



令和4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5年3月

は じ め に

県では、「体育・保健体育の授業の充実」を目的として、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25名配置することにより、学校体育の指導体制の確立と体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。

今年度も「体育振興指導教員等による小学校派遣事業」を実施し、20名の体育振興指導教員等を29校の小学校へ派遣することができました。

この小学校派遣事業では、これまでの「陸上運動系」、「器械運動系」、「水泳運動系」に加え、今年度より「ボール運動系」の領域を追加し、バランスの取れた児童の体力向上や新しい学習指導要領が目指す「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・能力の育成及び教員の指導力向上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、今年度も新型コロナウイルス感染症の影響を受け、派遣事業に伴う打合せ会をオンラインで開催しました。また、自然災害等の影響もあり、派遣を中止せざるを得ない学校もありました。授業準備や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、本実践の記録にありますように、派遣校の児童や先生方からは、本事業に対する感謝や喜びの声が多く、この事業の意義や価値を改めて感じることができます。

体育振興指導教員等の先生方には、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、学校体育の充実や体力の向上及びスポーツの振興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、今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5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案の調査・検討について」 ～ターゲットエイジ強化プロジェクト事業を通して～ 宮崎市立宮崎西中学校 教 諭 島田 亮介	1	～	2
2 「主体的に運動に取り組む生徒の育成を目指して」 ～マット運動における課題解決を通して～ 宮崎市立大宮中学校 教 諭 石原 教応	3	～	4
3 宮崎県高等学校体育連盟の今後について ～支部活動の現状から考えられること～ 宮崎県立宮崎南高等学校 教 諭 黒木 章宏	5	～	7

テーマ 2 小学校派遣事業実践記録

1 水泳運動 派遣校：国富町立森永小学校・川南町立東小学校 宮崎市立生目台東小学校 教 諭 川崎 直人	8	～	11
2 水泳運動 派遣校：延岡市立東海小学校 宮崎市立宮崎西中学校 教 諭 佐藤 雄太	12	～	15
3 水泳運動 派遣校：日向市立東郷学園・宮崎市立那珂小学校 宮崎市立大淀中学校 教 諭 宮田 優志	16	～	19
4 陸上運動 派遣校：串間市立都井小学校・西都市立茶臼原小学校 宮崎市立赤江中学校 教 諭 西山 瑞恵	20	～	23
5 器械運動 派遣校：都城市立東小学校・日南市立榎原小学校 日南市立吾田中学校 教 諭 吉富 千賀	24	～	27
6 器械運動 派遣校：日向市立財光寺南小学校・西米良村立村所小学校 西都市立妻中学校 教 諭 黒木 森穂	28	～	31
7 水泳運動 派遣校：都城市立乙房小学校・宮崎市立広瀬西小学校 都城市立五十市中学校 教 諭 吉村 克佑	32	～	35
8 陸上運動 派遣校：都城市立西小学校・高原町立高原小学校 小林市立小林中学校 教 諭 水野 裕一	36	～	39
9 陸上運動 派遣校：延岡市立延岡小学校・延岡市立北浦小学校 延岡市立土々呂中学校 教 諭 大久保 高広	40	～	43
10 陸上運動 派遣校：日之影町立宮水小学校 日向市立富島中学校 教 諭 椎葉 貴大	44	～	47

1 1	水泳運動	派遣校：えびの市立飯野小学校 宮崎工業高等学校	教 諭	宮本 眞裕	48 ~ 51
1 2	陸上運動	派遣校：宮崎市立生目台西小学校 宮崎商業高等学校	教 諭	高須 明	52 ~ 55
1 3	陸上運動	派遣校：都城市立明道小学校 宮崎南高等学校	教 諭	長崎 智子	56 ~ 59
1 4	陸上運動	派遣校：国富町立木脇小学校 宮崎南高等学校	教 諭	佐久間 英二	60 ~ 63
1 5	ボール運動	派遣校：宮崎市立七野小学校・宮崎市立住吉南小学校 宮崎南高等学校	教 諭	大江 一成	64 ~ 67
1 6	水泳運動	派遣校：日南市立吾田東小学校 日南高等学校	教 諭	秋吉 知洋	68 ~ 71
1 7	器械運動	派遣校：都城市立高崎麓小学校 都城農業高等学校	教 諭	久保 喬史	72 ~ 75
1 8	器械運動	派遣校：小林市立小林小学校 小林高等学校	教 諭	内之倉和彦	76 ~ 79
1 9	器械運動	派遣校：延岡市立川島小学校 高鍋高等学校	教 諭	檜室 秀幸	80 ~ 83
2 0	器械運動	派遣校：高千穂町立上野小学校 日向高等学校	教 諭	丸田 光二	84 ~ 87

1 研究主題

「国民スポーツ大会に向けての競技力対策案の調査・検討について」
～ ターゲットエイジ強化プロジェクト事業を通して ～

2 主題設定の理由

競技力向上検討委員会では、2027年宮崎県開催の国民スポーツ大会に向けて、競技力向上につながる取組について調査・検討を行っている。令和2年度は、県の補助事業である「中学校トップ選手強化」「中学校選抜チーム支援」「中高一貫競技力向上拠点校支援」「中学校競技力向上推進校支援」について調査分析を行い、有効的な活用・実践について整理することができた。令和3年度は、先行実施予定の「佐賀県」「鹿児島県」にアンケート調査を行い、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を整理することができた。今年度は、新たにスタートする本県の「ターゲットエイジ強化プロジェクト事業」について調査分析し、県中体連としての効果的な取組はどうあるべきかを整理することで、今後の競技力向上への取組の改善に役立てられればと考える。

3 研究の仮説

ターゲットエイジ強化プロジェクト事業と中体連各競技専門部との連携の在り方を調査分析することで、効果的な実践を整理することができ、宮崎県開催の国民スポーツ大会に向けての競技力向上対策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案の実施

- ・ 新たにスタートする県の補助事業を含めた競技力向上対策案を調査・検討する。

5 研究計画

5月16日（月）	第1回競技力向上検討委員会 ・ 研究についての方向性の確認
5月～6月	県スポーツ協会と連携し、各競技団体の年間スケジュールを調査する。
6月23日（木）	競技専門部会で、各競技専門委員長にアンケートの説明を行う。
7月上旬	各競技専門委員長にアンケートデータを送信する。
7月下旬	各競技専門委員長への調査用紙回収を行う。
9月16日（金）	第2回競技力向上検討委員会 ・ 調査分析、検討を行う。
11月下旬	各競技専門委員長へ2回目の調査用紙回収を行う。
12月 9日（金）	第3回競技力向上検討委員会 ・ 調査分析、考察を行う。

6 研究の実際

アンケート調査を通して、3競技について連携の在り方を下記に紹介する。

【ソフトテニス競技】

① 12/17 ひなた県総合運動公園テニスコートにて高体連主催で開催予定の「国体強化支援事業」にターゲットエイジ（小5～中3）の選抜選手を呼んで合同練習を行う。

② 1月～3月に行っている県選抜チーム（中1～中2 男女各8名）の練習会において、高体連の強化指定校や一般の国体強化選手を招いて合同練習会を行う。また、①に参加した選抜選手以外の選手についても招集できる範囲で県選抜チームの練習会に集めて合同練習を行う。

これまでのトップ選手強化事業では、中1～中2が対象学年であったが、ターゲットエイジに拡大されたために、小学5、6年生（2027年の高1～高2）、中3（2027年の20歳）も強化できる上、小中高の垣根を越えて一貫した強化に繋がると考えられる。

【ソフトボール競技】

これまでもソフトボール協会主催で、日向地区、西臼杵・延岡地区、宮崎地区、県南地区の4地区を対象とし、ジュニアブリッジ事業を行っていたが、今後も同様に実施していく予定である。それぞれの地区で2回ずつ事業を実施しているが、その1回は、小中、中高の連携を深めながら、競技力向上のための基礎基本の練習や実践練習を行っている。また、その機会を利用し、指導者については、共通して認識してほしい指導法などの伝達の間ともなっている。選手の年代別に応じた指導を、それぞれの指導者が行っているのは当然のことであるが、特に基礎や基本の習得に関する指導法については、選手の年代を問わず、指導者が共通した指導をしたほうがよいと思われるものも混在している。共通した指導法に対し、その根拠を理解したうえで、指導法のポイントを確認する機会にすることは意義のある連携にもつながるのではと考える。もう1回は、県選抜選手選考会を兼ねた、実技講習会となっているが、選考後は、県代表チームとして全国大会へ出場するため、それまでの練習会や練習試合など、協会及び高校との連携や協力をこれまで同様に図っていこうと考えている。

【バドミントン競技】

ターゲットエイジ強化プロジェクト事業計画書にも書いてある通り、小学生から中学生の県内トップ選手を集めて強化している。（通称JP5）

県中体連バドミントン専門部が、そのまま県バドミントン協会中学部のスタッフを担うため、JP5の練習にも参加している。2027年の国民スポーツ大会に向けて、このJP5組織の再構築が課題ではある。協会の小学連盟・中学部・高校部・社会人の横のつながりを密にして、選手強化を進めていきたい。ターゲットエイジ強化プロジェクトの予算運用については、今回初めてどこにどう使われるかを知ったので、今後中学生にも活用できるところを検討し、強化に充てていきたい。

7 成果と課題

- 事業に関する実践状況や競技団体との連携の在り方を整理することができ、競技力向上対策案についての整理を行うことができた。
- 既存の練習会や講習会がより充実され、招集する年代も含めて国民スポーツ大会に向けて意味のある形となってきている。
- 各競技において、カテゴリー内の組織強化、年代別の縦の組織の強化など、連携の深まりが見えてきている。
- ターゲットエイジである子どもたちに日々接している教師が学校現場でもっと気運を高めていけるような手立てが必要である。

1 研究主題（テーマ）

「主体的に運動に取り組む生徒の育成を目指して」
～マット運動における課題解決を通して～

2 主題設定の理由

将来の生活を健康で豊かなものにしていくためにも生活の中に積極的に運動を取り入れていくことが重要である。その基礎を培うためにも、自ら課題を発見し、課題解決に取り組むなど、主体的な学習活動を通して、知識及び技能や思考力、判断力、表現力等及び学びに向かう力、人間性等を育成する必要がある。

これまでの授業を振り返ると、指示されたことは取り組むことができるが、自分の課題について考えたり、課題を克服するために何が必要かを考えたりすることが難しい場面が見られる。また、自分と手本となる動きを比較したり、資料を活用しながら練習を組み立てたりすることが苦手な生徒が少なくない。

これらを踏まえ、保健体育科学学習においては、自己の運動や健康についての課題の解決に向け、主体的に学習に取り組ませていきたい。また、本年度は、多くの技から個に応じた技を選択し、自分のペースで思考しながら課題を解決しやすいマット運動に焦点を当てることとした。

3 研究の仮説

マット運動において個に応じた技を選択しながら課題解決学習に取り組ませることにより、主体的に運動に取り組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) 課題解決に向けた I C T 機器の活用
- (2) 課題解決に導くための手立て

5 研究計画

- ・ 4月～6月 I C T 機器の効果的な活用方法について
- ・ 7月～8月 課題解決に向けた手立ての考察
- ・ 11月 研究授業

6 研究の実際

- (1) 課題解決に向けた I C T 機器の活用

導入でロイロノートを活用し、手本の画像を使ってポイントを解説する時間を確保した。まずは正しい動きを理解することが課題の解決につながっていくと考えた。

また、自分の動きを客観的に捉えるためにタブレット端末で撮影し、自分の能力に適した技の練習に活用することとした。

【資料1 研究授業指導案】

1. 単元・目標設定 (マケット活動)	
2. 授業のねらい	① マケット活動を通して、自分の動きを確認し、課題を発見し、よりよくするためのポイントについて考えよう。 ② 映像で自分の動きを確認し、課題を発見し、よりよくするためのポイントについて考えよう。 ③ 映像で自分の動きを確認し、課題を発見し、よりよくするためのポイントについて考えよう。
3. 授業の展開	① 自分や他の動きを確認し、よりよくするためのポイントについて考えよう。 ② 映像で自分の動きを確認し、課題を発見し、よりよくするためのポイントについて考えよう。 ③ 映像で自分の動きを確認し、課題を発見し、よりよくするためのポイントについて考えよう。
4. 学習活動	① 映像で自分の動きを確認し、課題を発見し、よりよくするためのポイントについて考えよう。 ② 映像で自分の動きを確認し、課題を発見し、よりよくするためのポイントについて考えよう。 ③ 映像で自分の動きを確認し、課題を発見し、よりよくするためのポイントについて考えよう。

導入の手本の提示や課題解決学習における過程にタブレットを活用する場面を設定した。

【資料2 タブレットを活用した練習の様子】



(2) 課題解決に導くための手立て

映像で自分の動きを確認するだけでなく、技のポイントを示したカードを作成した。タブレットで見ることができるため自分の動きと比較しながら課題学習に取り組むことができた。

ワークシートにおいては、「課題把握—練習で意識すること—練習の結果」の流れで思考させながら練習に取り組み、成果や新たな課題について気付けるようにした。

【資料3 技のポイントカード】



技のポイントは複数あるため映像を見ただけでは把握できない部分があったのでそれぞれの技のポイントカードを作成した。

【資料4 ワークシート】

○目標 【自分の技の映像を見て課題を発見し、よりよくするためのポイントについて考えよう】		
1 昨日 挑戦する技 【前転】		
○課題 足がまっすぐに伸びていない 手をしっかり支えていない	○よりよくするために意識すること 足をまっすぐに伸ばす 手をしっかり支える	○意識した練習に取り組んだ結果 足をまっすぐに伸ばすことが できるようになった。

特に課題や、課題に応じた練習をどのようにすればよいのかが理解できるようになってきた。

7 研究の成果と今後の課題

成果

- 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。また、資料の提示等においても生徒たちは見やすく、内容を理解しやすくなった。さらに、教師側の資料作成が手軽にでき、教材研究の負担が少なくなった。

課題

- 映像で練習をチェックしたり、仲間の撮影をしたりする時間が必要なため、練習で反復する時間が確保できない場面があった。自分の映像の撮影は前の時間に行い、次の時間は練習から取り組めるようにするなどバランスを考えた授業の組み立てが必要である。

1 研究主題 宮崎県高等学校体育連盟の今後について
副題 ～支部活動の現状から考えられること～

2 主題設定の理由

宮崎県高体連では、県内を6支部（県北、西都・児湯、宮崎・東諸、日南・串間、都城・北諸、西諸）に分けて、支部活動を行っている。支部活動の柱としては、教科指導の改善・充実に向けた「支部教科研究委員会（支部授業発表）」の実施、競技力向上・部活動振興に向けた、「支部大会（合同練習会含む）」の実施、指導者の資質向上に向けた「指導者研修会（講演会）」などがあり、各支部のこれまでの研究の内容等を尊重しながら、支部理事長のリーダーシップのもと、様々な工夫をしながら、例年、充実した活動を計画・実施している。しかし、近年県全体の生徒数が減少傾向にあり、支部によっては学校数が減少している現状がある。また、令和4年度から県学体研の1日開催固定化により、支部の係わり方についても検討が必要な時期に来ていると考えた。さらに、支部ごとの現状を聞く中で、問題点はないか探りながら、今後の宮崎県高体連の充実に向けて検討を進めていきたいと考えた。

3 研究の仮説

支部理事長に対しアンケート調査を行い、各支部の問題点等の把握を進める。その分析を進め、次年度以降の支部活動をはじめとする、諸活動の充実に繋げていく。

4 研究の内容

高体連事業基本計画の中には「学校体育・スポーツの充実・振興」と、「保健体育教科研究事業」が示されている。生徒数減などの現状を踏まえ、支部活動の充実という視点から問題点を見つけていきたい。また、教科研究の大きな柱として行われている県学校体育研究発表大会への関わりも、充実させる手立てを考えていきたい。さらに、アンケート等で出された各支部の現状を踏まえながら、関係各所と調整や、事務局として新たな提案が必要なものがないか検討し、必要に応じて組織の見直し（拡充や再編など）や、諸会議等の在り方を検討していき、現時点での状況を確認し、次年度以降につなげていきたい。

5 研究の計画

高体連県内6支部の理事長にアンケート実施（12月）→分析・考察

6 研究の実際

アンケート内容ならびに各支部回答（抜粋）

I：教科研究事業について II：部活動振興事業について III：指導者育成事業について ※：その他
--

1 県北支部：12校

- I：令和7年度学体研（延岡開催）を視野に準備中…県北支部は現在のローテーションでは、3年に1回学体研が回ってくる。
- II：中学校の部活動地域移行を考えると、指導者派遣や指導者育成等、（地域の実態に応じた）サポートできる事業等を考えていきたい。
- III：地域の指導者を活用する中で、指導力向上やトラブル防止の観点からの指導者育成も視野に入れておきたい。
- ※：東臼杵、西臼杵等の過疎地域の小中学校とのスポーツを通じた連携を考えたい。

2 西都・児湯支部：3校

- I：水泳の授業研究に3年計画で取り組んできた。来年の学体研で口頭発表が控えているが、コロナの影響もあり、研究が進まなかった部分もあり、もう一年延長予定。
- II：中学校と連携しての活動を基本としていたが、実際行えている競技は少ない。中体連も部活動地域移行の変革期を迎えており、地域の実態に応じて高校メインで計画していきたい。
- III：取り組んでいない。
- ※：支部の校数が減り輪番作りに苦労している。学体研の口頭発表も紙面発表への変更も検討してほしい。今後、学体研の開催が回ってきたときに、3校のうちどこで発表をするのかも早めに検討していきたい。

3 宮崎・東諸支部：17校

- I：支部教科研究会年3回実施、支部授業研究会年1回開催している。支部研究テーマに沿った実践を目指しているが、各学校の実態でなかなか統一性が出せない。各学校の教科研究委員がリーダーシップを発揮して実践を進めていければと考えている。
- II：例年10~11競技で、実施している。
- III：年1回、2月中旬ごろに講師を招聘して「支部研修会」を開催。講師の選定に苦慮しているので、他支部とも連携していきたい。
- ※：なし

4 日南・串間支部：4校

- I：来年度の学体研に向けて、授業校の福島高校や支部教科研究委員を中心に準備を進めている。学校数も少ない支部であり、福島高校も小規模校なので、様々な負担がある。
- II：今年度は、8競技で実施した。合同練習や講師招聘の費用に充ててもらっている。様々な競技で活用してもらえるように、競技の精選や輪番など工夫していく。
- III：コロナの影響で2年実施できていないが、例年は競技力向上に役立つ方を選し、外部から講師を招聘して開催していた。講師の選定に苦慮している部分もある。
- ※：以前と比べ、学校数・職員数が少なくなり、様々な役が次々と回ってくる…。もし支部の再編をするのなら、宮東支部を南北に分け、西都児湯、日南串間と合わせるという案が現実的か…。

5 都城・北諸支部：9校

- I：高体連保健体育教科研究委員でもある日高先生（都城西）の熱意で順調に進められている。ICT活用法の工夫をテーマに支部全体で取り組んでいる。
- II：剣道、ソフトテニス、レスリング、自転車の4競技が今年度の担当。コロナにも注意しながら、担当者（競技）が工夫して実施している。
- III：支部理事会や総会へ、支援学校もご出席いただいているが、なかなか接点がなく、共に取り組めることを見いだしていきたいと考えている。
- ※：支部発表の機会確保（輪番計画）についての意見は特にありません。成果の発表を通して、先生方の授業改善のヒントになることを期待しています。

6 西諸支部：4校

- I：各学校の教科研究委員を中心に年数回会議を行い進めている。
- II：中学校とうまく連携がとれ実施でき成果を上げている競技もある。中学校の地域移行が進む中で、工夫している競技の取組を共有し、互いに参考にしていきたい。
- III：全国での活躍を目指している指導者が多くおり、互いに切磋琢磨しながら取り組んでいる。
- ※：新学習指導要領により、評価をはじめ様々なことが変わってくる中で、支部での研修も重要な役割があると認識。小中高の連携も必要な教科であるので、高校として積極的に学体研に関わっていきたい。

7 研究の成果と今後の課題

昨今の生徒数減少をはじめとする、様々な時代変化を受けて、高体連支部活動及び各学校の保健体育科授業の充実に向けて、何か検討すべきことがあるのではないかとの思いから研究（アンケート調査）を進めた。

宮崎県高体連という組織が発足した昭和23年（加盟校14校・9専門部）から様々な変遷を経ながら現在に至っているが、記録を見ると加盟生徒数のピーク期である昭和47年に支部制（6支部）が発足している。交通事情等も現在とは大きく違い、各支部の中で大会も多く行われ、スポーツ文化や競技力を下支えしていたと思われる。現在も地区ごとで大会を行っている競技もゼロではないが、高校生大会の多くは高体連及び各競技団体の下で、全県一区での開催が主流になるなど、時代は大きく変わっている。

その状況下においても、高体連では支部制を継続しており、支部理事長の先生方を中心に、各支部の実情に応じて活動内容を工夫し、アンケート項目にある、教科研究事業・部活動振興事業（練習会など）を中心にしっかりと活動していただいていることが、今回改めてわかった。しかし、西都・児湯支部と、日南・串間支部では学校数・生徒数（職員数）の減少は特に著しく、これまでと同じような活動内容の維持や、輪番づくりなどに苦慮していることもわかった。特に九州内において情報交換をすると、本県同様、学校数・生徒数の偏りなどは起きており、支部・ブロック等の見直しや、各種委員会等の組織改編等を検討しているという話も聞く。互いに参考にできる部分がないか今後も情報収集に努めていきたい。

また、教科研究活動については、学体研の開催年度や口頭発表のタイミングに合わせてテーマを設定するなど、その時々の特ピックも含めて支部で適切にテーマ設定するなど、積極的・主体的に取り組んでいるようである。学体研で支部活動発表の場があることは、その取組や成果を共有するよい機会であることは間違いない。令和4年度より1日開催固定化となり、学体研の中で時間配分や機会確保など調整が必要であり、口頭発表の輪番見直しや、紙面発表での継続的な発表機会確保など、調整を図っていきたい。（別紙参照：令和5年1月教科研究委員会で検討した支部分担計画）

今回、調査を行う前は、あくまでも個人的な考えとして、時代変化に呼応して支部制を見直し（撤廃や再編）、大きな改革も検討しなくてはいけない時期にさしかかっているのではと考えていた。しかし、アンケートを通して改めて振り返ってみたところ、この組織的な活動こそ大切にしないといけないという思いが強まった。4年後に本県で開催される第81回国民スポーツ大会・第26回全国障害者スポーツ大会においても、競技力面だけではなく、競技補助員や式典への協力など、様々な面で高校生の力が必要とされ、その際にも支部という組織やまとまりが機能すると思われる。これまで積み上げている支部活動と、その他の各種委員会（調査研究・競技・保健体育教科研究）も含めた高体連活動が今後も充実していけるように、各支部理事長や委員会委員長らと意見調整を丁寧に行いながら、今後もより良い形を模索していきたい。

小学校派遣事業実践記録

1 派遣校

- (1) 国富町立森永小学校
- (2) 川南町立東小学校

2 実施期間及び運動領域

- | | |
|---|--|
| <p>(1) 国富町立森永小学校</p> <p>令和4年6月15日～7月25日</p> <p>運動領域「水泳運動」</p> <p>対象学年 4年生</p> | <p>(2) 川南町立東小学校</p> <p>令和4年6月20日～7月14日</p> <p>運動領域「水泳運動」</p> <p>対象学年 6年生</p> |
|---|--|

3 実施期日及び指導内容

- (1) 国富町立森永小学校 4学年

期 日	内 容
6月15日	水慣れ・け伸び
6月20日	職員研修
6月22日	水慣れ・け伸び・バタ足・クロール手・面かぶりクロール
6月24日	水慣れ・け伸び・バタ足・クロール手・面かぶりクロール
6月27日	水慣れ・クロールプル・バタ足・面かぶりクロール
7月1日	水慣れ・クロールプル・バタ足・面かぶりクロール・平泳ぎキック
7月6日	水慣れ・面かぶりクロール・クロールの息継ぎ・平泳ぎキック
7月11日	水慣れ・面かぶりクロール・クロールの息継ぎ・平泳ぎキック
7月25日	職員研修・夏季水泳教室

- (2) 川南町立東小学校 6学年

期 日	内 容
6月20日	水慣れ・け伸び・バタ足・クロールの手の指導
6月22日	職員研修
6月27日	水慣れ・け伸び・クロールプル・バタ足・面かぶりクロール
6月29日	水慣れ・クロールプル・息継ぎ・面かぶりクロール・平泳ぎキック
7月4日	水慣れ・スカーリング・平泳ぎキック
7月6日	水慣れ・クロール息継ぎ・平泳ぎキック
7月11日	水慣れ・面かぶりクロール・クロールの息継ぎ・平泳ぎキック
7月14日	水慣れ・面かぶりクロール・クロールの息継ぎ・平泳ぎキック 泳力調査

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 → 足首の動きを確認しながら
腰掛けてバタ足 膝を曲げないように、上体を後ろに倒して
※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」
- 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

④ 泳ぎが苦手な児童への指導

森永小学校では、泳ぐことが苦手な児童を対象とした「夏季休業中の水泳教室」でも実技指導・指導方法の紹介を行った。浮く運動の指導方法、け伸びで足が沈んでしまう児童への指導方法、キック・息継ぎの指導方法について紹介するとともに、実際に先生方に実践していただいた。苦手な児童たちが少しずつ「泳げる・できる」といった実感を味わうことができたため、積極的に練習に取り組む姿が見られた。

(2) 指導実践（水泳）

① 水泳授業での約束事の確認

- 指示があるまで入水しないこと ○ プールサイドを走らないこと
- 友だちとふざけないこと ○ 自分の体調を確認すること
- 水中でふざけないこと ○ 話を聞く態度・姿勢
- 「コロナ感染症対策の観点を踏まえた」友だちとの距離
- 「コロナ感染症対策の観点を踏まえた」安全確認のバディシステム

② 水慣れ

- 入水の仕方（水を体にかけて、ゆっくり入水。その後、肩・頭まで入水する）
- 手を使いながら走って移動（手で水をかくことを意識させる）
- 浮力を感じながら跳びはねたり、走ったりして移動

③ 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

体に力が入ってしまう児童への指導

顔は水につけずにプールサイドに手をかけ、足をプールの底から離す
離れた足を徐々に伸ばしていく
離れた足を補助したり、お腹の下から補助したりして浮く恐怖心を取り除く

④ 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

※「おへそを見て」という指導は、鼻から空気が抜け、鼻に水が入ることがあるので注意すること（バブリングの指導の必要性）

⑤ 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
「具体的な練習方法」

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

- 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

⑥ 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

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。
- 先述したように、泳ぎを苦手とする児童を対象とした水泳教室にも、職員研修の時間として参加させていただき、泳ぐことが苦手な児童の泳力を高めることができたことは本事業の成果である。

（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・意識の持たせ方について、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」と思っただけのような「動きの焦点化」や「〇〇のように」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

延岡市立東海小学校

2 実施機関及び運動領域

令和4年6月22日（水）～7月26日（火）

運動領域「水泳」

対象学年「第6学年」

3 実施期日及び指導内容

期 日	指導内容
6月22日（水）	○ 事前打合せ会 ・ 児童の実態 ・ 研修内容 ・ 学習内容 ・ 指導方法 ・ 安全管理に関する確認
6月24日（金）	○ 職員に対する研修 ・ 水泳の理論と実践について ・ 実技・演習を通した学習方法の紹介
6月28日（火）	○ オリエンテーション ○ バタ足、泳力確認
7月11日（月）	○ クロールの泳法 ・ 手のかき、足のけり、息継ぎのタイミング
7月19日（火）	○ 平泳ぎの泳法 ・ 手のかき、足のけり、息継ぎのタイミング ※ 雷雨のため、プールは中止。体育館内で泳法指導やタブレットを使つての泳法確認を行った。
7月26日（火）	○ まとめ ・ これまでの学習内容の振り返り ・ 自己記録に挑戦

4 実践内容（取組内容）

（1） 小学校との打合せ

事前に小学校へ出向き、担当教諭との打ち合わせを行った。目的や要望、児童の実態、施設や用具の確認をすることができた。「東海小 水泳授業のきまり」を参考に、プール使用の約束事を把握したうえで、実態に合わせた指導計画を話し合うことができ、充実した時間となった。

(2) 職員へ向けた伝達講習

職員研修では、先生方にもプールに入っていただき、「実技・演習」という形で進めていった。作成した資料（右資料）をもとに、水の特性を学ぶための導入活動や段階的なクロールの学習方法、効果的な平泳ぎの学習方法など実際に紹介し、一緒に体験しながら研修を進めることができた。また、体験しながら疑問に思うことや、これまでの授業で困ったこと等も挙げていただきながら、水泳の指導法について理解を深めていくことができた。

水泳指導について（研修）	
＜実技・演習＞	
1 安全を確保し、水の特性を学ぶ導入活動	
1) 導入活動	
(1) バディ（指導観察、人数調整・安全確保、教え合い促進、グループ分け活用）	
(2) 準備運動（主運動に繋がる動き、よく使う部位：肩・肩甲骨、背骨、腰、足首など）	
(3) シャワー集合	
(4) 水慣れ①：腰掛キック競争（自然に水がゆかる）・水かけ（下からゆかに）・入り方（後ろを向いて静かに）・ぶくぶくバー・ボビング（腕もつかって）・呼吸法・ボビング仰向け・壁キック	
(5) 水慣れ②：バディでジャンケンゲーム（水かけっこ：前後進息の運い体験、ビート板浮き・ビート板水かけ・防壁）	
2) 水の特性を味わう（水との対話）	
(1) 水圧を感じる（肩まで入って深呼吸）	
(2) 浮力を感じる（成りてからのダルで浮き・クラゲ歩き・息を吐いて沈むなど）	
(3) 抵抗を感じる（水の中をくっつき・後・横）	
2 水の特性を理解する学習（体験/バディ）	
(1) 試みの段階計画	
(2) 姿勢の学習（バディで教え合い）	
(3) バディで運動観察学習→段階計画（成長の観察）	
3 水の特性を理解を大切にしたクロールの学習	
1) 泳ぎの土台（姿勢とキック）の学習	
(1) 腰掛キック（抵抗を利用する：水をとらえる・足の甲で面づくり・親指同士が触れ合うように）	
(2) フラット姿勢の大切さ（ビート板を使って段階）	
(3) 板キック（水平姿勢：手は板に乗せる。頭を沈め、顔をしっかりと伸ばす）	
(4) 板なしキック（板に頼らない泳ぎの姿勢とキックが可能）	
2) ストロークと呼吸（土台を崩さない）の学習	
(1) キャッチアップ	
(2) 15m呼吸なし	
(3) ローリングに合わせた呼吸（板に頼る動きの理解：背骨を軸に肩を回転、呼吸の時上腕は耳の後ろ）	
(4) キャッチアップ呼吸付	
3) 抵抗を利用して推進力を得る学習（キャッチアップ型クロール）	
(1) スタンドプルで教え合い（手が浮て前へに次の手をかく・腕全体で水をとらえる・軸の意識）	
(2) バディで運動観察（水面上から・水中から観察）	
4) 泳法の課題を解決する学習	
(1) 泳法の課題を見つけてよう（ポイント確認→バディで運動観察学習→練習方法の選択）	
(2) 泳ぎの効率性を確かめよう（学習前後にデータをとって成果分析）	

(3) 指導実践

① クロールの学習（水の特性を理解を大切にした学習）

ア 姿勢とキック

(ア) 腰掛キック

- 足の甲で面をつくり、親指同士が触れ合うように。

(イ) ストリームラインの理解

- フラット姿勢の大切さの理解（水の抵抗を感じながら）
- ビート板を利用した説明（前に効率的に進むために）

(ウ) 板キック

- 腕はしっかりと伸ばし姿勢を保つ（頭を入れ、まっすぐに）
- 足の甲で押し、ムチのように戻す（リズムよく）

(エ) 板なしキック（板に頼らず、同じ姿勢とキック）

イ ストロークと呼吸

(ア) キャッチアップ

- 前方、肩の延長線上に伸ばし、手のひらは水面と平行
- 肩の付け根から大きく回す（ローリング）

(イ) 15m呼吸なし

- 泳ぎの土台を固める（呼吸があると慌ててしまう）

(ウ) ローリングに合わせた呼吸

- 背骨を軸に肩を回転、呼吸時：上腕は耳の後ろ
- 立った状態 → 歩きながら → ワンハンドアップ板キック → キャッチアップ呼吸付（段階的に指導していく）



ウ 課題発見・課題解決

泳ぎの土台が固まったら、より早く進んだり、効率的に進んだりするための課題を見つけ、解決するための方法を考えていく。(時間の都合上、今回この段階へは進むことができなかった)



② 平泳ぎの学習

ア 泳ぎの土台づくり

(ア) 準備・補強運動の工夫

- ・ 股関節を重視した運動、カエル足スクワットなどの補強運動

(イ) バディで補助練習

- ・ プールサイドで腹ばいキック ・ 腰掛けキック ・ 壁キック
- 姿勢をまっすぐにして後傾、お腹と太腿の角度(約120度)を確認しながら、反復してキックの練習を行う。つま先を外に開き、足の裏で蹴る。長く水に働きかけるようにする。

(ウ) 姿勢とキック(板あり→板なし)

イ ストローク

(ア) スタンドストローク

- ・ 立った状態 → 歩きながら(肩より前で円をかいて呼吸)

(イ) ストローク・呼吸

- ・ キック・グライド・プルの動作を分解して行う
- ・ キック・グライド・プルの動作を少しずつつなげながら行う

(ウ) タイミングの理解

- ・ 補助と声かけの工夫(「蹴って～パッ」など)

③ 授業実践を通して

コロナ禍の影響で、昨年度までほとんど授業を行えていなかったこともあり、水泳への学習意欲は個人差がある状態であった。そのため、はじめの段階では「水に慣れるための導入活動」を多く取り入れ、児童が「楽しい」、「もっとやりたい」という意欲を高めるような活動を取り入れながら実践を行った。回を重ねるごとに、意欲の高まりや、技能の向上が見られた。毎授業後に「振り返りカード」を記入することで、今回学んだことを整理したり、次時への目標を設定したりすることができた。

【児童の感想（振り返りカードより）】

- 水泳をやるうちに、少しずつ好きになってきました。こんなに水泳が楽しかったのは初めてです。水にもぐることが苦手だったけど、今は楽しいです。
- 先生にクロールのコツを教えてもらって、前よりも記録が伸びました。
- クロールの息継ぎのタイミングがわかりました。次は壁キックを強くしてスタートでスピードにのりたいです。
- まったくできなかったクロールが、7 m→10 m→15 mとどんどん泳げるようになりました。また、平泳ぎの足の動きもわかりやすかったです。
- かえる足が難しかったけど、前に進めるようになりました。そのおかげで15 m泳げました。
- 最後の授業で「25 m」を達成できました。キックは股関節から強く、手はゆっくり回す、壁を強く蹴り、水の抵抗を受けないような姿勢（ストリームライン）を意識するなどのポイントを教えていただき、ありがとうございました。
- はじめて平泳ぎに挑戦したけど、前に進む感覚がつかめました。息継ぎのタイミングがわかったからだと思います。ありがとうございました。

5 成果と課題

（１） 成果

- 小学校の先生方と連携しながら取り組むことで、効果的な授業実践へとつながった。特に「水泳」は安全面で配慮することが多くあり、複数で連携を図りながら計画的に授業を行うことの重要性を改めて感じることもできた。
- 目の前の児童の状況や達成度に合わせて、柔軟に内容を変更したり、声かけを工夫したりすることができた。「できた」という喜びを児童が感じられるような授業を考え、取り組むことができた。
- 毎回、マーカーを距離の目安としてプールサイドに配置（1 m毎、5 mで色変更）した。児童が目標を設定しやすくなったり、バディが「あと○m」といった声かけも容易となったり等、効果的であった。
- 雷雨のため、急遽体育館で実施することが一度あったが、小学校の先生の提案もあり、タブレットを使用した泳法チェックを行った。水泳の授業における、ICTの活用アイデアとして今後につながる取組であった。

（２） 課題

- しっかりとした泳ぎの土台を構築したり、記録を求めていくためには、まだまだ時間が必要だと感じた。目指す姿を整理しておくことが、今後の課題である。
- 思った以上に児童の泳力の個人差があったが、それに応じた指導計画が準備できていなかった。個のレベルに応じた練習ができる場の工夫が必要だと感じた。
- 水泳の特性上、コロナ禍でもマスク未着用となる。感染予防を図りながらも、協働しながら活動する場の工夫を考えていきたい。

小学校派遣事業実践記録

1 派遣校

日向市立東郷学園小学部
宮崎市立那珂小学校

2 実施期間及び運動領域

期 間 : 令和 4 年 6 月 2 1 日 (火) ～ 8 月 3 日 (水)
運動領域 : 「 水 泳 」
対象学年 : 「第 5、6 学年」

3 実施期日及び指導内容

東郷学園

期 日	概 要	対 象	内 容
6 月 1 4 日 (火)	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
6 月 2 3 日 (木)	実 技	5, 6 学年	水慣れ、ストリームライン、バタ足
7 月 1 日 (金)	実 技	5, 6 学年	バタ足、道具慣れ (プルブイ、パドル)
7 月 1 1 日 (月)	実 技	5, 6 学年	ストローク練習
7 月 1 4 日 (木)	実 技	5, 6 学年	息継ぎ、コンビネーション
8 月 3 日 (水)	研 修	職 員	平泳ぎの指導について 体づくり運動

那珂小学校

期 日	概 要	対 象	内 容
6 月 2 1 日 (火)	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
6 月 2 4 日 (金)	実 技	5 学年	水慣れ、ストリームライン、バタ足
7 月 8 日 (金)	実 技	5 学年	バタ足、道具慣れ (プルブイ、パドル)
7 月 1 2 日 (火)	実 技	5 学年	ストローク練習
7 月 1 5 日 (金)	実 技	5 学年	息継ぎ、コンビネーション
8 月 1 日 (月)	研 修	職 員	平泳ぎの指導について 体づくり運動

4 実践内容 (取組内容)

◎打合せ

- ・児童の実態把握、運動制限の確認

- ・新型コロナ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感の把握

◎授業実践

多くの児童が水泳の授業に対し意欲的な姿勢があり、楽しく授業を実施することを強く意識した。技術習得のためのポイントを徹底的に絞り、児童が理解しやすい言葉を選んで使用するよう意識した。個別の課題や目標を設定・意識させたいうえで、ホワイトボード等を利用して自身の成長が実感できるように配慮した。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。

「蹴伸び、ストリームライン」

「肘」「へそ」「足首」の3点のみを意識させ、真っ直ぐな棒のようになることを意識させた。技能のレベルが高い児童には、別途腕で水を抑える意識をもつように指導した。

【ポイント】

- ・肘を伸ばす。
- ・へそを見る意識を持ち、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。

【主たる活動内容】

- ・蹴伸びチャレンジ … 何m進むことができるか。

「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。
- ・鞭のようにしならせるイメージで動かす。

【主たる活動内容】

- ・壁キック

壁を掴みながら、バタ足を行う。その際、バディに足元に手を出させ、当たったら戻すを繰り返すことで鞭のような感覚を掴ませた。

- ・ビート板キック

何m進むことができるかを確認し、ホワイトボードに磁石を貼り付けた。

「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。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。プルブイは1.5～2ℓペットボトルを代用した。

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1時間とった。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（ペットボトル）を固定させること。
- ・水を重く感じるように掻くこと。

【主たる活動内容】

- ・伏し浮き（プルブイ活用）

ストリームラインを意識しつつ、プルブイで下半身を浮かせる感覚を楽しむ。

- ・25m泳（プルブイ、パドル活用）

上半身の力で進む感覚を得ながら、重い水を掴むための動かし方を自分で探す。



※作成したパドル



※プルブイ（ペットボトル）

「息継ぎ」

水を飲む恐怖から、息継ぎを始めると泳ぐ距離が縮む児童が多かった。そのためビート板キックを行い、バディ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。また、楽しむ要素を取り入れるため、バディが顔の横に指で数字を出し、足し算を行わせた。

【ポイント】

- ・横を見る。無理をして息継ぎをしようとしめない。
- ・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】

- ・牽引泳（ビート板使用）

バディがビート板を引っ張りながら、息継ぎの練習を行う。

泳者の顔横に数字を出し、足し算を行うことで横を見る癖をつける。

- ・ビート板キック（ストロークあり）

「横を見る」「息を吐く」「息継ぎをする」のレベルを自分で選んで実施する。

「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。25m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 25m×3
- ・25m×4

◎職員研修

授業の内容を体系的にスライドにまとめ、研修を行った。様々な視点から質問があり、自身も技能への指導についての再確認となりありがたい時間であった。



※研修時のスライド

5 成果と課題

◎成果

技能の高い児童もそうでない児童も、一生懸命に授業に取り組む様子があったため、技能が大きく向上した。技能のポイントを精選したため、児童の理解度は高かった。特に授業初めの導入部分を楽しみつつ各技能の復習・予習になるように工夫したことで、自然と技能のポイントの重要性を理解できていた点が良かった。

◎課題

全体指導で児童に技能のポイントを伝わりやすくするために、精選して伝えたことで、逆に各個人の課題に沿わない場面もあった。全体指導と個別指導、また安全管理のバランスが非常に難しく今後の課題としたい。

また児童自身が泳いでいる最中に距離や進みを確認できるような手立てを考え泳力向上に対する意欲を高めるようにしたい。

小学校派遣事業実践記録

1 派遣校 串間市立都井小学校 ・ 西都市立茶臼原小学校

2 実施期間及び運動領域

(1) 串間市立都井小学校

令和4年8月26日(金) ～ 令和4年10月7日(金)

運動領域 「陸上競技」

対象学年 第3学年 ～ 第6学年

(2) 西都市立茶臼原小学校

令和4年10月28日(金) ～ 令和5年1月13日(金)

運動領域 「陸上競技」

対象学年 第5・第6学年

3 実施期日及び指導内容

(1) 串間市立都井小学校

	期日	指 導 内 容
研修	8月26日(金)	職員研修 (諸事情により中止)
①	8月26日(金)	体づくり運動 (諸事情より中止)
②③	9月2日(金)	リレー ・ 短距離走
④⑤	9月30日(金)	走り幅跳び ・ 走り高跳び
研修	10月4日(火)	少人数でできる体づくり運動
⑥⑦	10月7日(金)	ハードル走

(2) 西都市立茶臼原小学校

	期日	指 導 内 容
打合せ	5月19日(木)	日程調整 内容の打合せ
①	10月28日(金)	走りの基本につながる体づくり運動
①③	11月4日(金)	走り幅跳び ・ 走り高跳び
研修	11月4日(金)	走りの基本につながる体づくり運動・走り高跳び
④⑤	12月9日(金)	短距離走 ・ リレー
⑥⑦	1月13日(金)	ハードル走
研修	1月13日(金)	ハードル走の基本

4 実践内容（取組内容）

（１） 打合せ

両校とも小規模校で、体育の授業は複式で行うことが多いとのことだった。複式で授業を行う際の課題や、体力テストの結果から伺えること、それぞれの種目の場の使い方や用具等の打合せを行った。

（２） 職員研修

正しい姿勢や、姿勢を維持する筋力について触れ、陸上競技につながる体幹のトレーニングや股関節周りのストレッチ等を紹介し、先生方にいくつかの実践をしていただいた。また、少人数で楽しく体を動かす「体づくり運動」（体の動きを高める運動）を行い、走る、バランスをとる、動きを持続するトレーニングの要素を取り入れた内容の実践を行った。今回は３年生から６年生までが一緒に授業を受けるため、個人で強度を変えたり、距離を変えたり、グループ編成の工夫等の紹介をし、実践を行った。

（３） 指導実践

① 短距離走・リレー

学習のめあて	☆ 体を前に倒して、力強く地面を踏みつけよう。
	☆ トップスピードでバトンの受け渡しをしよう。
学習のポイント	
	☆ 膝・腰は高い位置。
	☆ 地面を強くける。
	☆ 後ろに足を流さない。

ア 動的ストレッチ（股関節周りのストレッチ）

イ アンクルホップ（地面を強く踏みつける意識、地面から高く跳ね返る意識）

（ア） 一直線をイメージしてジャンプ ・ケンケン ・３歩ずついれかえ

（イ） ミニハードルを使って ・スキップ ・スキップから走へ

※腰を高くするイメージを持たせるために始めはバンザイの姿勢で行う。

ウ バトンパスの説明 （利得タイムについて）

エ 新聞紙を使って「シッポ取りゲーム」

（二人組、トップスピードで互いの距離は腕一本の距離で走る。）

オ チームでバトンパスの練習 → 記録測定

② 走り幅跳び・走り高跳び

ア 連続ゴム跳びで踏切足を決定

イ リズミカルな助走

ウ 着地の練習

エ 場の工夫

（ア）空中姿勢の練習

ゴム切り：空中ではおへそを突き出しおへそでゴムを切るイメージ

（イ）踏み切り足の練習 フープやロイター板を使って助走から踏切のリズムを作る。

学習のめあて

☆ リズミカルな助走で踏み切って跳ぼう。

学習のポイント

☆ 全力で走る。 ☆ 毎回同じテンポで走る。

☆ 全力でジャンプする。

③ ハードル走

ア ミニハードル使用

- ・飛び越して走り、踏切足の確認。

・リード足

・抜き足

・着地

} それぞれの動きの確認

イ ハードル間は3歩または5歩

ウ 60 cmのハードルでそれぞれの足の練習

エ 60 cm 5台連続

オ ハードル走の記録測定

学習のめあて

☆ リズムよく走り切ろう。

学習のポイント

☆ 速いスピードでできるだけ遠くから踏み切る。

☆ リード足・抜き足・着地足の行き場所を知ろう。

5 成果と課題

(1) 成果

- ◎ 少人数での授業ではあったが、児童の体格や体力の差を、場の工夫や、強度を変える等して補うことができた。初めて取り組む種目でも、運動が苦手な児童も怖がらずに積極的に挑戦していた。また、少人数の良さとして、苦手な児童や動きがうまくいかない児童に対し時間をとってゆっくり指導することができた。
- ◎ 毎時間、姿勢（体幹）を意識したウォーミングアップを取り入れたことで、全種目においてフォームの確認をするときに、体幹を意識し正しい姿勢で行おうとする児童が増えた。
- ◎ 毎時間ワークシート（資料）を準備し、小学校の先生と短い時間であったが打合せをすることができたので、小学校の先生にも入っていただき、安全面等十分配慮して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

- ほとんどが2時間続きの授業であった。特に暑い時期は十分に休憩を入れたつもりであったが、内容や強度を考えなければ、小学生は（特に3，4年生）体力を奪われ動きが散漫になると感じた。打合せの段階で体力テストの状況や日ごろの体育の授業での運動実施の状況なども確認しておく必要があると感じた。
- 毎時間、小学校の先生と一緒に入っていただき授業を行うので、打合せの際に助言の仕方やポイントの説明までできていれば、さらに深めることができたと思う。
- 運動の得意な児童の技術向上においても、苦手な児童へのアドバイスにおいても、声のかけ方を変えてみる、見本を見せる、違う練習方法を伝える等、色々な指導ができるように、自分の指導方法も、より深めて学び、積み上げていかなければならないと感じた。

(授業の様子)



股関節周りを意識したの動的ストレッチ



体づくり運動（体の動きを高める運動）



トップスピードを意識したバトンパス



用具や場の工夫（走り高跳び）



高さを変えて段階的な練習（ハードル走）



用具や場の工夫（走り幅跳び）

小学校派遣事業実践記録

1 派遣校

- (1) 都城市立東小学校
- (2) 日南市立榎原小学校

2 実施期間及び運動領域

- (1) 都城市立東小学校
日程 令和4年7月26日～12月19日
運動領域「器械運動」マット運動
対象学年「6年生」
- (2) 日南市立榎原小学校
日程 令和4年8月24日～令和5年1月19日
運動領域「器械運動」跳び箱運動
対象学年「全学年」

3 実施期日及び指導内容

- (1) 都城市立東小学校

期 日	指 導 内 容
7月26日	事前打ち合わせ ・体育用具の確認 ・授業の進め方についての確認
7月26日	研修 ・指導要領について（講義） ・マット運動の準備運動の紹介（実技）
12月12日	6年1組 マット運動 「学習目標」 ○「回転技に挑戦しよう」 マット運動の学習の進め方を知り、基本的な回転技に取り組むことができる。 1／4時間目
12月12日	6年2組 マット運動 「学習目標」 ○「回転技に挑戦しよう」 マット運動の学習の進め方を知り、基本的な回転技に取り組むことができる。 1／4時間目
12月14日	6年1組 マット運動 「学習目標」 ○「倒立技に挑戦しよう」 マット運動の学習の進め方を知り、壁倒立と補助倒立に挑戦する。 2／4時間目
12月14日	6年2組 マット運動 「学習目標」 ○「倒立技に挑戦しよう」 マット運動の学習の進め方を知り、壁倒立と補助倒立に挑戦する。 2／4時間目
12月15日	6年1組 マット運動 「学習目標」 ○「倒立技に挑戦しよう」 マット運動の学習の進め方を知り、側方倒立回転に挑戦する。 3／4時間目
12月15日	6年2組 マット運動 「学習目標」 ○「倒立技に挑戦しよう」 マット運動の学習の進め方を知り、側方倒立回転に挑戦する。 3／4時間目

12月19日	6年1組 マット運動 「学習目標」 ○「連続技に挑戦しよう」 今まで練習してきた技を連続して行う 4／4時間目
12月19日	6年2組 マット運動 「学習目標」 ○「連続技に挑戦しよう」 今まで練習してきた技を連続して行う 4／4時間目

(2) 日南市立榎原小学校

期 日	指 導 内 容
8月24日	事前打ち合わせ ・体育用具の確認 ・授業の進め方についての確認
8月24日	研修 ・指導要領について（講義） ・マット運動の準備運動の紹介（実技）
1月10日	マット運動・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。 1／7時間目
1月10日	マット運動・跳び箱運動 「学習目標」 ○「マット運動と跳び箱運動に親しもう」 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。2／7時間目
1月13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、友達と見合い、教え合って練習に取り組む。3／7時間目
1月13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。」 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。4／7時間目
1月18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、友達と見合い、教え合って練習に取り組む。5／7時間目
1月19日	跳び箱運動 「学習目標」 ○「回転系の技のポイントを知ろう。」 自分の能力に適した切り返し系の技を選び、友達と見合い、教え合って練習に取り組む。6／7時間目
1月19日	跳び箱運動 「学習目標」 ○「発表会をしよう」 今まで練習してきた切り返し技と回転技を発表しよう。 7／7時間目

4 実践内容（取組内容）

(1) 練習の工夫

器械運動は「技に挑戦し、これを達成したときに楽しさや喜びを味わうことができる運動」である。しかし、跳び箱は、短い時間のうちに多くの運動感覚を必要とする。普段から体を動かしている児童であればスムーズにできるが、そうでない児童はなかなかできるようにならない。今回は、スモールステップで1つ1つの感覚をつかめるような場の設定をした。また、スモールステップに沿って、自分なりに取り組み方を変えたり、友達とお互いの動きを見合ったりすることを通して、学びに向かう人間性も高めていきたいと考えた。

(2) 感覚づくりの運動

跳び箱運動に入る前に、感覚づくりの運動を取り入れた。跳び箱運動を行う前に、基本的なマット運動を行ったり、リズムステップを行ったりし、自分の体の感覚を養うことで跳び箱の上達のスピードが上がった。

【開脚跳び】

ステップ①

開脚跳びでは、ステップ①「とびのり・とびおり」で、助走から踏切までを練習する。跳び箱の上に手をつかずに乗ることができるように、助走から蹴りの動作を意識させて行わせる。

ステップ②

「またぎこし」では、跳び箱の上にまたがって前へと進んでいく。手より前に肩が出るように意識させて行わせる。

ステップ③

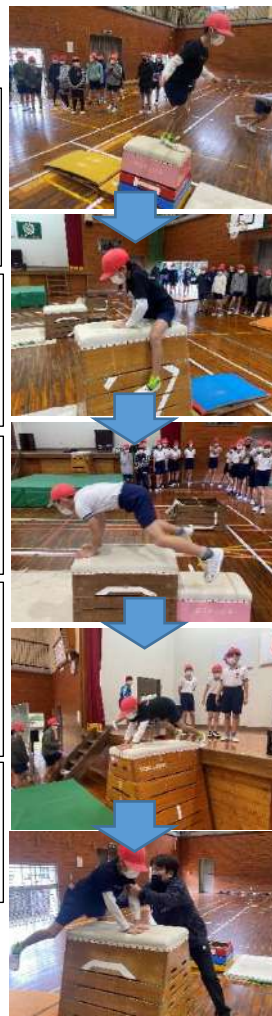
1段から3段に向かって跳ぶ。「手はできるだけ奥に手をつく」「肩を手より前へ移動させる」「足を開くこと」を意識させて行わせる。

ステップ④

舞台の上から跳び箱を跳ばせる。セーフティーマットが分厚いので、4段から着地したのと同じくらいの感覚になる。着地の練習を意識させて行わせる。

ステップ⑤

補助付きの開脚跳びを行わせる。跳べるようになったら、同じ高さの跳び箱に挑戦させる。



【台上前転】

ステップ①

マット3枚で前転を行う。助走をつけて、床を蹴ってマットの上で前転する。マットを跳び箱に見立てて、助走をつけて踏み切って前転するように意識させる。

ステップ②

跳び箱の上でしゃがみ、マットをかぶせた跳び箱の上で前転をして着地させる。跳び箱の上で前転することに慣れるようにする。

ステップ③

1段の跳び箱から、3段の跳び箱に向かって前転する。児童の様子を見て、2段→3段の組み合わせにするなど工夫する。

ステップ④

舞台の上から前転して降りる。マットを横向きに置き、マットの外側からマットの手前に手をついて前転し、回転後の着地を意識させる。

ステップ⑤

補助付きで台上前転させる。踏切から後頭部をつけるところまで止まることがないように、教師が補助する。



(3) タブレットの活用



対話的な学びの中で、思考・判断したことを表現する機会をもった。タブレットで撮影した動画を使い、友達の演技に対してすぐにアドバイスしたり、今日の振り返りを言葉で表現したり、考えたことを動きや言葉を用いて互いの考えを共有することができた。また、技能に関しても撮影→振り返り→撮影→振り返りを繰り返すことで、演技に対して大きくきれいな動きを意識するようになった。

(4) 児童の感想

- ・ 今回はお忙しい中、体育の指導に来てくださりありがとうございました。先生が準備運動の時に流行の曲を使ってくださり、雰囲気が和らぎ、その後の授業が楽しみになりました。授業もマット運動をゲーム感覚ですることができ、テンポよく進んで、とても楽しかったです。時間が過ぎるのが早く感じました。授業が本当に楽しかったです。
- ・ 私は先生からアドバイスをもらって練習すると側方倒立回転がきれいに出来ました。みんなに「教えて」と言ってもらえるくらい上達しました。私が1番楽しかったのは、「やってみよう」の曲に合わせて運動をたくさんできたのが楽しかったです。家でも弟たちに教えて一緒にしました。とても楽しかったです。
- ・ 8段の跳び箱を跳べなかったけど、助走と踏切を思い切ってやってみたら、前より前へ跳べるようになってよかったです。
- ・ 開脚前転をしたり跳び箱を跳んだりしました。最初は跳び箱が跳べなかったけれど、諦めずに練習したら跳べたので、あきらめないでよかったなと思いました。

5 成果と課題

(1) 成果

- ・ 跳び箱運動の单元だけを行う場合でも、はじめに少しマット運動を取り扱った方が、児童が自分の体の使い方や支え方を理解することができ、跳び箱運動の上達が早くなることが分かった。
- ・ 今年は、跳び箱の練習を段階的に行い、ステップ⑤の練習場所の設定をして練習に取り組ませたことで、苦手な児童が段階的に練習することができ、自分の苦手な動作を繰り返し練習していた。
- ・ タブレットで動画を撮って教え合いの時間を作ったことで、友達にアドバイスするなど学び合いを行う姿を見ることができた。

(2) 課題

- ・ 昨年度はコロナ感染防止対策等でマット運動の单元を行うことが出来なかったため、基本的な技が出来ない児童が多かった。
- ・ 東小学校は、6年1組、2組の授業を担当したため、マット運動を4時間しか行うことが出来なかったため連続技の練習時間が少なくなりました。
- ・ 授業のワークシートや動画をロイロノートで準備したが、都城はロイロノートを使っていないために使用できず、動画のみの撮影になってしまった。
- ・ 跳び箱4台に対してロイター板が1つしかなかったため中学校のロイター板を持って行くことになった。

小学校派遣事業実践記録

1 派遣校

- (1) 日向市立財光寺南小学校
- (2) 西米良村立村所小学校

2 実施期間及び運動領域

- (1) 日向市立財光寺南小学校 日 程 令和4年11月2日～11月30日
運動領域「器械運動」マット運動 対象学年「5年生」
- (2) 西米良村立村所小学校 日 程 令和5年1月11日～1月31日
運動領域「器械運動」マット運動・跳び箱運動 対象学年「6年生」

3 実施期日及び指導内容

- (1) 日向市立財光寺南小学校

期日	指導内容
11月2日	事前打ち合わせ ・授業の進め方の確認 ・教材教具の確認
11月2日	研修・実技 ・感覚づくり運動の紹介、側方倒立回転の指導方法
11月8日	5年1組 マット運動に必要な感覚づくり運動
11月8日	5年2組 マット運動に必要な感覚づくり運動
11月10日	5年1組 マット運動② 前転・後転 補助や場を工夫して練習
11月10日	5年2組 マット運動② 前転・後転 補助や場を工夫して練習
11月15日	5年1組 マット運動③ 側方倒立回転
11月15日	5年2組 マット運動③ 側方倒立回転
11月30日	研修・実技 ・側方倒立回転の指導方法について

- (2) 西米良村立村所小学校

期日	指導内容
5月19日	事前打ち合わせ ・授業の進め方の確認 ・教材教具の確認
1月11日	研修・実技 ・感覚づくり運動の紹介、側方倒立回転・補助倒立の指導方法
1月13日	6年生 マット運動に必要な感覚づくり運動、体ほぐし運動、マット運動
1月17日	6年生 コースの説明、目標得点の設定、練習
1月23日	6年生 自分の課題に応じて練習する場を選択し、練習する。
1月24日	6年生 自分だけの新エリアを考える。
1月27日	6年生 コースを使って練習
1月30日	6年生 コースを使って練習
1月31日	6年生 発表会

4 実践内容(取組内容)

(1) 感覚つくり運動等の紹介

基礎的・基本的な動きの感覚を身につけさせるために有効な運動を、児童が飽きずに楽しみながら取り組めるように多くの運動例を紹介した。

1人で挑戦		2人で楽しむ	
・腕立てグーパー	・横歩き	・ハイドン	・手つなぎバランス崩し
・腕立てバランス	・新聞落とすな	・アップダウンキャッチ	・足ぐるぐる回し
・だるま転がり	・回転して元の位置	・Body or Ball	・ペア足上げ腹筋
・回転ジャンプ	・障害物クマ歩き	・腕立てあっち向いてホイ	・ケンケンタオル取り
・壁歩き	・ウサギ跳び越え	・腕立て肩タッチ	・新聞ジャンプ移動

(2) 側方倒立回転の指導

現状の出来栄を確認させるために、手形、足形を使って側方倒立回転診断を行った。8人一組のグループで手形、足形を置く係と動画撮影する係に分かれ、協力して取り組ませた。児童は自分の「型」を知ること、その後の練習に意識して取り組めるようになった。

本時の展開

主な学習内容	
1 整列・挨拶・準備運動をする。(学担)	
2 本時のめあてを確認する	
側方倒立回転をきれいにできるようになるには、どうすればいいだろうか。	
3 手首足首、首など使う部位のストレッチ	
4 感覚つくり運動をする。 ①川跳び側転(抱え込み・伸膝)	・手の着き方を身につける。肩幅でしっかりと体を支える手の着き方を意識する。
5 側方倒立回転診断をして、現状の出来栄を知る。	・動画撮影と手形、足形を使って、自分が「理想の型」・「山型」・「逆山型」のどの型なのか現状の出来栄を知る。 ※8人1組。6人は手形、足形を置く係。1人は試技。1人はタブレットでの撮影・全員で、何型か確認する。
6 側方倒立回転のポイントを確認する。	・ポイントを理解させてから練習させるために、しっかり押さえる。
7 利き足を確認する。 ○マットの角とび(角度90°)	・ラバースティックなどを使い、試技しやすい方向を知り、利き足を学習カードに記入。 ※細かな動きが必要になる「利き足」が後ろになり、踏ん張るための「軸足」が前。
8 課題にあった練習をする。 【得意な児童への練習メニュー】 ○振り上げ足を意識させる練習 ○腕立て横飛び越し 【きれいな側方倒立回転を目指す児童の練習方法】 ○マットの角とび(角度150°) ○ゴムを使った練習 ①②③④	・ペアが丸まったり、跳び箱を利用したりして工夫させる。 ・角度がついてくると、足の振り上げの勢いと高さが必要になってくる。高さを意識させるために、棒を少し離れたところで構える。
9 成果の確認をするために、グループで協力して、タブレットで撮影し、側方倒立回転診断を行う。	
10 片付け、整理運動をする。	
11 本時の振り返りをする。	
12 あいさつをする。	

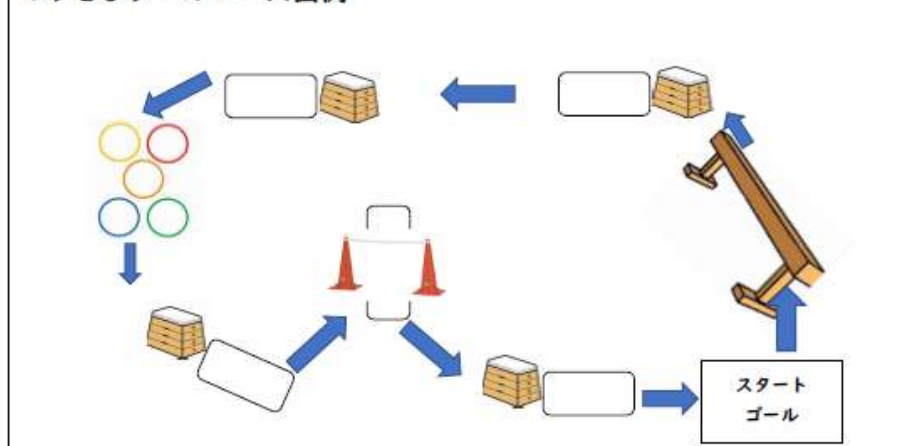
(3) マット運動と跳び箱運動の授業展開例

跳び箱やマット運動が好きな児童を増やすために、楽しみながら跳び箱やマット運動に取り組ませる新しい授業展開に挑戦した。授業内容は、体育館内に設置したマットや跳び箱のコース(エリア)を進んでゴールするというものであり、児童はそれぞれの技に難易度ごとに得点が決められた技を自分で技を選んで、組み合わせることができる。自分で目標点数を設定したり、自分でコースを考えさせたりすることで、さらに意欲的に取り組むことができると考えた。この種目は、マット運動・跳び箱運動・パルクールを組み合わせたともあり、「マツとびクール」と名付けた。

1月17日 (火)10:35~11:20

主な学習内容	
1 整列・挨拶・準備運動をする。	・ 学級担任にいつもの流れで行ってもらう。
2 本時のめあてを確認する	
マツとびクールの目標点数を設定しよう。	
3 感覚つくり運動をする。(5分)	① ゆりかご1(手は膝の前・膝の裏) ② ゆりかご2(手を使って回転力を上げてお尻を浮かせる) ③ 背支持倒立からお尻を浮かせる。 ④ 川跳び
4 マツとびクールの説明を聞く。 (5分)	○技の点数表を説明する。 ○パルクール風跳び箱の技を説明する。 ○できる技だけでなく、できない技や発展技にも挑戦させる。
5 目標設定をする。(15分)	○各自で、技の点数表をもとに目標設定を行う。
6 各自で練習をする。(15分)	○マツとびクールのコースを使って練習させる。 ○技を変更させても良いことを伝える。
7 片付け、整理運動をする。	
8 本時の振り返りと次回の確認をする。	
9 あいさつをする。	

マッとぴクールコース図例



1月24日(火)10:35～11:20

主な学習内容	
1 整列・挨拶・準備運動をする。	・ 学級担任にいつもの流れで行ってもらう。
2 本時のめあてを確認する	
自分だけの新エリアを考えよう	
3 感覚つくり運動をする。(5分)	① ゆりかご1(手は膝の前・膝の裏) ② ゆりかご2(手を使って回転力を上げてお尻を浮かせる) ③ 背支持倒立からお尻を浮かせる。 ④ マット運動
4 <u>自分だけの新エリアを考える。</u> (10分)	<u>○新たなエリアは、自分が考えた種目ができるエリアである。運動が苦手な生徒も意欲的に取り組めるように、自由な発想ができるように、教師が種目を紹介する。</u> ○走り高跳びの支柱にゴムを2本つけて、その間をくぐったり、跳び越えたりできるコースを紹介する。 ○新たなエリアは、自分が好きなように工夫できるエリアであることを伝え、自分だけのエリアになるように考えさせる。
5 自分の課題に応じて練習する場 を選択し、取り組む。 (15分) ○コース1 開脚跳び(苦手な児童) ○コース2 前方屈腕倒立回転跳び・首はね 跳び・頭はね跳び ○コース3 台上前転 ○コース4 抱え込み跳び ○コース5 マット運動	○首はね跳び・頭はね跳び・前方屈腕倒立回転跳びのコースを選択した人は、必ず開脚跳び→台上前転の練習をさせてから行わせる。 ○コース2には、必ず補助者をつける <u>○タブレットで撮影し、自分の動きを確認させる。</u>
7 片付け、整理運動をする。	
8 本時の振り返りと次回の確認をする。	
9 あいさつをする。	

5 成果と課題

(1) 成果

財光寺南小学校では、マット運動が「得意な児童」と「不得意な児童」に応じた指導をすることができた。また、側方倒立回転の指導では、グループで協力して側方倒立回転診断をすることで、意識するポイントを確認させることができた。

村所小学校は人数が少なかったため、体育館全体にコース設定し「マツとびクール」を行った。自分でエリアを考えさせたことで、不得意な児童も意欲的に取り組むことができた。

(2) 課題

村所小学校で初めて実践した「マツとびクール」については、村所小学校の先生方に意見を聞きながら、改善していきたい。

小学校派遣事業実践記録

1 派遣校

都城市立乙房小学校
宮崎市立広瀬西小学校

2 実施期間及び運動領域

都城市立乙房小学校
令和4年6月14日～9月6日
運動領域「浮く・泳ぐ運動」
対象学年「 4 」学年

宮崎市立広瀬西小学校
令和4年6月27日～7月25日
運動領域「水泳」
対象学年「 5 」学年

3 実施期日及び指導内容

都城市立乙房小学校

期 日	指 導 内 容
6月14日	職員研修
6月16日	打ち合わせ・職員研修
7月 5日	オリエンテーション・水慣れ・ストリームライン確認・けのび
7月12日	クロール（キック）
7月19日	クロール（プル・呼吸）
9月 6日	クロール（コンビネーション・呼吸）

宮崎市立広瀬西小学校

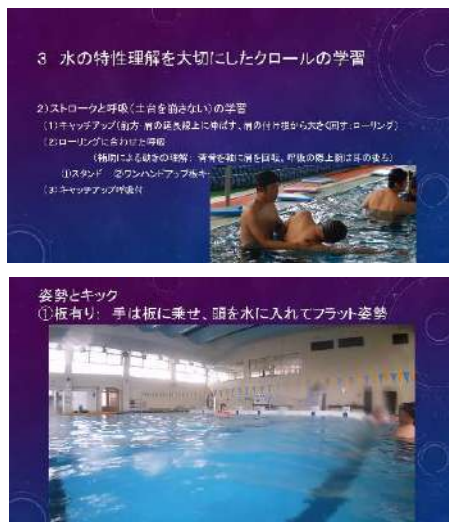
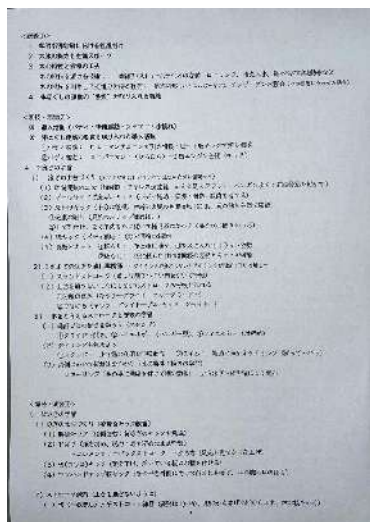
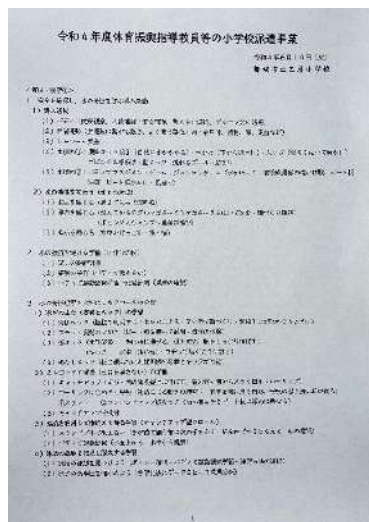
期 日	指 導 内 容
6月27日	オリエンテーション・水慣れ・打ち合わせ
6月30日	クロール（キック・プル・呼吸・コンビネーション）平泳ぎ（キック）
7月 7日	平泳ぎ（キック・プル・呼吸）
7月11日	平泳ぎ（キック・プル・呼吸）
7月25日	職員研修

4 実践内容

(1) 職員研修

① 水泳

資料とパワーポイントを用いて、水泳の導入活動やクロールと平泳ぎの指導方法を確認した。その後体育館で具体的な指導方法について確認した。



② ボール運動 (バスケットボール)

体育館でバスケットボールのドリブル、パス、シュート、アウトナンバーゲームの指導方法について実際に動きながら研修を行った。



③ 陸上運動 (リレー)

新聞紙やスズランテープを用いてバトンパスの導入となる遊びを実際に行いながら説明し、その後バトンパスをスムーズに行うためのポイントや練習方法を説明しながら実際に行った。



(2) 指導の実際

① クロール

○ ストリームラインの確認

- ・手を重ねて肘を絞る
- ・腕は耳の横か後ろ
- ・足を揃える（重ねる）
- ・指先・腕・からだ・脚・足先が一直線
- ・お腹をへこます（腹圧を高める）



○ 腰掛キック

- ・水をとらえる
- ・足の甲で面づくり
- ・親指同士が触れ合うように



○ ビート板キック

- ・手はビート板に乗せる
- ・頭を沈める
- ・腕をしっかり伸ばす

○ ストロークと呼吸

指導の順序として、①陸上で行う ②水中に立つて行う ③ビート板を使用する ④ビート板なしで行う というように少しずつレベルを上げて行った。

キャッチアップ（前方・肩の延長線上に伸ばす）

ローリング（肩付け根から大きく回す）

ローリングに合わせた呼吸(背骨を軸に肩を回転。呼吸の際上腕は耳の後ろ)

② 平泳ぎ

○ 準備運動の工夫

- ・カエル足スクワット
- ・ペンギン歩き

○ プールサイドで腹ばいキック

バディに補助をさせ、反復して行わせた。

○ 腰掛けキック

○ 十分に後傾させ、足の動きを目で確認させながら行った。

1で引きつけ、2で爪先を外に開いて楕円形にキック(長く水に働きかける)

○ 壁キック

バディに補助とアドバイスをさせながら行わせた。うまくできていないペアには教員が指導した。



○ 姿勢とキック

ビート板を使って泳ぎながらキックの確認を行った。

○ ストロークと呼吸

まず、陸上でストロークの確認を行った。

肩より前で小さい円を描いて呼吸



○ コンビネーション

次にキックとプルのタイミングをつかむために、陸上で確認させた。その後水中で実際に泳がせ、できない児童は再度陸上で確認させた。タイミングをつかむために、グライドの時間をながく意識させ、動作を分解して指導した。

1 キック－グライド－プルーグライド…

2 キック－グライド－プル・キック－グライド…

○ 記録会

最後に何m泳げるかの記録会を行い、それぞれの頑張りを賞賛した。

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進めることができた。また、新型コロナウイルス感染拡大や台風で日程変更もあったが、問題なく実施できた。
- ◎ 中学生に指導している内容を、小学生向けに細かく指導することができた。また、児童が泳げるようになるために、目を輝かせながら取り組む姿が見られ、指導者としての意欲も高まった。
- ◎ 職員研修で、専門的な知識や技術を伝えることができ、充実した研修となった。また、その際に水泳の指導法について質問もいただき、解決のためのアドバイスをすることができた。

(2) 課題

- 児童に指導内容のイメージが伝わりやすいように、資料の活用やICTの活用が必要だと感じた。
- 指導内容の定着を図るためには時間が十分ではないので、小学校の職員と指導内容を共通理解して進めていく必要がある。

小学校派遣事業実践記録

1 派遣校

- (1) 都城市立西小学校
- (2) 高原町立高原小学校

2 実施期間及び運動領域

- (1) 都城市立西小学校
令和4年7月26日(火) ～ 10月19日(水)
運動領域「陸上運動」
対象学年第6学年
- (2) 高原町立高原小学校
令和4年11月8日(火) ～ 12月14日(水)
運動領域「陸上運動」
対象学年第3学年

3 実施期日及び指導内容

- (1) 都城市立西小学校第6学年

時間	日程	指導内容
①②③	7月26日(火)	打合せ・研修
④⑤	10月7日(金)	動的柔軟 スキップ等 スタートの仕方 グラウンドハードル 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
⑥⑦	10月12日(水)	動的柔軟 跳び方、空中姿勢の解説 グラウンドハードル ハードルドリル スタート～2台目まで 課題解決(振り上げ足を合わせるために) 3歩か5歩のリズム
⑧⑨	10月14日(金)	動的柔軟 グラウンドハードル ハードルドリル スタート～3台目まで リズム走(マイクロハードル使用) 3歩のリズム 課題解決(インターバルの3歩5歩を合わせるために) 遠くから跳んで、近くに着地する。
⑩	10月19日(水)	動的柔軟 グラウンドハードル 5台目までのインターバル練習 50mハードル記録測定(記録会形式)

- (2) 高原町立高原小学校第3学年

時間	日程	指導内容
①	10月25日(火)	打合せ
②	11月8日(火)	ストレッチ 動的柔軟 スキップ等 スタートの仕方 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

③	11月10日(木)	動的柔軟 (ハードル) ハードル走について説明 グラウンドハードル 1台目までの練習
④	11月15日(火)	動的柔軟 グラウンドハードル 2台目までの練習(3歩 5歩 7歩) 同じ足で跳ぶために奇数の歩数で跳ぶ
⑤	11月21日(月)	動的柔軟 グラウンドハードル リード脚練習 3台目までの練習
⑥	11月24日(木)	動的柔軟 1台目までの練習 スタートから1台目まで(※歩数 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 同じリズムがよい)
⑦	11月28日(月)	動的柔軟 グラウンドハードル インターバル(※足の向き 特に抜き足 同じリズムがよい) 50mH 5台チャレンジ
⑧	12月 1日(木)	動的柔軟 グラウンドハードル 1台目～3台目～5台目(グループ練習) 50mH タイムトライアル(記録会)
⑨	12月14日(水)	研修

4 実践内容(取組内容)

(1) 指導実践

ア 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。

イ 個別最適な学びに向けた学習方法の工夫

児童の発達段階や運動経験、技能等を配慮しながら、児童が自分に合ったハードルを選択できるように、ハードルの高さ、インターバル等を工夫した。また、通常のハードルだと、バーの部分が堅く、児童の恐怖心があると考え、フレキハードルを使用した。

問題解決的な学習を行い、あえてうまくいかない状況を作り出し、どうしたら解決できるかを考えさせながら、ハードリングの練習を行わせるようにした。特に、西小学校の6年生は、4時間しかない中で、同じ足でリズムよくハードルを跳ぶにはどうすれば良いかを考えながら学習を進めることができ、児童の感想の中にも、達成感があったというものが多くあった。また、高原小学校の3年生も、フレキハードルを使用したこともあり、ハードルやハードルの高さへの恐怖心等もなく、学習に向かうことができ、楽しかったという感想が多く見られた。



(課題解決に向けた説明)



(複数台のハードリング練習)

回	日付	めあて	感想	自己評価 ◎ ○ △
1	10月7日	スタートダッシュを快めよう。 1台目のハードルを跳ぼう。	前かがみに飛んだら少し速くなった気がした。	◎
2	10月12日	ハードルの跳び方を身につけよう 3歩・5歩のリズムを身につけよう	3個目のハードルが逆足になったのが悔しかった。	◎
3	10月14日	ハードルの跳び方を身につけよう2 リズムよくハードルを跳びゴールしよう	やっと3個目のハードルが右足でとべてものすごくうれしかった。この調子でいい記録がでるといい。	◎
4	10月19日	記録会 自分の記録を更新しよう	5台とも右足でとべてし目標タイムより速くとべたのでとてもうれしかった。	◎

回	日付	めあて	感想	自己評価 ◎ ○ △
1	10月7日	スタートダッシュを快めよう。 1台目のハードルを跳ぼう。	飛ぶ時の姿勢がとて難しかった。ストレッチのとき意識しました。	◎
2	10月12日	ハードルの跳び方を身につけよう 3歩・5歩のリズムを身につけよう	最初は同じ足で飛べなかった。みんなやってくうちに同じ足でとべるようになりました。ストレッチを頑張りました!!	◎
3	10月14日	ハードルの跳び方を身につけよう2 リズムよくハードルを跳びゴールしよう	5こになると、足があわなかったけれど、最後は足が合ったのでストレッチの姿勢を思い出した。	◎
4	10月19日	記録会 自分の記録を更新しよう ストレッチの姿勢を思い出して、目標タイムをこえたい!!	同じ足でとべてよかった。ストレッチを頑張りました!!	◎

(学習ワークシートの一部)

【児童の感想（一部）】

- ・ 最初は簡単そうに見えたけど、やってみると難しかったです。でも、練習していくうちに上手になってきたと思います。目標タイムは出せなかったけど、頑張れてよかったです。
- ・ 初めは、低いハードルしか跳べなかったけど、高いハードルも跳べるようになりました。

5 成果と課題

(1) 成果

- 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。
- 問題解決的な学習を行ったことで、児童一人一人が自分の課題に向き合い、学習を通して解決していく中で、技能の向上が見られ、同時に、児童の達成感も生まれ相乗効果を生み出すことができた。
- 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。声かけできた児童とできなかった児童で、技能面においても差ができてしまった。
- 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られる授業の準備が必要だと感じた。
- 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とうよかった。

小学校派遣事業実践記録

1 派遣校

- (1) 延岡市立延岡小学校
- (2) 延岡市立北浦小学校

2 実施期間及び運動領域

- (1) 延岡市立延岡小学校
令和4年11月21日～12月20日
運動領域「陸上競技」(ハードル走)
対象学年 5 学年
- (2) 延岡市立北浦小学校
令和4年11月11日～12月16日
運動領域「陸上競技」(ハードル走)
対象学年 6 学年

3 実施期日及び指導内容

(1) 延岡市立延岡小学校

期 日	指 導 内 容
11月21日(月)	事前打ち合わせ
11月28日(月)	オリエンテーション、ランニングドリル、40m走計測
11月29日(火)	ランニングドリル、ミニハードルを使ったリズム作り(体育館)
11月30日(水)	ランニングドリル、ハードル1台を使ってフォーム作り(体育館)
12月 2日(金)	ランニングドリル、ペアによる学び合い(フォームの修正)
12月 8日(木)	職員研修 ・ ランニングドリル、ハードリングについて ・ サッカーにおけるW-u p、教材教具の工夫について
12月12日(月)	ランニングドリル、記録への挑戦(フォームの修正)
12月13日(火)	ランニングドリル、他者との競走(フォームの修正、1台目のアプローチ)
12月20日(火)	ランニングドリル、競技会(チーム対抗)(仲間との協力、公正・公平な態度、自己の役割を果たす)

(2) 延岡市立北浦小学校

期 日	指 導 内 容
1 1 月 1 1 日 (金)	事前打ち合わせ
1 1 月 2 8 日 (月)	オリエンテーション、ランニングドリル、40m走計測
1 1 月 2 9 日 (火)	ランニングドリル、ミニハードルを使ったリズム作り(体育館)
1 1 月 3 0 日 (水)	ランニングドリル、ハードル3台を使っての練習(フォームづくり、インターバルのリズムづくり)
1 2 月 7 日 (水)	ランニングドリル、ペアによる学び合い(フォームの修正) 職員研修
1 2 月 1 2 日 (月)	ランニングドリル、記録への挑戦(フォームの修正)
1 2 月 1 3 日 (火)	ランニングドリル、他者との競走(フォームの修正、1台目のアプローチ)
1 2 月 1 6 日 (金)	ランニングドリル、競技会(チーム対抗)(仲間との協力、公正・公平な態度、自己の役割を果たす)

4 実践内容(取組内容)

(1) 鬼ごっこを生かしたウォーミングアップ

小学生は鬼ごっこが大好きである。そこで、毎時間、いろいろな鬼ごっこをして心と体を温めることにした。ビブスを後ろにつけての「しっぽ取り」や鬼を増やしていく「手つなぎ鬼」、ボールを使って鬼から逃げたり、逆にボールで鬼をタッチしたりする「ボール鬼」などである。運動量も多く、児童たちも楽しそうに活動していたのが印象的であった。



(2) ランニングドリルによる正しい腕振りやフォームの習得

毎時間の準備運動として、ランニングドリルを行った。内容は、前傾姿勢からのダッシュ、大きなスキップ(前向き、後ろ向き)、リズムを変えたもも上げ(1・2、1・2・3、1・2・3・4)などである。腕をしっかりと振ることと、リズム良くハードル走を行うために、リズム感の習得を目標に行った。初めはぎこちない動きだったが、慣れてくるとリズム良く行えるようになってきた。



(3) 個に応じた場の工夫

40mハードル走を行ったが、場の設定として、台数は4台、インターバルは7m、6m50、6m、5m50(小学5年生は6m50、6m、5m50、5m)とした。また、ハードルの高さも一番低い高さと1段高いものを準備し、児童が自由に選べる

ようにした。低く短いインターバルのハードルに慣れてきて、高く長いインターバルのハードルに挑戦する児童も多くいた。

また、ハードルの高さを一番低くしても恐怖感を覚える児童も少なくない。しかし、ミニハードルではハードルの競技特性を味わうことができない。そこで、段ボールをハードルに見立てたものを作成した。一番低いハードルよりもやや低く、足が当たっても痛くないものである。練習の際にハードルに足をぶつけてしまい、その後恐怖心から走れなくなってしまった児童がいたが、段ボールハードルを準備すると、何度も繰り返し練習する姿が見られた。



長方形の段ボールの向きを縦・横に変えることで、2段階の高さに容易に変えることができる。

(4) ハードリングの技能習得に向けての工夫

ハードルをリズム良くまたぎ越すためのポイントを毎時間掲示して、参考にさせた。また、振り上げ足をまっすぐ伸ばすことを意識させるため、ハードルに○を描いた厚紙を貼り付け、目印とさせた。



足の裏で○をキックすることを意識させることで、振り上げ足がまっすぐ伸びる児童も多くいた。

(5) 学び合いの活動

第4時間目の目標を「友だちと協力してインターバルや動作のポイントを確認し、友だちにアドバイスをしよう」とした。ペアで互いのフォームを横からチェックし、走るときにアドバイスをしてフォームの修正を図った。授業の最後に友だちからもらったアドバイスをまとめて、次時への励みとした。



5 成果と課題

(1) 成果

- 場の工夫や技能向上のための手立てをとることで、一人一人無理なく練習に取り組むことができた。練習を重ねるごとに技能が向上し、1つの小学校では最後の授業でほとんどの児童が自己ベストを出すことができた。
- 段ボールを使った簡易ハードルについては、苦手意識をもった児童も積極的に練習に取り組むことができ、最後は「自己ベストがでた」と喜んでいた。
- 掲示資料を工夫したり模範演技を見せたりして、速く走るためにはハードルを「跳ぶ」のではなく「低くまたぎ越す」ということを繰り返し指導した。その結果、児童も動作のポイントを意識することができ、さらに実践することでタイムを縮めることができた。「わかる」と「できる」をうまくリンクさせることができた。

(2) 課題

- 1つの小学校では2クラス60名以上を受け持つこととなり、きめ細やかな指導ができなかった。名前を呼びながらアドバイスをしてあげると効果的であり、1クラスが限界だと感じた。
- 教材・教具の工夫がもっとあるとよいと感じた。ちょっとした工夫で子どもたちはやる気を出したり理解が深まったりすることを実感できたので、次年度以降はさらに工夫していきたい。
- 自分のフォームをチェックする際、タブレット等を活用するとより振り返りがしやすいと思うが、準備の関係や屋外ということでできなかった。雨天時に体育館で練習したこともあり、そのような日にICTを活用できるとよかったと思う。

小学校派遣事業実践記録

1 派遣校

日之影町立宮水小学校

2 実施期間及び運動領域

令和4年8月24日～11月29日

運動領域「陸上運動（走幅跳び、ハードル走）」

対象学年「5 学年」

3 実施期日及び指導内容

8月24日（水）	事前打合せ 職員研修 ○陸上運動の特性 ○各学年の目標及び内容（小学校学習指導要領より） ・活動のポイント例 ・運動が苦手な児童への配慮の例 ・技能のつながりについて ○陸上運動の指導のポイント（実技指導） ・姿勢づくり ・w-up、体操、動的柔軟 ・ラダートレーニング ・マイクロハードルを使った運動（紹介）
10月6日（木） 短距離走・ 走幅跳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、リズム走、MH・スティック走、新聞保持走）
10月13日（木） 走幅跳②	前時の振り返り 走幅跳の基本動作（A助走・B踏切・C着地） A；助走練習（9歩～11歩のスムーズな助走） B；踏切練習（力強い踏切動作のリズム） C；着地練習（着地姿勢「ん」の意識）
10月31日（月） 走幅跳③	前時の振り返り（走幅跳のポイント確認） ・助走距離の確認 ・助走練習 ・計測の仕方の確認 ・計測
11月21日（月） ハードル走④ 《体育館》	ハードルストレッチ（リード足、抜き足） ハードル走の基本Ⅰ（アプローチ） ・スタートからの歩数確認
11月24日（木） ハードル走⑤ 《体育館》	前時の振り返り ハードル走の基本Ⅱ（アプローチ） ハードル走の基本Ⅲ（インターバルの走り方）

11月28日(月) ハードル走⑥	前時の振り返り ハードル走の基本Ⅳ（インターバルの走り方） ・MH走（5.5m、6.0m、6.5m、7.0m） ・ハードル走
11月29日(火) 短距離走⑦ 《体育館》	前時の振り返り ・ラダーアップ ・腕振りを意識した走り方（バトン保持走） ・バトンパスの仕方

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

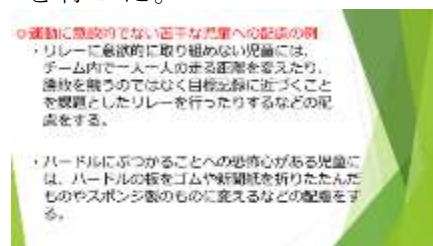
- ア．走幅跳びの研究論文を作成するにあたっての指導のポイントや単元計画の作成、技術の繋がりなど担当者へのアドバイスをを行った。
- イ．子ども達の運動経験や車いす対応の児童への配慮など、授業実践における児童の実態把握を行った。
- ウ．小学校の先生方からの指導に対する困り感や要望などを伺い、授業の中で取り入れることが出来る様々な方法についてアドバイスをを行った。

② 職員研修と実技指導

- ア．パワーポイントを活用して、小学校学習指導要領の陸上運動における内容の系統性の説明を行った。

陸上運動全般の技術面について、特に苦手な生徒への配慮の例を参考に、授業で活用する道具や授業構成の説明を行った。

- 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先生方に実際体験していただいた。



（2）指導実践

① 短距離走

- ・基本姿勢の確認・意識『カッコいい走り方！』

子ども達がイメージしている『カッコいい走り方』と『カッコ悪い走り方』を全員で走ってみた。『カッコいい走り方』と『カッコ悪い走り方』の違いを質問すると、「腕をしっかり振ること」、「体が真っ直ぐ」、「ももを高く上げる」などの気づきが見られた。背筋を伸ばすイメージとして、子ども達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。



《一流選手の走り方を監察》

- ・体幹を意識した走り

体幹を意識して走るために、新聞保持走を取り入れた。体幹に新聞を密着させ、落とさないように走ることができるかを体験させた。体幹がぶれなければ、新聞を落とさないで走ることができる事を体験させた。



《楽しみながら走る子ども達》

② 走幅跳び

- ・ A 助走、B 踏切、C 着地の各ポイント練習

活動ポイントを3カ所設置して、3グループ編成のローテーションで活動を行った。

A ; 助走練習ポイント

リズムカルな助走ができるようにマイクロハードルやスティックをストライドに合わせて設置して徐々にスピードを上げて走れるように工夫をした。

B ; 踏切練習ポイント

力強い踏切ができるように、目線を高くすることや踏切線を力強く踏み込み膝を高く引き上げる意識することなどを図で示した。

C ; 着地練習ポイント

着地姿勢が「ん」の字になるように意識させた。立幅跳びから3歩・5歩と助走距離を伸ばしながら取り組むようにした。



③ ハードル走

- ・ アプローチ練習

スタートラインから11mにフレキシブルハードルを設置して取り組んだ。

フレキシブルハードルを活用することで、恐怖心を取り除き、スピードを落とさず跳び越えることができる児童が徐々に増えてきた。

- ・ 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学習を取り入れた。枠内にハードル上部が入るように構え、友達のハードリングのフォームを前方や真横からで確認し合うことで子ども達がお互いにポイントを確認し合い、アドバイスを行う姿が見られた。



・ 場と用具の工夫

児童の実態に合わせて、インターバルの距離を変えて設定したり、ハードル上部にお手製の表示を設置したりするなどの工夫を行いながら取り組んだ。お手製の表具については、簡単に作成できることも先生方に伝えた。



今回、フレキシブルハードルを持参しての授業を行ったが、フレキシブルハードルがない学校も多いため、恐怖心を取り除くためにスズランテープや新聞紙などでも代用して取り組むことができる事も伝えた。

MH（ミニハードル）走

6.0m レーン							
6.5m レーン							
7.0m レーン							
← 11m →							

ハードル走

《フレキシブルハードルエリア》

《ハードルエリア》

5.5m レーン				スタート				6.0m レーン
6.0m レーン				エリア				6.5m レーン
6.5m レーン								7.0m レーン

5 成果と課題

- 児童の状況や課題に合わせて教材を作成し授業に活用することができた。また、先生方にも授業実践を行いながら、ポイントに合わせて場の工夫や用具の作成を行うことで活動の幅が広がることを授業の実践を通して伝えることができた。
- タブレット端末機器等を活用しての記録の入力や授業の自己評価など ICT を活用した取組が見られたことはとても良かった。また、グループ学習を取り入れてお互いが、ポイントを確認し合い、教え合う姿も見られた。
- 一連の動作を各ポイントに分けて実践することはとても効果的であると感じたが、指導のポイントを分散して学習していく為には時間が足りないと感じた。また、天候やグラウンド状況などにより、活動が制限されたことは残念であった。
- 授業時の記録や反省などタブレット端末機器を活用して授業を行うことができたが、フォームチェックなどのグループ活動においても ICT 機器の活用を行うことでさらに子ども達の興味関心や視覚的な理解が高まると感じた。
- ・ 今回も、自作した補助教材を授業に活用したが、単元を進めるにあたって先生方や子ども達と一緒に教材を作成するなどの活動ができれば、様々な単元でも活動の幅が広がり、子ども達の学習意欲を高めることができるのではないかと感じた。
- ・ 子ども達の実態に合わせて授業を構成し、小学校の先生方に授業のポイントや場・用具の工夫をアドバイスしながら実践できたことは、この授業実践が自分自身においてとても良い経験となり、指導力の向上に繋がったと実感している。

小学校派遣事業実践記録

1 派遣校

えびの市立飯野小学校

2 実施期間及び運動領域

期 間 : 令和4年 6月 6日～ 7月 6日

運動領域 : 「水泳」

対象学年 : 3学年

3 実施期日及び指導内容

期 日	指 導 内 容
6月 6日 (月) 15:30～16:15	○単元計画・指導方法検討協議(3学年3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24日 (金) 15:10～16:40	○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22日 (水) 11:05～11:50	○指導内容(3年) 「バディシステム要領説明と実践・水慣れ・水遊び(宝探し)」
6月22日 (水) 12:00～12:45	○指導内容(3年) 「泳力調査・浮く運動・け伸び」
6月24日 (金) 10:10～10:55	○指導内容(3年) 「浮く運動・け伸び」
6月24日 (金) 11:05～11:50	○指導内容(3年) 「浮く運動・け伸び・バタ足」
7月 1日 (金) 10:10～10:55	○指導内容(3年) 「浮く運動・け伸び・バタ足」
7月 1日 (金) 11:05～11:50	○指導内容(3年) 「浮く運動・け伸び・バタ足・ビート板バタ足」
7月 6日 (水) 11:05～11:50	○指導内容(3年) 「け伸び・バタ足・ビート板バタ足」

4 実践内容(取組内容)

◎職員研修 6月24日(金) 15:10～16:40

※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《実技》の風景】



◎実践内容

- 【浮く運動】⇒「伏し浮き」「だるま浮き」「大の字浮き」「背浮き」等。
- 『け伸びの姿勢』⇒ 壁をしっかりと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を中心線を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5年目ということで、4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。本年度は3年生が対象ということで、「水遊び」「浮く運動」「け伸び」を中心に指導した。25mプールでの授業が初めてということで、怖がる児童たちも居たので「水遊び」も取り入れ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、私が全体的な授業展開を行いながら、それぞれの内容についても大切なポイントや細かい指導を実践した。先ずは、人間は浮力があることを理解してもらう為に、前半は「浮く運動」を多く行った。後半は「水泳」の基本である「け伸びの姿勢」を中心に指導を行った。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、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。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、少しでも飯野小学校の児童たちへのスキルアップに貢献できたことに嬉しく感じた。これからも、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

宮崎市立生目台西小学校

2. 実施期間及び運動領域

令和4年8月23日（火） ～ 令和4年11月10日（木）

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	宮崎市立生目台西小学校		
時数	期日	時間	学習内容
1・2	8／23（火）	9：00～10：30	研修
3	9／28（水）	9：00～ 9：20	打合せ会
4・5	9／28（水）	9：35～11：10	リレー練習①
6	9／29（木）	14：50～15：35	リレー練習②
7・8	10／26（水）	9：35～11：10	ハードル練習①
9	11／ 2（水）	10：25～11：10	ハードル練習②
10	11／10（木）	10：25～11：10	ハードル練習②
学年	6年生		
時間	リレー練習3時間 ハードル練習4時間		

4. 実施内容（取組み内容）

（1）走るときの姿勢＝前後左右に体をぶらさずにまっすぐに構える。

腕の振りかた＝肘は90度 方を中心に肘を前後に振る。

右手は中心から右方の範囲、左手は中心から左手の範囲に治めて振る

（2）バトンパス説明＝オーバーハンドパス、アンダーハンドパス

それぞれの利点と欠点

<利点>

オーバーハンドパス＝利得距離がある

アンダーハンドパス＝利得距離がない

<欠点>

オーバーハンドパス＝平行まであげるため、腕がぶれ安定しない

アンダーハンドパス＝腕をあまり上げなくて良いので安定する

(3) バトンの受け渡し方

◎右でもらって左で渡す。 二人とも全力で走る（決してスピードを落とさない）

<もらう人>

バトンをもらう時決して後ろを見ない。手のひらは下を向く。

渡す人の「はい」という声と同時に右手を出す。

出した手を動かさない（渡らなくても）

バトンを右手から左手に素早く持ち替える

<渡す人>

ちょうど良い間隔に来たとき大きな声で「はい」と声をかける。

相手の右手が出たら素早くバトンを渡す。

バトンを持つ手のひらが空（上）を向く用にして渡す。

並び方は互い違い。足がぶつからないように（渡す人は左手もらう人は右手）

(4) バトンパスの手順

その場でのパス→ジョギングからのパス→少し早めのジョギングからのパス

ダッシュマークを使ってからのパス

(5) ダッシュマークを使ってのバトンパス（二人組）

自分スタートするラインから10足長計 1足長は自分の靴1足分の長さを言う

10足のポイントにダッシュマークを置く

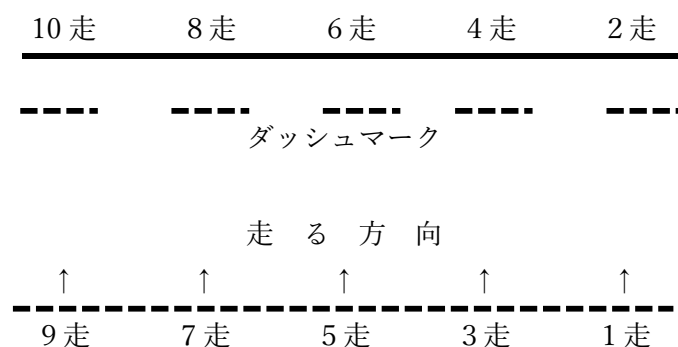
ダッシュマークに来たらスタートしてバトンの受け渡しを行う（このとき二人は全力）

(6) 復習・反復練習

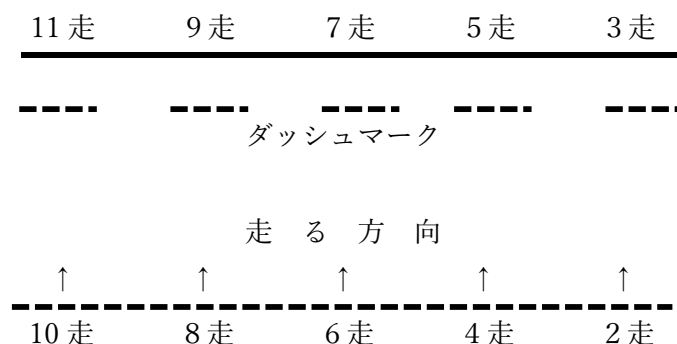
(7) 競技会

【練習方法】

パターン①



パターン②



5. 成果と課題

<成 果>

本年度はコロナも少しずつ落ち着いてきたため、昨年度実施できなかった職員研修も実施することができた。また、台風の影響で授業を計画の変更を余儀なくされたが調整をし実施することができた。

<課 題>

①学校行事との問題

毎年の事ながら、学校行事とのかねあいで授業を組むのに苦慮している（小学校側）が、今年は対象が1校であったため通年よりは余裕を持って組むことができたようであった。また、雨天時には体育館での指導となったりするが、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まずは揃えるべきであるし、種目嫌いを無くす手始めだと感じた。

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つける事だと理解している。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。だからと言って、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場所であり、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場所である。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。

<その他>

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である。こちらの指導の力量により児童ははつらつと興味を持って取り組んでくれる。改めて指導者は教材研究を怠らず、様々な創意工夫をし児童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、見習うべき点が多く初心を忘れてはいけないと感じた。細やかに児童を動かし指導する手本となるので、見逃さずに勉強をしなければならない。運動を苦手とする児童に対し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。

6. 資 料



小学校派遣事業実践記録

- 1 派遣校
都城市立明道小学校
- 2 実施期間及び運動領域
令和4年7月14日（木）～10月7日（金）
運動領域 「 陸上競技 」
対象学年 「 5 学年 」
- 3 実施期日及び指導内容

期 日	内 容
7 月 1 4 日（木）	○担当教諭との打ち合わせ ・対象学年（5年生）の新体力テストの実態 ・単元計画表の作成 ・学校として取り組ませたいことの確認
8 月 2 5 日（木）	○職員研修 ・対象学年の優れている点、伸ばしたい点の確認 ・主運動にスムーズにいくためのウォーミングアップ体操の紹介・実施 ・走りの基本的なポイントや練習法の紹介・実施
9 月 9 日（金）	○走りの基本 ・姿勢づくりの方法を知る。 ・地面を押す感覚を体感する。
9 月 1 6 日（金）	○ハードル走①②「跳び方を知り、リズムをつかんで跳ぼう」 ・ミニハードルを活用し、3歩のリズムづくり ・様々な高さのハードルを選択して跳ぶ ・タブレットで自分のハードルを跳びこす瞬間を撮影・確認
9 月 3 0 日（金）	○ハードル走③④「ハードルを連続でリズムよく跳ぼう」 ・課題別練習（自分の選んだ高さのハードルを跳ぶ）
1 0 月 7 日（金）	○ハードル走⑤⑥「ハードルを連続でリズムよく跳ぼう」 ・課題別練習 ・記録会

4 実践内容（取り組み内容）

（1） 打合せ

担当教諭と「この事業の目的、児童の実態や施設や道具の確認、毎時間の指導計画の作成、タブレットの有効的な活用方法」などを検討した。

新体力テストの結果によると、男子女子ともに「柔軟性、走力」を強化したいところの確認できた。少し長期的に取り組んでもらえたらと音楽をかけてのウォーミングアップ体操を考案した。特に股関節・肩甲骨周りをほぐす動きを重点的に使うようなものやジャンプやスキップ、反復横とびなどの走力アップにつなげられそうな動きを、授業の場所の実態に合わせて種目を自由に実施できるように工夫した。体育が苦手な児童も楽しい気分で体育の時間をスタートさせたいという気持ちも込めた。

（2） 職員研修での伝達

運動経験のない小学生が実際に「走る」または「ハードルを跳ぶ」という動画を使用し、「どのようなアドバイスをするか」というケースに添った意見交換の場を設けた。

また実際にウォーミングアップ体操を行っていただき、股関節周りの柔軟性を高める動きは長期的に取り組んでほしいことを伝え、先生方にも体感していただいた。

○ウォーミングアップ体操（抜粋）

2. かたまわりほぐし

- ・胸の骨に手の平を
あててひじで円をかく
- ・前にまわす。反対



ひじでおおきな
円がかけていま
すか！

4. 前面・後面ストレッチ

- ・両手を頭上にあげる
- ・右足を前に出しつま先あげる
- ・だらーんと力をぬきながら
つま先タッチ



ふくらはぎや太もも
のうしろがのびる！

7. 足のふり上げ

- ・1.2.3・ハイで
足を顔の前まであげる
- ・手につま先タッチ



ひざをできるだけ
のばしてね！！

かかと
いいね！！

10. パターンA

主運動につながる動きなど

(例)ジャンプやスキップ
(例)反復横とび



（3） 授業実践

① 走りの基本

- ・姿勢づくり
- ・地面のとらえ方
ジャンプ・スキップ・なわとび
- ・腕の使い方



② ハードル走

○ミニハードル

- ・コースに縦に2台ずつ並べ速くまたぐ感覚
(縦の間隔を広げていく)



○フォームの確認

- ・抜き足の膝は体の中心に



○目標設定方法

- 50M走の記録を用い50Mハードル走の設定
(50M走タイム+0.3×台数)



○ハードル上の的あて

- ・ボールの絵を貼る
(振り上げ足がまっすぐ出る感覚)



○リズムよくいけるレーン選択

- ・高さ・インターバルの違うレーンづくり
違うレーンにも挑戦させるアドバイス



○タブレットの活用方法

- ・フォーム確認や自己タイム入力
目標タイムとの差



5. 成果と課題

(1) 成果

- 児童や活動場所の実態をよく知る担当教諭が「共に授業づくりをする」という意識で臨んでくださったため、練習内容が可能かどうかを判断していただくことで、授業をスムーズに進めることができた。
- タブレットの活用方法においては、自分のフォームを動画撮影、スクリーンショットで静止画像に編集する等、フォームの改善点を視覚化することができた。
- 新体力テストの50メートル走の結果をもとに50M ハードル走の目標タイムの設定、実際の記録を入力していきタイム差の比較等ができた。自己の目標を設定することで「達成したい」という意欲があらわれ、児童の取組状況がより活動的なものへと変化した。
- 職員研修では色々なケースを想定した指導ポイントなどの質問も飛び交うなど、充実した内容となった。
- 児童の取り組み状況を見てみると、たとえ目標を達成できなくても、最後までしっかりと取り組むことの大切さを感じてくれたのではないだろうか。また、「体育はきつい・きらい」なものから、「やってみると意外に楽しいもの」という意識の転換がわずかながらできたのではないかと感じた。

(2) 課題

- 活動時間の確保という観点から2時間連続での時間設定をしていただいたが、運動会を控えた時期での開催であったため、児童の身体的な負担が心配であった。
- 感染症対策・熱中症対策とで、マスク着脱や水分補給のタイミングが難しかった。
- グループでの役割や学び合いの活動をもっと充実させ、児童同士がもっとかかわる機会を増やすために今後も工夫をしていきたい。

小学校派遣事業実践記録

1 派遣校

国富町立木脇小学校

2 実施期間及び運動領域

○実施期間：令和4年8月2日～11月7日

○運動領域：陸上競技

○対象学年：第6学年（52名）

3 実施期日及び指導内容

期 日	指 導 内 容
8月 2日（火）	○職員研修 ○打ち合わせ
10月24日（月） 1時間目	【記録計測】 [ねらい] 今の自分の力を知ろう ○鬼ごっこⅠ・Ⅱ ○50m走（コーンタッチ×1、計測×1） ○ボール投げ（練習×1、計測×1）
10月26日（水） 2時間目	【短距離走】 [ねらい] 走り方のコツを身につけよう ○縄跳び（前跳び、2重跳び、かけ足跳び、リレー） ○脚の切り換え練習（マーク走Ⅰ・Ⅱ）
10月27日（木） 3時間目	【ハードル走①】 [ねらい] リズムよく障害物を跳び越えよう ○変形ダッシュ（4種） ○リズムをつくる練習
10月31日（月） 4時間目	【ハードル走②】 [ねらい] ハードルを上手く跳ぶコツを身につけよう ○ハードルドリル ○ハードル練習
11月 4日（金） 5時間目	【ボール投】 ○新聞ボール投げ ○ステップ練習 ○力強く投げる練習（コーン倒し）
11月 7日（月） 6時間目 7時間目	【課題練習・記録計測】 ○動的柔軟 ○変形ダッシュ ○課題練習、記録計測（ハードル走、ボール投、50m走）

4 実践内容

(1) 職員研修

①陸上競技の特性（資料1）

陸上競技は「自己記録への挑戦」、「他者との競走（争）」により、達成感や勝つ喜びを味わうことができる運動である。しかし、この年代は体格差が記録や順位に表れることが多く、他者との順位や記録の比較よりも、自己記録への挑戦の方が、多くの児童が運動の楽しさを感じることができることを説明した。

②コーディネーション能力の向上、準備運動の目的（資料2・3・4）

ゴールデンエイジとなる小学6年生までの体育授業において、多くの運動経験がコーディネーション能力の向上に繋がっていくことを説明した。

研修会では、遊びの要素を含んだ準備運動の例を紹介した。

③単元計画（資料5）

低学年、中学年、高学年の担任の先生方でグループを分け単元計画を作成してもらった。各先生方がこれまでに実施したことのある運動を提案し合うことで、実践例の共有と課題の発見をすることができた。

また、単元計画を作成する過程において、先生方が陸上競技を指導する上での困り感を把握し、今回の派遣事業の授業に反映することとした。

■単元計画作成における小学校先生たちの困り感（抜粋）

低学年	・ 個々のめあてを持たせにくい、低学年の単元計画の設定が難しい。 ・ リレー遊びや鬼ごっこ遊びのバリエーションを増やしたい。
中学年	・ 練習に変化を持たせるための場の工夫、教え方（技術的なこと）を知りたい。 ・ 走る前の効果的な準備運動が分からない。 ・ めあての言葉選びが難しい。
高学年	・ 運動のコツ（体の使い方）が分かると練習計画が作りやすい。 ・ 運動のコツが分からない。どのような指導が必要か。 ・ 授業の場の準備と備品数に課題があり、能力差がある児童たちの練習環境を整えるのが難しい。



[単元計画作成の様子]

④走技術の指導のポイント（資料6）

小学生と陸上競技者のフォームを比較し、指導のポイントを説明した。

< 研修資料（一部） >

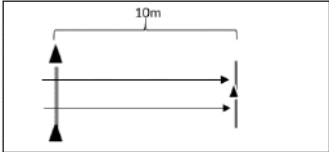
(資料1) ■ 陸上競技の特性 自己記録への挑戦 現時点での自分の記録 ↓ 目標設定・課題発見 ↓ 目標・課題への取り組み ↓ 記録の向上 ↓ 『達成感』や『勝つ喜び』を味わう 他者との競走(争) 多くの競走の機会を設定 (様々な場の工夫) ↓ 競走の楽しさを体験 (個人・グループ)	(資料2) ■ コーディネーション能力の向上 神経回路を発達させるには年中から12歳くらいまでが重要	(資料3) ■ 準備運動の目的 1 運動によるケガの防止 2 主運動を行うための身体の状態を整える 3 運動に対する能力を最大限に発揮できる状態をつくる 可動域を広げる ↓ 柔軟性を高める 運動 体温・筋温を上げる ↓ 心拍数を上げる 運動 神経系への刺激 ↓ 身体の反応を高める 運動																						
(資料4) どんな運動があるの？ <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <th>可動域を広げる (柔軟性を高める運動)</th> <th>体温・筋温を上げる (心拍数を上げる運動)</th> <th>神経系への刺激 (身体への反応を高める運動)</th> </tr> <tr> <td style="height: 50px;"></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	可動域を広げる (柔軟性を高める運動)	体温・筋温を上げる (心拍数を上げる運動)	神経系への刺激 (身体への反応を高める運動)				(資料5) ■ 単元計画 (対象学年: 年) <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <th>単元計画</th> <th>1学期</th> <th>2学期</th> <th>3学期</th> <th>4学期</th> <th>5学期</th> <th>6学期</th> <th>7学期</th> </tr> <tr> <td>内容</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	単元計画	1学期	2学期	3学期	4学期	5学期	6学期	7学期	内容								(資料6) ■ 動き(技術)を考えてみよう【短距離走】 NON-PERFECT BODY LINE OPTIMAL BODY LINE
可動域を広げる (柔軟性を高める運動)	体温・筋温を上げる (心拍数を上げる運動)	神経系への刺激 (身体への反応を高める運動)																						
単元計画	1学期	2学期	3学期	4学期	5学期	6学期	7学期																	
内容																								

(2) 打ち合わせ

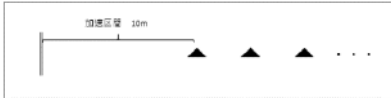
- ・ 第6学年の52名を指導対象とする。
- ・ 10月下旬に開催される「東諸県郡小学校陸上記録会」への出場に向けて、50m走、ハードル走、ボール投の授業内容とする。
- ・ 職員研修時の先生方の意見を踏まえた授業を行うこととする。

(3) 授業の実践

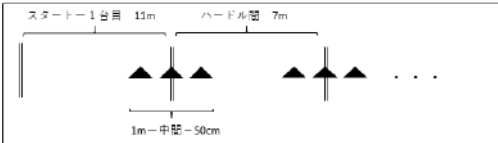
■ 1 時間目 (記録計測)

はじめ	鬼ごっこⅠ	・ スムーズな重心移動を身につけるために、両者スキップ動作で行った。
	鬼ごっこⅡ	・ 鬼は両手を横に広げ、ヒコーキの形で追いかける。 ・ 腕振りや脚の前さばきの必要性を体感させた。
なか	50m ○コーンタッチ ○記録計測	・ スタート反応の練習と遊びの要素(競走)を入れ、素早い動きを引き出す工夫を行った。 
	ボール投	・ 全体的に投射角が低く、力強く投げることができない課題を見つけた。

■ 2 時間目 (短距離走)

はじめ	縄跳び ○前跳び ○二重跳び ○かけ足跳び ○縄跳びリレー	・ 走る際には母子球での短い接地時間が必要であり、縄跳びの動作とつながりがあること、家庭でも取り組める有酸素運動として「縄跳び」を紹介した。 ・ かけ足跳び、縄跳びリレーでは脚の切り換えタイミングが必要であることを説明した。
なか	脚の切り換え練習 ○マーク走Ⅰ ○マーク走Ⅱ	・ コーン間での脚の切り換えを意識させた。  (マーク走Ⅰ)  (マーク走Ⅱ) 

■ 3 時間目 (ハードル走①)

はじめ	変形ダッシュ ○長座 ○うつ伏せ 等	・ 様々な姿勢から、合図に素早く反応し、ダッシュをさせた。また、スタート位置を工夫し、多くの児童が競走で勝てる機会を設けた。
なか	リズムをつくる練習	・ 今回の授業では記録会に向けた練習も兼ねていることから、大会同様のインターバル間とした。 ・ インターバル間を3歩で走ることが困難な生徒に対しては、4歩または5歩で走ることがを伝えた。  ※多くの児童は3歩で走り抜けることが困難であった。 

■ 4 時間目（ハードル走②）

はじめ	ハードルドリル	前時のリズムを活かしながら、ハードルを越えるために、リード脚及び抜き足の扱い方の練習を行った。
なか	ハードル練習	大会同様のインターバル間で、高さを変えたコース設定をし、児童が選択して反復練習を行った。

■ 5 時間目（ボール投）

はじめ	新聞ボール投げ	- 児童の投動作の機会を多く確保した。 - リレー形式により、遠くに投げようと工夫する行動が多く見られた。 チーム内で交代で投げ合って、早く戻ったチームが勝ち
なか	ステップ練習 力強く投げる練習 （コーン倒し）	「トーン・ト・トン」のリズムで投げさせた。 - 体を横向きにし、ボールを引いた状態で構えることを説明した。 ウォーミングアップで使用する新聞紙ボールを利用 （ステップ練習） - 目標物に向けて力強く投げることを意識させた。 ソフトボールを利用 ぬす投げる位置を徐々に遠ざける（5m→10m・・・） （コーン倒し）

■ 6・7 時間目（課題練習・記録計測）

2 時間連続の授業を設定し、これまでの授業で経験した練習を児童のペースで実施した。練習の最後に記録計測を行った。

5 成果と課題

（1）成果

- 50m とボール投では、多くの児童が自己記録を伸ばす目標達成ができた。
- 毎回異なる学習内容であったため、多くの指導ポイントの紹介ができた。

（2）課題

- 全 7 時間の中で、多くの種目に取り組むと技術の習得は困難であった。
- 練習機会の不足により、ハードルでは転倒による怪我が多く見られた。
- 授業準備に多くの時間を割く内容は、現場では活用しづらいように感じた。

小学校派遣事業実践記録

1 派遣校

宮崎市立七野小学校

宮崎市立住吉南小学校

2 実施期間及び運動領域

宮崎市立七野小学校

令和4年9月28日（水） ～ 令和4年12月21日（水）

運動領域「バスケットボール」 対象学年「5・6年生」

宮崎市立住吉南小学校

令和4年12月19日（月） ～ 令和5年1月26日（木）

運動領域「ポートボール」 対象学年「3年生」

3 実施期日及び指導内容

宮崎市立七野小学校

期 日	指導内容
9月28日（水）	○打合せ（担任1名） ・児童の実態把握の為の情報共有 ○職員研修打合せ ・指導法研修会の内容
10月25日（火）	○1時間目 ・ボール操作に慣れる ・ドリブル ・ゴール下シュート
10月27日（木）	○2・3時間目 ・ドリブルシュート ・ミドルシュート
11月4日（金）	○4・5時間目 ・アウトナンバーの攻防（2対1、3対2）
11月11日（金）	○6・7時間目 ・簡易ゲーム（3対3、4対4） ・ゲーム
12月21日（水）	○職員研修 ・授業成果発表・紹介

宮崎市立住吉南小学校

期 日	指導内容
1 2 月 1 9 日 (月)	○ 打合せ (3 年担任 3 名) ・ 児童の実態把握の為の情報共有
1 月 1 7 日 (火) ※ 感染症の影響により 中止	○ 1・2 時間目 ・ ボールに慣れる ドリブル・シュート ○ 職員研修 ・ 授業実践報告・指導法紹介
1 月 1 9 日 (木)	○ 3・4 時間目 ・ ドリブル、シュートなどのボール操作
1 月 2 3 日 (月)	○ 5・6 時間目 ・ ボール操作 ・ 対人ミニゲーム
1 月 2 6 日 (木)	○ 7・8 時間目 ・ ボール操作 ・ ルール理解 ・ 対人ミニゲーム ・ 簡易ゲーム

4 実践内容 (取組内容)

(1) 宮崎市立七野小学校

○ 打合せ

- ① 児童の実態把握及び運動制限等の共通理解
- ② バスケットボールの授業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・職員研修内容の協議
- ④ 前年次までの体育授業と次年次のつながりについて

○ 職員研修

どの種目の体育の授業でも活かせるウォーミングアップの指導法の紹介・バスケットボールの指導法という内容と実施した授業の実践報告といった形で実施。

参加人数：10 名程度

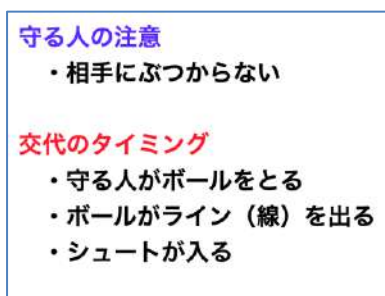
○ 授業内容

全ての時間において「ポイント」や「お手本の動画」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。

・ 実際に提示したスライド資料 (1～3 時間目) の抜粋



- ・実際に提示したスライド資料（４～６時間目）の抜粋



- ・授業風景と児童の作戦タイムの様子



（２）宮崎市立住吉南小学校

○ 打合せ

- ①児童の実態把握及び運動制限等の共通理解
- ②ポートボール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感の共有について

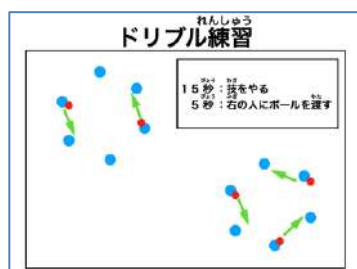
○ 職員研修

誰でも授業に活かせるバスケットボールの指導法の紹介という内容で準備を進めていたが、感染症の影響により中止となった。

○ 授業内容

全ての時間において「お手本動画」や「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。

- ・実際に提示したスライド資料（１～６時間目）の抜粋



・実施の授業風景



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児童のめあてが明確に持てたと感じる。児童同士の学び合いにも大いに繋がった。
- ICT 機器を活用することで児童が前時の自分のプレーを確認でき、技能のポイントと自分のプレー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。
- 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。
- 慣れない環境で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対面でできず、担当同士の Zoom でのやり取りとなった。次年度は対面での打ち合わせが開催できることを祈りたい。また、打ち合わせに参加する教員はできるだけ該当クラスの担当者（担任）が出会できるとスムーズな流れが作れると感じた。住吉南小学校は実施種目がなかなか決まらず、直前の打ち合わせで決定する流れとなってしまった。
- 派遣先は教具も少なく、老朽化している教具が多かった。また、体育館のバスケットゴールの位置（取付移動不可）とバスケットコートラインが一致しておらず、ゲームを展開する場合に苦労した。難しい問題かとは思いますが補助器具や授業環境、備品の充実を図ることで先生方がより意欲的に授業を展開しやすくなるのではと感じた。
- 七野小学校では情報端末を活用して自身のプレーをすぐにプロジェクターで確認できるような授業計画を試みたが、電波の状況が悪くうまくいかないことが予想された為、内容を変更した。児童もタブレットを持っていたが、授業の場で活用できる通信環境ではなかった。

小学校派遣事業実践記録

- 1 派遣校
日南市立吾田東小学校
- 2 実施期間及び運動領域
令和4年6月6日（月）～7月14日（木）
運動領域「水泳運動」
対象学年「6学年」
- 3 実施期日及び指導内容

期 日	指 導 内 容
6 月 6 日（月）	打ち合わせ
6 月 2 3 日（木）	けのび クロール（キック、ストローク）
6 月 2 7 日（月）	職員向け研修
6 月 3 0 日（木）	けのび クロール（キック、ストローク、息継ぎ）
7 月 7 日（木）	クロール（キック、ストローク、息継ぎ） 平泳ぎ（キック）
7 月 1 4 日（木）	泳力チェック クロール（ストローク、息継ぎ） 平泳ぎ（キック）

4 実践内容（取組内容）

① 6月6日（月）現地打合せ 13：00～13：45

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23日（木）晴 10：35～12：15

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 入水 水中ウォーク

け伸び バタ足 クロール（ストローク）

整理運動

初めての授業だったので、泳力等をチェックしながらすすめた。け伸びは、腕の構え方、壁を強く蹴ること、目線（頭を下げる）を意識するようにアドバイスした。バタ足は、ビート板を利用し、顔を上げた状態で行った。膝をあまり曲げず、脚全体で水しぶきが大きく立つように強く蹴ることをアドバイスした。クロールのストロークは、立った状態で動きの確認を行い、歩行しながら動きの確認をした。体のローリングをして遠くの水をキャッチし自分の体に引き寄せ、後ろへ押し出すこと、リカバリーで再び前方の遠くへ入水することを確認した。

③ 6月27日（月） 15：00～16：15 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

④ 6月30日（木） 晴 10時35分～12時15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 水中ウォーク け伸び

バタ足 クロール（ストローク、息継ぎ）

整理運動

2回目の授業ということで、前回の復習もしながら進めていった。新たにクロールの息継ぎの練習では、ストロークの動きに息継ぎを加えて練習した。水中で呼吸を止めずに吐ききること、顔は斜め後ろを向くようなイメージで、伸びている腕に耳をつけることを意識するようにアドバイスをした。

⑤ 7月7日（木） 晴 10時35分～12時15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 水中ウォーク け伸び

クロール（キック、ストローク、息継ぎ）

平泳ぎ（キック）

整理運動

3回目の授業では、新しく平泳ぎのキックの練習を行った。プールサイドで動きの確認を行い、ビート板を持って練習をした。授業の大半はクロールの練習に充てたため、平泳ぎには十分な練習はとれなかった。

⑥ 7月14日（木） 晴 10時35分～12時15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 水中ウォーク け伸び

クロール（キック、ストローク、息継ぎ）

泳力調査

平泳ぎ（キック 手と足のコンビネーション）

整理運動

最後の授業ということで、ウォーミングアップの後、クロールの復習をしながら練習を行い、泳力調査を行った。その後、平泳ぎのキックの確認、手と足のコンビネーションの説明を行った。時間を掛けて練習する時間をとることはできなかった。

5 成果と課題

(1) 成果

今回、初めての体育振興教員の派遣で小学校の指導をさせていただいたが、人懐っこく素直な児童が多く、新型コロナウイルス感染症予防対策で活動が制限される中でも一生懸命に活動してもらえたことが大変うれしく感じた。また、時期的に雨も多いが、奇跡的に全日程晴れに恵まれ、計画通りの授業ができた。2年前は水泳を実施できず、昨年もわずかな時間数だったということで、泳ぐことが得意でない児童が多くいる印象だった。1日に2クラスを1コマずつの4時間ということで、泳ぎの基本的な技能を確認し、練習の仕方や意識するポイントを押さえることに重点をおいて取り組んだ。6年生ということで苦手意識を持って中学校に進学してしまうのではなく、少しでも上手くなっていくことが実感できると今後につながると考えて、ポジティブな声かけを意識して行った。

4コマという非常に短い時間数ではあったが、ビート板などの教具を活用しながら、クロールの技能の定着を目指して指導を行った。技術やポイントをできるだけ分かりやすく丁寧に説明することを心がけた。子どもたちは、こちらの話を真面目に聞いてくれて、実践しようとしてくれた。少しずつではあるが、技術面でも向上がみられるようになり、わずかな時間でも成長できる子どもたちの可能性を強く感じた。苦手意識の強い児童もあきらめずに泳ごうとしてくれている事も印象的であった。また、担当の日吉先生や各クラスの担任の先生方の協力もあり効率よく授業を進められたと思う。ご協力に感謝したい。

(2) 課題

今回、クロールと平泳ぎの指導を予定していたが、過去2年間の経験の少なさ等もあり、泳げない児童や技能の低い児童も多く在籍していたため、クロールの練習に多くの時間をかけて指導を行った。1クラス4時間という少ない時間数ということもあり、平泳ぎの技能の定着を図ることができなかった。クロールについても、キックやストロークはある程度できるが、息継ぎが上手くできず止まってしまう児童も見られ、もう少し時間が必要であると感じた。丁寧に分かりやすく説明を行うことに合わせて、教材教具や説明資料等を工夫してより一層指導の効果があがるようにしていきたい。

また、新型コロナウイルスの感染防止により、ペアでの活動等ができなかった。今後可能になれば子ども同士での教え合う活動などを取り入れられるといいと思う。

最後に、この派遣事業がきっかけとなり少しでも運動やスポーツへ興味・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。

授業の様子



小学校派遣事業実践記録

1 派遣校

都城市立高崎麓小学校

2 実施期間及び運動領域

令和4年10月 4日～11月16日

運動領域「器械運動（マット運動）」

対象学年「3・4」学年

3 実施期日及び指導内容

期 日	指 導 内 容
10月 4日（火）	事前打合せ 授業の進め方、施設確認など
10月11日（火）	準備体操、主運動につながる多様な動き、 現状確認（前転・後転）
10月13日（木）	準備体操、主運動につながる多様な動き、 前転・後転①
10月17日（月）	準備体操、主運動につながる多様な動き、 前転・後転②
10月20日（木）	準備体操、主運動につながる多様な動き、 開脚前転・開脚後転
10月24日（月）	準備体操、主運動につながる多様な動き、 壁倒立・補助倒立
10月27日（木）	準備体操、主運動につながる多様な動き、 発表会につながる練習
10月31日（月）	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
11月16日（水）	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 実践内容（取組内容）

（1）授業の進め方と役割分担

①本時の学習内容の確認（久保）

②ポイント確認・模範演技（久保）→児童実践

③グループに分かれての練習（久保・担任）

④ポイントの板書（担任）

（２）技の指導ポイント

〔前転〕

① 顎を引いてへそを見る。（だんご虫のイメージ）

② 後頭部をマットに着けて回る。

〔後転〕

① 腰の位置を少し高めにし、お尻を遠くにつける。（加速がつきやすい）

② 手のひらをしっかりつける。後頭部と手のひらで三角形をつくる。

〔開脚前転〕

① 回転の最後に足を開く。

② 膝を曲げない。

③ 立ち上がる時に手を体の近くにつける。

④ 立ち上がる時に手と足を同時につける。

〔開脚後転〕

① 回転の最後に足を開く。

② 手をしっかり使う。

〔倒立〕

① 両手を振り上げ、勢いをつけて手をつける。（バンザイの姿勢から）

② 手のひらと目線の先で三角形をつくる。

（３）場の工夫

① 回転系の練習用に、マットの下に踏み切り板を入れ傾斜を作った。

② 倒立練習用に壁際にマットを設置した。

③ 基本的に、マットは２列配置し、間隔を広くとり実施者の動きを横から観察できるスペースを確保した。

（４）ICTの活用

① 児童所有のタブレットで自身の演技を撮影し、フィードバックを行った。

② 発表会後に、全員の演技を見直し、フィードバックを行った。

（５）主運動につながる多様な動きについて

① 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。

② かえるの足打ち…倒立での足の上げ方につなげる。

③ 壁登り逆立ち…倒立での姿勢保持につなげる。

（６）その他の補強運動

① ２人組をつくり、長座したペアの足を両足ジャンプで往復する。

② 反応スタートゲーム…２つのジャンルから言葉を発し、それに反応してペアにタッチするか、逃げるかを判断するゲーム

(7) 職員研修

- ① 全職員を対象に実施した。これまでの授業の進め方や留意点、指導のポイントなどについて説明した。
- ② 授業の導入にあたる主運動につながる多様な動きについて、実技を行った。全職員、積極的に参加していただいた。
- ③ 質疑応答では、積極的に質問をいただいた。あらゆる質問に的確に対応できるように、研鑽を積んでおく必要性を感じた。

5 成果と課題

(1) 成果

- ① 高崎麓小学校3・4年生の8名での授業であった。それぞれ体格や技能の習得状況に違いがあり、同一の運動を実施することに不安があったが、個に応じた指導を行うことができた。
- ② 安全面の指導には特に力を入れて指導した。特に倒立系の技を実施する際には、必ず教師の補助をつけることを徹底した。
- ③ 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。
- ④ 前転で起き上がれない児童、後転で手をうまくつくことができない児童などもあったが、少人数のメリットを最大限に生かすことができ、個別指導に十分時間を割くことができた。その結果、児童一人一人細かく指導することができるとともに、各個人の課題の解決を図ることができた。
- ⑤ 授業の後半からICT機器を活用して、自らの動きと改善点の確認を行った。また、発表会では演技を撮影し、全員で振り返る時間を設定した。少人数だからこそできたことではあるが、自らの演技の振り返りとともに、他者の良い点、改善点を確認し合う機会となった。
- ⑥ 練習では、ほとんどできない技があった児童が、発表会では見事に成功させた。児童の無限の可能性を感じさせられた。

(2) 課題

- ① 安全指導には、十分留意するよう心がけてはいたが、倒立状態の中で背中からマットに落ちる児童がいた。怪我等にはつながらなかったが、指導をする上で児童から一瞬も目を離してはならないことを痛感した。
- ② 児童に技能のポイント等を示すためのホワイトボードは毎時間準備していたが、授業の進行に余裕がなかったため、自ら記入することができずに、担任の先生に私が話す内容等を記入していただいた。事前にマグネットシートなどを準備しておくなどの対応が必要であった。
- ③ ICT機器の活用について、時間に気をとられてしまい、有意義な活用をすることができなかった。主運動の時間を確保しつつ活用する方法を見いだすことが課題となった。

- ④ 今回は8名という少人数での授業であり、指導の目が行き届く環境を作ることが容易ではあったが、多人数になっても安全面を完璧に確保できた状態で授業が実施できる環境づくりを徹底していくことが必要だと感じた。

〔授業の様子〕



〔発表会の様子〕



小学校派遣事業実践記録

1 派遣校

小林市立小林小学校

2 実施期間及び運動領域

令和4年8月24日～10月27日

運動領域「器械運動～マット運動～」

対象学年 4年生 84名

3 実施期日及び指導内容

期日	指導内容
8月24日	事前打ち合わせ、職員研修
10月14日	マット運動に必要な動きづくり
10月18日	回転系（前転）大きな前転・開脚前転 回転系（後転）開脚後転・伸膝後転 連続技
10月24日	回転系（前転）大きな前転・開脚前転 回転系（後転）開脚後転・伸膝後転 連続技
10月27日	回転系（前転）大きな前転・開脚前転 回転系（後転）開脚後転・伸膝後転 連続技

4 実践内容

10月14日（金）

準備運動

○コーディネーショントレーニング

展開

○マット運動に必要とされる柔軟性づくり

- ・タオルをつないで間をくぐる・タオルを使って知恵の輪を作る
- ・PNFストレッチ（前屈）・フリーランニング

まとめ

○家でできることの確認

- ・タオルでストレッチ・人間知恵の輪

10月18日（火）

準備運動

- コーディネーショントレーニング
 - ・タオルを使った巧みな動きづくり
 - ・首、手首のストレッチ

展開

- 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）
- ゆりかご→中腰
- 前転
 - （1）背倒立
 - ・膝を抱え込む
 - ・前転につなぐ動きにする
 - （2）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

まとめ

- 家でできることの確認
 - ・タオルでストレッチ
- 人間知恵の輪

10月24日（月）、27日（木）

準備運動

- マット運動に必要とされる柔軟性づくり
 - ・タオルをつないで間をくぐる・タオルを使って知恵の輪を作る
- PNF ストレッチ（前屈）・フリーランニング
 - ・首、手首のストレッチ

展開

- 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）
- ゆりかご→中腰
 - ・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
- 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

○連続技

- ・できる技を組み立てる
- ・お互いに課題を見つける

○開脚後転

- ・しゃがみ立ちの姿勢から尻をついて後方に回転し、足を大きく開き両手でおす

まとめ

○家でできることの確認

- ・ストレッチ

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。4年生がどれくらいできるのか確認ができなかった。2年間のコロナ禍における授業のブランクの大きさを感じた。運動と向き合う時間がなかったのか非常に運動苦手の児童が多かった。

○学習について

そのような中、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。しかし、消極的な場面が目立ち授業内容に苦勞した。マット運動の授業から一度離れ、体づくりなどからほぐして入り直した。効果がなかなか見出せない場面が多くなった。見学児童が多いことにも驚いた。担任の先生の協力で授業展開がスムーズになり担任の先生方に負担をかけた。

3分の1の児童に自信が持てない様子から、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。体を動かす喜びに着目し、タオルを使うコーディネーショントレーニングを多めに入れた。体を巧みに使うことで前転、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理解させた。友達の運動を観察させ、お互いを認め合うことで意欲的に活動してくれた。お互い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。開脚前転などで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。全く回転できない児童が最終的に後転までできるようになった。頑張ることを知ることができうれしそうな笑顔が印象にも残った。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、側方倒立回転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ぐことができた。

○課題

昨年度の反省から実態把握から指導展開を工夫することができた。しかし、運動が苦手な児童が多い場合の指導に苦慮した。普段の学校活動を見ることが授業に繋がることを課題としたい。

また、全員がきれいなマット運動まで行くことができなかったことも今後の課題である。



小学校派遣事業実践記録

1 派遣校

延岡市立川島小学校

2 実施期間及び運動領域

令和4年7月21日～9月15日

運動領域「器械運動（マット運動）」

対象運動「第3学年」

3 実施期日及び学習内容

時間	期 日	学 習 内 容
1	7月21日（木） 14:15～15:00	事前打合せ 顔合わせ
2	7月21日（木） 15:00～15:45	研修会 体育のWアップとその方法
3	7月21日（木） 15:45～16:30	研修会 器械運動の指導のポイント
4	9月7日（水） 10:05～10:50	○マット運動 基本の技を練習する。（前転）
5	9月7日（水） 10:55～11:40	○マット運動 基本の技を練習する。（前転 後転）
6	9月9日（金） 10:05～10:50	○マット運動 基本の技を練習する。（後転 開脚前転）
7	9月9日（金） 10:55～11:40	○マット運動 技を練習する。（開脚前転 開脚後転）
8	9月12日（月） 10:05～10:50	○マット運動 技を練習する。連続技を練習する。（開脚後転 跳び前転 連続技）
9	9月12日（月） 10:55～11:40	○マット運動 連続技を練習する。（連続技 発表会に向けての練習）
10	9月15日（木） 10:05～10:50	○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

手押し車ジャンケン 開脚で床押し

○Wアップ

- ・軽いジョギング ストレッチ

○マット運動 前転・後転・開脚前転・開脚後転

- ・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

<出来る>

- ・上手に技が出来る

3) 実態

延岡市立川島小学校は、延岡市の中心地から北にある小学校である。そのなかで今回担当した3年生（男子13人、女子12人計25人）は、とても素直で、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く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、場を設定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。授業の初めには必ず、くれぐれも安全を第1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、まず始めに丸いボールとラグビーボールを転がして、どちらが綺麗にまわっているかを見せた。また実演を交えながら、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で、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						
	1	2	3	4	5	6	7
ねらい	・体を丸くすることをイメージする。 ・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し方、片づけ方を知る。 ③ 感覚づくり ④ マット運動：前転 後転 開脚前転 開脚後転						

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できた。
- 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。
- iPadを活用し、自分の技を映像で確認し、上手くでき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できた。
- 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。
- 体操服には名前が入っていなかったため、瞬間的に名前を呼んで褒めたり指導したりすることができなかった。

授業の様子

準備運動



技の練習①



技の練習②



技の練習③



指導の様子



片付けの様子



自分の技を確認



発表会の様子



小学校派遣事業実践記録

1 派遣校

高千穂町立上野小学校

2 実施期間及び運動領域

令和4年8月2日～12月13日

運動領域「マット運動」

対象学年「3・4年生」

3 実施期日及び指導内容

期 日	指 導 内 容
8月 2日（火）	事前打ち合わせ 授業の進め方／児童の様子／施設用具確認
11月28日（月）	3・4年生（2クラス合同で1時間） 授業の説明／動物の森運動・上野 sasuke の実践／場の設定の役割分担
	職員研修 コーチングに関わることの最新情報・最先端の学習効果について ICTの体育授業の活用について
12月 6日（火）	3・4年生（2クラス合同で2時間） 4つのステージと3つの連続技
12月 8日（木）	3・4年生（2クラス合同で2時間） 4つのステージと3つの連続技
12月13日（火）	3・4年生（2クラス合同で2時間） 4つのステージと3つの連続技

4 実践内容

（1）単元計画

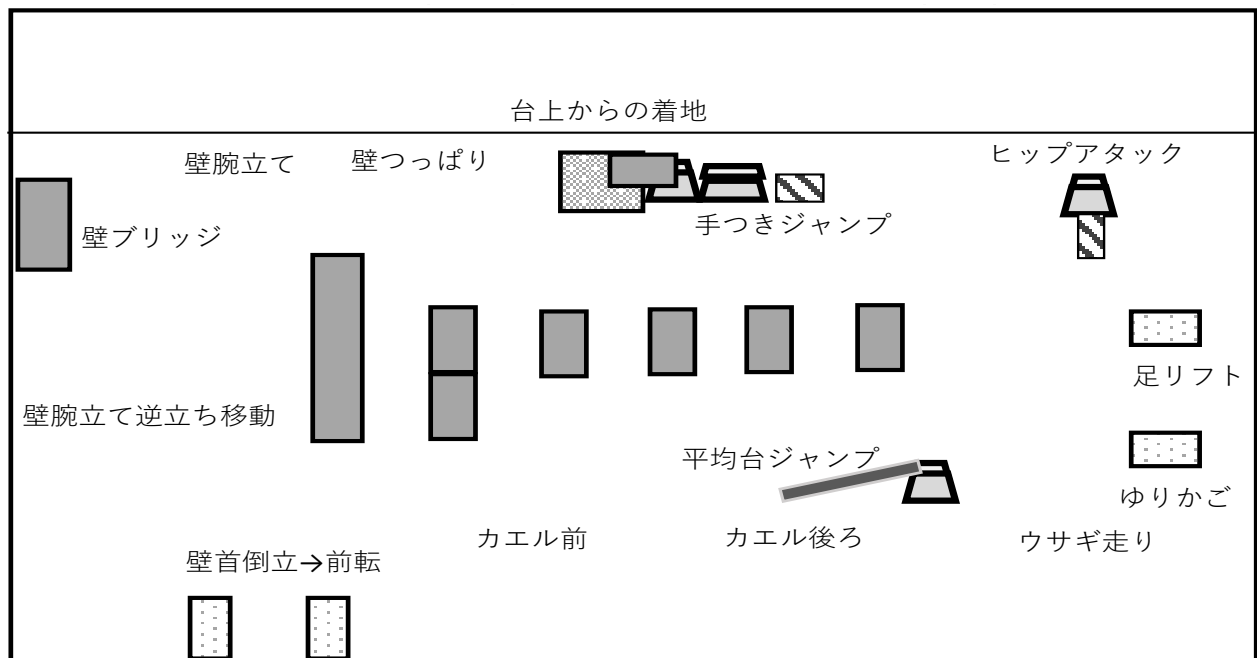
今回は2時間続きで授業を実施するので、多くの技を体験できるように、前転・後転・側転・倒立・連続技と5つの系統に分け、それぞれ10分ずつ実施する時間を作った。自分の技能レベルに応じて段階的に技にチャレンジできるように技のステージを設定し、それぞれのステージで技ができたなら次の技にいくようにした。また、主運動につながるように、準備運動で「動物の森運動」と「上野 sasuke」を実施し、股関節の可動域を大きくする運動や、体操に必要な首を使って背中を丸くする運動等、体操の動きにつながる種目を多く取り入れた。

【単元計画】

1時間目		2 / 3時間目		4/5時間目		6/7時間目	
5	自己紹介	5	授業の説明	5	授業の説明	5	授業の説明
10	動物の森運動(説明込み)	5	準備運動	5	準備運動	5	準備運動
20	上野SASUKE(説明)	10	サーキット	10	サーキット	10	サーキット
10	準備の役割分担(片付け込み)	10	前転系	10	前転系	10	前転系
1	CAT & DOG	10	後転系	10	後転系	10	後転系
2	ライオンのダッシュ	10	側転系	10	側転系	10	側転系
3	ライオンのお座り	20	倒立系	20	倒立系	20	倒立系
4	ライオンのジャンプ	15	3つの技	15	3つの技	15	3つの技
5	ライオンのダンス	5	片付け	5	片付け	5	片付け
6	カンガルー(その場)						
7	カンガルー(前移動)						

↑【動物の森運動】

【上野 sasuke 配置図】



【技能レベルに応じたステージ (児童のプリントから)】

	前転ステージ	後転ステージ	そく転ステージ	とうりつステージ
1st	ななめマット 前転	ななめマット 後転	ふつうマット 線つき そく転	かべとうりつ (はら)
2nd	ふつうマット 前転	ふつうマット 後転	ふつうマット 線なし そく転	かべとうりつ (せなか)
3rd	ななめマット 開きやく前転	ななめマット 開きやく後転	ふつうマット 線つき ロンダート	ほじょとうりつ
4th	ふつうマット 開きやく前転	ふつうマット 開きやく後転	ふつうマット 線なし ロンダート	とうりつ
5th	前転 → 開きやく前転のれんぞく	後転 → 開きやく後転のれんぞく	そく転のれんぞく	ほじょとうりつ→ブリッジ
6th			ロンダート→後転わざのれんぞく	前転ブリッジ
7th				首はねおき
8th				頭とうりつ
9th				頭とうりつ→ブリッジ
10th				頭はねおき

(2) 授業計画

ポイントを書いたプリントやそれぞれの技のポイント動画を作成し児童のタブレットで視聴できるようにした。自分の課題に応じて主体的に学習できるように教材を準備した。児童はプリントを見て技ができているかどうかを確認し、技ができている動画で新しい技を確認して挑戦し、技ができなければ技のポイント動画を見て技を研究し練習を行った。

【児童用技のポイント表】

わざのポイントチェック表 マット運動へん

なまえ ()

わざの名前	わざのポイント	できた日
ゼンテン 前転	手をついておしりを高くあげる	
	頭の後ろをマットにつける	
	体をまるめて、頭のうしろ→せなか→おしりの順で回る	
	早いスピードで回る	
	手を前にして両足で立つ	
カイ 開きやく前転	前転のとちゅうで足をひらく	
	ひらいた足の間に手をついて、足をひらいたまま立てる	
オオ 大きな前転	手をとおくにつく	
	足はのばしたまま手をマットにつく	
	前転と同じように両足で立つ	
コウテン 後転	体をまるめてひざをまげ、おしり→せなか→首の順で早いスピードで回る	
	手をついて、マットをおし、体をうかせる	
	両足で立つ	
カイ 開きやく後転	後転のとちゅうで足をひらく	
	手をついて、マットをおし、体をうかせる	
	マットをおし続け、両足をひらいたまま立つ	
シン 伸びつ後転	体をまるめてひざをのばし、おしりがマットにつく前に手をつく	
	足をのばしたまま、おしり→せなか→首の順で回る	
	手をついて、足をのばしたまま、マットをおす	
	足をのばしたまま、両足で立つ	
そく転	前をむいたまま、右足をあげ、体をひねりながら、右手→左手の順でマットにつく	
	こしと足をのばしたまま、横向きで回る	
	左足→右足の順で立つ	
ロンダート	そく転と同じように、足をあげて手をつく	
	こしと足をのばしたまま、横向きで回ながら、真上で足をとじる	
	両手でマットをおしながら、スタートした方向に体をひねる	
かべとうりつ (せなか)	手をマットからはなし、空中でひねりながら両足で立つ	
	右足をふりあげ、両手をつく	
	手をついたら、左足をまっすぐしたままかべにつける	
カゴ 補助とうりつ	目は手と手の間をみながら、とうりつをする	
	かべとうりつと同じようにとうりつをする	
	ほじょ者は前に立ち手をだしてかまえる (手は相手のひざの高さにかまえる)	
カゴ 補助とうりつブリッジ	できるだけ足がたおれないように10秒キープする	
	ほじょ者に足をささえてもらい倒立をする	
	倒立のまま、ほじょ者にこしをささえてもらいブリッジする	
ゼンテン 前転ブリッジ	前転と同じように手をつく	
	頭はマットにつけずに、首と肩をつける	
	足が真上にきたら、体をそらして、せなかマットにつかないようにブリッジする	
クビ 首はねおき	前転と同じように手をつく	
	頭はマットにつけずに、首と肩をつける	
	体をブリッジようにそらして、足を大きくふる	
	手でマットをおし、体をおこし、おしりがマットにつかないように立つ	
アタマ 頭とうりつ	両手と頭で三角形をつくる	
	ひざをまげたまま足をあげ、5秒以上足をマットにつかない	
	ひざをのばして、5秒以上足をマットにつかない	
頭とうりつブリッジ	かるくじよ走しながら頭とうりつをする。	
	おしりが真上をすぎたら、体をそらして、せなかマットにつかないようにブリッジする	
	頭とうりつブリッジと同じように手と頭をつく	
アタマ 頭はねおき	おしりが真上をすぎたら、体をそらして、足を大きくふる	
	手でマットをおし、体をおこし、おしりがマットにつかないように立つ	

5 成果と課題

(1) 成果

3・4年生の2時間連続の授業だったので、疲れて怪我をしないように動画を見ながら休憩できるようにした。児童はたくさんの技に挑戦したが、それぞれの技能に合わせて技にチャレンジできるので、自分の技能レベルに応じた技を練習でき、休憩しながら動画を確認するので、多くの技を練習しながらも疲労による怪我を防ぐことができた。また、上野 sasuke を含め多くの技を経験させることで自分に合った技に出会い、成功できる技が増えたことにより児童のモチベーションアップにもつながった。動画やプリントを見ながら技の練習方法やポイントを積極的に質問にくる児童が増え、主体的な学習につなげることができた。

(2) 課題

体が硬かったり股関節の可動域が小さかったりするために、開脚前転や側転がきれいできない児童へのアドバイスが上手くできなかった。また、体重が重く倒立ができない児童へ、安心して倒立の練習ができる環境を作ることができなかった。安全マット等を使い怪我をしない環境をつくるべきだった。

【授業の様子】

DOG&CAT



ライオンダッシュ



壁腕立て



ステージ前転 → 着地

(ステージ雨漏りの為、変更)



平均台ジャンプ



壁ブリッジ



技ポイント表チェック



動画で技の学習中



側転ステージ

