

# 令和5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6年3月 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29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、26名の体育振興指導教員等を38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、「陸上運動系」、「器械運動系」、「水泳運動系」、「ボール運動系」の領域において、バランスの取れた児童の体力向上や、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。

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ております。

本事業を通して、児童が体を動かすことに楽しさや喜びを感じるとともに、 体育好きな児童がますます増えて、結果として体力の向上にもつながるものと 確信しております。

体育振興指導教員等の先生方には、心身ともに健康で活力ある児童生徒の育成に向けて、学校体育の充実や体力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6年3月

宮崎県教育庁スポーツ振興課長 木宮 浩二

# 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	۸°	_	=")
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	「古崎州区	中学校体育連盟研究部会・授業研究会の充実について」			
_		レベルアップを目指して~	_		_
		宮崎市立大宮中学校 教諭 石原 教応	3	~	4
3		等学校体育連盟における加盟登録数の減少について」 能なスポーツ活動に向けた一考察~			
	~ 1寸机口	まるスパープ活動に向けた一名祭?。 宮崎県立宮崎南高等学校 教 諭 黒木 章宏	5	~	10
テーマ	2 小学	校派遣事業実践記録			
1	水泳運動	派遣校:宮崎市立学園木花台小学校・都農町立都農小学	<b>-</b> 校		
		宮崎市立生目台東小学校教諭別崎直人	11	~	14
2	水泳運動	派遣校:宮崎市立佐土原小学校・延岡市立東小学校			
		宮崎市立宮崎東小学校 教諭 年永 健二	15	~	18
3	ボール運動	派遣校:椎葉村立尾向小学校	10		22
		宮崎市立宮崎西中学校 教諭 佐藤 雄太	19	~	22
4	陸上運動	派遣校:串間市立金谷小学校 宮崎市立宮崎西中学校 教諭 前田 浩司	23	~	26
_	な しょまれ		20		20
5	陸上運動	派遣校:宮崎市立古城小学校・川南町立多賀小学校 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:宮崎市立本郷小学校・延岡市立北川小学校			
		宮崎市立大淀中学校教諭室田優志	31	~	34
7	器械運動	派遣校:串間市立大堂津小学校			
		串間市立串間中学校   教 諭  榎本 盛一	35	~	38
8	水泳運動	派遣校:都城市立石山小学校・都城市立五十市小学校 都城市立五十市中学校 教 諭 吉村 克佑	20	•	42
			39	. •	42
9	陸上運動	派遣校:小林市立西小林小学校・えびの市立岡元小学校 小林市立小林中学校 教諭 水野 裕一	₹ 43	~	46
1 0	器械運動	派遣校:延岡市立岡富小学校・西都市立銀上小学校	.5		. •
1 0	607000里到	派遣校・延岡市立岡畠小子校・四都市立銀上小子校 西都市立妻中学校 教諭 黒木 森穂	47	~	50

1	1	陸上運動 ボール運動	派遣校:日向市立大王谷小学 延岡市立土々呂中学校	校・ 教	五ヶ瀬町 諭	]立三ヶ 大久保		51	~	54
1 :	2	陸上運動	派遣校:延岡市立伊形小学校 日向市立富島中学校	·美 教	郷町立美 諭	美郷北 山本	義務教育学 陽介	校 55	~	58
1 :	3	陸上運動	派遣校:三股町立長田小学校 宮崎南高等学校	教	諭	長崎	智子	59	~	62
1 -	4	陸上運動	派遣校:宮崎市立倉岡小学校 宮崎南高等学校	教	諭	佐久間	] 英二	63	~	66
1	5	ボール運動	派遣校:宮崎市立東大宮小学 宮崎南高等学校	校・ 教	日向市立	∑塩見小 大江		67	~	70
1	6	陸上運動	派遣校:三股町立勝岡小学校 宮崎工業高等学校	教	諭	内田	俊輝	71	~	74
1 '	7	器械運動	派遣校:高原町立広原小学校 小林高等学校	教	諭	内之倉	1 和彦	75	~	78
1 :	8	器械運動	派遣校:都城市立中霧島小学 都城農業高等学校	校 教	諭	久保	喬史	79	~	82
1 '	9	水泳運動	派遣校:日南市立油津小学校 日南高等学校	教	諭	秋吉	知洋	83	~	86
2	0	器械運動 ボール運動	派遣校:椎葉村立大河内小学 高鍋高等学校	校 教	諭	檜室	秀幸	87	~	90
2	1	ボール運動	派遣校:日向市立財光寺小学 日向高等学校		諭	久保	真由美	91	~	94
2	2	陸上運動	派遣校:串間市立秋山小学校 宮崎商業高等学校	教	諭	菊池	誠	95	~	98
2	3	陸上運動	派遣校:宮崎市立瓜生野小学 佐土原高等学校		諭	青野	靖希	99	~	102
2	4	器械運動	派遣校:宮崎市立池内小学校 宮崎北高等学校	・都 教		『農東』 圖師		野々分 103		106
2	5	器械運動	派遣校:都城市立志和池小学 小林秀峰高等学校		都城市立 諭	ヹ麓小学 永野		107	~	110
2	6	水泳運動	派遣校:えびの市立真幸小学 都城商業高等学校		諭	松元	一太	111	~	114

#### 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。令和4年度は、新たにスタートしたターゲットエイジ強化プロジェクト事業について、各競技団体が主体となって実施する中で、県中体連競技専門部と連携が図られている競技とそうでない競技が二極化していることがわかった。今年度は、ターゲットエイジ強化プロジェクト事業において、各競技団体が県中体連競技専門部に求める関わり方や連携の在り方の調査・検討を行うことで、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において、各競技団体と県中体連各競技専門部との連携の在り方を調査・検討することで、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調査・検討

・ ターゲットエイジ強化プロジェクト事業を、主体となって実施する各競技団体に対し、県中体連競技専門部の関わり方や連携の在り方の調査・検討をする。

# 5 研究計画

5月15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
6月~7月	アンケート内容の検討・作成
9月上旬	各競技団体へのアンケートを実施
10月上旬	アンケート結果の集計
12月 8日(金)	第3回競技力向上検討委員会
	・ アンケート結果の分析・考察
	・ 実践報告書の依頼・作成
2月上旬	結果・報告書の提出

# 6 研究の実際

各競技団体へのアンケート項目と、抜粋した2競技のアンケート結果を下記に紹介する。

#### 【アンケート項目】

- ① 国スポ・障スポ開催にあたり、「ターゲットエイジ強化プロジェクト事業」を含む、競技力向上に向けた取組について、貴競技団体と県中体連各競技専門部の連携についてはどのように思われますか。(選択) 連携が すごく図れている・ 図れている・ 図れていない・ 全く図れていない
- ② ※①で「すごく図れている」または「図れている」と回答した競技団体へ伺います。どのような連携を図っていますか。(記述)
- ③ ※①で「図れていない」または「全く図れていない」と回答した競技団体へ伺います。ターゲットエイジ強化プロジェクト事業等の競技力向上に向けた取組において、県中体連競技専門部として何か協力できることがあれば教えてください。(記述)
- ④ 今後、競技力の向上・競技活動の普及を目指していくために、競技団体に対し、県中体連として関われることがありましたら教えてください。(記述)

#### 【アンケート結果】

-	# 1 / / 1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1 /					
団体名	(一財) 宮崎陸上競技協会					
1)	図れている					
2	宮崎県中体連専門部の先生方も宮崎陸上競技協会の強化部に所属し連携が図れている。2023年の鹿児島特別国体にも複数の指導者が宮崎県チームコーチとして帯同した。また、宮崎県中体連専門部は、年間を通して定期的に合宿や練習会を開催し、宮崎国スポに向けたターゲットエイジ世代の意識向上にも取り組んでもらっている。					
3	なし					
4	今後、宮崎国スポに向けて様々な強化対策を展開していくことになる。その際に、中学校の指導者 が参加しやすい環境(出張等の配慮)をつくっていただけると助かる。					

団体名	宮崎県バレーボール協会
1	図れている
2	ターゲットエイジ事業、トップアスリート事業、JOC 全国都道府県対抗トライアウト等、宮崎県中
	体連専門部と宮崎県バレーボール協会強化部・指導普及委員会と連携を図りながら実施できている。
3	なし
4	部活動改革による地域クラブチームの増加が考えられるため、中学校秋季体育大会への出場も認
	めていただきたい。今後、クラブチームでの活動を年間通して実施していきたいと考えているため、
	総合大会に限らず、秋季大会も出場できるようになると、よりチームの強化や競技人口の拡大にも効
	果を得られる。

#### 7 成果と課題

- アンケート実施によって、ターゲットプロジェクト事業の活動状況について整理する ことができた。うまく連携が図れている競技が多く、実践事例を作成し提示することも できた。
- これまで専門部が実施してきたトップ選手強化事業がなくなり、競技団体独自で強化が図れているのか不明という意見もあり、現在ではそれに見合った、あるいはそれ以上の強化がなされているのか継続調査が必要である。

1 研究主題(テーマ)「宮崎地区中学校体育連盟研究部会 授業研究会の充実について」 ~授業のレベルアップを目指して~

#### 2 主題設定の理由

新学習指導要領の改訂では、習得した知識や技能を活用して課題解決をすることや、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こと、体力低下には歯止めが掛かっているものの体力水準が高かった昭和60年ごろと比較すると、依然として低い状況が見られることなどの指摘がある。

各学校においても、日々の授業の中で、自己の運動や健康についての課題解決に向け、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引き続き継続させる必要があることなど様々な課題があげられている。そこで、年2回実施される授業研究会をより充実させ、地区全体の保健体育科指導のレベルアップに努めていきたいと考えこの主題を設定した。

#### 3 研究の仮説

研究部会の組織作りや授業研究会を全ての人が関わりをもって参加できるものにしていけば、各学校での実践につながり、授業のレベルアップが図られるであろう。

# 4 研究の内容

- (1) 授業者をサポートする組織作り
- (2) 効果的な授業研究会の進め方

#### 5 研究計画

- (1) 授業研究会に向けて授業者を中心に意見交換や共通理解を図りやすくするための組織作りを行う。
- (2) 授業参観の視点を明確にし、参観者がより多くの意見を出し合うことができる授業研究会を目指す。

#### 6 研究の実際

# (1) 授業者をサポートする組織作り

体育学習研究班(研究授業「バドミントン」をサポート)と保健・体育理論研究班(研究授業「保健 健康と環境」をサポート)の2班編制で組織作りを行った。また、各班を指導と評価の一体化に向けた単元計画を作成するグループとICTを活用した指導方法を検討するグループに分けて研究を行った。

授業研究会の前に研究部会を実施し、授業者の指導案をもとに検討会を行った。授業者の困り感を解消したり、新たなアイディアが生み出されたりするなど班員全員で授業作りを行う様子が見られた。また、指導内容についてもねらいに沿った展開になっているかどうか、課題を解決するための手立ては適切であるかなど深まりのある協議がなされていた。

#### 【組織図】

- 体育学習研究班(班長は研究副部長) 🛑 🛶 授業者(体育分野)

統括 (研究部長)

※各班に単元計画リーダー、ICT活用リーダーを配置

保健体育研究班(班長は研究副部長) 伊業者(保健分野)

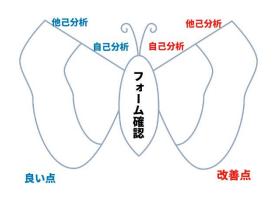
#### (2) 効果的な授業研究会の進め方

授業の前に、指導と評価方法や内容が一体化されているか、ICTの活用が課題を見つけたり協働的な学 びにつながったりしているかに着目するよう説明を行った。また、授業後の研究会で意見を出しやすくする ために、付箋に良い点、改善点を記入しながら参観するようにした。

研究会は、まずグループで付箋紙をもとに話合いを行い、良い点や改善点について意見を出し合いながら グループとしての意見をまとめ、その後、各グループ1名が発表し、発表者以外は他のグループの発表を聞 くといった屋台形式で発表を行った。

ロイロノートのシンキングツールをもと に作成したワークシート(ICT活用グ ループ作成)

研究会で付箋紙をもとにグループの意見 をまとめている様子





#### 7 研究の成果と今後の課題

#### 成果

- 各班で意見交換をしながら指導案検討等を行ったので、ねらいに応じた指導内容や評価方法がより明確 化され、授業者が研究授業に臨みやすくなった。
- 各グループの発表をそれぞれ分かれて参加するという形で研究会を行うことにより、意見を出しやく活 発な意見交換をすることができた。

#### 課題

- 年度当初の研究部会で授業の方向性を明確に示せなかったので、前年度の反省を生かした授業作りをより計画的に進めていく必要がある。
- ワークシートやシンキングツールを共有していきたいが、学校によって使用するアプリが異なっていたり、宮崎市内の学校でもロイロノートで作成したものが共有できなかったりするなど、データのやり取りがスムーズにできないことが課題である。

1 研究主題 「宮崎県高等学校体育連盟における加盟登録数の減少について」 副題 ~持続可能なスポーツ活動に向けた一考察~

#### 2 主題設定の理由

高体連は、加盟校在籍生徒からの加盟金と大会参加料、各種補助金等によって主催 大会や様々な事業を実施している。加盟生徒数の減少が進むことで予算規模が縮小し 今後の事業計画や大会等の運営に影響が出てくることが考えられる。

そこで、令和元年と令和5年の加盟校在籍生徒数を見てみると、30,115人から28,591人へ減少し、部活動登録数は13,158人から12,068人へ減少している。運動部活動加入率では49.7%から42.0%へと減少している。【別紙】にある競技専門部ごとの登録生徒数を見ると、減少幅に差はあるが、31競技専門部のうち22競技専門部で減少している。このような加盟生徒数の減少や運動部活動加入者数の減少という状況は今後も続くことが予想され、部活動の振興、競技力の維持、大会の適正な運営も含めた幅広い検討をしていかないといけない時期にさしかかっているのではないかと考えた。

#### 3 研究の仮説

登録生徒数の減少が顕著な競技専門部委員長に対し、登録数減少に対して何らかの 対応や検討を行っているか、関連する問題、今後の懸念事項等についてアンケート調 査を行い、その分析を通して生徒数減少が続く現在におけるスポーツの在り方につい て考察し、何らかの方向性を見い出したいと考えた。

#### 4 研究の内容

令和元年度と令和 5 年度を比較し、登録生徒数が 100 名以上減少している 7 つの競技専門部(陸上・卓球・ソフトテニス・テニス・サッカー・ラグビー・ソフトボール)委員長に対しアンケート依頼(12 月)

# 5 研究の計画

- ・アンケート作成
- ・アンケート実施
- ・アンケート集約(聞き取り)
- 分析、考察

#### 6 研究の実際

アンケート質問ならびに、質問ごとの各専門委員長回答(要約)

質問 1:登録数が減少したことで、高体連主催大会の運営(競技方法、日程の工夫など)、現時点で困っていることや、その改善のためにすでに取り組んでいることなどはありますか?

- ・合同チームの参加を総体及び新人大会で運用し、参加チーム(者)減少の有効な手立て になっている。
- ・1年生大会の1試合目の生徒の相互審判が不足する事態が出てきている。
- ・登録数減を受け運営見直しに向けて検討をしているところである。
- ・大会時の審判員及び補助員等の確保も心配。小中の競技離れを防ぎ競技人口増と強化に つながるように、定期的な講習会(兼強化対策練習会)を実施している。
- ・1年生大会や新人大会で合同チームが増。全国でも合同チームが認められ出場機会が確保できることは非常にありがたい。
- ・新人大会が特に減少。今後種目によっては対戦自体がなくなる可能性がある。各学校で 部員増に継続的に取り組むしかないと感じている。
- ・登録数 (参加チーム) が減ることでリーグ戦も検討したが、天候面も考慮しトーナメントで日程をコンパクトにすることを優先している。

質問2:主催大会のひとつでもある一年生大会について、特に参加者数の減少が顕著ではないかと思われます。今後どのような位置づけや運営をお考えでしょうか?

- ・大会へのエントリー数は若干伸びている。夏期の大会は、安全管理が難しい。日程(時期)や、協会大会等への移行など、様々な検討余地もあるかもしれない。
- ・参加者数が減少傾向。可能なら2年生大会を同時開催し、参加者数を確保して大会規模 の維持を検討したい。国スポ等に向け、審判講習会も行っており、1年生大会はぜひ継 続してほしい。
- ・競技力の向上や普及にも役立つ貴重な大会。参加者減を受け、試合方法を試行錯誤しな がら行っている。
- ・競技力向上及び競技人口のためにも有用で、ぜひ継続してもらいたい。
- ・合同チームの増加、私学の強化により、チーム力の二極化が進んでいる。普及を考え、 優勝を決めない、目指さない方式での大会実施も検討してみたい…。
- ・ぜひ継続してほしい。可能ならば「1・2年生大会」として行うことも検討したい。 実現すれば、他の大会のエントリー減少問題の解決にもつながる可能性がある。
- ・合同チームも参加可能であり、国スポに向けても継続したい。大会として1年生に活躍 の場があることは非常に意義があると考えている。

質問3:競技団体と協力して行っている登録数減に対しての取り組みがあれば教えてください。また、このような状況下でも競技力向上に向けての取組みや、工夫されていることがあれば教えてください。

- ・現在、特に対策はなし。クラブチームでの活動もやりやすい競技なので。参加資格の柔 軟な運用が、競技人口確保や競技力向上にも影響してくると思われる。
- ・協会の小学部会・中学部会と協力しながら、小中の強化指導に高校生が携わり、競技力 向上を行う。異世代との交流が普及の基盤になる可能性があると感じている。
- ・登録者数減少に対しての取り組みは特に実施していない。強化策ではアンダー選手選考 会などを継続し、組織的、計画的に対策を行っていく必要がある。
- ・継続的な講習会(兼強化対策練習会)を行っている。大会や講習会を県内各地で企画することで、競技人口増加のきっかけとしたいと考えている。
- ・小学生年代での普及が非常に出遅れている。競技自体の人気に助けられている状況。 国スポ後に小学生年代も登録者数減少が進むのではないか心配。
- ・部員増加については各学校の取り組み。危機感を組織で共有していかないといけない。 アンダー選手の強化では、普及も視野に入れて取り組んでいる。
- ・協会の強化委員会では、普及や連携についても議論している。ジュニア世代との連携し 競技人口減少への働きかけが急務であると認識している。

質問 4:今後、他競技も含めて総じて登録数(高体連加盟数)の減少は続くと思われますが、専門委員長のお立場で今後どのような事を懸念されていますか?何かご意見があればお願いします。

- ・登録者数や大会参加者数増に向け、複数種目の大会参加できる環境作りも必要な気がする。子供の将来にスポーツをどう役立てるかの議論も大切な気がします。
- ・近年、休部や廃部になる学校が増。講習会等の開催時、クラブチームとも連携の重要性 が今後増す。中学の部活動改革の影響でさらに減少することも考えられる。
- ・登録数の減少を受け、競技力にも影響し有望選手の県外流失も増えるかもしれない。全 国規模の大会運営で補助員及び役員不足等の影響も心配。
- ・全ての競技において普及と強化は両輪。バランス良く取り組んでいくことが大切。登録 者数が減少すれば、組織として弱体化していくことは避けられない。
- ・私学の部員数増、県立の部員数は減。チームが組めない、試合に出場できないとなれば 更に状況は悪化する。小学生年代での競技者の奪い合いも心配。たとえばシーズン制導 入などを検討し、スポーツ離れや競技団体の存続問題への対策が必要かもしれない。
- ・単独チームの減少がさらに進むことが予想される。対戦相手の不在により試合ができな くなる可能性もある。
- ・競技人口減に伴い、競技力の低下が心配。競技団体と連携し、小中高の垣根を越え、危機感を持って普及と強化の両方を進めていかないといけないと感じている。

#### 7 研究の成果と課題(考察)

今回のアンケートは、令和元年から5年度にかけての登録数減少が100人以上という7つの競技専門部を抽出したが、登録数減少という状況は他の競技専門部や競技団体でも起こっている。登録者数が以前より少なかった競技専門部・競技団体ではすでに何らかの取り組みを行っている可能性があり、それらの取り組みにも注目し、対策を共有していくことも大切ではないかと考える。

質問1の大会運営での工夫等については、主催大会として大会開催基準(期日、日程、費用面など)を遵守しなくてはいけないが、大会参加者の試合経験確保や競技力向上も視野に入れて、基準の中で工夫できるところはないか各競技専門部で検討をしていく必要があると思われる。

質問2の一年生大会については、今回アンケートを行った競技を含めた23競技で現在も実施している。1年生の参加数が減少し、2年生も併せて行いたいという考えのある競技専門部もあるが、現行の大会開催基準では実現は難しい。この大会は他県ではあまり見られず、競技力向上だけではなく、普及や役員養成の視点からも貴重な大会である。目的を再確認しながら、可能な限り開催を継続できるように調整を続けていきたい。

質問3の競技団体での加盟数減少への対策については、各競技団体とも危機感はあるが、 効果的な施策は見いだせていないのが現状ではないかと思われる。普及と強化は競技団体 の発展・継続の両輪であり、加盟数減少は競技団体の存続につながりかねない重要な問題 である。

質問4の今後の様々な懸念については、考えさせられる意見を多く聞くことができた。これまでスポーツを始めるきっかけとして部活動の果たす役割や存在は非常に大きい。現在中学校では休日部活動の地域移行、拠点校方式の導入、クラブチームの増加や中体連大会参加への要件緩和など様々な改革が急速に進んでいる。スポーツが持つ価値や役割を維持・尊重しながら、持続可能な制度の立ち上げや、これまでなかったスポーツとの関わり方について検討を始めていかなければいけない時期に来ているのではないかと思われる。例えば、シーズン制の導入で複数の競技に親しむことの標準化や、チャンピオンを決めない大会の運営や創設、大会数の見直しや全国大会の役割再考などもスポーツと子供の未来を考える上で有効な手段になるかもしれない。※日本サッカー協会は、小学生年代の登録無償化を昨年度から取り組んでいる。

全国高体連では、令和5年度の全国高校総体から9競技(水球・バスケット・バレー・サッカー・ラグビー・ソフトボール・ハンドボール・ホッケー・アイスホッケー)で合同チームの大会参加が認められた。部員数が少なく大会参加ができなかったチームや選手が、大会参加の機会を持つことができたという点では一歩前進である。しかし、中長期的に見ると合同チームの参加容認が競技人口の減少やスポーツ全体の振興ではマイナスに働く可能性もあり、その次の取り組みも考えなくてはいけないと思う。1月に鳥取県で行われた令和5年度全国高体連研究大会の第3分科会「部活動の活性化」で、今年の全国高校ラグ

ビー選手権に史上初の合同チームが出場を果たしたラグビー競技であるが、鳥取県のラグビー部顧問が、「合同チームの全国大会出場は部活動を活性化するのか?」という研究テーマで発表を行った。その中で「インターハイへの合同チーム参加容認は英断だが、逆進性にも注意すべき」、「生徒は減り続け加入率は変わらない。いろいろな『新しい』を考える時期」と合同チームの問題に触れていた。

1月末に宮崎市民文化ホールで行われた「部活動改革シンポジウム」の中でも関連する様々な視点にも触れることができた。「部活動改革を進めるにあたって最も大きな障壁は旧来の部活動で育ってきた大人世代の固定概念」という意見もあった。今後はこれまで以上に全国での変化や新たな取り組みなど情報収集に努め、スポーツと子供達の未来のために、宮崎の実情に応じた様々なアイディアを関係諸団体とともに検討していく必要があると思われる。そのことが我々高体連活動の発展と持続にも必ずつながると思う。

<b>容</b> 級数推移					<b>4</b> ⊢	令和元年度										令和5年度	11.0					墙減	
( <b>秦老昝</b> ) 総数	: 温				**	女	女					総数		шV	出		•	<b>X</b>			•	Š.	
14 2年 3年 1年 2年 2年 3年 17 2年 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18	1年 2年 3年 1年 2年	2年 3年 1年 2年	3年 1年 2年	1年 2年	2年	2年		3	3年			AND WAY	1年	2年	3年		1年	2年	3年		出	女	
<b>陸上</b> 999 209 220 218 647 97 138 117	209 220 218 647 97 138	220 218 647 97 138	218 647 97 138	647 97 138	97 138	138		11	7	352	,	863	215	180	160	222	124	86	98	308	-92	-44	-136
駅伍 77 17 16 15 48 10 7 12	17 16 15 48 10 7	16 15 48 10 7	15 48 10 7	48 10 7	10 7	7	7 13	12	0.1	29	۲,	82	15	22	13	20	18	8	9	32	2	3	5
体操         24         6         8         2         16         4         3	6 8 2 16 4 3	8 2 16 4 3	2 16 4 3	16 4 3	4 3	3			1	8	ζ.	58	13	9	10	29	20	2	4	29	13	21	34
新体操 33 5 8 3 16 6 6	5 8 3 16 6	8 3 16 6	3 16 6	16 6	9		9		2	17	II	33	7	9	1	14	3	12	4	19	-2	2	0
次	56 47 37 140 24	47 37 140 24	37 140 24	140 24	24		35		27	98	,	210	61	41	48	150	20	17	23	09	10	-26	-16
水球 14 5 5 3 13 0 1	5 5 3 13 0	5 3 13 0	3 13 0	13 0	0		1		0	П	ζ.	28	8	12	9	26	0	0	2	2	13	1	14
バスケット 1521 320 323 310 953 183 181	320 323 310 953 183	323 310 953 183	310 953 183	953 183	183		181	i	204	268	,	1497	348	289	323	096	186	179	172	537	7	-31	-24
5 $\wedge (\nu - \pi - \mu)$ 1149 186 178 177 541 210 182	186 178 177 541 210	178 177 541 210	177 541 210	541 210	210		182		216	809	,	1121	194	187	183	564	188	186	183	222	23	-51	-28
<b>卓球 545</b> 115 141 123 379 59 61	115 141 123 379 59	141 123 379 59	123 379 59	379 59	69		61	-	46	166		425	98	102	7.4	261	25	22	20	164	-118	-2	-120
<b>ソフトテニス 857</b> 155 199 125 479 118 120	155 199 125 479 118	199 125 479 118	125 479 118	479 118	118		120		140	378	,	695	144	126	108	378	105	92	120	317	-101	-61	-162
<b>万</b> =ス <b>600</b> 130 114 118 362 77 90	130 114 118 362 77	114 118 362 77	118 362 77	362 77	77		06	1	71	238	,	472	102	107	98	295	47	89	62	177	<i>L</i> 9-	-61	-128
サッカー <b>2153</b> 690 657 660 2007 56 45	690 657 660 2007 56	657 660 2007 56	660 2007 56	2007 56	99		45		45	146	,	1993	633	617	869	1848	52	44	49	145	-159	-1	-160
10 <b>5% E</b> - <b>376</b> 113 113 117 343 14 13	113 113 117 343 14	113 117 343 14	117 343 14	343 14	14		13		9	33	,	259	83	9	06	238	10	9	2	21	-105	-12	-117
11 ソフトボール 449 29 49 51 129 93 116	29 49 51 129 93	49 51 129 93	51 129 93	129 93	93		116		111	320	7	309	32	32	33	103	<i>LL</i>	62	29	206	-26	-114	-140
12 ハンドボール <b>640</b> 114 106 117 337 102 106	114 106 117 337 102	106 117 337 102	117 337 102	337 102	102		106	1	96	303	,	299	124	112	96	332	06	92	85	267	-5	-36	-41
13 7±4	10 8 8 26 8	8 8 26 8	8 26 8	26 8	∞		1	ı	4	13	ζ.	44	13	11	6	33	4	С	4	11	7	-2	2
14 登山 175 33 68 40 141 12 9	33 68 40 141 12	68 40 141 12	40 141 12	141 12	12		6		13	34	,	94	21	25	22	89	11	11	4	26	-73	8-	-81
15 レスリンゲ <b>82</b> 21 13 32 66 3 7	21 13 32 66 3	13 32 66 3	32 66 3	86 3	3		7		9	16	ζ.	94	31	22	26	79	10	2	3	15	13	-1	12
16 柔道 199 40 44 55 139 20 17	40 44 55 139 20	44 55 139 20	55 139 20	139 20	20		17		23	09	,	169	39	44	37	120	16	18	15	49	-19	-11	-30
17 剣道 62 77 68 207 38 37	62 77 68 207 38	77 68 207 38	68 207 38	207 38	38		37		34	109	,	313	73	70	73	216	32	33	32	97	6	-12	ကု
18 月道         816         143         109         150         402         168         138	143 109 150 402 168	109 150 402 168	150 402 168	402 168	168		138	1	108	414	,	802	130	121	91	342	155	155	150	460	09-	46	-14
19 相撲 4 1 1 2 4 0 0	1 1 2 4 0	1 2 4 0	2 4 0	4 0	0		0		0	0	۲.	7	2	1	4	7	0	0	0	0	3	0	က
20 NFENT 1387 262 254 244 760 223 200	262 254 244 760 223	254 244 760 223	244 760 223	760 223	223		200		204	627	۲.	1440	290	258	232	780	240	205	215	099	20	33	53
21 $\pi \nu \tau$ - <b>69</b> 11 9 13 33 14 8	11 9 13 33 14	9 13 33 14	13 33 14	33 14	14		∞		14	36	,	20	12	6	4	25	11	4	10	25	φ.	-11	-19
22 空手道 104 29 15 18 62 17 10	29 15 18 62 17	15 18 62 17	18 62 17	62 17	17		10		15	42	,	86	15	20	15	20	17	13	18	48	-12	9	9-
$23 \frac{7t^2-1}{2}$ 48 8 6 10 24 7 6	8 6 10 24 7	6 10 24 7	10 24 7	24 7	7		9		11	24	,	33	10	9	5	21	4	က	5	12	-3	-12	-15
24 7±>>>>7 21 3 2 8 13 5 2	3 2 8 13 5	2 8 13 5	8 13 5	13 5	2		2		1	∞	II	21	3	5	5	13	1	c	4	∞	0	0	0
25 By h 15 1 6 4 11 3 1	1 6 4 11 3	6 4 11 3	4 11 3	11 3	3		1		0	4	7	8	2	5	1	8	0	0	0	0	-3	-4	-7
26 自転車 32 8 7 7 22 3 3	8 7 7 22 3	7 7 22 3	7 22 3	22 3	3		3		4	10	ζ.	20	6	22	10	41	3	4	2	6	19	-1	18
27 ボケシンゲ <b>28</b> 11 6 8 25 0 3	11 6 8 25 0	6 8 25 0	8 25 0	25 0	0		3		0	е	,	24	6	4	8	21	1	2	0	3	-4	0	4-
28 馬術 12 1 0 1 2 7 1	1 0 1 2 7	0 1 2 7	1 2 7	2 7	7		1		2	10	ζ.	18	2	2	3	7	2	က	c	11	5	1	9
29 なぎなた <b>35</b> 4 0 2 6 11 7	4 0 2 6 11	0 2 6 11	2 6 11	6 11	11		7	<u> </u>	11	29	,	30	0	0	1	П	14	2	13	29	-5	0	-2
30 少林寺拳法 49 10 11 13 34 2	10 11 13 34	11 13 34	13 34	34		2		∞	5	15	,	40	10	6	2	21	8	5	9	19	-13	4	6-
31 $h \times -$ 64 11 12 23 46 6 6	11 12 23 46 6	12 23 46 6	9 46 6	9 97	9		9		9	18	ζ.	68	23	15	14	52	12	11	14	37	9	19	25
13158	13158							ı				12068											-1090

# 小学校派遣事業実践記録

# 1 派遣校

- (1) 宮崎市立学園木花台小学校
- (2) 都農町立都農小学校
- 2 実施期間及び運動領域
  - (1) 宮崎市立学園木花台小学校 令和5年6月12日~7月13日 運動領域「水泳運動」 対象学年 6年生
- (2) 都農町立都農小学校 令和5年6月5日~7月13日 運動領域「水泳運動」 対象学年 3年生

- 3 実施期日及び指導内容
  - (1) 宮崎市立学園木花台小学校 第6学年

期日	内 容
6月12日	打合せ
6月19日	水慣れ、浮く・沈む、け伸び、バタ足(90分)
6月26日	水慣れ、浮く・沈む、け伸び、バタ足、平泳ぎキック(90分)
6月28日	職員研修 (90 分)
7月6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13日	水慣れ・泳力調査・クロール・平泳ぎ・安全確保につながる運動

# (2) 都農町立都農小学校 第3学年

期日	内容
6月5日	打合せ
6月7日	職員研修①(45分)
6月21日	職員研修②(45分)
6月22日	水慣れ、浮く・沈む、バブリング、ボビング、け伸び、バタ足
6月27日	水慣れ、浮く・沈む、バブリング、ボビング、け伸び
6月29日	水慣れ、平泳ぎキック
7月4日	水慣れ、平泳ぎキック、クロールプル
7月6日	水慣れ、け伸び、平泳ぎキック、クロールプル
7月11日	水慣れ・け伸び・面かぶりクロール
7月13日	水慣れ・け伸び・平泳ぎキック・面かぶりクロール

#### 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、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」
    - → 足を肩幅に開き、つま先を開く ○ 陸上でのカエル足 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

→ 壁につかまって伏し浮き ○ 水中でのカエル足

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) 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

#### ② 水慣れ

- 入水の仕方(水を体にかけ、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

離した足を徐々に伸ばしていく

離した足を補助したり、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(視線を下にだけではなく、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。
- 天候による計画変更も、事前連絡を密にすることで柔軟に対応することができたので、計画していた内容をすべて実施できた。

#### (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」という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。

# 6 事業後の児童の声(手紙から抜粋)

- 私は、クロールが苦手だけど、こつを教えてくれてうまくできるようになりました。かえる足(平泳ぎキック)をするのが楽しかったです。
- かえる泳ぎ(平泳ぎ)ができなかったけど、泳ぎ方を教えてくださり、泳げるようになりました。ぼくは、水がきらいだったけど、好きになりました。
- ぼくは、プールが好きでしたが、平泳ぎができませんでした。でも、教えてもらって平泳ぎができるようになりました。
- クロールの手の回し方やかえる泳ぎ(平泳ぎ)を教えてくださって、ありがとうございました。おかげで水と友だちになれました。ビート板の持ち方のこつを学びました。
- クロールの手の回し方を教えてくださりありがとうございます。私は、水泳が苦手 だったけど、教えてくださったおかげで水泳が好きになりました。また、水泳を教え てください。

#### 小学校派遣事業実践記録

#### 1 派遣校

- 宮崎市立佐土原小学校、延岡市立東小学校
- 2 実施期間及び運動領域
  - 令和5年6月12日~7月18日 運動領域「水泳運動」、対象学年「宮崎市立佐土原小学校 第4学年」
  - 令和5年7月6日~7月28日運動領域「水泳運動」、対象学年「延岡市立東小学校 第5学年」
- 3 実施期日及び指導内容
  - (1) 宮崎市立佐土原小学校 第4学年

期日	内容
6月 8日	打合せ(児童の実態・単元計画等)
6月21日	職員研修「水泳」
6月12日	バブリング、ボビング、けのび、あご付けビート版キック
6月15日	背浮き、あご付けビート版キック
7月 7日	背浮きキック、面かぶりクロール
7月18日	面かぶりクロール

# (2) 延岡市立東小学校 第5学年

期日	内容
6月22日	打合せ、職員研修「水泳運動」
7月 6日	ボビング、けのび、腰掛バタ足、あご付けビート版キック
7月10日	ビート版背浮き、面かぶりクロール
7月20日	背浮きキック、面かぶりクロール、片手ビート版サイドキック
7月28日	面かぶりクロール、息継ぎクロール

#### 4 実践内容

本年度は、「個別最適な学び」と「協働的な学び」の一体化をテーマに実践に取り組んだ。「個別最適な学び」を実現していくためには、自己の課題に気付き、解決に向けて思考・判断し、粘り強く取り組めるようにするための手立てが重要である。そこで、まずは、易しい運動や課題から始めながら、少しずつ難しい運動や課題に取り組む中で、自己の課題を見付けることができるようにした。その際、動きの目安となる視点が必要となる。基本的には「体の形」、「位置」、「力加減」、「速さ」の視点で動きのコツを捉えることができるように指導した。また、ペア学習で授業を進め、児童が学び取った動きのコツを友達にアウトプットすることで、互いの動きを高め合いながら、三つの資質・能力を確実に定着させることができると考えた。次の実践は、水泳が苦手な児童にとっても易しい運動課題から少しずつステップアップしながら、難しい運動課題へ取り組めるようにした指導計画、指導方法である。児童の抱える課題と具体的な指導の手順に考察を加えて、まとめることとした。

#### (1) バブリング

バブリングは、水泳を学習する上で最も大切な技能である。中学年や高学年の児童でも、水中で息を吐くことのできない児童は少なくない。その原因として、息を吐き出すタイミングが早すぎて、水中に口(鼻)を入れた時には、息を出し尽くしてしまっていたり、水中で口(鼻)から出した泡(水しぶき)が鼻や目にかかってしまったりすることが挙げられる。そこで、これらのつまずきを解決するために以下の手順でバブリングの指導を行った。

- ① 構えの姿勢は、肩まで水に浸かっておく。
  - ※ 水面から顔(口)の距離が遠い場合、水中に口を入れる前に、息を吐き切って しまう児童がいるため、なるべく顔と水面の距離を短くするために、肩まで水に 浸かって構え、②③に取り組むようにした。
- ② バブリング LV.1 (口から息を吐く)
  - ア 口と鼻の間に両手を当てて、口から息を吐いた泡(しぶき) が鼻に入らないようにブロックしておく。【写真1】

【写真1

- イ 口に水が入ってこない口の形を見つける。
  - 「アー」、「イー」、「ウー」、「エー」、「オー」と言いながら確かめる。「ウー」の口の形は、口をすぼめるので、水が入りにくい。
- ウ 水中から水面に口を出す時の「パッ~」の練習
  - 水中で息を吐き切る前に、水上へ口を出し「ぱっ~」と言う。
- エ カニさん歩きで、ロバブリング「う~ぱっ~」に取り組む。(徐々に手で水しぶきをブロックせずにできるようにしていく。)
- オ ペアで向かい合い、両手をつないで潜る。口から息を出すことができているか 互いに見合う。
- ③ バブリング LV.2 (鼻から息を吐く)
  - ア 鼻と目の間に両手を当てて、鼻から息を吐いた時に、目に泡(水)が入らない ようにブロックしておく。
  - イ 鼻から息を吐いて鼻に水が入ってこない音を見つける。「ん~」は、口を閉じて 出せる音である。口をしっかり塞いでおくことが重要である。
  - ウ 水中から水面に口を出す時の「パッ~」の練習
    - 水中で息を吐き切る前に、水上へ口を出し「ぱっ~」と言う。
  - エ その場で、「ん~、パッ~ (バブリング)」の練習に取り組む。
  - オ ペアになって向かい合い、潜って鼻から息を出すことができているかチェックする。
  - カ 前に歩きながら「ん~、パッ~」(ボビング)に取り組む。

#### 【考察】

バブリングの「構え」と「鼻(目)ブロック」の手立てをとったことで、勢いよく 息を吐いても、水しぶきが鼻や目にかかることがなくなり、水が苦手な児童も進んで 練習に取り組んでいた。1時間の中では、潜ることができなかった児童もいたが、全 ての児童が、ロバブリングを習得することができた。

# (2) 背浮き

中学年で学習する「背浮き」は、「安全確保につながる運動」の中でも示されている通り、命を守る上で、非常に重要な技能であり、クロールの息継ぎにもつながる動きである。しかしながら、背浮きを苦手とする児童は多い。背浮きは、仰向けの姿勢で行うことから、恐怖心が強く、体に力が入ることで体が丸まってしまったり、呼吸をしようと必要以上に顔を水面に上げてしまったりすることで、十分な浮力を得ることができずに沈んでしまったりする児童が多い。そこで、これらのつまずきを解決するために以下の手順で背浮きの指導を行った。

- ① 体が水面に浮くための条件について実験しながら理解を深める(インプット)ア 教師が背浮きをして見せながら、児童と次のようなやり取りをした。
  - T:「今、浮かんでいるね。顔のどこまで水に浸かっている?」
  - S:「耳まで水に入っています。」
  - T:「少しだけ耳を水面に出すとどうなると思う?沈む?浮いている?」
  - S:「沈む (浮いている)と思います。」
  - T:「では、耳を少しだけ上げるよ。ほら、沈んだね。つまり、浮くためには、耳 まで沈まないといけないんだね。」
  - T:「次の問題。今、先生の体はまっすぐになっているね。(背浮きの姿勢)。体を曲げるとどうなると思う?」
  - S:「沈むと思います。」
  - T:「では、体を V の字のように曲げてみます。ほら、沈んだね。これは、水には 浮力(ものを真上に押す力)というものがあって…(略)。体を V の字にする と、浮力が逃げてしまうんだ。つまり、水の浮力を受けるためには、体を真 っすぐにすることが大切だね。」
- ② 行い方(アウトプット)

ア ビート版の握り方

【写真 2 】

- ・ 凹んでいる所を顎の下に入れ、両手で抱え込むように握る。【写真2】
- イ 補助者は、背浮きのポイントを言いながら実施者の補助を行う。
  - ・ 補助者は、実施者の腰に手を当て軽く補助する。「耳まで入水」、「腰を伸ばす」、 「力を抜く」、「目を開ける」の四つのポイントについて声をかけ、確認ができ たら手を放す。背浮きの状態で2分間維持する。起き上がる時には、後頭部に 手を当てて、起こしてあげる。
  - ・ 補助者は、背浮きの状態の友達の頭(耳の部分)を両手で挟み、後方へ引っ 張る。その際、四つのポイントを基に実施者の動きを観察、声かけを行う。
  - ・ 慣れてきたら、背浮きの姿勢でバタ足を行う。

#### 【考察】

体が浮く仕組みや沈む原因について実験的に理解を深めたことで、体が浮くための条件を「知識」として習得できるようにした。インプットした知識を基に、友達の動きを観察し、「耳入れて~、腰伸ばして~」とアドバイスをし合うなど、「わかって、できる」水泳学習を展開することができた。

#### (3) 面かぶりクロール (プル)

面かぶりクロールでは、主にプルとキックの動きが重要となる。特に、プルの動きについては、腕を速く回そうとするあまり肘を曲げてしまったり、最後まで手の平で水をかくことができずに手の甲から水面に出してしまったりと、十分に水をキャッチすることのできない児童が多い。そこで、これらのつまずきを解決するために以下の手順でプルの指導を行った。

- 水をキャッチする感覚を味わう。
  - 水をキャッチするためには、どうすればよいのか体験してみる。

プールの中で、肩までつかり、肘を伸ばして(曲げて)水をかき、水の重さ(抵抗)の違い を感じる。同じように、「手の平、手の甲」、「指を広げて(閉じて)」、「手首を上に曲げて(下 に曲げて)」水をかき、水の重さ(抵抗)を感じる。

- ※ 水をキャッチするためには、四つのポイント(肘を伸ばす、手の平でかく、指を開く、手 首を軽く下に曲げる)が大切である。
- ② 四つのポイントに気を付けて、ペアでアドバイスしながら口伴奏を用いて練習する。
  - ※ 口伴奏「パチン→太もも→痛い→親指→パチン』
    - ア 【パチン】…両手を前に出し、手を重ねる。
    - イ 【太もも~】…片手を下方向に回し、おへその前(深い場所をかく)を通って、親指で太 ももを触る。肘を伸ばし、手の平を真後ろに向ける。(手が太ももの横を通る 際、〈気を付け〉のように、手の平が太ももに向かないよう〈内転しないよう〉 に留意する。
    - ウ 【痛い】…腕が回らなくなるまで後ろにかく(リレーのバトンパスの状態)。この時、少し 肩に痛みを感じる。
    - エ 【親指】…親指を上に向けることで、肩が回る。
- ③ プールの中で行う。
  - ア 肩まで浸かって、顔を出し、歩きながら行う。
  - イ顔付けで、歩きながら行う。
  - ウ軽くバタ足をしながら行う。
    - ※ ペアの一人は、友達の動きを見やすい位置(前、横、後ろ、水中)から観察し、アドバイスする。
- ④ 面かぶりクロール(3~4回かく)で、どこまでいけるか。(10m程度を目指す。)

#### 【考察】

口伴奏を用いながらペア学習で学習を進めたことで、一人一人の児童が、自分の課題を把握しながら課題解決に向けて取り組むことができた。

# 5 成果と課題

- (1) 成果
  - 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、ペア学習で授業を進めることで、インプットしたことを基に、 互いに助言しながら動きを高め合うことができた。

# (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、更に研究を深め、 生涯スポーツにつながる授業づくりを展開していく必要がある。

# 小学校派遣事業実践記録

# 派遣校 椎葉村立尾向小学校

2 実施機関及び運動領域 令和5年8月23日(水)~11月21日(火) 運動領域「ボール運動」 対象学年「第6学年」

# 3 実施期日及び指導内容

<b>天旭朔日及び旧等内谷</b>	
期日	指導內容
8月23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
	〇 職員に対する研修
	・ ボール運動領域の考え方について
	・ 実技、演習を通した学習方法の紹介
11月 7日(火)	○ オリエンテーション
	・ サッカーの特性について ・ 鬼ごっこ
11月 8日(水)	○課題の把握
	・ 3 vs 3 のゲーム
	〇 ボールの止め方・蹴り方
	・ 基本的なボール操作 ・ ゲーム
11月15日(水)	〇 ボールの運び方
	・ 相手の状況を考えたドリブル ・ ゲーム
11月16日(木)	○ ボールを持たないときの動き
11月21日(火)	○ まとめ
	・ これまでの学習内容の振り返り
	・ サッカー大会の開催

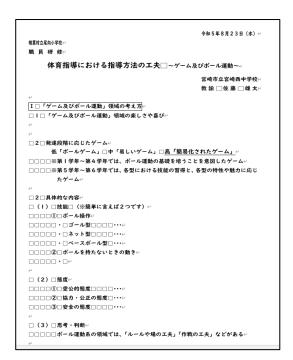
# 4 実践内容(取組内容)

# (1) 小学校との打合せ

夏季休業期間に小学校へ出向き、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。体育授業時の約束事を把握し 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、校長先生、教頭先生も交え、 講習及び実技・演習を行った。作成した資料 (右の資料)をもとに、ボール運動の特性を 学ぶための導入活動や段階的なボール操作習 得のための学習方法、ボールを持たないとき の動きを工夫するための効果的な学習方法など紹介するとともに、実際に体験していただきながら研修を進めることができた。また、 実際に体験したことで疑問に思ったことや、 これまでの授業で困ったこと等を挙げていた だき、その場で先生方とディスカッションし、 理解を深めていくことができた。



# (3) 児童へ向けた指導

サッカーは、足でのボール操作が非常に難しく、児童たちはボールを操作すること自体に神経を使ってしまい、サッカーの大事な部分である「周りをみてプレーを判断する」まで至らないことがほとんどである。今回の指導のなかで、場の工夫と教材の工夫をすることで、ボール操作を容易にし、子どもたちがサッカーにスムーズに入っていけるよう工夫を行った。具体的には、体育館で行うことでボールが弾むことを防ぎ、使用するボールは弾みにくいフットサルボールを使うなどの工夫を

行った。(最初の数時間のみ体育館、その後はグラウンド)

1時間目 めあて 「鬼ごっこ名人になろう」

内 容・各種ステップ

・各種鬼ごっこ

・ゴールを守れ!(1 vs 1)

振り返り サッカーの動きにつながる鬼ごっこをメインに授業を行った。鬼ごっこのなかで、自然と体の向きを意識したり、細かなステップを使ったりする場面があり、楽しみながら学んでいた。また、最後には駆け引きをしてシュートを打つ運動も行い、男女年齢関係なく大いに盛り上がり、楽しんでいた。

<u>2時間目</u> め あ て 「課題をみつけよう」

内 容 ・ブラジル体操 ・鬼ごっこ

・ゲーム(3 vs 3)・意見交換

振り返り 体育館で3vs3のゲームを行った。ゲーム後に全体で話合いの場を設け、自分たちができていないことの整理ができた。



3時間目 めあて 「いろいろなボールの止め方・蹴り方にチャレンジしよう」

内 容 ・ボール打込 (インサイドキック・インステップキック)

・対面パス (広い面でやわらかく止めることを意識) (強いキックをするには、どこに止めるか)

・ゲーム (学習したキックを活用して)

振り返り さまざまな止め方や蹴り方を経験し、ゲームのときに状況 によって使い分けをする場面も見られた。

4時間目 めあて 「ドリブル名人になろう」

内 容 ・ドリブルの意義(抜く・運ぶ・保持する)

・ドリブル通過ゲーム I ・ Ⅱ

・ゲーム (5 vs 5) (積極的なドリブルの活用)

振り返り ドリブルには、「相手を抜く」・「スペースへ運ぶ」・「相手に 奪われないように保持する」といった3種類のドリブルがあ ることを理解するとともに、「足の親指と小指」を使ったドリ ブル練習をメインに行った。

5時間目 め あ て 「ぶつからないようにプレイしよう」

内 容・各種ドリブル ・各種パス

・ハンドパスゲーム(手でボールを持って鳥かご)

・ゲーム (5 vs 5) (人もコースもぶつからないことを意識)

振り返り 「ぶつからない」をキーワードに、パスの出し所やボール をもらう動きや空間に走り出す動きを意識した場面が多く見 られた。

6時間目 めあて 「シュート名人になろう」

内 容 ・各種ドリブル ・各種パス

・シュート (サイドから) (相手をよけてから等)

・ゲーム(よりシュート場面が生まれそうなコート設定で)

振り返り ゲーム中にありそうな場面をピックアップし、ゴールを決めるためのシュートをメインに行った。シュートが決まると「ナイスシュート!」という声が自然と出てくるよい雰囲気であった。







<u>7時間目</u> め あ て 「サッカー大会を楽しもう」

内 容 ・チームごとに練習

・作戦タイム・ゲーム

振り返り これまでの学習を振り返り、 チームで練習を考えたり、協力

するための作戦を考えたりしな

がらゲームを行った。1回目の授業に比べ、ゲームの様相が よりサッカーそのものに近づいていたのが印象的であった。



# (4) 児童の感想(振り返りカードより)

- ・ 初めて「サッカーはとても楽しいスポーツなんだ」ということがわかりました。チームプレイやボール操作の仕方を遊びのように楽しみながら学べました。
- ・ ドリブルのときは、アウトサイドやインサイドを使うと、うまくドリブルができることがわかりました。
- ・ チームで協力することで、(いつも負けていた相手に) 同点にまですることが できた。少しの時間でも、一生懸命練習すれば上手くなることもわかった。
- 誰もいないところでパスを受けられるようにするとよいことがわかった。
- サッカーは、考えてプレイすると楽しいことがわかった。相手をだますことでドリブルやパス、シュートがうまくいきやすい。

#### 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つながった。特に「ボール運動」は技能(ボール操作)の習得に力を入れがちだが、複数で連携を図りながら計画的に授業を進めることで、「ボール運動」の特性を理解し、チームで協力することの大切さを味わうことのできる授業実践を行うことができた。
- 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。「楽しい」や「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、実践することができた。
- 複式学級での指導で、発達段階の差が顕著な状況であったが、それぞれが「できるプレイ」を増やしていき、チーム内の役割に応じて協力する場面が多く見られた。他人を非難する言動が全くなく、ポジティブに授業に参加するという雰囲気が非常によかった。
- 場や教材の工夫を行うことで、児童たちに「何を身に付けて欲しいか」を整理 し授業を行うことができた。

#### (2) 課題

● 児童にわかりやすい言葉で説明をしたり、視覚的に入ってきやすい映像を準備したりなどの工夫を今後行っていきたい。

# 小学校派遣事業実践記録

# 派遣校 串間市立金谷小学校

# 2 実施期間及び運動領域

令和5年10月5日(木)~10月30日(月) 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)」 対象学年「5・6」学年

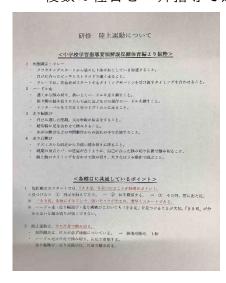
# 3 実施期日及び指導内容

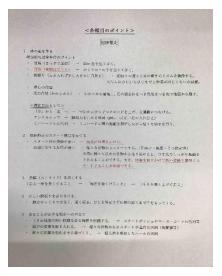
7 ( 7 ( )	朝口及び指導内容 期		指導内容
		日 15・20 - 16・20	
*	10月 5日(木)	$15:30 \sim 16:30$	
			・児童の実態について
			・単元計画、授業の進め方について
			・指導内容について
1	10月11日(水)	$13:50 \sim 14:35$	○短距離走
			・マイクロハードルを使った走ドリル
			・ミニフレキを使った走ドリル
2	10月11日(水)	15:00~16:30	○職員研修
			・陸上運動の理論と実践について
			・指導内容、指導方法の紹介について
3	10月17日(火)	13:50~15:35	○短距離走
			・マイクロハードルでの等間隔走
			・ミニフレキを使った走ドリル
			○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
4	10月25日(水)	9:25~11:05	○ハードル走
			・インターバルの走り方
			○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
5	10月30日(月)	13:50~15:35	○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
			○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

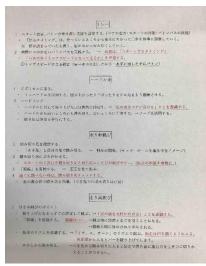
# 4 実践内容(取組内容)

# (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、下記の資料を活用し、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、複数の種目を一斉指導で進めることを確認した。







# (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。
- ・ 掲示物を毎回掲示し、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、大きく踏み出すこと。
- 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)

- 鋭いスタートから自分のトップスピードで入れる歩数を見つけること。
- ・ 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。

# 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 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。
- · リズミカルな助走をすること。
  - ※ フープを活用し、最後の3歩を意識させる。
- ・ 足の裏全体で力強く大きな踏み切りをすること。
  - ※ ミニフレキを活用し、高く跳ぶ感覚をつかむ。

# 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。
  - ※ フープを活用し、助走のリズムを意識させる。
- ・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。

# 5 成果と課題

# (1) 成果

- マイクロハードルやミニフレキ、踏み切り板、跳び箱、フープなど、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。
- 課題解決のヒントを示した掲示物を活用したことで、課題に直面した際、児童達 が掲示物を見ながら主体的にコミュニケーションをとる姿が見られた。

#### (2) 課題

- 課題発見・課題解決のためにも課題に応じた複数の場の設定が必要であった。
- 観察の際にICT機器を効果的に活用するとさらに思考が深まるように感じた。

# 小学校派遣事業実践記録

- 1 派遣校 宮崎市立古城小学校 ・ 川南町立多賀小学校
- 2 実施期間及び運動領域
  - (1) 宮崎市立古城小学校 令和5年9月4日(月) ~ 令和5年10月16日(月) 運動領域「陸上運動」 対象学年 第5学年
  - (2) 川南町立多賀小学校 令和5年11月6日(月) ~ 令和5年12月20日(水) 運動領域「陸上運動」 対象学年 第3·第4学年
- 3 実施期日及び指導内容
  - (1) 宮崎市立古城小学校

1	9月4日(月)	職員研修	6	10月2日(月)	リレー
2	9月4日(月)	体つくり運動・走の基本	7	10月13日(金)	リレー
3	9月11日(月)	ソフトボール投げ・短距離走	8	10月16日(月)	記録会
4	9月25日(月)	ソフトボール投げ・リレー	9	10月16日(月)	職員研修
⑤	9月29日(金)	ソフトボール投げ・リレー			

# (2) 川南町市立多賀小学校

1	11月6日(月)	体つくり運動		12月4日(月)	走り高跳び
2	11月8日(水)	職員研修		12月6日(水)	走り高跳び
3	11月24日(金)	体つくり運動・走り高跳び	8	12月18日(月)	記録会
4	11月27日(月)	走り高跳び	9	12月20日(水)	職員研修
⑤	12月1日(金)	走り高跳び			

# 4 実践内容(取組内容)

# (1) 打合せ

両校とも小規模校で、スポーツ少年団等盛んではないことから、日ごろから運動をする機会が少ない児童が多いという課題を抱えていた。指導内容に体力テストの結果から伺えることや、それぞれの種目の場の使い方や用具の使い方の工夫を取り入れ、児童が「できた」を実感できる内容をなるべく多く取り入れていくことにした。

#### (2) 職員研修

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、少人数で楽しく体を動かす「体つくり運動」(体の動きを高める運動)を行った。マーカーやカラーコーン等どこでもある用具を使いゲーム感覚で体を動かす内容を取り入れ、先生方にも実践していただいた。

#### (3) 指導実践

ア 短距離走・リレー (宮崎市立古城小学校)

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。

- (ア) 動的ストレッチ(股関節周りのストレッチ)
- (ィ) ミニハードル
  - ・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。

- (ゥ) バトンパスの説明 (利得タイムについて)
- (ェ) 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。)
- (ォ) チームでバトンパスの練習 → 動画撮影や記録測定
- イ ボール投げの基本
  - (ア) 二人組でフォームの撮影
- ウ 走り高跳び (川南町立多賀小学校)
  - (ア) 連続ゴム跳びで踏切足を決定
  - (ィ) リズミカルな助 走
  - (ゥ) 着地の練習(リズム跳び)
  - (ェ) 場の工夫
  - (オ) 踏み切り足の練習

(カ) フープやロイター板を使って助走から踏切のリズム作り

# 5 成果と課題

- (1) 成果
  - ◎ それぞれの小学校が一つの種目を希望していたので、10時間かけてじっくり指導することができた。また、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 状況なども確認することができた。
  - ◎ 古城小学校は運動会前ということもあり、運動会の練習でもバトンパスを行っており、児童の上達が早かった。運動会本番に失敗せずバトンパスを行うことができたとの報告がうれしかった。また、ウォーミングアップで苦手としているボール投げを毎時間取り入れた。動画を撮影し自分のフォーム改善を中心に行い、ほとんどの児童が記録を伸ばすことができた。

学習のめあて

☆リズミカルな助走で踏み切って跳ぼう。

◎ 多賀小学校は3,4年生の複式の授業だったため、3年生は走り高跳びは初めて取り組む種目だったが、踏切足、振り上げ足、着地足に時間をかけて指導することができた。バーを跳ぶことに恐怖を感じる児童もいたので、ゴムを跳ばすことで、恐怖心もなく全員が意欲的に挑戦することができた。

#### (2) 課題

- 古城小学校は今回の授業が運動会直前の時期に入っており、学年練習や全校体育の日に授業が入っていることもあった。授業で行ったことを運動会で試してみるという流れはよかったが、暑い時期でもあり、児童の疲労度は大きかったように感じた。
- 毎時間、小学校の先生に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詳しくできていれば、さらに深めることができたと思う。
- 多賀小学校では最後の記録会を 1 時間(45分)で行ったが、ウォーミングアップの時間も含めると競技の時間が短く、途中で終わってしまったので、授業内容を考えて2時間続きで入れてもらった方が良かった。

# 【児童のワークシートより】

- (1) 宮崎市立古城小学校
  - バトンパスの時に「はい!」と大きな声で合図をして、渡す人ともらう人とのタイミングを合わせることが大事だと思いました。
  - 手をどこの位置に出すかで渡しやすく、もらいやすくなると思うので、前後の人としっかり打ち合わせをしました。
  - バトンをもらうときに、走り始めるのが早すぎて、バトンが落ちてしまったので、次は落とさないように正確に歩数を図って距離を決めていきたい。
  - 「尻尾取り」の練習で、全力で走りながらバトンを渡す感じが掴めました。
  - チームで何回も練習して、走順を変えたり、走り出す距離を調整したりして一番早いタイム を本番で出したいです。

#### (2) 川南町立多賀小学校

- 何回も挑戦して、踏み切り足と、跳ぶときの体の向きが大切だと思いました。
- 3歩助走の時は80センチ、5歩助走は90センチと、高く跳べるようになりました。助走を変えるだけですごいなと思いました。
- 最初は失敗が多かったけど友達のコツを聞いたり、アドバイスを聞いたりして、65センチからグングン伸びて85センチまできました。また、機会があったらやりたいです。
- 練習の時は90センチ跳べたのに、本番の記録会では跳べなくて悔しかったです。来年また やりたいです。
- 走り高跳びは苦手だったけど、みんなが応援してくれるのでやる気が出て少し跳ぶことができました。とてもうれしかったです。

# 授業の様子

# 【 古城小学校 】



【その場でバトンパスの練習】



【ギリギリを逃げる尻尾取り】



【スピードの落ちないバトンパス】



【ボール投げのフォーム練習】

# 【 多賀小学校 】



【踏み切りと着地のリズムの練習】



【3歩助走の練習】



【5歩助走の練習】



【大きな振り上げ足の意識】

# 小学校派遣事業実践記録

1 派遣校

宫崎市立本郷小学校 延岡市立北川小学校

2 実施期間及び運動領域

期 間: 令和 5年 6月13日(火)~7月27日(木)

運動領域 : 「 水泳運動 」

対象学年 : 「第3、4、5学年」

# 3 実施期日及び指導内容

# 本郷小学校

期日	概要	対象	内容
6月13日(火)	打合せ	担当職員	児童の実態、施設、教材の確認
0月13日(火)			単元指導計画の確認
6月14日(水)	実 技	5 学年	記録会
6月21日(水)	実 技	5 学年	バタ足、道具慣れ (プルブイ、パドル)
6月28日(水)	実 技	5 学年	ストローク練習
7月 5日(水)	実 技	5 学年	息継ぎ、コンビネーション
7月26日(水)	研修	職員	水泳指導

# 北川小学校

期日	概要	対象	内容
6月27日(火)	打合せ 研修	職員	児童の実態、施設、教材の確認 単元指導計画の確認 水泳指導について
7月 4日 (火)	実 技	3, 4学年	水慣れ、ストリームライン、バタ足
7月11日(火)	実 技	3, 4学年	バタ足、道具慣れ(プルブイ、パドル)
	研修	職員	水泳指導(実技)研修
7月18日(火)	実 技	3, 4学年	バタ足、道具慣れ(プルブイ、パドル)
7月20日(木)	実 技	3, 4学年	ストローク練習
7月25日(火)	実 技	3, 4 学年	息継ぎ、コンビネーション
7月27日(木)	実 技	3, 4 学年	記錄会

#### 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
- ・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に意識した。個別の課題や目標を設定・意識させたうえで、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 … 何メートル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

何メートル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500m1~20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 (500m1 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減る児童が多かった。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。バディにけん引してもらうことで、児童同士のコミュニケーションが深まるよう工夫した。

#### 【ポイント】

- ・横を見る。無理をして息継ぎをしようとしない。
- ・ 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】

- ・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。
- ・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。 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 2 5 m×3
- $2.5 \text{ m} \times 4$

#### ◎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、技能が極めて向上した。技能のポイントを精選したため、児童への浸透度は高かった。特に授業初めの導入部分が楽しみつつ各技能の復習・予習になるように工夫し、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

全体への指導で児童に伝わりやすくするために、技能のポイントをかなり精選 して伝えたため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。

児童数が施設の広さに対して、極めて多い場合があり、授業展開が思うように 進まず焦りを感じてしまう場合があった。授業の展開と内容の精選を行いたい。

# 1 派遣校日南市立大堂津小学校

2 実践期間及び運動領域 令和5年8月2日~12月1日 運動領域 「器械運動」マット運動・跳び箱運動 対象学年 第6学年

# 3 実践期日及び指導内容

時間	期日	指導內容
1)	8月 2日(水)	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
		職員研修
2 3	8月 2日(水)	〇 器械運動の学習について(講義)
		〇 授業実践例について(実技)
		マット運動①
4	11月20日(月)	○ オリエンテーション、基本技の練習
		補助や場づくりを工夫して練習
		マット運動②
5	11月21日(火)	〇 技の練習(側方倒立回転)
		補助や場づくりを工夫して練習
		マット運動③
6	11月22日(水)	〇 技の練習(補助倒立・倒立)
		補助や場づくりを工夫して練習
7	11月27日(月)	マット運動④
		〇 マット運動まとめ (発表会)
		跳び箱運動①
8	11月28日(火)	○ 技の練習(開脚跳び)
		補助や場づくりを工夫して練習
		跳び箱運動②
9	11月29日(水)	〇 技の練習(台上前転)
		補助や場づくりを工夫して練習
100	198 18 (4)	跳び箱運動③
10	12月 1日(金)	〇 跳び箱運動まとめ(発表会)

# 4 実践内容(取組内容)

- (1)担当職員との打ち合わせ
  - ① 児童の人数、運動に対する意欲、器械運動の習熟度の確認等を行った。また、 授業で配慮を要する児童の確認を行った。
  - ② 小学校の担当から指導に対する困難さや要望を伺う等の情報交換を行った。

#### (2)職員研修会及び実技演習

① 職員研修会

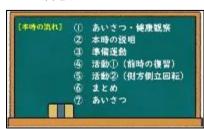
プレゼン資料を作成し、学習指導要領を踏まえた内容で器械運動の学習について研修を行った。器械運動の特性や学習内容、器械運動の指導と評価の行い方の 3点について確認を行った。

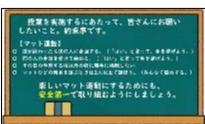
#### ② 実技演習

マット運動の動きの感覚が身に付きやすい運動や様々なつまずきに対する授業実践例等の紹介と実践を行った。

# (3) 指導実践

- ① 授業について
  - 児童が見通しと安全面に留意して取り組めるよう工夫した。
    - ・プレゼンの作成(授業の流れやポイント確認資料として活用を行った。)
    - ・授業での約束事(ルール)を決めた。
    - ・各技のポイントをまとめたチェック表を作成した。







#### ② マット運動の指導について

○ 側方倒立回転

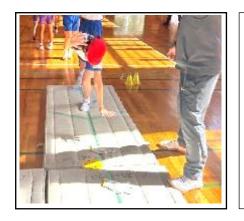
次の3点にポイントをおいて指導を行った。

・足の振り上げ ・手足を着く位置 ・目線





マット上にテープで ハの字を描き、テープ に沿って足を挙げる 練習を行った。次第に 上がるようになり、最 後は補助者の手をめ がけて足を上げること ができるようになった。



マットの中心にテープでラインを引き、その線上 に、足形、手形、顔型を置いた。

そのことで、手足を着く位置、目線をどこに向け るかという点を意識させた。

そのことで、思い切りがよく、なめらかに回転するようになった。

# ○ 補助倒立・倒立

次の3点にポイントを絞って指導した。

・手を着く位置、目付の位置

・倒立時の姿勢

・足の振り上げ方





マット上に手形、顔 型を置いた。

そのことで、手を着く位置、目線を意識させた。また、倒立時姿勢の感覚を身に付けるために、補助に入りながら確認した。



足を入れ替えたりするなど、段階的に足を あげるようにした。

また、教師が補助に 入ることで、児童の思 い切った動きが多くな り、足がしっかりと上 がるようになった。

# (4)児童の感想

- とても楽しい授業をしてくださりありがとうございました。苦手だった後転や 側方倒立回転、倒立など、わかりやすく教えてくださってできるようになりました。 また、跳び箱も跳べなかった8段が跳べるようになりました。
- 苦手だった後転ができるようになりました。跳び箱の台上前転が怖くてできなかったけどコツなど教えてくださって安心してできるようになりました。本当にありがとうございました。
- 器械運動が苦手だった私が榎本先生のアドバイスや楽しい教え方でほとんどで きるようになりました。台上前転ができた時、本当にうれしかったです。

# 5 成果と課題

- 研修の際に日頃の指導の際の困り感などを含めた質問等がたくさんあった。小学校 の先生方の困難さを少しでも解消するよい機会になったと感じた。
- 生徒の活動の際に、児童のタブレットで撮影し、振り返りなどに使用した。そのことで児童が実際の動きとイメージの差に気付くことができた。また、周囲と話合い活動などいろいろな意見が出ていた。
- 児童の困難さの中に、失敗したときのけがに対する恐怖心があった。それらを解消 するための場づくりや雰囲気づくりなど安心して取り組める環境を作ることが大切で あることを実感した。
- 短い時間内で実施するので、何を指導するか、どのような指導をするのか明確にして臨むことが大切であると感じた。
- ICT 活用という点で小中学校ではロイロノートなどを使用している。データのやり取りなどが各市町村内だけでなく、県内全域でデータのやり取りなどができるようになると、日頃の取組がさらに生かせると感じた。

#### 【授業の様子】

















# 1 派遣校 都城市立石山小学校 都城市立五十市小学校

2 実施期間及び運動領域 都城市立石山小学校 令和5年6月6日~7月25日 運動領域「水泳運動」 対象学年「6」学年

> 都城市立五十市小学校 令和5年6月5日~7月13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 都城市立石山小学校

時間	期日	指 導 内 容			
12	6月19日	オリエンテーション・水慣れ・けのび			
34	6月29日	クロール(キック・プル・呼吸)			
56	7月7日	平泳ぎ(キック・プル・呼吸)			
7	7月10日	平泳ぎ(コース別練習)			
8	7月11日	平泳ぎ(プル・コンビネーション・呼吸・記録会)			
910	7月25日	職員研修			

# 都城市立五十市小学校

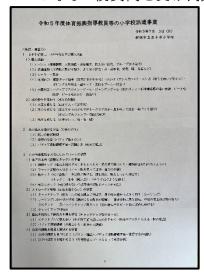
時間	期日	指 導 内 容
12	7月 3日	職員研修
34	7月 6日	オリエンテーション・水慣れ・けのび
56	7月10日	水慣れ・クロール
78	7月13日	クロール(プル・呼吸)
9	7月18日	クロール(呼吸・コンビネーション)
10	7月20日	クロール(まとめ)

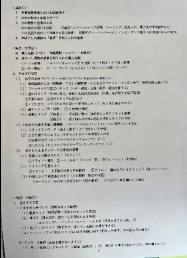
#### 4 実践内容

# (1) 職員研修

① 水泳(講義)【五十市小学校】

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。その後質問を受け、指導方法について説明と確認をした。







# ② 水泳(実技)【石山小学校】

夏休みの水泳教室で泳ぐのが苦手な児童に対して、つまずきに対する指導を行いながら、 小学校の先生方にも一緒に参加していただき、指導方法について実際に動きながら研修を行った。

# (2) 指導の実際

- ① 水慣れ
  - 水に顔をつけるのが難しい児童がいたため、 水慣れとしてバディでじゃんけんゲーム(勝っ た人が水をかける)を行った。まずは手で行い、 次にビート版を使用して行った。
- ② クロール
  - 準備運動の工夫
    - ・けのびの姿勢でアキレス腱伸ばし



- 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 立って行う 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)

- ③ 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師が指導 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、できない児童はまた陸上で確認させた。タイミングをつかむために、グライドの時間を長くすることを意識させ、動作を分解して指導した。

1キックーグライドープルーグライド・・・2キックーグライドープル・キックーグライド・・・

#### ④ 記録会

最後に何メートル泳げるかの記録会を行い、それぞれの頑張りを称賛した。

#### 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。指導した内容を普段の授業の際にもしっかり取り組んでいただき、児童の成長を感じられた。感染症や台風の影響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。特に石山小では、夏休みの水泳教室と抱き合わせて実施することができ、具体的なつまずきに対して先生方に説明しながら指導することができた。

#### (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の活用も使用する必要があると感じたので、次年度は積極的に使用していきたい。
- 指導内容の定着を図るためには指導のポイントを小学校担当教員と細かく打ち合わせ、一 緒に指導していく必要があると感じた。
- 評価について、Bの児童を増やすように指導したので、Cの児童に対する手立ての工夫がも う少しあるとよかった。そこも小学校担当教員と事前に打ち合わせておく必要があると感じた。

# 1 派遣校

- (1) 小林市立西小林小学校
- (2) えびの市立岡元小学校

# 2 実施期間及び運動領域

(1) 小林市立西小林小学校

令和5年 10月3日(火) ~ 10月18日(水)

運動領域 「陸上運動」

対象学年 第6学年

(2) えびの市立岡元小学校

令和5年 7月25日(火) ~ 10月24日(火)

運動領域 「陸上運動」

対象学年 第4~6学年

# 3 実施期日及び指導内容

(1) 小林市立西小林小学校 第6学年

時間	日程	指導内容
12	10月3日(火)	動的柔軟 スキップ等 スタートの仕方 グランドハードル 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 短距離・リレーバトンパス
34	10月5日(木)	動的柔軟 跳び方、空中姿勢の解説 グランドハードル 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 短距離・リレーバトンパス
\$6	10月12日(木)	動的柔軟 グランドハードル 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。 走り幅跳び・ボール投げ・リレー
7	10月18日(水)	動的柔軟 グランドハードル 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) 走り幅跳び・ボール投げ・リレー

# (2) えびの市立岡元小学校 第4~6学年

時間	日程	指導内容			
1)	10月3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 l 台目までの練習			
23	10月12日(木)	動的柔軟 (ハードル) ハードル走について説明 グランドハードル 1台目までの練習 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			
45	10月13日(金)	動的柔軟 グランドハードル 1台目までの練習 リード脚練習 インターバル(※足の向き 特に抜き足 同じリズムがよい) 3台目までの練習 50mH5台チャレンジ			
6	動的柔軟 グランドハードル インターバル (※足の向き 特に抜き足 同じリズムがよい) 50mH5台タイムトライアル				
7	動的柔軟 グランドハードル グランドハードル 1台目~3台目~5台目 50mHタイムトライアル (記録会)				

# 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	<ul><li>・ リード脚はまっすぐ引き上げること。</li><li>・ 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。</li></ul>
グラウンドハードル	<ul> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>リード脚の裏をゴール方向へ向ける意識を持つこと。</li> </ul>
1台目のアプローチ	<ul><li>・ 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。</li><li>・ 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。</li></ul>
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。

西小林小学校の6年生は、陸上教室に通っている児童、運動が苦手な生徒が混在して おり、技能面での差が大きかったが、自分に合ったハードルを選択できるようにしたこ とで意欲的に学習に取り組むことができた。

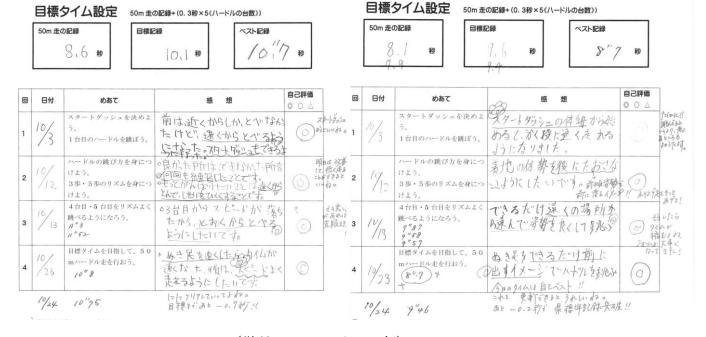
岡元小学校の4年生から6年生は、自分の目標タイムに向けて上級生が下級生に教 えたりしながら学習に取り組んだ。どちらの学校の児童も自分の課題を発見し、解決す るために考えながら学習に取り組むことができ、児童の感想の中にも、達成感があった というものが多くあった。



(課題解決に向けた説明)



(複数台のハードリング練習)



(学習ワークシートの一部)

#### 【児童の感想(一部)】

- ・ 初めは、ハードル走が苦手で後向きだったけど、コツをつかめて楽しくなった。去年まではハードルを跳んで前傾姿勢や遠くから踏み切ることができなかったけど、アドバイスをもらってできるようになった。
- ・ 少ない回数だったけど一時間でとても上達した気がしました。今まではあまり跳び 方を意識していなかったけどコツを意識したらとても良くなったのでうれしかったで す。タイムも去年より良くなったのでうれしかったです。
- ・ 最初はハードルを跳ぶことに恐怖心があったけど、授業を進めていくうちに次第に 恐怖心が薄れていき、何台か跳べるようになっていくのがうれしかったです。

# 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。
- 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。 児童の実態や運動経験の有無等に合わせて授業準備をしていきたい。そのために小 学校の先生方との打ち合わせをしっかり行っていきたい。
- 小学校の体育主任が打ち合わせ等は行うが、実際の授業担当は違う先生のことがあるので、打ち合わせに参加していただき、TTの授業形態が円滑にできるようにしたい。また、授業の資料等を事前に配布したりしながら小学校の先生方も授業で指導できるようにしていきたい。

# 1 派遣校

- (1) 延岡市立岡富小学校
- (2) 西都市立銀上小学校
- 2 実施期間及び運動領域
- (1) 延岡市立岡富小学校 日 程 令和5年8月4日~11月21日 運動領域「器械運動」マット運動 対象学年 「6年生」
- (2) 西都市立銀上小学校日 程 令和5年8月2日~12月19日運動領域「器械運動」跳び箱運動対象学年 「 1・2・4・5・6年生 」

# 3 実施期日及び指導内容

(1) 延岡市立岡富小学校

-	1	
時間	期日	指導內容
1 23	8月4日	事前打ち合せ、研修・実技(器械運動指導のあり方など)
4	10月23日	マット運動に必要な感覚つくり運動
(5)	10月26日	マット運動 前転・後転 補助や場を工夫して練習
6	11月7日	マット運動 開脚前転 補助や場を工夫して練習
7	11月10日	マット運動 開脚後転 補助や場を工夫して練習
8	11月16日	跳び箱運動 台上前転のための感覚運動作り
9	11月17日	跳び箱運動 台上前転 補助や場を工夫して練習
10	11月21日	開脚前転・開脚後転・台上前転を撮影

# (1) 西都市立銀上小学校

時間	期日	指導內容
1 23	8月2日	事前打ち合せ、研修・実技(器械運動指導のあり方など)
4	11月20日	マット運動に必要な感覚つくり運動
5	11月22日	開脚跳び 補助や場を工夫して練習
6	11月28日	台上前転 補助や場を工夫して練習
7	12月6日	発表コースを考えよう
8	12月12日	発表コースの練習
9	12月13日	発表会リハーサル
10	12月19日	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。

# (2) 感覚作り運動サーキット

開脚跳びや台上前転に必要な動きを身につけさせるために、子どもたちが思わずやってみたくなるような場(感覚作り運動サーキット)を設定した。











#### 感覚作り運動サーキット(例)

ゆりかご→前転→うさぎとび→跳び箱1段→2段→3段 (台上前転)→ロイター板で支持ジャンプ・飛び乗り→ステージからセーフティーマットへ前転着地→階段前転→跳び前転(セーフティーマットやペットボトルとゴムひも)など、各学校の用具や人数等によって、サーキットの内容を工夫した。

# (3) マット運動や跳び箱運動が苦手な児童への手立て

マット運動や跳び箱運動が苦手な児童の多くは、痛みや高さへの恐怖心、できない自分を見られたくないなどの不安が原因であることが多い。そこで、恐怖心を抱かせない高さや失敗しても痛くない場を設定した。







# (4) 児童の技能に応じた場の設定

自分の課題に応じたコースを選び、意欲的に練習させるために、できるだけ多くのコースを設定した。さらに意欲的に活動させるために、自分が選んだコースは、変更することが可能であることを伝えた。

〈授業展開〉 11月17日 (金) 11:15~12:00

主な学習内容	指導上の留意点
1 整列・挨拶・準備運動をす	
る。	
2 本時のめあてを確認する。	○ 台上前転のポイントを確認させる。
台上前転のポイントを意識	哉して、練習しよう。
3 ストレッチ・感覚作り運動	○ かえるの足打ち ○ 腕立て時計回り
をする。	○ うまとび (一人・二人・グループ)
	※児童の様子を見て
	○ 壁押し
4 自分の課題に応じたコー	※安全面に気をつけさせる。
スを選んで、練習する。	〔コース1〕跳び箱1段に足をのせてから前転
	〔コース2〕セーフティーマットで前転
	〔コース3〕跳び箱2連結で前転
	〔コース4〕跳び箱2連結(1段・4段)で前転
	〔コース 5 〕マット U の字台上前転
	〔コース 6 〕跳び箱( )段・跳び箱( )段
	※先生方に補助について、説明する。

- 5 片付け、整理運動をする。
- 6 本時の振り返りと次回の確認をする。
- 7 あいさつをする。

# (5) タブレットの活用

ペアと協力して開脚前転・開脚後転・台上前転の3つの技を撮影させた。安定して行うことができない児童のために、場を工夫したコースを設定し、撮影できるようにした。





	主な学習内容	指導上の留意点
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。	
	ペアと協力して 3 つの技を撮	影しよう。
3	発表会の流れを確認する。	○ 2人一組で互いに撮影させる。
	(5分)	○ 開脚前転・開脚後転・台上前転の3種類の技に
		挑戦して、撮影させる。
		※ 安定してできない児童のために、場の設定を工
		夫したコースを設定する。
		○ タブレット撮影する位置や置く場所・移動方法に
		ついて説明し、安全に留意させる。
4	ストレッチ・感覚つくり運動を	① ゆりかご1(手は膝の前・膝の裏)
- 9	する。(5分)	② ゆりかご2(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
5	撮影に向けて練習する。	○ 自分に合ったコースで練習させる。
	(10分)	
6	ペアで3つの技の撮影をする。	○ 撮影は、一つの技につき1回のみ。時間に余裕
	(15分)	がある場合は2回撮影させる。
		○ 撮影場所は、輪っかの中から撮影させる。
_		

- 7 片付け、整理運動をする。
- 8 まとめをする。
- 9 あいさつをする。

# 5 成果と課題

#### (1) 成果

- マット運動や跳び箱運動が苦手な児童への手立てや自分の課題に応じたコースを 多く設定したことで、児童が意欲的に活動する姿が多く見受けられた。
- 岡富小学校では、授業の様子を撮影し全職員で共有していた。その中で、3年生担当の先生が、台上前転の授業を参考に授業を行い「ベンチからの飛び降り前転」や、「跳び箱1段での台上前転」を実践し、29人のうち9人が4段での台上前転に成功し、14人がマット補助有で3段まで成功したという報告があった。このように、体育指導員の担当学年以外の授業においても生かされていることを知り、小学校の先生方の力になれていることを実感できた。

#### (2) 課題

○ マット運動や跳び箱運動が苦手な児童への指導が多くなり、その他の児童に目が 行き届かない場面があった。そのため、小学校の先生に指導のポイントや補助の仕 方などを伝えたが、十分ではなかった。

# 1 派遣校

- (1) 日向市立大王谷小学校
- (2) 五ヶ瀬町立三ヶ所小学校

# 2 実施期間及び運動領域

- (1)日向市立大王谷小学校 令和5年7月6日~1月6日 運動領域「陸上運動」(短距離走・投の運動) 対象学年 6学年
- (2) 五ヶ瀬町立三ヶ所小学校令和5年7月 | 8日~ | 0月25日運動領域「ボール運動」(フラッグフットボール)対象学年 5・6学年

# 3 実施期日及び指導内容

# (1) 日向市立大王谷小学校

期日	指導內容
7月 6日(木)	事前打ち合わせ
7月26日(水)	職員研修
7 / 2 0 11 (31)	・陸上運動 ボール投げ
I 0 月 2 3 日 (月)	オリエンテーション (体ほぐしの運動 30m走測定)
10月26日(木)	「短距離走」 ウォーミングアップ スピードアップ走
10月20日(水)	「ボール投げ」 記録測定 投げ方のフォームの習得
	「陸上」 ランニングドリル(ミニハードル等を使って)
10/1301 (/1)	「ボール投げ」 投げ方のフォームの習得
	「陸上」 ランニングドリル(学び合いの活動)
	記録測定(最初の記録と比較して得点化)
	「ボール投げ」 グループ別練習(学び合いの活動)
	記録測定(最初の記録と比較して得点化)

# (2) 五ヶ瀬町立三ヶ所小学校

期	日		指	導	内	容		
7月18	日 (火)	事前打ち合わせ						

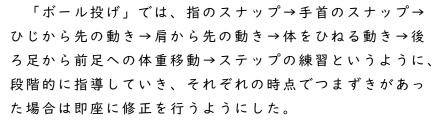
7月26日(水)	職員研修
	・陸上運動、ボール運動(サッカー)
	オリエンテーション しっぽ取り じゃんけん鬼ごっこ
	など
Ⅰ0月Ⅰ3日(金)	簡易ゲーム(3VS2ボールなし、3VS2ボールあり)
0月20日(金)	簡易ゲーム(3VS2手渡しパスあり、3VS2投げパスあり)
0月25日(水)	ゲーム(5VS5 I回の攻撃につきI回投げパスあり)

# 4 実践内容(大王谷小学校)

# (1) ランニングドリルや段階的な指導による正しいフォームの習得

児童の技能の習得状況から、正しいフォームで走ったりボールを投げたりすることができていないことが分かったので、まずは正しいフォームの習得に取り組んだ。

「短距離走」では、肘を90度にして力強く振ること、 前足が地面に着く前には後ろ足を前方に運ぶことを中心に 指導した。ミニハードルやマーカー、フラットマーカーを 使ってランニングドリルを行ったが、どのコースを走るか は児童に選ばせ、無理なく練習に取り組ませるようにした。







# (2) 学び合いの活動

「短距離走」や「ボール投げ」において、動作のポイントを学習した後に、それぞれ気づいたことを学習カードに記入し、それをグループや全体で共有した。自分の走ったり投げたりしているフォームを友だちに見てもらい、アドバイスをしてもらう活動を予定していたが、時間の都合でできなかった。しかし、中には正しいフォームで走ったり投げたりしている児童の姿を見て、自分のフォーム改善の参考にしている児童もいた。







#### 5 実践内容(三ヶ所小学校)

(I) 主運動につながるウォーミングアップ

フラッグフットボールの主運動につながるように、ウォーミングアップとして、「しっぽ取り」、「じゃんけん鬼ごっこ」、「列になってのしっぽ取り」などを行った。腰につけた「フラッグ」をいかに取るか、いかに守るかといった基本的な動きを身につける上で効果があった。また、腕を開いて相手の邪魔をしたり、フェイントやスピードの緩急をつかって相手をかわす動きを入れたりなど、主運動で役に立つ動きを理解することができた。

#### (2)作戦会議(ハドル)を生かした「思考力、判断力、表現力等」の育成

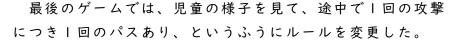
フラッグフットボールにおいては、ゲーム前あるいはゲーム間の作戦会議(ハドル)がとても重要になる。そのゲームのルールに応じて自チームの作戦を立て、実際にゲームをしてみて課題等を話す時間を十分にとるようにした。 1時間の終わりにいくつかのグループに発表してもらい、次時の参考にした。単元の特性やルールを理解しておらず、法合いがまとまらないこともあったが、教師がアドバイスすることで適切な作戦を立てられるようになった。また、ゲームを繰り返すなかで、アイデアのある作戦が出てくるようになり、非常におもしろかった。



# (3) ゲームを段階的に発展させる工夫

児童にとってあまり馴染みの薄い単元であるということも あり、ゲームを段階的に発展させた。

- ①ボールなし 3 VS 2
- ②ボールあり 3VS2 ボール保持者は得点2倍
- ③ボールあり 3VS2 エンドラインを越えての手渡しパ スあり
- ④ボールあり 3VS2 エンドライン後方からのパスあり
- ⑤最後のゲーム 5 VS 5 エンドライン後方からのパスあり途中の手渡しパスあり







#### 6 成果と課題

#### (1)成果

(大王谷小 陸上運動)

- 走ったり投げたりする動作を、段階的にそして動きを細分化して練習することで 少しずつスムーズな動きになった。
- 最初の記録からどれだけ記録が向上したかで得点を与える形をとったことで、陸上運動が苦手な児童も高い意欲をもって練習に取り組むことができた。また、少しでも記録が向上することで、喜びを味わえた児童が多かった。

(三ヶ所小 ボール運動)

- フラッグフットボールのルールを段階的にレベルアップすることで、徐々に運動 の特性を理解し、作戦を工夫して攻撃したり守備したりすることができるようにな った。
- 自分たちの立てた作戦を全体で共有することで、新たな気づきにつながり、自分 たちの作戦に役立てようとする姿が見られた。

#### (2)課題

(大王谷小 陸上運動)

- 正しいフォームの習得に取り組み、練習段階では少しずつ改善が見られた。しか し、短い期間での練習だったため、完全に身につけることができずに、記録会にな ると力任せに走ったりボールを投げたりする児童もいた。
- 自分のフォームを友達に見てもらったり、ICT機器を用いて動画で記録し、後から見直したりする学習活動も考えていたが、時間の都合でできなかった。自分ではきちんとできているつもりになっていたり、自分の改善点に気づけなかったりしていたため、客観的に自分のフォームを見直すような機会が必要である。

(三ヶ所小 ボール運動)

● ルールを全員に理解させることが難しく、ルール違反があったり相手チームと揉めたりする場面が見られた。 | つのルールで 2 時間くらい時間をかけて練習した方が、多くの作戦も出てきてより楽しめたのかもしれない。

# 1 派遣校

- (1) 延岡市立伊形小学校
- (2) 美郷町立美郷北義務教育学校

# 2 実施期間及び運動領域

(1) 延岡市立伊形小学校

令和5年7月31日~9月28日

運動領域「陸上運動 (短距離走・リレー)」 対象学年「第6学年」

(2) 美郷町立美郷北義務教育学校

令和5年7月24日~11月22日

運動領域「陸上運動(長距離走)」 対象学年「第5·第6学年」

※ 小学校学習指導要領において、長距離走は陸上運動の指導内容に含まれないが、 派遣校の希望により、II月末に行われる校内ロードレース大会に向けた練習と して授業を行った。

# 3 実施期日及び指導内容

(1) 延岡市立伊形小学校

9月 | 9日から25日にかけて、2クラスでそれぞれ同じ内容の授業を3時間ずつ計6時間行い、28日に2クラス合同で授業を実施した。

期日	指導内容	
7月31日(月)	日程および指導内容の打ち合わせ	
	職員研修①【講義】	
8月30日(水)	・学習指導要領についての説明	
	・走運動のポイント	
	職員研修②【実技・演習】	
9月 8日(金)	・ウォーミングアップの実践例	
	・短距離走、リレーの指導のポイント	
автап (т)	・走運動につながる動きづくり	
	・スタートの方法	
	・バトンパスのポイント	
9月21日(木)	・バトンパス練習前のタイム測定(現在の力を知る)	
⑥⑦ (クラス別)	・バトンパス練習	
0 H 2 F H ( H )	(雨天のため、体育館で実施)	
	・テークオーバーゾーンの使い方	
(クラス別)	・リードの取り方、タイミング確認	
9月28日(木)	・バトンパス練習	
(2クラス合同)	・学級対抗リレー(練習後の成果を確かめる)	
	期 日 7月3   日 (月) 8月3   日 (水) 9月 8日 (金) 9月 9日 (火) (クラス別) 9月2   日 (木) (クラス別) 9月2 5日 (月) (クラス別) 9月2 8日 (木)	

# (2) 美郷町立美郷北義務教育学校

時間	期日	指導内容
		日程および指導内容の打ち合わせ
		職員研修【講義・実技・演習】
123	7月24日(月)	・学習指導要領についての説明
		・走運動のポイント
		・ウォーミングアップの実践例
4	0月30日(月)	・短距離と長距離の走り方の違い
•	10113011 (11)	・脈拍測定の方法
(5)	月  日(水)	・コース確認およびコース試走①
	⑥   1   月   6 日 (月)	(雨天のため体育館で実施できる内容に変更)
6		・全身持久力を高めるための体つくり運動
		・本番の目標タイムおよび目標ペース考察①
7		・呼吸法の確認
<i>(</i> )		・200mインターバル走
8	月   0 日 (金)	・距離選択型20mシャトルラン
		・本番の目標タイムおよび目標ペース考察②
9	11月20日(月)	・400mインターバル走
(0)	月22日(水)	・コース試走②
		・本番での目標タイムおよび目標ペース決定

#### 4 実践内容(取組内容)

#### (1) 職員研修

- ① 学習指導要領における取扱いについて
  - 〇 職員研修を行うにあたり、陸上運動(第1,第2学年は「走・跳の運動遊び」、 第3,第4学年は「走・跳の運動」)の学習指導要領における取扱いについて取 り上げた。研修のなかで、児童の発達段階に応じた指導の必要性や小学校から中 学校以降の学習のつながりについて理解を深めていくことができた。
- ② 走運動の指導のポイントについて
  - 腕振りや足の接地など走運動のフォームを中心に取り上げた。腕振りと骨盤の動きが連動していること、つま先接地とかかと接地の違い、短距離走と長距離走のフォームの違い等について説明した。

# Q4.足の接地はかかとから?つま先から?

- ・接地の方法は「かかと接地」×、「つま先接地」◎である。(フラット・ベタ足も○)
- ・つま先接地が可能になると、地面で弾む動き(バネ効果)が高まって、より大きな推進力(前に進む力)を得ることができる。
- ・専門的な言葉を使うと「足首を固める」と表現するが、 授業において児童たちが理解するにはどのように伝え ればよいだろうか・・・?
- ③ 走運動につながるトレーニングについて
  - 授業のウォーミングアップ等で実践できるトレーニングを紹介し、小学校の 先生方にも実際に体験していただいた。
    - ○インタビューランニング ○じゃんけん鬼ごっこ ○新聞リレー
    - ○骨盤ウォーク ○バック走 (腕振りあり・なし) ○シャトル集め

#### (2) 指導実践

- ① 短距離走・リレー (伊形小学校)
  - 短距離の走り方のポイント
    - ☆ 腕振りは後ろに引くことを意識し、体が左右にぶれないようにする
    - ☆ 走るときの姿勢は前傾姿勢で、つま先で接地する
    - ☆ 走るときの手は、肩の力が入っていなければグーでもパーでも OK
  - バトンパスのポイント (ペアでの約束事)
    - ☆ バトンは右手でもらって左に持ち替える
    - ☆ わたす人の合図(声)でパスをする
    - ☆ もらう人は走り始めたら後ろを見ない
    - ☆ もらう人は腕を肩の高さまで上げ、わたす人は最後に腕を伸ばす





- ② 長距離走 (美郷北義務教育学校)
  - 目標タイム・目標ペースの設定

単元の始めに、昨年度の記録やコース 試走のタイムをもとに目標タイムについ て児童一人ひとりが考察する時間を設定 した。また、単元の後半にかけて自分の 目標タイムを調整する時間を設定するこ とで、児童一人ひとりが目標をもって授 業に取り組んでいた。

○ 目標ペースを意識したインターバル走 「グラウンドー周(200M)を何秒 で走れば目標タイムを達成することにつながら、 または、 少しずで走り続いることに無理はないか、 再度考しながら、 またはできないか、 再度考でした。 自分に合ったペースをつなげた。

目標タイムの目安		
1300M (ゴール)	600M(約半分)	200M
5分	2分18秒	46
5分10秒	2分23秒	48
5分20秒	2分28秒	49
5分30秒	2分32秒	51
5分40秒	2分37秒	52
5分50秒	2分42秒	54
6分	2分46秒	55
6分10秒	2分51秒	57
6分20秒	2分55秒	58
6分30秒	3分	60
6分40秒	3分05秒	62
6分50秒	3分09秒	63
7分	3分14秒	65
7分10秒	3分18秒	66
7分20秒	3分23秒	68
7分30秒	3分28秒	69

# (3)児童の感想

- ① 延岡市立伊形小学校
  - バトンをわたすときは左うでを引いたときに合図をして渡したり、バトンを もらうときに少し上の方に手を上げたり、数か所変えただけで少しでも早くな ることに驚きました。リレーの記録は、初めは3分36秒だったけど、運動会 当日は3分18秒と最高新記録を出せました。
  - 今回のリレーの授業で分かったことは、バトンパスでは押しこむ、手を上に上げてわたしやすくすること、走り方では前かがみになり、少しずつ上げていくと良いことです。
- ② 美郷町立美郷北義務教育学校
  - 長距離の走り方、体力アップのためのゲームなど、楽しみながらいろいろなことが身につきました。少しずつ距離を伸ばしていったので、とても分かりやすかったです。走り方がくわしく分かり、目標を立ててやることも大切だと分かりました。
  - 練習で自分に合ったペースが分かって、自分に合った目標タイムを設定する ことができたのでよかったです。練習の時は7分台だったけど、本番は6分3 6秒でした。目標タイムに近づけたので良かったです。

#### 5 成果と課題

#### (1) 成果

○ 短距離走・リレーでは、ペアでの練習によってバトンパス時のタイムロスが減少し、記録の向上につながった。今回の授業は運動会当日に向けての活動であったが、本番では2クラスともバトンパスのミスもなく、最高新記録を出すことができたことで、児童たちも大きな達成感や喜びを感じているようであった。

長距離走では、自分に合ったペースで走ることに主眼を置くことで、一定のペースで走り続けることにつながった。ロードレース大会本番では、6年生7名中7名、5年生7名中6名が試走のタイムを上回ることができた。また、自分の目標タイムを達成することができた生徒は6年生が7名中4名、5年生が7名中6名であった。

#### (2) 課題

○ 短距離走・リレーでは、時間が限られた中で、児童一人一人にアドバイスをすることができなかった。また、「前の走者がどれくらいの位置に来たらスタートする」といった、渡し手と貰い手によってタイミングの調整が必要な部分についても授業の中で触れることができるとよかった。

長距離走では、走ることを苦手としている生徒がタイムを短縮させることができた一方で、走ることを得意としている生徒のタイムには大きな変化がなかったため、個に応じた指導を行うことに課題に残った。

1 派遣校

三股町立長田小学校

2 実施期間及び運動領域

令和5年7月19日(水)~10月18日(水)

運動領域 「 陸上競技 」

対象学年 「 第4・5・6学年 」

3 実施期日及び指導内容

期日	内容
7月19日(水)	<ul><li>○担当教諭との打ち合わせ</li><li>・対象学年の新体力テストの実態・児童の体育への取り組み状況</li><li>・単元計画表の作成</li></ul>
7月25日(火)	<ul><li>○職員研修</li><li>・対象学年の優れている点、伸ばしたい点の確認</li><li>・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</li><li>・走りの基本的なポイントや練習法の紹介・実施</li></ul>
9月14日 (木)	<ul><li>○走りの基本</li><li>・姿勢づくり</li><li>・地面を押す感覚を体感する</li></ul>
9月22日(金)	<ul><li>○ハードル走①②「跳び方を知り、リズムをつかんで跳ぼう」</li><li>・ミニハードルを活用し、3歩や5歩のリズムづくり</li><li>・様々な高さのハードルを選択して跳ぶ</li></ul>
10月13日(金)	<ul><li>○ハードル走③④「ハードルを連続でリズムよく跳ぼう」</li><li>・課題別練習(自分の選んだ高さのハードルを跳ぶ)</li><li>・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</li><li>・目標タイムの設定と測定</li></ul>
10月18日(水)	○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(タブレット撮影をして動画の確認) ・記録会

# 4 実践内容(取組内容)

(1) ○担当教諭との打合せ

事業の目的、児童の実態、学校が保有している道具類の確認、毎時間の指導計画の作成、 ウォーミングアップの内容等を検討した。

サーキットトレーニング(5種目)を毎時間最初の方に実施しているとのことで、その内容 を確認した。

#### ○職員研修

・ 私たちが住む宮崎県では2027年(令和9年)に大きなスポーツイベントが開かれる。 国民スポーツ大会がどのようなものか、実施される競技、また自分が住む地域でどのよう な競技が繰り広げられ、そのために現在施設面でどのような変化が起こっているのかを調 べたり、話し合ったりすることで、興味を持ってもらえたらということを伝えた。

4年後に選手だけでなく、色々な関わり方があるということを知ってもらい、来県してくれた人たちにわが県の良さを伝えることは児童の郷土愛にもつながることを研修では伝えた。





・2つのケースの児童に対して、先生方はどのような指導・助言をするかを協議した。 有効的なアドバイスを様々な視点から先生方と共有した。





<sub>ってみよう(ハードルまたぎ)</sub>

#### (2) 授業の実践

- ○1時間目【走りの基本】
  - ・姿勢づくり
  - ・地面のとらえ方地面を押す感覚を味わうジャンプ(前後・左右にすばやくジャンプ)スキップ・ハードルまたぎ

・腕の使い方





# ○2時間~3時間目【ハードルの跳び方を知ろう】

抜き脚 →抜き足の膝は体の中心に持ってくる。





#### ・ミニハードル

コースに縦に2台ずつ並べ、速くまたぐ。

縦の間隔を大きくしたり、ハードルの前に小さな段ボールやスティックを置いたりして、遠くから踏み切る感覚をつかませる。





#### ハードル走

前時に練習を行ったミニハードルの感覚を忘れず、実際のハードルを使って跳ぶ。





# ○ハードル上の的あて

・ボールの絵をハードルの上にはり、絵を思い切り蹴る。

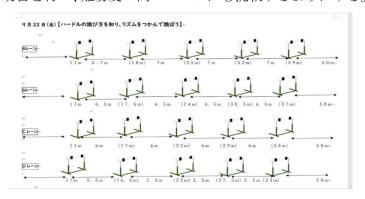
紙を蹴るためには、踏み切りが近すぎると難しいため、振り上げ足を勢いよく前にだす感覚を覚える。





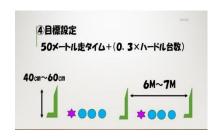
#### ○リズムよくいけるレーン選択

- ・高さ・インターバルの違うレーンづくりを行い、自分でハードル間をリズムよくいけるレーンを選択する。
- ・距離の違うレーンにも挑戦させる助言を行い、難易度の高いレーンにも挑戦するようにする。



#### ○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)







## ○記録会

・これまでの学習を振り返った上で、目標記録への挑戦をさせた。





# 5. 成果と課題

#### (1) 成果

- 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ていたことで、授業づくりが しやすかった。
- 自分のフォームをタブレットで撮影することや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。また、友人のフォームの良さや改善点を共 有することができ、自分の動作にも意識づけすることができるようになっていた。
- 4年生から6年生までずいぶんと体力差があるのかと思っていたが、ハードルを跳ぶことを 恐れる児童が少なく、「上手になりたい」という気持ちが高いことが非常に目立っていた。 体育への取り組み状況を見ると、日々授業はじめに行う5種目サーキットはかなりの効果が あるように感じた。先生方の日々のご指導が活きているのだと感じた。
- 「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。
- 記録会では記録への挑戦ということで緊張感が漂っていたが、「記録を出したい」という意 欲の高さを感じた。同時に記録を切ってほしいと友たちを一生懸命応援する姿が非常に目立っ 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少々あったのではないか。
- 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。
- タブレット動画でフォームを確認する際に、見るポイントをもっと明確にすることが必要であったと感じた。

# 1 派遣校

宫崎市立倉岡小学校

# 2 実施期間及び運動領域

○実施期間:令和5年6月12日~9月14日

○運動領域:陸上運動

○対象学年:第3学年(23名)

# 3 実施期日及び指導内容

期日	指導內容
6月12日(火)	○打ち合わせ
7月27日(木)	○職員研修
9月 6日(水) 1·2時間目	【走幅跳・走高跳】 (1)準備運動 (2)基礎感覚を養う運動 (手つなぎ鬼/グリコじゃんけん/足し算跳び) (3)走幅跳 「世界記録に挑戦!!」 (4)走高跳 「高さに挑戦!!」
9月 8日(金) 3・4時間目	【短距離走 I (かけっこ)】 (1)準備運動 (2)基礎感覚を養う運動 (宝はこび/変形ダッシュ/アウト・セーフ) (3)短距離走 「8秒間走」
9月13日(水) 5・6時間目	【短距離走 II (小型ハードル走)】※雨天のため前半は屋内 (1)準備運動 (軸作り/ライントレーニング) (2)小型ハードル走 「リズムよく障害物を越えよう」
9月14日(木) 7時間目	【短距離走Ⅲ (リレー)】 (1)準備運動 (2)短距離走 「リレー」

#### 4 実践内容

# (1)職員研修

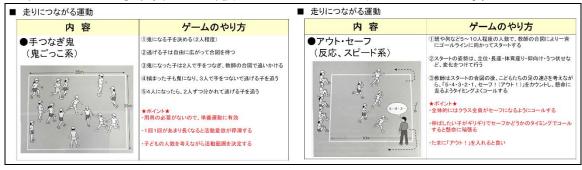
①陸上競技の特性

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い。多くの児童が運動の楽しさを感じることができるように、様々な場やルールの工夫を設定することが重要である。

#### ②様々な運動の紹介

陸上競技(運動)の単元だけでなく、球技のウォーミングアップとしても取り 入れられるように、「走りにつながる運動」等の紹介を行った。

■走りにつながる運動(手つなぎ鬼、ジャンケンしっぽとり、アウト・セーフ等)



■幅跳びにつながる運動(グリコジャンケン、足し算跳び等)



③短距離走、ハードル走、走幅跳の指導のポイント

小学生によく見られるフォームの 修正点に対しての指導のポイントを 整理した。

参加者からは「動きがぎこちない 児童に、どのように指導すれば良いか が分かった。」との感想があった。







# (2)授業の実践

- 1 ・ 2 時間目 (走幅跳・走高跳)
  - ○基礎感覚を養う運動

(1)鬼ごっこ系

【手つなぎ鬼】



【ジャンケンしっぽとり】

遊びの要素を含ん だ運動に取り組む ことで、走りやス タートの基礎感覚 を養うことを目的 として実施

(2)ジャンプ系

【グリコじゃんけん】



【足し算跳び】



跳躍運動につなげ るため、踏切や着 地の基礎感覚を養 うことを目的に実 施

#### 〇跳躍運動

(1)世界記録に挑戦!!(走幅跳)



- ・3人1組で6歩程度の走幅跳を実施
- ・合計距離で世界記録(8m95)に挑戦

# (2)高さに挑戦!!(走高跳)



- ・膝の高さから段階的に上げていく
- ・自己申告により高さの変更可
- 3 · 4 時間目 (短距離走 I [かけっこ])
  - ○基礎感覚を養う運動

(1)鬼ごっこ系

【宝運びゲーム】



【アウト・セーフ】



遊びの要素を含ん だ運動に取り組む ことで、走りやス タートの基礎感覚 を養うことを目的 として実施

#### ○短距離走

#### (1)スタート練習



・スタートの構えの姿勢の確認

#### (2)8 秒間走



- ・8 秒以内にゴールを通過
- ・スタート位置は自己申告
- 5 ・ 6 時間目 (短距離走 Ⅱ [小型ハードル走])
  - ○基礎感覚を養う運動

神経系を刺激する運動【ライントレーニング】





雨天のため、準備 運動も含め、渡り 廊下にて実施

# 〇小型ハードル走





- ・様々な高さの障害物、インターバルが異なるコースを準備
- 7 時間目(短距離走皿 [リレー])
  - 0リレー





・短い距離での競走ができるよ うに、トラック内に特設コー スを作成

#### 5 成果と課題

陸上運動で競争を行うと能力差が目立ってしまうため、遊びの要素を含めた運動やルールを変更するなどの工夫により、積極的に取り組む児童が多く見られた。

日程的な都合により9月に2時間連続で実施することになった。非常に暑い中での授業実施であったため、体調面で児童の負担が大きかった。

1 派遣校

宫崎市立東大宮小学校 日向市立塩見小学校

2 実施期間及び運動領域

宫崎市立東大宮小学校

令和5年12月6日(水) ~ 令和6年1月11日(木)

運動領域「ボール運動 (バスケットボール)」 対象学年「5年生」

日向市立塩見小学校

令和5年12月7日(木) ~ 令和6年1月26日(金)

運動領域「ボール運動 (バスケットボール)」 対象学年「5年生」

# 3 実施期日及び指導内容

宫崎市立東大宮小学校

期日	指導内容
12月6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
12月8日(金)	○職員研修
	・どの種目でも使える運動、ウォーミングアップ
12月11日(月)	○ 1 時間目
	・ボール操作に慣れる・ドリブル
12月14日(木)	○ 2 時間目
	・ドリブルシュート ・ミドルシュート
12月15日(金)	○ 3 時間目
	・ドリブルシュート ・ミドルシュート
12月19日(火)	○ 4 時間目
	・アウトナンバーの攻防 (2対1、3対2)
12月21日(木)	○ 5 時間目
	・アウトナンバーの攻防 (2対1、3対2)
1月10日(水)	○ 6 時間目
	・簡易ゲーム (3対3、4対4)
1月11日(木)	〇 7 時間目
	・簡易ゲーム (4対4、5対5)

# 日向市立塩見小学校

期日	指導内容
12月7日(木)	○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
12月20日(水)	○職員研修
	・どの種目でも使える運動、ウォーミングアップ
	・バスケットボールの指導法紹介
1月12日(金)	○ 1 · 2 時間目
	・ボール操作に慣れる・ドリブル
	<ul><li>・ゴール下シュート</li><li>・ミドルシュート</li></ul>
1月23日(火)	○ 3 ・ 4 時間目
	・ミドルシュート ・アウトナンバー理解
	・アウトナンバーの攻防 (2対1)
1月25日(木)	○5時間目
	・アウトナンバーの攻防 (2対1、3対2)
	・マンツーマン Def の理解
1月26日(金)	○ 6 ・ 7 時間目
	・簡易ゲーム (4対4、5対5)
	・実際のゲームの紹介

# 4 実践内容(取組内容)

- ①-1 宫崎市立東大宮小学校
- ○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:30 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。

- ①-2 日向市立塩見小学校
- ○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と球技全般で活用できる練習メニューの紹介を行った。

参加人数:7名

#### ○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 (1~3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

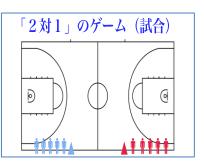


#### 守る人の注意

・相手にぶつからない

#### 交代のタイミング

- ・守る人がボールをとる
- ・ボールがライン(線)を出る
- ・シュートが入る



・授業活動の様子







#### 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 考えを担任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。
- 今年度は2校への派遣であったが、学年や授業内容が同じであった為、最初の派遣校での実施内容を改善し、2校目での授業に発展した授業準備を行うことができた。

# (2) 課 題

- 全体の事前打ち合わせ会議が今年も Zoom での実施であった。この打ち合わせの時間で派遣される教員と派遣を受け入れる小学校側ともに日程や授業内容の確認など密な打ち合わせを行いたいのが本音である。また、グループ協議については進行や話し合いの内容をその場で自分たちで決めるよう依頼されたが初めて事業に参加される先生方も多く、戸惑いを感じる先生方が多かったのではないかと感じる、次年度以降は対面型の打ち合わせ会議に戻していくべきではないかと派遣先の先生方とも話をしたところであった。
- 派遣先は教具の数も少なく、老朽化している教具が多かった。球技を実施する上で競技に合ったボールが無いのは児童や教員にとっても展開がしにくい。難しい問題かとは思うが最低限の教具や授業環境、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。

1 派遣校

三股町立勝岡小学校

2 実施期間及び運動領域

実施期間:令和5年7月5日~9月22日

運動領域:陸上運動 対象学年:第6学年

## 3 実施期日及び指導内容

	7111
期日	指導內容
7月 5日(水)	○単元計画・指導方法検討協議(6学年担任、体育主任)
15:00~16:00	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)
7月28日(金)	○職員研修 (2コマ)
14:00~16:00	「短距離走、ハードル走、走幅跳び、走高跳びの指導方法」
9月 6日(水)	指導內容
14:40~15:25	「短距離走1」 姿勢、弾む、
9月 7日(木)	○指導内容
14:40~15:25	「短距離走2」 股関節から動かす
9月 8日(金)	○指導內容
14:40~15:25	「ハードル走1」抜き脚のドリル
9月13日(水)	○指導內容
14:40~15:25	「ハードル走2」リード脚のドリル
9月20日(水)	○指導内容 *雨天により急遽映像を見ながらの学習
14:40~15:25	「短距離、ハードル、走幅跳び、走高跳びの実際」
9月21日(木)	○指導內容
14:40~15:25	「リレー1」 バトンパス練習
9月22日(金)	○指導内容
14:40~15:25	「リレー2」 直線でのバトンパス

# 4 実践内容(取組内容)

# |(1) 7月5日(水)「担当職員打ち合わせ会」|

- ①体育主任、6年担任の先生方と単元計画等の作成を行った。
- ②児童の実態、施設や用具の確認を行い、小学校の希望に添う指導内容を検討した。

#### (2) 7月28日(金)「職員研修」 \*2コマ

- ①パワーポイント(及び動画)を交えながら短距離走、ハードル走、走幅跳び、 走高跳びの理論と技術習得のための実践例(ドリル)、指導のポイント等の説明を行った。
- ②限られた施設や用具での教育活動の展開について主に協議を行った。

# |(3)9月6日(水)「短距離走1」|

- ①整列、挨拶、準備運動は当該校の常時指導に則り、担当の児童の号令のもと毎 回実施することを児童と確認した。
- ②熱中症をはじめ、安全面に留意し活動を展開していくことを児童と確認した。
- ③運動の基本となる姿勢(立腰)のあり方を指導した。
- ④姿勢を正し軸を作ったうえで弾む運動をペア活動にて行った。

## |(4)9月7日(木)「短距離走2」|

- ①前日の復習を行い、弾む事から走るにつなげる運動を行った。
- ②ハードルを使い、股関節から脚を動かす運動を行った。
- ③腕振りを意識させ、タイミングよく体を使う運動を行った。

# (5) 9月8日(金)「ハードル走1」

- ①グランドハードリングにて股関節の柔軟性を確認するとともに、ハードルを越える時の抜き脚、リード脚の角度や位置の確認を行った。
- ②ハードルを使用し、抜き脚の動かし方の運動を行った。

#### |(6)9月13日(水)「ハードル走2」|

- ①前回の復習を行った。
- ②ハードルを使用し、リード脚の動かし方の運動を行った。
- ③ハードルを使用し、踏切、リード脚、抜き脚の運動を行った。

#### |(7)9月20日(水)「映像を見ながらの学習」|

- ①急な雨天によりグラウンドが使えず、また学校行事のため体育館も使えなかったため、教室のモニターに映像を映して世界のトップアスリートの実際の映像を見せ説明を行った。
- ②世界記録やハードルの高さなどを質問し、走高跳や走幅跳の記録などを教室の 壁や廊下などを使って興味関心を高めた。

#### (8) 9月21日(木)「リレー1」

- ①急遽小雨が降り出したため、運動会用に設営されたグランドテント内でバトンパスの練習を二人一組で行った。
- ②後半は雨が上がったため、フィールド内でジョッグをしながらバトンパスの練習を行った。

# (9) 9月22日(金)「リレー2」

- ①トラックの直線を使用し、二人一組でバトンパスのタイミングをつかむ練習を行った。
- ②バトンパスは技術は勿論、渡す側と貰う側の意思疎通が大切であるため、特に コミュニケーションを重視した練習を行った。

#### 5 課題と成果

## (1) 課題

- ① 職員向けの研修会では、感染症と熱中症、運動中の怪我等が懸念されため教室内での講義形式で行ったが、理論と実践を考えたら少しでも実習を行った方がよかったのではないかと考える。
- ② 小学校側の要望では走幅跳と走高跳を重点的に指導して欲しいとあったが、砂場やマットなど限られた施設用具で70名近くの児童への指導は大変困難であることにより、限られた時間のなかで一斉指導が可能な短距離走、ハードル走、リレーの指導に変更させていただいた。今後陸上競技を希望される学校においては単元計画を作成するにあたり、施設用具が限定される種目については、人数の制限やローテション方法など含めて種目の選定や指導方法をしっかり打ち合わせ、要望に応えられるよう工夫していきたい。
- ③ 上記と関連するが、限られた時間では深まりや系統性が薄れてしまい、技能の定着ができたか定かでない。児童にとっては技能の定着や向上を確認できないまま次の種目に移行することになるため、一斉指導をする場合は2つほどに種目を絞り、定着と向上を児童も確認できるような単元計画の作成が必要であると思う。しかしその反面、職員側の視点に立てば、多種目の指導法を学ぶことができるため複数種目の開講にも利点はあるといえる。派遣先は初めて本事業を受ける学校が多いと思うので、事前協議ではこちらからある程度の具体例や方向性を示すことも必要だと感じた。

#### (2) 成果

- ① 施設や用具が限られており、また天候等に左右される場面もあったが、状況 に応じて臨機応変に対応することで、職員への指導方法の提示にもなったと 考える。
- ② 怪我や事故もなく、最後まで児童は意欲的で笑顔で授業に取り組んでくれた。運動会を控えていたということもあるが、全体的に意欲も高く、特にリレーの練習には積極的に取り組んでいた。リレー競技は手を抜く場面がないため走力の向上には非常に効果的であり、さらにコミュニケーション能力も必要であり仲間やクラスの団結力も高まるため、今後はリレー競技を中心とした単元計画も提示していきたい。
- ③ 職員の皆様が協力的で授業はもちろん、準備や後片付けなどお忙しい中にも 関わらず積極的に協力・参加して頂いた。授業を参観されながらメモをとる 姿もあり、振興指導教員等の派遣の目的を果たすことができた。



体育委員による準備運動



短距離走の基本



ハードルを使った短距離練習



鉄棒を利用したハードル練習



ペアでのバトンパス練習



直線でのリレー練習

1 派遣校

高原町立広原小学校

2 実施期間及び運動領域

令和5年 9月22日~10月 6日 運動領域「器械運動~マット運動~」

対象学年 3,4年生 15名

#### 3 実施期日及び指導内容

期日	指導内容
7月31日	事前打ち合わせ、職員研修
9月22日	マット運動に必要な動きづくり
9月25日、27日	回転系(前転)前転・開脚前転・連続技
9月29日、10月 2日	回転系(後転)後転・開脚後転・伸膝後転・連続技
10月 4日、10月 6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

9月22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)

# 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
- 9月25日(月)、27日(水)

#### 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
- 9月29日(金)、10月 2日(月)

#### 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
  - ・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
- ○連続技
  - ・できる技を組み立てる・お互いに課題を見つける

#### まとめ

- ○家でできることの確認
  - ・ストレッチ
- I 0月 4日 (水)、I 0月 6日 (金)

#### 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
- ○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

#### ○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

#### まとめ

- ○家でできることの確認
  - ・ストレッチ

#### 5 成果と課題

3,4 年生の複式学級での授業展開に苦慮した。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。3 年生と4年生の体力差、身のこなしの差を感じた。今年も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運動を苦手とする児童が多かった。今回は体ほぐしの延長から導入し、体の仕組みを教えてみた。言葉で伝えることを私自身が課題として取り組んだ。

#### ○学習について

そのような中、体の仕組みを説明すると落ち着きのない児童も積極的に話を聞き、理解しようと質問もたくさん出るようになった。私の挑戦が功を奏した。前転から苦手とする児童が多かったが分習をすることで怖がることなく 15 名全員回ることできた。その後の授業の展開は積極的に挑戦する児童が増え、工夫していろいろな技に挑戦していった。習熟のペースが一気に上がっていったのも印象的であった。担任の先生の協力で授業展開がスムーズになり苦手とする児童の対応など場所の設置をして 15 名全員の達成感を得る事ができた。

後転も同様、初めはできない児童や怖い児童など多く不安がよぎったが、分習させることで 15 名全員が挑戦することができた。最終的に 2 名が回ることができなかったが最後まで挑戦し続ける姿に喜びを感じた。

体を動かす喜びに着目し、様々なストレッチトレーニングを行い、身体の面白さを教えた。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。高学年ではお互いに教え合 う場面を工夫して作ることを期待できる。言葉で理解できるように伝えることが開脚前転などで個 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り、頑張ること、できることの喜びを知ることもできたのでは ないかと感じた。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、3年生を中心に授業展開を考えた。前転、後転の回転系を授業で行うことを想定したが、 児童が真剣に取り組んでくれたおかげで側方倒立回転などの発展技までできた。接転技群の回転系 では、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。側方倒立回転に全員が挑戦し、ほとんどの児童ができるようになった。

#### ○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。昨年の反省に追加して、学校が決まった段階から派遣授業とは別に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。

#### <児童の感想(抜粋)>

- ○先生から知らないことをたくさん教えてもらって、とても楽しかったです。マジックで一番びっくりしたのが、体が急に柔らかくなるマジックです。「脳と体を同時に動かすと柔らかくなる。」と家族に話したら、びっくりしていました。マット運動では、少し怖かった後転ができて、とてもうれしかったです。
- ○自分が成長したと思うことは、開脚後転ができたことです。初めはあまりできなかったけど、練習を何回もしたらできるようになりました。できたときは、うれしかったです。家でも練習して、もっとできるようになりたいです。
- ○先生のおかげで、体育が前よりもっと笑えるようになりました。マット運動も、前より楽しくなりました。最初は苦手だったマット運動が、先生のおかげで楽しくなりました。マジックも楽しかったです。背中が痛いと言っていたけど、先生のおかげで治りました。これからも笑顔の先生でいてください。
- ○私は、先生のマジックがとても楽しかったです。そのおかげで、楽しい体育になりました。私は前 転が苦手でした。でも、先生のおかげで前転が楽しくなってきました。私は、体育の中でマット運 動が一番楽しかったです。

- 1 派遣校 都城市立中霧島小学校
- 2 実施期間及び運動領域 令和5年10月31日~令和5年12月14日 運動領域「器械運動(跳び箱運動)」 対象学年「第3・4学年」

# 3 実施期日及び指導内容

時間	期日	学習内容
1	10月31日(火)	事前打合せ
	15:00~15:45	授業の進め方、施設・器具確認など
2	11月15日(水)	準備体操、主運動につながる多様な動き
3	10:05~11:45	現状確認(開脚跳び)
4	11月16日(木)	準備体操、主運動につながる多様な動き
5	10:05~11:45	開脚跳び
6	11月22日(水)	準備体操、主運動につながる多様な動き、
7	10:05~11:45	台上前転
8	11月28日(火)	準備体操、主運動につながる多様な動き、
0	10:05~10:50	かかえこみ跳び
9	12月14日(木)	職員研修
10	14:45~16:15	跳び箱運動のポイントについて
100	14.45.010.15	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
  - ①本時の学習内容の確認
  - ②準備体操・主運動につながる多様な動き
  - ③主運動
  - ④主運動の技能習得が容易な児童は次時の課題を先行実施
- (2) 技の指導ポイント 〔開脚跳び〕

- ① 助走で勢いをつけすぎない。(はじめは2~3歩で十分)
- ②跳び箱のなるべく奥に手をつく。
- ③ 手をついた後は肩を手より前に出して上体を起こして着地する。

#### [台上前転]

- ① 跳び箱の手前に手をつく。
- ② 後頭部を跳び箱につけるように前転する。

#### [かかえこみ跳び]

- ① 膝を胸につけるようにかかえる。
- ② 手をついた後は体をまっすぐに起こして着地する。

## (3)場の工夫

- ① 台上前転の練習用に、恐怖心を取り除く目的で1段のみの跳び箱を準備し、 その上を前転できるようにした。
- ② ステージを活用し、ロイター板からステージに向けて跳び、マットを敷いて そこで台上前転やかかえこみ跳びの感覚をつかませた。また、台上前転の着地 用にステージ下にマットを敷き、そこに着地させ回転から着地までの感覚をつ かませた。
- ③ 児童が自分の意志で挑戦したい技のレベルを選択できるように、簡易なレベルから難易度の高い技に徐々にステップアップできるよう、跳び箱の段の高さを順に違えていくなどの工夫を行った。

#### (4) 主運動につながる多様な動きについて

- ① 股関節ストレッチ…伸膝のまま開脚し、つま先を上に向ける。
- ② かえるの足打ち…跳び箱に手をついた後の足の上げ方につなげる。
- ③ 手押し車…自重を支える腕力向上。じゃんけんゲームなどで、楽しみながら長時間腕力を鍛える。
- ④ 馬跳び…飛ぶ感覚を養う。
- ⑤ マット運動(前転)…台上前転につなげる。マットの縫い目上を回転できるように前転する。

#### 3 成果と課題

# (1) 成果

- ① 中霧島小学校3年生23名、4年生33名、計56名での授業であった。それぞれ体格や技能の取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、跳び箱の段の高さを細かく違えたり、試技ができる場所を多くとったりすることで、それぞれの技能習得状況に応じた技に挑戦させることができた。
- ② 恐怖心を感じる児童が多いのではないかとの想定から、1段の跳び箱や低学

年児童用のクッションの効いた跳び箱、セーフティーマット等を活用し、思い切って試技ができる環境を作ったことで、児童が自分の意志で主体的に技に挑戦することができた。

- ③ 技能習得状況に大きな差が生じたため、習得が早い児童については、飽きさせないように次時の課題を先行して練習させた。より意欲的に技に挑戦する環境を作ることができた。
- ④ それぞれの課題に挑戦させることで、スモールステップで課題クリアの達成 感を味わわせることができた。

#### (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、手をくじくなどの微細なアクシデントは数件見られた。
- ② 学級担任の先生2名とTT方式で計3名での指導となり、ある程度目の行き届く環境は作れたが、児童の全ての試技に補助ができるわけではなく、多人数での授業の中で、安全面確保と運動量確保の両立の難しさをあらためて実感した。
- ③ 技能習得に時間を要する児童に対する指導に時間を費やすことに重点を置きたいが、習得が容易な児童が高いレベルの技に挑戦しようとするため、そちらの安全指導に重点を置くことが多くなった。そのバランスをとることが課題となった。
- ④ 2学年にまたがった授業となり、児童の技能の習得状況、体力にも個人差が大きく、その中で児童一人ひとりに達成感や満足感を味わわせる授業をいかに構築できるかが大きな課題となった。ある程度の目標は達成できたが、まだまだ工夫・改善の余地があると感じた。

#### 【授業の様子】









- 派遣校 日南市立油津小学校
- 2 実施期間及び運動領域 令和5年6月2日~7月10日 運動領域「水泳運動」 対象学年「第3学年」
- 3 実施期日及び指導内容

期日	指 導 內 容
6月 2日(金)	打ち合わせ
6月 7日(水)	水慣れ、け伸び
6月12日(月)	け伸び、バブリング、バタ足
6月21日(水)	け伸び、バブリング、バタ足
6月23日(金)	け伸び、バタ足、ストローク (クロール)
6月28日(水)	け伸び、バタ足、ストローク (クロール)
6月28日(水)	職員向け研修
6月30日(木)	け伸び、クロール (キック、ストローク、息継ぎ)
7月 3日(月)	雷雨の為延期
7月10日(月)	泳力チェック、クロール (キック、ストローク、息継ぎ)

## 4 実践内容(取組内容)

① 6月2日(金) 現地打合せ 10:00~10:45

内容: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7日 (水) くもり 13:45~14:30

内容: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 水慣れ け伸び 整理運動

初めての授業だったので、児童の様子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。顔を水につけることを怖がる児童もいたため、習熟度別にグループを分ける必要性を感じた。

# ③ 6月12日(月)雨 10:10~10:55

内容:あいさつ 準備運動 水慣れ け伸び ボビング バタ足 整理運動

2回目の授業はあいにくの天気ではあったが、児童は非常に元気に活動してくれた。顔をつけることが苦手な児童や、水の中で息を吐けない児童も多くいる印象だったので、バブリングで顔をつけて、水中では息をしっかりと吐くことを確認した。バタ足は、腕で壁を上下に持って姿勢を作り、脚全体で強く蹴ることの確認を行った後、ビート板を持ってのバタ足を繰り返し練習した。

# ④ 6月21日 (水) 雨 13:45~14:30

内容:あいさつ 準備運動 水慣れ け伸び ボビング バタ足 整理運動

前回の確認を中心に実施した。け伸びで強く壁を蹴ることができない児童やストリームラインを作ることができない児童もいるため、ひとつひとつの動きを再度確認した。バタ足は、習熟度に応じて浮き具を利用したり、上手な児童は、ビート板を外してバタ足を行ったりした。

## ⑤ 6月23日(金)晴れ 11:05~11:50

内容:あいさつ 準備運動 け伸び バタ足 ストローク (クロール)

少しずつクロールにつながる動きの習得を目標に実施した。け伸び、バタ足の復習を行い、クロールのストロークの練習を行った。はじめは、足をついて立位での腕の動きの確認を行った。水のキャッチ、プル、プッシュ、リカバリーの一連の動作を、その場で行い、歩行しながら行った。

#### ⑥ 6月28日 (水) 晴れ 13:45~14:30

内容:あいさつ 準備運動 け伸び バタ足 ストローク (クロール)

前回に引き続き、クロールの技術習得に向けた練習を中心に行った。バタ足が上手くできない児童も多いので、ビート板を持ってストロークを行うようにした。リカバリーの時に肘を高くあげ手を大きく回すことを意識するように指導した。

## ⑦ 6月28日(水) 15:00~16:30 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 水泳実技のポイント

## ⑧ 6月30日(金)晴れ 11時05分~11時50分

内容:あいさつ 準備運動 け伸び バタ足 ストローク (クロール)

引き続きクロールの練習を中心に行ったが、技能習得の差が大きくなっている印象だったので、これまでの復習に時間を多くつかい、け伸びやバタ足の練習の回数を増やして実施した。

## ⑨ 7月3日(月)雷雨

雷雨の為、残念ながら延期となった。

#### ⑩ 7月10日(月) 晴れ 10時10分~10時55分

内容:あいさつ 準備運動 泳力調査 バタ足 ストローク 息継ぎ 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、け伸び、バタ足の復習をして、泳力調査行った。その後、クロールのストロークと息継ぎの練習をした。息継ぎは苦手とする児童も多く、時間を掛けて練習する必要があると感じた。

#### 5 成果と課題

#### (1)成果

今回、昨年度に引き続き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、担当学年が低くなったためか、昨年にもまして人懐っこく素直な児童が多く、一生懸命に活動してもらえたことを大変うれしく感じた。昨年度は全日程晴れて予定通りだったが、今回は雨が続き、少し肌寒い中での活動や、雷雨で延期を余儀なくされることもあった。今年度から、新型コロナが5類に引き下げられ、大きな制限のない活動となったが、これまでの制限のある活動のためか、泳げない児童の割合が多いように感じた。顔を水につける事にも恐怖心のある児童もいたことから、小学校や就学前の水泳の活動により一層きめ細かな支援が必要だと思った。今回、8コマの指導ではあったが、自分自身の指導力不足もあり、技能面の大きな向上を図ることは叶わなかったが、少しずつ技術面での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。職員数の少ない小学校で非常に苦労されている感があったが、担任の先生と自分だけの指導では、手が回らなかった。もっと一人一人にきめ細やかに指導・支援を行えるような体制作りが必要だと強く感じた。

## (2)課題

今回、3年生を担当させていただいた。クロールの技術向上を目標にということであったが、顔をつける事に恐怖心がある児童や、上手に浮くことやけ伸びができない児童も多いことから、水に慣れることや力を抜いて浮くこと、け伸びの方法など、クロールの前段階の内容を多く取り入れた。前述したが、指導する教員数が少なく、細かな指導があまりできないことがありもう少し手厚く指導をできると技能の向上も図れると思った。担当学年が下学年ということで専門的な技術の指導についてあまりできなかったが、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









職員研修の様子





- 1 派遣校
  - 椎葉村立大河内小学校
- 2 実施期間及び運動領域

令和5年7月23日~9月21日

運動領域「ゲーム・ボール運動 (タグラグビー)」、「器械運動 (マット運動)」

対象運動「第1~6学年」

3 実施期日及び学習内容

3 実	実施期日及び学習内容			
時間	期日	学 習 内 容		
1	7月25日 (火) 9:30~10:15	事前打合会の顔合わせ		
2	7月25日 (火) 10:25~11:10	研修会 体育のWアップとその方法		
3	7月25日 (火) 11:20~12:05	研修会 器械運動の指導のポイント		
4	9月12日 (火) 10:20~11:05	○タグラグビー タグの装着 鬼ごっこ 1対1 2対2		
5	9月12日 (火)11:15~12:00	<ul><li>○マット運動</li><li>基本の技を練習する。</li><li>(前転 後転)</li></ul>		
6	9月14日 (木) 10:20~11:05	○タグラグビー パス 3対3 ミニゲーム		
7	9月14日 (木) 11:15~12:00	<ul><li>○マット運動</li><li>技を練習する。</li><li>(開脚前転 開脚後転)</li></ul>		
8	9月19日 (火) 10:20~11:05	○タグラグビー パス ミニゲーム		
9	9月19日 (火)11:15~12:00	<ul><li>○マット運動</li><li>連続技を練習する。</li><li>(連続技 発表会に向けての練習)</li></ul>		
1 0	9月21日 (木) 10:25~11:10	<ul><li>○タグラグビー</li><li>ミニゲームトーナメント戦</li><li>○マット運動</li><li>発表会</li></ul>		

## 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) タグラグビーについて
    - ・特性、ルール説明、実技講習
  - 4) 器械運動(マット運動) について
    - 特性、ねらいについて
    - 技の指導のポイント
  - ○主運動に繋がる補強運動
    - ・腕立て伏せの姿勢 カエルのポーズ 開脚で床押し
  - $\bigcirc W \mathcal{T} \mathcal{V} \mathcal{T}$ 
    - ・軽いジョギング サーキットトレーニング ストレッチ
  - ○タグラグビー
    - ・タグの装着の仕方 タグの取り方 ルール説明
  - ○マット運動 前転・後転・開脚前転・開脚後転・その他(飛び込み前転、側転、ロンダート)
    - ・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

タグラグビー

- 1) 単元のねらい
  - ○みんなで協力し、安全に行う。
  - ○教え合い、挑戦し、楽しく試合ができるようになる。
- 2) 学習のねらい

<聞く>

ルールを理解する。

<分かる>

- ・安全に上手く行う方法が分かる。
- <学び合う>
- ・仲間の試合を観て、良さを認める。
- <出来る>
- ・安全に楽しく試合ができる。





#### マット運動

#### 1) 単元のねらい

- ○みんなで協力、教え合い、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>
- ・技を安全に上手く行う方法が分かる。
- <学び合う>
- ・技を見せ合って、良さを認める。

#### <出来る>

・上手に技ができる。



#### 3) 実態

椎葉村立大河内小学校は、椎葉村の南西部にある小さな小学校である。その中で、今回担当したのは全学年で総数13人(男子10人、女子3人)。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。体育の時間では毎回、様々な動きの要素が盛り込まれたサーキットトレーニングを行っており、児童の運動能力が高さを感じた。タグラグビーは、過去に経験したことがある児童が多かった。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

タグラグビーでは、安全に授業が行えるよう、まずはタグの装着の仕方から分かりやすく説明することを心掛けた。上手に攻撃するためのポイントやルールの説明をし、最終的にはパワーバランスを考えた3グループに分けて試合を行った。準備運動は毎回行っているサーキットトレーニングを取り入れ、タグを取り合う鬼ごっこやボールを持って走りながらパスをするなどの基本的な動きと、楽しく試合ができるように難しいルールは取り入れないように工夫した。

マット運動では、まずはストレッチを中心に行い、技に入る前の補助的な動きやトレーニング、 技の練習の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、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

	リノ 子百の王仲	ніы					
	タグラグビー			No. 3 of	Σ ,		
믔	タグの装着 パス ランニングスキル ミニゲーム						
単元	マット運動						
	前転 後軸	云 開脚前転	開脚後転	、その他(飛	《び込み前転、個	則転、ロンダー	ート)
時	1	2	3	4	5	6	7
	タグラグビー	_					
	<ul><li>タグを安全</li></ul>	とに装着し、	自分や相手	にケガのない	いようにする。		
	・タグラグと	ご一の特性を	理解し、安全	全に試合を行	Fうことができる	5.	
ねら	マット運動						
いり	・体を丸くす	トることをイ	メージする。	)			
	・回転感覚を	と身に付ける	0				
	・スタートの	・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。						
	タグラグビー						
	① 準備運動	」をする。					
	② タグを正しく装着する。						
	③ 仲間とパスを繋ぐ。						
	④ 3対3の	<ul><li>④ 3対3のミニゲームを楽しむ。</li></ul>					
内	マット運動						
容	① ストレッチを中心に準備運動をする。						
	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						
	<ul><li>④ マット運動</li></ul>						
		前転 後転 開脚前転 開脚後転、その他(飛び込み前転、側転、ロンダート)					
	11:1 15-4		14.4 les 15.14/4cl.		2 0140 2-7 1101	ert halmt	, , ,

#### 5 成果と課題

- ○初めてタグラグビーの授業をおこなったが、最初に何を教えたら数少ない授業の中で楽しく試合 が行えるようになるか、苦労した。
- ○授業回数は少なかったが、上手にタグラグビーの試合を行うことができた。
- ○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。
- ○先生方の配慮で体操服に名前が貼ってあり、名前を呼んで褒めたり指導したりすることができた。
- ○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。
- ○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。

# 1 派遣校

日向市立財光寺小学校

# 2 実践期間及び運動領域

令和 5年 7月25日(火)~11月28日(金)

運動領域 ボール運動

対象学年 第5学年

# 3 実施期日及び指導内容

時間	期日	指導内容
(1)	① 7月25日(火)	・事前打ち合わせ
	7月25日(火)	(対象生徒の実態調査、授業のねらい確認)
		・職員研修
		①体育振興指導教員の目的
		②領域「ボール運動」 ベースボール型授業法
		③実技研修
23	10月20日(金)	・慣れの運動(セルフキャッチ、パートナーキャッチ)
		・投球動作の習得(とんくる体操、キャッチボール)
		・捕球動作の習得(「パクッ!」両手キャッチ)
		・打つ動作の習得(ぶんくる体操、ホームラン競争)
		・ティーボール簡易ゲーム(ルール、教具の工夫)
		①オリエンテーション
4	10月24日(火)	(ルール決め、チーム決め、単元の流れ、安全確認)
		②セルフキャッチ ③試しのゲーム
(5)	10月31日(火)	①セルフキャッチ ②とんくる体操
(3)	10月31日(火)	③バトン投げ ④2人1組キャッチボール
6	11月7日(火)	① セルフキャッチ ②パートナーキャッチ
		② 対人ゴロ・フライキャッチ
(7)	11月10日(金)	①パートナーキャッチ ②ぶんくる体操
	11月10日(金)	②ホームラン競争(対抗戦)
(8)	11月14日(火)	①パートナーキャッチ ②ぶんくる体操
	11月14日(久)	②ホームラン競争(対抗戦)
9	11月21日(火)	①キャッチボール ②簡易ティーボール大会(1回戦)
(10)	11月28日(金)	①キャッチボール
W	11 月 40 日(筮)	②簡易ティーボール大会(決勝・3位決定戦)

#### 4 実践内容(取組内容)

#### (1)授業実践に当たって

## 1)児童の実態

今回対象となった学級は、5年1組の男子13名、女子14名、計27名の元気で明るくけじめのあるクラスである。そのうち7名がスポーツ少年団や地域のスポーツクラブに所属しており、日常的に運動を慣れ親しむ習慣のある児童が4人に1人は在籍していることが特徴的である。また、事前アンケートを授業初日(事前アンケート実施者20名※新型コロナ感染症やインフルエンザの影響等で7名回答不可)に実施したところ、全児童が「体育の授業が好きだ」と回答しており、さらに「ボール運動が好き」と回答した児童も同数であった。このことから、運動が好きな児童が多く、本授業にも積極的に取り組んでくれることが予想された。しかしながら、好きな種目に言及すると、最も多いものがサッカー、次いでバレーボールであり、ソフトボール(ティーボール)は、3番目に好きだと答えた児童が多かった。事前打合会の担任からの聞き取りでは、コロナ禍のため体育授業に制限があったことや道具の数が限られていることにより、ソフボール(ティーボール)を扱うことが少なかったと答えている。実際に4割の児童が「今回が初めてである」と答えており、基礎的技能の習得が必要だと考えられる。また、「ソフトボール(ティーボール)が上手になりたい」と全児童が答えていることから、この授業を通してソフトボールに親しむ資質を育てると共に、技能向上にも寄与できる授業の立案・実践が必要であると感じた。

## 2)T スコアでみる全国との比較

今回実施する領域「ボール運動」のティーボールの技能習得においては、「握力」「ボール 投げ」が大きく影響してくると考え、今年度の体力テストのデータを参考にし、単元計画を立 案することにした。下表が5年生の結果であるが、いずれも全国平均を下回っていることが

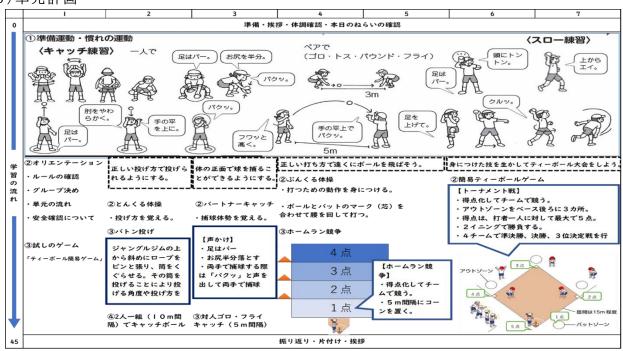
分かる。この結果から、これまでのソフトボール経験の少ないことなどを踏まえれば、7時間の授業 実践で十分に児童たちの上達が見込まれ、児童 が満足する内容になると考える。

	握力	ボール投げ
平均	15.43	18.64
標準偏差	3.73	5.9
Tスコア	46	46. I

#### 3)単元のねらい

ボール運動の技能習得はもちろんのこと、運動に対する有能感を高め、主体的に運動に取り組む態度を育てたいと考えている。運動有能感を岡澤らは、"運動ができる"という自信に関わった「身体的有能さの認知」、"努力すればできる自信"という「統制感」、"仲間や指導者に受け入れられている自信"という「受容感」の3つの側面で説明している<sup>1)</sup>。また、「身体的有能さの認知、統制感、受容感の全てにおいて運動の楽しさと密接な関係があることから考えると、これらの一つの側面だけでも高めることができれば、運動の楽しさや技能も向上すると考えられ、特に運動技能の低い選手に関しては、受容感を高める工夫から取り組むことも効果的と思われる」と述べている<sup>1)</sup>。そこで、児童の運動に対する有能感を調査するために岡澤らが作成した12項目からなる運動有能感尺度<sup>1)</sup>を用いて調査を実施した。

#### (3)単元計画



## (4)授業内容

※単元計画の①準備運動・慣れの運動イラストは、『小五教育技術』2018年 12 月号より

# 1)準備運動・慣れの運動

## 2)バトン投げ



#### 3)とんくる体操

## 4)キャッチボール



#### 5)ホームラン競争



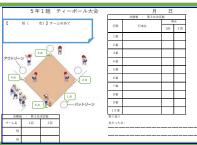
打球がノーバウンドで到達した エリアの点数を 得点化し、チームの合計点で 競う。

4チーム対抗戦(1回戦、3位決定戦、決勝戦)で行う。

1試合:攻守交代1回で1人3球ずつ打ち、チームの合計点で競う。ボーナス点として、守備側がノーバウンドで捕球したら守備側のチームに1点追加点が認められる。

#### 6)簡易ティーボール大会







【試合前後】各チーム作戦ボードを活用し、積極的に意見交換がされていた。お互いに褒め合い、教え合う場面が見られ運動が苦手な児童も積極的にゲームに取り組めていた。



アウトゾーンをベース後方に3ヶ所。得点は、バットをサークルに置いたら1点、進塁ごとに1点 追加される。1人最大5点までとする。

## 5 成果と課題

#### (1)成果

授業を通して、投動作・捕る動作・打つ動作と確実に上達したように感じている。また、運動有能感尺度を用いた調査で、授業前後の数値が身体的、統制感、受容感ともに、向上が

見られたことや、「体育の授業が楽しかった」「また、ティーボールをしたい」と答える児童が多数見受けられたことから、本授業を通して「できる喜び」を感じ、満足感を得られたのではないかと感じている。

	身体的	統制感	受容感
授業前	12.7	16.6	16.9
授業後	13.6	17.7	17.7

## (2)課題

技能習得が中心となり、児童が自ら作戦を立てるなど、主体的・対話的で深い学びに繋がるような授業実践には辿り着かなかった。また、道具が限られている小学校でも実践できるように教具・教材の工夫も必要不可欠である。

## 6 引用文献

1) 岡澤祥訓·北真佐美·諏訪祐一郎(1996) 運動有能感の構造とその発達及び性差に関する研究. スポーツ教育学研究16(2)pp.145-155.

- 派遣校
   串間市立秋山小学校
- 2 実施期間及び運動領域令和5年9月21日(木)~11月30日(木)運動領域「陸上運動」

# 3 実施期日及び指導内容

学校名	串間市立秋山小学校		
時 数	期日	期 日 時間	
1	9月21日 (木)	13:35~14:20	打合せ
2	10月18日(水)	$9:20\sim10:05$	短距離走①
3	10月25日(水)	$9:20\sim10:05$	短距離走②
4	11月1日(水)	$9:20\sim10:05$	リレー・ハードル走①
5	11月2日(木)	$13:35\sim14:20$	リレー・ハードル走②
6	11月2日(木)	14:30~15:15	職員研修
7	11月16日(木)	$9:20\sim10:05$	長距離走①
8	11月22日(水)	$9:20\sim10:05$	長距離走②
9	11月30日(木)	13:35~14:20	長距離走③
1 0	11月30日(木)	14:30~15:15	事後研修

## 4 実践内容(取組内容)

- (1) 9月21日 現地打合せ 13:35~14:20 授業計画の打合せ 既習の技能習得状況の確認 児童の身体的状況把握 体育的な行事等の兼ね合いについて 全体的な計画等
- (2) 10月18日 短距離走①
   オリエンテーション(あいさつ) 自己紹介
   準備運動
   短距離走の測定(50m)
   短距離走のフォーム確認
   ラダートレーニング、ミニハードルトレーニング



走運動の基本動作についての学習では、上半身の使い方や体重移動について説明を行った。足を高く上げることを意識して走る運動に繋げる為に、ラダートレーニングとミニハードルを用いてのドリルを行った。児童は明るく積極的に取り組んでくれた。

(3) 10月25日 短距離走②オリエンテーション準備運動クラウチングスタートバトンパス短距離走のフォーム確認



前回の復習を兼ねて、ミニハードルで太ももを高く上げるためのドリルを行った。児童は飲み込みが早く、前回よりもスムーズにドリルに取り組む様子が見られた。その後、クラウチングスタートとリレーの学習を行った。バトンパスは、受け取る側が受け取りやすいようにバトンを繋ぐとということについての内容を盛り込んだ。

(4) 11月1日 リレー・ハードル走① クラウチングスタート リレーのバトンパス ハードル走の振り上げ足 ハードル走の抜き足

今回は、バトンパスの受け取り方と渡し方、そしてできるだけスピードに乗った状態でバトンを繋ぐ為の次走者のスタートの切り方とタイミングのとり方などを学習し



た。スムーズにバトンパスが行えた際は児童から歓声が上がっていた。また、ハードル走の基本動作である振り上げ足と抜き足の習得を身に付けさせるために、ハードル等を用いて段階的に授業の中に組み込んだ。

(5) 11月2日 リレー・ハードル走② バトンパス練習 ハードル走の測定 走り幅跳びの助走



ハードル走の2回目ということで、3歩のリズムでのハードリングのリズムを掴むために、ミニハードルでのドリルと第1ハードルまでを11歩で踏み切れるような学習を行った。児童の習得が早く、授業の最後には記録会を行う事ができた。50m走の記録+2秒以内という目標を全員がクリアすることができて達成感を味わえたようである。

# (6) 11月2日 職員研修①

体育の授業の安全面について

ボールを使った体つくり運動について 体育の授業時の安全面についての配慮事項 やストレッチ運動についての実施上のポイン ト、ハインリッヒの法則を用いてのヒヤリハ ットをなくす取組等の説明を行った。

体つくりの運動例として、柔軟性を高める 為の PNF トレーニングの紹介や、小学生段



階で能力開発に期待のできるコーディネーショントレーニングについて様々な運動例を挙 げながら実際に行い体験してもらうことができた。

# (7) 11月16日 長距離走① 5 分間走

理想のフォームについて 呼吸法について

ペース走

今回から長距離走の授業をなる。今回は導 入段階として、現在の自分の5分間走の記録 測定を行った。また、理想的なフォームは長 距離走を走る上で重要となる呼吸法などにつ いての説明を行った。



# (8) 11月22日 長距離走② ペース走

自分のラップタイムを考える タイム走

今回は、5分間走での目標とする距離を決 め、その目標に対するラップタイムの計算 と、実際にそのラップタイムで走るためのペ ースの確認等を行った。ラップを刻んでペー スを考えることはできていても、その同じペ



ースで走るという感覚を掴むことに苦労をしていた児童が多かった。

## (9) 11月30日 長距離走③

ペース走

インターバル走

5分間走 タイム測定

この派遣授業の最後の授業であった。今回は心 肺機能の向上も目的としたインターバルトレーニ ングを行った後に、実際に5分間走にチャレンジ



するという内容であった。長距離走の授業1回目に立てた目標を達成することができない 児童が多かったが、ペースを考えながら走るという長距離走独自の考え方等は理解できて もらえたようであった。

## (10) 11月30日 事後研修

事後研修

成果と課題について確認等

今回の派遣授業についての反省や今後の課題等について、秋山小学校の先生方との事後 研修という内容であった。合計7回の授業の成果や課題等について確認することができ た。

## 5 成果と課題

#### (1) 成果

「体育の授業を専門とする教諭と授業を行う事ができてとても有意義であった。」「児童の意欲が高まった。専門的な知識を知ることで技能の向上が見られた。」という感想を頂くことができた。5名の児童全員が一生懸命に授業に取り組み、課題を見つけ、その課題に精一杯取り組んでくれた。結果として、目標としていた記録の向上や、技能の獲得ができ、達成感を味わうことができたという振り返りもあった。

#### (2)課題

小学校の実態に合わせた種目の選定が必要である。学校の規模や児童の実態など、小学校の要望に沿った種目選定が必要であると考える。その小学校の実情に合わせ最も児童にとって有益な種目を選択することができると、さらにこの事業の価値が上がるのではないだろうか。

今回の派遣事業を通して、小学校の先生方が体育という科目に対して苦手意識を持っていたり、どのように授業を進めていけば良いのかに不安を感じていたりすることを知ることができた。次年度もこの事業に携わる事ができるのであれば、そういった先生方の手助けになれれば幸いである。

1 派遣校

宫崎市立瓜生野小学校

2 実施期間及び運動領域

令和5年 10月30日~11月20日

運動領域「陸上運動」

対象学年 第4学生 男子18名 女子14名 32名

## 3 実施期日及び指導内容

期日	指導内容
9月20日	事前打ち合わせ
10月30日	ハードル走に必要な動きづくり
11月 1日、6日	ミニハードル走
11月 8日、13日	走り幅跳び・職員研修
11月15日、20日	長距離走

#### 4 実践内容

10月30日(月)

## 準備運動

- ○ストレッチ、動的ストレッチ、ペアストレッチ
  - ・股関節の柔軟性、コーディネーショントレーニング

#### 展開

- ○ランニングドリル
  - ・ウォーキング(前後)、ランニング(前後)、サイドステップ、両足ジャンプ、片足ジャンプ
- ○小型ハードルを使った動き
  - ・ジャンプ (前後)、ジャンプ (左右)、前進ジャンプ、連続またぎ

#### 11月1日(水)

#### 準備運動

- ○ストレッチ、動的ストレッチ
  - ・股関節の柔軟、コーディネーショントレーニング

## 展開

- ○ランニングドリル
  - ・スキップ、バックスキップ、サイドステップ
- ○小型ハードルを使った動き
  - ・もも上げ、両足跳び、またぎ越え



- ○ハードル走の説明(踏み切り足、リード足、着地足)
  - ・踏み切りは、速いスピードでできるだけ遠くから勢いよく踏み切る。
- ○小型ハードル走、歩数の説明
  - ・高さの異なる小型ハードルでコースを設置。自分に合った高さを見つける。
  - ・リズムよく走りきる。スピードを落とさない。

#### 11月6日(月)

#### 準備運動

- ○ストレッチ、動的ストレッチ
  - ・股関節の柔軟、コーディネーショントレーニング

#### 展開

- ○小型ハードルを使った動き
- ○小型ハードル走
  - ・歩数の確認。(3~5歩)
  - ・踏み切り位置の確認。マーカーで視覚的にわかりやすくする。
  - ・インターバルの異なるコースを設置。
  - ・リズムよく走りきる。

#### 11月8日(水)体育館

#### 準備運動

- ○ストレッチ
- ○ランニングドリル
  - スキップ・両足ジャンプ・踏み切りジャンプ

#### 展開

- ○立ち幅跳び
  - ・腕の振りを大きく 跳ぶとき手は上。
  - ・着地の確認。着地は膝を曲げてしゃがみ込む「ん」の形になるようにする。
- ○跳び箱からの着地
  - ・跳び箱1段目から両足ジャンプ→着地。両手を振り上げ、高く跳んで両足で着地。
- ○跳び箱を踏み切ってからの着地
  - ・5メートル助走をつけて跳び箱1段目を片足で強く踏み切る。
  - ・着地は両足。高さを出す。前に突っ込まない様に注意する。
  - ・踏み切り足の確認。何度か試しで跳び、やりやすい足を選択する。
  - ・跳ぶ距離にあわせてマットの距離を調整する。(教員)

## ○踏み切り練習

- ・3歩での踏み切り タ・タ・タン
- ・5歩での踏み切り 1・2 タ・タ・タン
- ○着地の練習





#### 11月13日(月)運動場

#### 準備運動

- ○ストレッチ
- ○ランニングドリル
  - ・スキップ・両足ジャンプ・踏み切りジャンプ

## 展開

- ○砂場での走り幅跳び
  - ・踏み切りラインの説明。
  - ・踏み切り足・両手の振り上げ・着地の姿勢の確認。
  - ・砂場を2分割して実施。
  - ・教員側でスタートの合図。砂場の整地を行う。

#### ○発表

・踏み切りから着地姿勢までをスムーズに行えた児童に実践してもらう。



#### 11月15日(水)

#### 準備運動

- ○ストレッチ
  - ペアストレッチ 肩入れ・股関節周りの動的ストレッチ
- ○ランニングドリル
  - ・スキップ、バックスキップ、サイドステップ、もも上げダッシュ

#### 展開

- ○長距離走の説明
  - ・目線と体は真っ直ぐ 腕振りの確認 体がぶれないようにする。
  - ・自分に合わせたペースで走りきる。

(キツければスピードを落とす。余裕があればスピードを上げる。)

- ○2曲走
  - ・曲が2曲流れている間、走り続ける。
  - ・逆走しながら姿勢やペースについて声をかける。

#### 11月20日(水)

## 準備運動

- ○ストレッチ
  - ・ペアストレッチ 肩入れ・股関節周りの動的ストレッチ。
- ○ランニングドリル
  - ・スキップ、バックスキップ、サイドステップ、もも上げダッシュ。

#### 展開

- ○前回のポイントの確認
- ○2 曲走
  - ・1曲目:反時計回り 2曲目:時計回り。
- ○全体を通しての振り返り

#### 5. 成果と課題

小学生への初の授業ということもあり、授業内容や、どのように授業を実施して行けばいいかなど悩む部分が多くあった。実際に授業を行ってみると、反応も良く意欲的に活動へ参加してくれた。集中力を保つために説明を簡潔にして、実践を多く入れることで、最後まで活発に活動することができた。また、ポイントとなるワードを意識して多用することで、振り返りの際にポイントを押さえた感想を聞くことができた。準備や片付けなども自発的に動いてくれる児童も多くいた。

#### ○学習について

陸上競技の中でも、ハードル走・走り幅跳び・長距離走の学習を行った。第4学年ということで、ハードル走については、小型ハードルを使用して授業を行った。ランニングドリルや小型ハードルを使った動きでは、簡単な動きから、少しずつ難しい動きへと移行して行くことで、活動への難しさや小型ハードルへの恐怖心を減らすことができたと感じる。実際に、小型ハードル走を行ったときには、全員が小型ハードルを越えることができた。

走り幅跳びについては、グラウンドに砂場はあるが、活動量を確保するために 1 時間目は体育館で行った。 ハードル走同様、簡単な動きから走り幅跳びの動きへ繋げていくことを意識した。ポイントは、「強い踏み切り」と「体が浮く感覚」を意識して指導した。

長距離走では、他人との競争ではなく、自分のペースに意識を持っていくよう指導をした。最初は、「〇〇に負けて悔しい」という他者に対する感想が多かったが、最後には、「自分でペースを調整して走りきることができた」など自分に意識が向いた感想を聞くこともできた。

全体を通して、初めて挑戦する動きについては、「できなくてもいいのでチャレンジすることが大事」と伝え続けた。できなくても何度も挑戦し続け、最後にはできる様になる児童も多く見られた。

### ○課題

授業の進み具合で予定していた内容を変更することがあった。次年度は、時間に余裕を持って授業計画を立てていきたい。また、授業をしていく中で児童同士の言い争いなどがあり、担任の先生が対応した。通常の授業では担任1名で指導するため、個別の指導をするときは授業がストップすると感じた。準備や片付け、指導の専門性を考えると体育専科の教員を増やすことや、体育振興指導教員の充実が必要と感じた。次年度もこの活動に貢献したい。

# 1. 派遣校

- ①宮崎市立池内小学校
- ②都農町立都農東小学校 内野々分校

# 2. 実施機関および運動領域

- ①宮崎市立池内小学校 令和5年6月19日 ~12月15日 運動領域 器械運動 対象学年 6年生
- ②都農町立都農東小学校 内野々分校 令和5年7月26日 ~12月12日 運動領域 器械運動 対象学年 3.4年生

# 3. 実施期日および指導内容

# ①宮崎市立池内小学校

時間	期日	指導内容
1	6月19日 (月)	打合せ
		器械・器具の確認、職員研修の流れ、授業計画等
2	7月25日 (火)	職員研修
		予備運動・補助運動の例示。後転の技術および指導等
3	11月6日 (月)	予備運動(マット運動・跳び箱運動につながる動き)
4	11月8日(水)	予備運動(マット運動・跳び箱運動につながる動き)
		マット運動(技の組み合わせ)
5	11月13日 (月)	予備運動(マット運動・跳び箱運動につながる動き)
		マット運動(技の組み合わせ、タブレットでの演技撮
		影)
6	11月15日(水)	予備運動(マット運動・跳び箱運動につながる動き)
		マット運動(ネックスプリング)跳び箱運動
7	12月11日 (月)	予備運動(マット運動・跳び箱運動につながる動き)
		マット運動、跳び箱運動、平均台運動
8	12月13日 (水)	予備運動(マット運動・跳び箱運動につながる動き)
		マット運動、跳び箱運動、平均台運動
9	12月15日 (金)	マット運動発表会

## ②都農町立都農東小学校 内野々分校

時間	期日	指導内容
1	7月26日 (水)	打合せ
		器械・器具の確認、職員研修の流れ、授業計画等
2	9月26日 (火)	職員研修
		予備運動・補助運動の例示。後転の技術および指導等
3	10月31日 (月)	予備運動(マット運動・跳び箱運動につながる動き)
4	11月7日 (火)	予備運動(マット運動・跳び箱運動につながる動き)
		マット運動(技の組み合わせ)
5	11月17日(金)	予備運動(マット運動・跳び箱運動につながる動き)
		マット運動(技の組み合わせ、ミニ発表会)
6	11月21日 (火)	予備運動(マット運動・跳び箱運動につながる動き)
		マット運動(技の組み合わせ)
7	11月28日 (火)	予備運動、マット運動(技の組み合わせ、タブレット
		での演技撮影)、跳び箱運動
8	12月5日 (火)	予備運動(マット運動・跳び箱運動につながる動き)
		マット運動、跳び箱運動
9	12月12日 (火)	マット運動発表、跳び箱運動(頭はねおき跳び)

#### 4 実践内容(取組内容)

器械運動の特性である、技の「できばえ」に着目して、運動を観察できるように知識・技能、思考・判断を育てることを目的とし授業を展開した。また、自分の体を支えるなどの予備運動を多く取り入れることにより、跳び箱運動やマット運動に必要な基礎技能を育成するとともに、他の競技でも活かせる柔軟性や体幹の使い方などにも触れて授業を展開した。

#### ①予備運動

予備運動のなかでは、様々な柔軟運動を取り入れ、演技発表で使用する長座での前屈、 左右開脚座、前後開脚座、ブリッヂ等のほか、PNFを取り入れたストレッチ法を指導した。 また、背倒立、ゆりかご等の運動を伝える動きや、カエルの足たたき、脚の入れ替え等、 倒立や側転につながる予備運動を取り入れ、翻転技群への導入も行いながら授業を実施し た。

特に壁を利用して逆さ姿勢での壁あるきや足(手)踏みをする運動などにより、主運動に入る前のウォーミングアップとして毎時間取り入れ、楽しみながら、効率の良い、基礎技能の定着を図った。

#### ②マット運動

授業の中心として毎時間指導を行った。器械運動の特性である技の「できばえ」を重視 して指導を行った。特に中心として指導したポイントは以下の通りである。

- ア)前転・腰や膝を曲げるタイミングを調節することで回転のスピードを上げ、立ち上がりの際には地面に手をつかずに立ち上がれるかに着目させた。開脚前転では脚を閉じて 実施できれば伸膝前転に発展し、柔軟性よりも運動伝導が最も大事な技術であることを伝 えた。大きな前転や段差を利用した前転、壁を蹴っての前転等で逆さまの感覚を養い、倒 立前転まで発展させて指導した。
- イ)後転・・頭越しの局面の難しさと腰角度の増大の技術や運動伝導の技術をポイントに 指導した。また、首はねおき(ネックスプリング)や頭はねおき(ヘッドスプリング)、 前転とび(ハンドスプリング)との体の使い方とも合わせて指導し、翻転技群へと関連付 けて指導した。
- ウ)側転・・翻転技群の最も実施しやすい技として取り上げた。予備運動における倒立に よる脚の入れ替えを基礎技能として定着を図った。また、体の向きについては横向きに立 つのではなく、後ろ向きに立つように指導し、ロンダードへの技の発展を意識させて指導 した。
- エ)技と技の組み合わせ・・前転や後転といった比較的容易な技でも次の技によってその開始・終末姿勢を工夫することができ、それによって自分自身の表現を工夫しながら演技発表を行うことを指導した。約3時間目で3つの技でのミニ発表会を行い、6~7時間目では5つ以上の技を組み合わせて発表会を実施した。

#### ③跳び箱運動

予備運動でのカエル跳びにおいて開脚とび、かかえこみ跳びを意識して練習したのち、助走なしのでの開脚跳びから、徐々に走る距離や跳び箱の高さ、縦向き、横向きを変化させて実施した。高い跳び箱を跳べることへの価値観ではなく、より美しく、着地までコントロールできているかに着目させて指導を行った。

## ④平均台運動を取り入れたサーキット

池内小学校はマット、跳び箱、平均台、セーフティマット等の器具が充実していたため、 体育館内に器具を配置し、順番に移動しながら、様々な運動を行っていくサーキットを行 うことができた。それぞれの課題に応じて、好きな方法で障害物を乗り越えて行くイメー ジで、主な内容は以下の通りである。

- ア)平均台・・・・・前向き歩き、横向き歩き、後ろ向き歩き
- イ)跳び箱・・・・複数の跳び箱を置き、段差や縦向き横向きを選んで開脚跳び
- ウ)ステージ上り・・手をついて上る、開脚で上る、前転で上る、ヘッドスプリング等
- エ) ステージ跳び下り・・・着地を止める、側転で下りる、前転で下りる
- オ)マット・・・前転、後転、側転、前転とび、ロンダード等
- カ)ウォールウォーク・・・壁に脚をつけて逆さ姿勢で横歩き、背中側、腹側等

#### 5 成果と課題

池内小学校では、6年生31名の1クラスを指導した。跳び箱や平均台、ソフトマット等も充実しており、加えて体育館ステージや壁など、利用できるスペースに恵まれており、様々な運動を行うことができた。指導を通して、ハンドスプリングをできるようになった児童や柔軟性に富んだ技を演技に取り入れて発表する児童もおり、様々な価値観を大事にする視点で授業展開が実施できたと感じている。

都農東内野々分校では、4年生までの全校生徒7名というなかで複数の先生方にも毎時間協力していただき、手厚い指導を展開することができた。はじめは壁登りもできなかった児童達が壁倒立や大きな前転の反復練習により、倒立前転をひとりで実施できるようになり、跳び箱でヘッドスプリングもできるようになった子もいた。私自身、段階的指導の大切さを改めて感じる機会となった。

最後に、今回2校に行かせていただき感じたことは柔軟性の欠如である。小学校の低学年段階で非常に体の硬い子が多くなっているのでは無いかと懸念した。柔軟性はけがの予防やスムーズな体の動かし方に必須の能力であると同時に健康維持にも重要であると考えている。生活の洋式化やスポーツの早期専門化により、体の硬い児童が増えているのではないかと感じ、小学校段階で業間ストレッチの導入等を検討しても良いのではないだろうか。



1 派遣校

都城市立志和池小学校 都城市立麓小学校

2 実施期間及び運動領域

令和5年7月24日(月) ~ 令和6年1月16(火)

運動領域「器械運動」

対象学年 都城市立志和池小学校 第6学年 都城市立麓小学校 第5·6学年

3 実施期日及び指導内容

都城市立志和池小学校

時間	期日	指 導 内 容
1	7月24日(月)	指導計画や職員研修についての打ち合わせ
23	7月25日(火)	職員研修I
4	7月23日(火)	職員研修Ⅱ
4	12月12日(火)	前転の説明および練習
(5)	12月13日(水)	開脚前転の説明および練習
6	12月19日(火)	後転の説明および練習練習
7	12月20日(水)	開脚後転の説明および練習
8	1月10日(水)	全種目の復習、連続技の説明および練習
910	1月16日(火)	連続技の復習および練習
(a) (ti)		連続技の練習および発表会 まとめ

# 都城市立麓小学校

時間	期	日	指導內容
1	7月26	日(水)	指導計画や職員研修についての打ち合わせ
23	7月28日(金)		職員研修I
20	1 7 2 0	口(立)	職員研修Ⅱ
4	10月24	日(火)	前転の説明および練習
5	10月25	日(水)	開脚前転の説明および練習
6	10月26	日(木)	後転の説明および練習
7	10月31	日(火)	開脚後転の説明および練習
8	11月 7	日(火)	連続技の説明および練習
9	11月 8	日(水)	連続技の復習および練習
10	11月 9	日(木)	連続技の練習および発表会 まとめ

# 4 実践内容(取組内容)

# ①-1 指導計画 都城市立志和池小学校

	時	1	2	3	4	5	6	7	
	はじめ			準備・準備運動					
学		+	めあて1	めあて2		めあて4			
子習内	<i>4</i> 2 30	オリエンテーシ	今 で を な か	今 で に る き さ さ	技をきれ るように	今できる。	技をきれい できるよう	に、大き にする	
容				めあて3		めあて5			
4		ョン		今 で に よ う に う に	技をきれ きく する	新しくできたする	きそうな技 続技ができ	に挑戦しるように	
	おわり		片付け・学習のまとめ						

# ①-2 指導計画 都城市立麓小学校

	時	1	2	3	4	5	6	7
	はじめ		準備・準備運動					
学		+	めあて1	めあて2		めあて4		
習	<i>†</i> 3 <i>†</i> 3	オリエンテーション	今 を を を な か	今 で にる さ さ	技をきれ るように	今できる。	技をきれ <i>い</i> できるよう	に、大き にする
	内 な か 容			めあて3		めあて5		
台				今 で に う に う に う に	技をきれ きく する	新しくできたする	きそうな技 続技ができ	に挑戦しるように
	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、TT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。

#### (2) 技術面について

自分にはできないと最初からあきらめていたり、恐怖心を持った児童も少なくなかったが、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取り組んでくれた。

個人差は大きかったが、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

ロイター板などを利用した場の設定に加え、柔道の帯、ハチマキや帽子を補助具として利用した。進歩状況には差があるが、苦手とする技を向上させてあげることができた。今後も、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、技術の向上へ繋げていきたい。

#### (4)課題

体力差のある児童の指導をはじめ、一斉授業で一人一人をしっかりと見つめることに苦労した。班編成等を工夫し、個々に適した練習を提供できるよう努めていきたい。 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と感じた。

# 6 資 料

# 授業の様子



段差の利用 (開脚前転)



坂道および段差の利用 (開脚前転)



坂道の利用 (後転)



坂道およびハチマキの利用 (後転)



学習記録カード記入



発表会

#### 1 派遣校

えびの市立真幸小学校

2 実施期間及び運動領域

令和5年6月6日(火)~7月25日(火)

運動領域 「水泳運動」

対象学年 第4学年(男子:16名 女子:19名 計35名)

#### 3 実施期日及び指導内容

時間	期日	指 導 内 容
1	6月6日(火)	打合会・単元計画・日程・健康調査結果等
2	6月20日(火)	体育館にての実技指導 (ストレッチ、クロール、平泳ぎ)
3	6月20日(火)	体育館にての研修 (授業の進め方、補助の仕方)
4	6月23日(金)	けのび姿勢・バタ足、手のかき (クロール)
5	6月27日(火)	けのび姿勢・バタ足、手のかき (クロール)・息継ぎ
6	7月 4日 (火)	けのび姿勢・バタ足、手のかき・息継ぎ
7	7月10日(月)	けのび姿勢・バタ足、手のかき・息継ぎ
8	7月14日(金)	けのび姿勢・バタ足、手のかき・息継ぎ・かえる足
9	7月18日(火)	けのび姿勢・バタ足、手のかき・息継ぎ・かえる足
10	7月25日(火)	体つくり運動・泳法指導・研修(まとめ)・授業研究

## 4 実践内容(取組内容)

①に関する実践内容(体育主任、授業担当者、養護教諭との打合せ及び確認)

「水泳指導について共通理解事項」として、第4学年(男子:16名女子:19名35名)の健康調査結果、その他の健康情報を基に、共通認識を図り、以下の点を重視し指導にあたった。

#### (1) 事前指導

- ○水泳学習は、常に危険を伴った学習であることを念頭に置き、危険な行動は絶対 に許さないという態度で指導にあたる。
- ○「水泳健康観察カード」には体温、保護者印又はサインを必ず記載させ、記載が ない場合には原則泳がせない。
- ○朝の健康観察時に、児童の健康状態を十分に把握する。(無理させない)
- ○爪について、安全・衛生面から常時指導する。安全上、女子のヘアピンは必ず外 させる。
- ○見学する児童は、赤白帽子を必ずかぶらせる。
- ○指導中、健康状態に異変が見られる児童については、プールから上げ、休ませる。 また、急を要する場合は、養護教諭と連絡をとる。(監視者は必ず携帯電話を持つ)

#### 水泳健康観察カード 年 組 名前【 1 \*保護者印(またはサイン)をお忘れにならないようお願いします。なお、ない場合は泳ぐことができません 月/日|今朝の|朝食を食べた〇 水泳可〇 見学の理由 担任 保護者 体温 食べていない× 水泳不可× 印 印 (詳細)

### (2) 記録簿のチェック、薬品の投入

- ○プールの開閉は、必ず学級担任が行う。
- ○記録簿には、水温や参加人数、見学者の人数等必要事項を記入。(入水前に は必ず確実に確認する。)
- ○塩素等の薬の投入について、次の通り、輪番で行う。

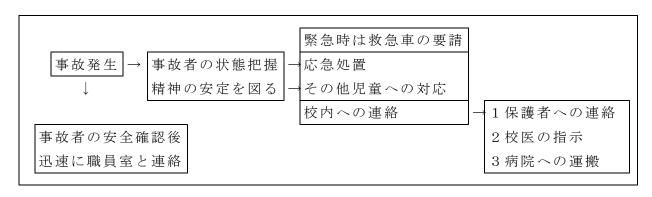
曜日	月	火	水	木	金	
担当学年	1・2年	3 年	4 年	5 年	6 年	
	○大プールに25個、小プールに5個の塩素を投入する。 *ひもの付いたピンに薬を入れて回る。(安全点検も兼ねる)					
当番の仕事						
	〇水温、気温、残留塩素、Ph を測り、記録簿に記入する。					
	○職員室後方の記録ボードに気温・水温を記入する。(全職員理解)					

## [水温・気温の基準 (参考資料) ]

厚生労働省(文部科学省)	水温、気温ともに 22 ℃以上
日本赤十字社	水温、気温ともに 23 ℃以上
文部科学省水泳指導の手引き	低学年→23℃以上 高学年→22℃以上

\*学級担任が不在の場合には、体育の授業でプールを使用しない。必ず 2 名以上の指導者がついて指導する。 (単学級は教務に相談の上、副担任を中心に補助職員をつける)

## (3) 緊急時における救急体制



\*2名の指導者のうち一人が現場対応し、もう一人が校内へ連絡。AED は必ず職員が持っていく

\* 真幸小におけるもしもの救命キャッチフレーズ ○指導者がパニックに陥らない。 ○救命対応をためらわない。 ○私が絶対助ける!という強い意志を持つ。

# ②~⑨に関する実践内容(クロール、平泳ぎの技能指導(写真))

・6年生までの見通しやゴールの姿がイメージできるための到達目標を作成。

			21 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
学	学年	目標	泳法
年	1 年	5 m	けのびとバタ足で
別	2 年	1 0 m	けのびとバタ足で
目	3 年	1 0 m	面かぶりクロール・面かぶり平泳ぎ
標	4 年	2 0 m	面かぶりクロール・面かぶり平泳ぎ
距	5 年	2 5 m	クロール・平泳ぎ両方で
離	6 年	5 0 m	クロール・平泳ぎ両方で













水遊び 水に慣れる遊び・浮くもぐる遊び →水の特性を知り、心地よさを楽しむ

浮く・泳ぐ

水に慣れ親しむ・浮いたり泳いだり →浮くこと・潜ること することの楽しさ

泳ぐことの動き

クロール・平泳ぎ → 心地よく泳ぐ・距離を伸ばす・呼吸の仕方

クロール・・・・水をかく・リズミカルなバタ足・ローリングと呼吸

平泳ぎ

|・・・・開き水をかく・足裏・キック・伸びの姿勢・呼吸のタイミング

#### 5 成果と課題

⑩に関する実践内容(職員室において、全職員との授業研究会を実施:動画活用)

- ・息継ぎの際に立ってしまう児童が多い。効果的な指導は?
- ・息継ぎで頭が上がる。下半身が沈んでしまう。どのように指導?
- ・バタ足が、足首から先の小さな児童がいる。しぶきをあげるように大きなバタ 足にするにはどうしたらよいか?

質問

- ・キックが弱いため、タイムがなかなか上がらない。どこを意識させると平泳ぎ のタイムが上がるか?
- ・平泳ぎの手足のコンビネーションの仕方が知りたい?
- ・顔をつけるのが怖い児童がいる。また、足を浮かすのが怖い児童がいる。怖が る児童への指導?
- ・下半身が沈む児童がいる。まっすぐに浮くコツはあるか?

○『成果』上記質問があり、今回の派遣授業で改めて、領域の研究の重要性を学び直すいい機会となった。今回は、10時間の中で、体育主任、養護教諭とも「水泳」の授業に関し、小学校体育授業に関する課題等を知る研修も行うことができた。「水泳」指導内容として、A ~ D の柱を基に、真幸小の学年別目標距離を視野に入れ、考察しながら授業を展開した。A:水泳指導につながる体つくり運動(肩・胸・足(バランス)のストレッチ B:水慣れの運動(頭を持って後ろ向きバタ足・けのび指導)C:泳法に関する指導法やトレーニング(アップキックとダウンキック・ビート版を使ったトレーニング)D:プールサイドの有効活用。A ~ D 授業では、最終的に水を怖がる児童も少なくなり、目標距離である 2 0 mを 7 割の児童がクリアできたことが成果としてあらわれた。

●『課題』①技能指導が大半になり、あと数時間あれば、「心肺蘇生法」を含む、応急手当、日常的な応急処置まで広げていきたかったというのが本音である。②水の中での活動が中心であったため、ICTを活用が出来なかった。プールサイドを有効に活用した、効果的な ICT 活用を今後研究したい。③「できる喜び」を体感させるべく、「教わる→教わったことを意識してやろうとする→体の使い方の理解→仲間に伝えられるようにする」ことを意識し、グループ学習の研究機会を増やしていきたい。今事業の課題を基に発達段階に応じた指導方法、技能の系統性等を身に付けさせ、資質向上を図り、児童生徒の体力向上と心身の健全な発達に寄与していきたい。

(児童感想文集)



──(感想及び印象に残ったこと:(抜粋)) ○楽しかった○25m泳げるようになり嬉し かった○息継ぎは「雲を見なさい」が印象に 残った○来年は平泳ぎで25m泳ぎたい○ビート板なしで25m泳ぎたい○バタフライも 教えてほしい○おへそを見て体の力を抜いた ら浮いた○ビート板を足に挟んでの練習が楽 しかった○小体連で1位をとりたい○手のか きとバタ足で速く進めた○水泳は気持ちよか った○5年生では息継ぎを練習したい が好きになった○友達と会話が増えた