに技を決める」については、特に着地をピタッと止めることを意識させた。「他人の技を評価できる」では、評価表を基に自己評価と他者評価の違いについて考えさせた。

授業の流れは、動物の森運動でウォーミングアップを行い、岡富 sasuke で主運動につながる運動を行った。跳び箱の技については、開脚跳びがステージ5までできたら、台上前転に挑戦させた。時間の関係で抱え込み跳びまではいかなかった。評価はペアでタブレット撮影したのを見ながら、評価表を基に自己評価を行った。次にペアの人に同じように評価をしてもらい、自己評価との違いを考えさせた。

(3) 評価表による確認

技能評価ができるように評価表を使いチェックした。

わざのポイントチェック表 とびばこへん

なまえ ()		開きやくとび				かかえこみとび				
		2 段	3 段	4 段	大きな	2 段	横 3 段	階段式	横 4 段	4 段
ふみきり	両足でふみきりができる									
	スピードを落とさずにふみきりができる									
手のつき	とびばこの真ん中に手をつける									
	とびばこの奥に手をつける									
	ひじを曲げずにつける									
	つっぱりができる。									
ちやく地	両足でちやく地ができる									
	手を前にしてちやく地できる									
	3 秒以上止まれる。									
	フィニッシュのポーズができる									
空中しせい	足をビンとまっすぐできる。									

		台上前転				
		1 段	階段式	3 段	4 段	大きな
ふみきり	両足でふみきりができる					
	スピードを落とさずにふみきりができる					
手のつき	とびばこの手前に手をつける					
	ひじを曲げて、頭をつける					
	つっぱりながら、体をささえる					
着地	両足でちやく地ができる					
	手を前にしてちやく地できる					
	3 秒以上止まれる。					
	フィニッシュのポーズができる					
空中しせい	足をビンとまっすぐできる。					

わざのポイントチェック表 動物運動へん

なまえ ()			
動物の森運動	わざのポイント	できた日	
CAT & DOG	犬のしせいができる。(DOG)		
	ひざを地面からうかして、ひざを 90 度に曲げる。(DOG)		
	顔は正面、背中まっすぐ。(DOG)		
	犬のしせいから、頭を中にいれてへそを見る。(CAT)		
	できるだけみぞおちとこかんを近づけ、背中で山を高く作る。(CAT)		
ライオンのダッシュ	犬のしせいから、足ぶみをする。		
	顔は正面をむいたまま。		
	ひざを 90 度に曲げたまま、足ぶみをする。		
ライオンのおすわり	犬のしせいから、おすわりのしせいができる。		
	おすわりのしせいでかかとが地面についている。		
	おすわりのしせいから、犬のしせいにもどる時にひざが 90 度に曲がっている。		
ライオンのジャンプ	犬のしせいから、空中で足をたたく。		
	目は、手と手の間を見ている。		
	3 秒以上、空中に足をあげられる。		
ライオンのダンス	犬のしせいから、右足でけて左足でちやく地できる。		
	犬のしせいから、左足でけて右足でちやく地できる		
	ちやく地からちやく地まで 2 秒以上空中に足が上がる。		
ドンドンパッ	パッの時に、手を前にできる。		
	パッの時に、ひざを曲げてビタッと体を止められる。(その場)		
	パッの時に、ひざを曲げてビタッと体を止められる。(前にいどう)		

5 成果と課題

(1) 成果

主運動につながる運動で、ヒップアタック（跳び箱に手をついてロイター板を蹴り、おしりの位置をドンドン高くする）と手つきジャンプ（手をついて跳び箱の上に乗る）はロイター板を強く蹴ることにつながり、5 段を跳べなかった児童が跳べるようになった。職員研修用に用意した、youtube の「開脚跳びが 3 分でできる裏技」のやり方で小さい 4 段を跳べなかった児童が 3 人跳べるようになった。

(2) 課題

自己評価から課題改善までできなかった。抱え込み跳びをチャレンジする児童がいなかった。安全面を考えると抱え込み跳びがなかったのがやりやすかったが、抱え込み跳びにチャレンジする場合は、児童が怪我なくできる場の設定の工夫とステップアップの手順が必要だと感じた。

6 資料

〔ライオンジャンプ〕



〔足ボールリフト〕



〔ヒップリフト〕



〔ステージ前転 → 着地〕



〔チャレンジタイム〕



〔役割分担決め〕



小学校派遣事業実践記録

1 派遣校

えびの市立上江小学校
宮崎市立高岡小学校

2 実施期間及び運動領域

令和3年7月30日（金） ～ 11月18日（木）

運動領域「器械運動」

対象学年 えびの市立上江小学校 3・4学年
宮崎市立高岡小学校 4学年

3 実施期日及び指導内容

えびの市立上江小学校

期 日	指 導 内 容
7月30日（金）	指導計画や研修についての打合せ
	職員研修Ⅰ
	職員研修Ⅱ
10月27日（水）	前転の確認および練習
	開脚前転の確認および練習
10月28日（木）	後転の確認および練習練習
	開脚後転の確認および練習
11月 4日（木）	前転・後転・開脚前転・開脚後転の復習および練習
	連続技の確認および練習
11月11日（木）	連続技の復習および発表会 まとめ

期 日	指 導 内 容
8 月 3 日（火）	指導計画や研修についての打合せ
	職員研修Ⅰ
	職員研修Ⅱ
11月10日（水）	前転・開脚前転・後転・開脚後転の確認および練習（1組）
	前転・開脚前転・後転・開脚後転の確認および練習（2組）
11月12日（金）	連続技の確認および練習（1組）
	連続技の確認および練習（2組）
11月18日（木）	連続技の復習および練習（2組）
	連続技の復習および練習（1組）
	連続技の発表会 まとめ（1・2組）

4 実践内容（取組内容）

（1）指導計画

時		1	2	3	4	5	6	7
学 習 内 容	はじめ	オ リ エ ン テ ー シ ヨ ン	準備・準備運動					
	な　　か		めあて1 今できる 技を確か める	めあて2 今できる技をきれ いにできるように する		めあて4 今できる技をきれいに、大き く正確にできるようにする		
				めあて3 今できる技をきれ いに、大きくでき るようにする		めあて5 新しくできそうな技に挑戦し たり、連続技ができるように する		
	おわり	片付け・学習のまとめ						

② 指導内容

- 打ち合わせの中では、各学校のこれまでの取り組みや、担当クラスの対象人数や雰囲気、施設などを確認した。指導内容は、マット運動を中心に、T Tの形式で全体の流れは担任が指導し、技術指導やポイントでの指導をすることを確認した。
- オリエンテーションでは、自己紹介、注意事項の確認、マット運動の計画や授業の流れを説明した。
- めあて1では、授業がスムーズに展開できることを目的とし、自分が今できる技を確かめさせた。
- めあて2では、ひとつひとつの技を単発で練習し、今できる技をきれいにできるように練習させた。
- めあて3では、ひとつひとつの技を単発で練習し、今できる技をきれいに大きくできるように練習させた。
- めあて4では、ひとつひとつの技を単発で練習し、今できる技をきれいに大きく正確にできるように練習させた。
- めあて5では、新しくできそうな技に挑戦したり、連続技ができるように練習させた。

5 成果と課題

(1) 学習について

あらかじめ編成していただいたグループで学習を進めていった。活動では、各自がそれぞれ練習するだけではなく、積極的にメンバーの技を見て学ぶなど、全員で意欲的に活動してくれた。また、集団行動も素晴らしく、移動や準備などの時間短縮にも繋がり非常に助かった。

どちらの学校についても、児童が運動の楽しさを味わいながら、仲間との関わりを大切にしていくことで、活動に対する意欲・関心が高まり、1人1人の技術向上へと繋がった。

(2) 技術面について

ほとんどの児童が興味を持ち、色々な技ができるようになりたいという欲求を持っているが、中には自分にはできないと最初からあきらめていたり、恐怖心を持っていたりする児童も少なくなかったように感じた。

個人差が非常に大きかったような気がするが、個別指導や場の設定を工夫することで、技術向上に繋げることができた。

(3) 補助具について

ロイター板や、跳び箱などを利用した場の設定に加え、今回も柔道の帯、ハチマキや帽子を補助具として利用した。進捗状況には差があるが、苦手とする技を向上させることができた。今後についても、補助具の利用方法を研究し、1人でも多くの児童の意欲・関心を高め、技術の向上へ繋げられるように努めていきたい。

(4) 課題

児童の体力・運動能力の低下により、体力差のある児童をどのように指導していくかが課題であると感じた。一斉授業では難しいところであるが、1人1人をしっかりと見つめ、個々に適した練習内容を考えていかなければならない。

指導をする上で、技術の低い児童に対して場の設定の工夫が欠かせないが、学校によっては用具の数に限りがある。安全面は勿論のこと、恐怖心を持たせず意欲的に活動させてあげるためにも、用具等を充実させる必要がある。

6 資 料

授業の様子



【説明の様子】



【帽子を足に挟んでの前転】



【後転の手付き確認】



【後転の手付き確認からのブリッジ】

小学校派遣事業実践記録

1 派遣校

宮崎市立大宮小学校・新富町立富田小学校

2 実施期間及び運動領域

令和3年11月4日（木） ～ 令和3年11月24日（水）

運動領域「陸上運動」 6年生対象

3 実施計画（授業計画と学習内容）

学校名	宮崎市立大宮小学校		
時数	期 日	時 間	学習内容
1	11 / 10 水	8 : 35 ~ 9 : 20	打ち合わせ会
2・3	11 / 10 水	9 : 30 ~ 11 : 10	ハードル練習①
4・5	11 / 17 水	9 : 30 ~ 11 : 10	ハードル練習②
6	11 / 24 水	13 : 45 ~ 14 : 30	リレー練習①
7・8	11 / 25 木	9 : 30 ~ 11 : 10	リレー練習②
学年	6年生 40名 1クラス		
時間	ハードル練習4時間 リレー練習3時間		

学校名	新富町立富田小学校		
時数	期 日	時 間	学習内容
1	11 / 4 木	8 : 35 ~ 9 : 20	打ち合わせ会
2・3	11 / 4 木	9 : 30 ~ 11 : 10	リレー練習①
4	11 / 11 木	9 : 30 ~ 11 : 10	リレー練習②
5・6	11 / 18 木	13 : 45 ~ 14 : 30	ハードル練習①
7・8	11 / 24 水	9 : 30 ~ 11 : 10	ハードル練習②
学年	6年生 36名 1クラス		
時間	ハードル練習4時間 リレー練習3時間		

4 実施内容（取組内容）

【ハードル練習計画】

（１）自分が跳べそうなハードルの場所を選んで跳んでみる

（注 リズミカルに飛べる場所を選ぶ）

（２）跳べるようになったら、次へとステップアップしていこう

	A（ハードル・一番下）		B（ハードル・一番下）		C（ハードル・１段上げて）	
	5	6	7	8	9	10
インターバル	5 m	5 . 5 m	6 m	6 . 5 m	6 m	6 . 5 m
	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○
スタート	↓	↓	↓	↓	↓	↓
1 台目まで	1 台目までは 1 3 m					
1 3 m	目安は 8 歩か 9 歩で行こう					
第 1 ハードル	ハードルの間は 3 歩だよ		ハードルの間は 3 歩だよ		ハードルの間は 3 歩だよ	
第 2 ハードル	ハードルの間は 3 歩だよ		ハードルの間は 3 歩だよ		ハードルの間は 3 歩だよ	
第 3 ハードル	ハードルの間は 3 歩だよ		ハードルの間は 3 歩だよ		ハードルの間は 3 歩だよ	
第 4 ハードル	ハードルの間は 3 歩だよ		ハードルの間は 3 歩だよ		ハードルの間は 3 歩だよ	
第 5 ハードル	ハードルの間は 3 歩だよ		ハードルの間は 3 歩だよ		ハードルの間は 3 歩だよ	
	中央にメジャー		中央にメジャー		中央にメジャー	

【ポイント】

- ① 第 1 はハードルまでの目安はは 8 歩か 9 歩で勢いよく！
- ② 奇数歩の人は踏切足から、偶数歩の人は踏切足とは逆の足からスタートします
- ③ ハードルとハードルの間（インターバル）は 3 歩だよ 低く跳ぼう
- ★④ 第 1 ハードルまではスピードを上げていこう
- ★⑤ ハードルはたまたまあるだけ、スピードを落とさずに走るのがコツだよ！
- ★⑥ ハードルとハードルの間は腕をふろう
- ★⑦ 振り出し足はまっすぐハードルをけるように出そう
- ★⑧ 抜き足のヒザは胸に来るように上げよう
- ★⑨ 抜き足は体の正面まで持ってこよう

【授業展開】

- ① 好きなレーンを選ばせ、第1ハードルまで勢いよく入る練習をさせる。
- ② 次に、ハードル間をリズムカルに3歩でいけるレーンを探させる。
この時、リズムカルに跳べるレーンを適切に指示する。
- ③ 次に、振り出し足と抜き足の説明を行い、抜き足のポイントを説明してとばせる。

5 成果と課題

(1) 成果

本年度はコロナの影響で夏期休業中に計画していた職員への研修はできなかったが、授業を計画していたころには落ち着きはじめて2年ぶりの実施となった。昨年度はコロナの状況も相まって、本来の体育振興指導教員が行う授業体系では行うことができなかったが、今年度は従来のやり方でさえ児童の成長ぶりは十分に期待するものとなった。改めて感じたことは、指導者側の指導の仕方によって児童は大きく成長が変化していくということ。だからこそ、指導者は教材研究を怠ることなく、様々な創意工夫を行い切り口を変えることにより、児童生徒がより良く取り組むことのできる方策を考えなければならないと思った。小学校の先生方のいろいろな手法は懇切丁寧であり、見習うべき点が多々ある。細やかに児童を動かし指導する手本となるので、こちら側も見逃さずに勉強をしたい。運動を苦手とする児童に対する細やかさや楽しく参加できる方法も常に考えていかなければならないと感じた。

(2) 課題

① 学校行事との問題

毎年の事ながら、学校行事との兼ね合いで授業を組むのに苦慮しているようであった。また、雨天時には体育館での指導となるが、小学校の体育館は十分なスペースが確保できないため、狭い中での実技指導となり不便さも正直感じるところである。

また、用具が古かったり（例えば、ハードルが木製のため膝などぶつけると痛い）足りなかったりするため、安全かつ十分な用具を揃えるべきだと感じた。

② 小学校側の理解の問題

この事業の目的は、小学校の先生方が陸上運動の指導方法をいかに身に付けることができるかだと理解している。多数の先生方に授業参観していただきたいのはやまやまであるが、先生方も授業があるため中々そうもいかないのが現状である。かと言って、職員研修などでどれだけ伝達されているのかも疑問に感じるところであり、どれくらいのことが先生方に浸透しているのかが気になるところである。また最近1学年複数クラスによる合同体育を小学校側は望む傾向にあるので、本来の事業の意図を理解してもらうよう小学校への事前説明を徹底して頂きたい。

6 資 料
授業の様子

