



# 令和6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7年3月

## はじめに

県では、「体育・保健体育の授業充実」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28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、21名の体育振興指導教員等を32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7年3月

宮崎県教育庁スポーツ振興課長 田中 裕久

# 目 次

## テーマ 1 学校体育団体等活動の企画・運営等に関する研究

				ペ	ー	ジ
1	「国民スポーツ大会に向けての競技力向上対策案の調査・検討について」 ～ 選手育成・強化方法の調査及び広報活動を通して ～ 宮崎市立宮崎西中学校	教 諭	前田 浩司	1	～	2
2	「国民スポーツ大会へ向けた開催機運を高める広報活動の調査・検討について」 ～ 競技力向上検討委員会の取組を通して ～ 宮崎市立宮崎西中学校	教 諭	佐藤 雄太	3	～	4
3	「宮崎県中学校体育連盟研究部における研究活動を充実させるための研究方法の工夫」 ～ 模擬授業・実技研修を適切に取り入れた研究過程を通して ～ 宮崎市立宮崎西中学校	教 諭	上妻 憲祐	5	～	6
4	「各種大会における安全な競技運営について」 宮崎市立大宮中学校	教 諭	石原 教応	7	～	8
5	「新たな創造の基盤となる確かな学力を定着させる指導の工夫」 ～ 個別最適な学び、協働的な学びを通して ～ 都城市立西中学校	教 諭	吉村 克佑	9	～	10
6	「持続可能な高体連事業に向けて」 ～ 他県の状況等も踏まえての一考察 ～ 宮崎南高等学校	教 諭	黒木 章宏	11	～	13
7	「宮崎県高等学校体育連盟 宮崎・東諸支部の今後について」 ～ 支部活動の現状からみられる課題 ～ 宮崎工業高等学校	教 諭	寺澤 嘉晃	15	～	16

## テーマ 2 小学校派遣事業実践記録

1	水泳運動 派遣校：国富町立八代小学校 陸上運動 派遣校：日向市立細島小学校 宮崎市立生目台東小学校	教 諭	年永 健二	17	～	20
2	水泳運動 派遣校：宮崎市立田野小学校 陸上運動 派遣校：小林市立西小林小学校 宮崎市立国富小学校	教 諭	安藝 良介	21	～	24
3	陸上運動 派遣校：宮崎市立恒久小学校・新富町立上新田小学校 宮崎市立赤江中学校	教 諭	西山 瑞恵	25	～	28
4	マット運動 派遣校：都城市立山田小学校・宮崎市立宮崎小学校 宮崎市立檜中学校	教 諭	前田 良樹	29	～	32
5	水泳運動 派遣校：日南市立酒谷小学校、三股町立三股小学校 串間市立串間中学校	教 諭	榎本 盛一	33	～	36

6	陸上運動	派遣校：えびの市立加久藤小学校 小林市立小林中学校	教 諭	水野 裕一	37 ~ 40
7	陸上運動 器械運動	派遣校：門川町立五十鈴小学校 派遣校：川南町立山本小学校 西都市立妻中学校	教 諭	黒木 森穂	41 ~ 44
8	器械運動 陸上運動	派遣校：延岡市立熊野江小学校 派遣校：五ヶ瀬町立上組小学校 延岡市立土々呂中学校	教 諭	大久保 高広	45 ~ 48
9	水泳運動 陸上運動	派遣校：延岡市立緑ヶ丘小学校 派遣校：諸塚村立荒谷小学校 日向市立富島中学校	教 諭	山本 陽介	49 ~ 52
10	陸上運動	派遣校：宮崎市立青島小学校 宮崎南高等学校	教 諭	有水 浩智	53 ~ 56
11	陸上運動	派遣校：都城市立南小学校 宮崎南高等学校	教 諭	佐久間 英二	57 ~ 60
12	陸上運動	派遣校：三股町立宮村小学校・宮崎市立江平小学校 宮崎南高等学校	教 諭	工藤 英世	61 ~ 64
13	器械運動	派遣校：えびの市立岡元小学校 小林高等学校	教 諭	内之倉 和彦	65 ~ 68
14	水泳運動	派遣校：都城市立菓子野小学校 都城農業高等学校	教 諭	久保 喬史	69 ~ 72
15	陸上運動	派遣校：串間市立市木小学校 日南高等学校	教 諭	秋吉 知洋	73 ~ 76
16	水泳運動	派遣校：延岡市立旭小学校 高鍋高等学校	教 諭	檜室 秀幸	77 ~ 80
17	器械運動	派遣校：高千穂町立岩戸小学校 日向高等学校	教 諭	久保 真由美	81 ~ 84
18	水泳運動	派遣校：西都市立妻南小学校 宮崎商業高等学校	教 諭	菊池 誠	85 ~ 88
19	器械運動	派遣校：日向市立日知屋小学校 佐土原高等学校	教 諭	青野 靖希	89 ~ 92
20	器械運動	派遣校：宮崎市立宮崎西小学校・日南立大窪小学校 宮崎北高等学校	教 諭	函師 正敏	93 ~ 96
21	器械運動	派遣校：宮崎市立江南小学校、都城市立江平小学校 宮崎商業高等学校	教 諭	宮本 和美	97 ~ 100

## 1 研究主題

「国民スポーツ大会に向けての競技力向上対策案の調査・検討について」  
～ 選手育成・強化方法の調査及び広報活動を通して ～

## 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調査・検討を行う中で、各競技団体と県中体連競技専門部との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分かった。令和5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、各競技団体と県中体連競技専門部の連携に関する調査・検討を行うことで、国スポ・障スポの機運醸成に向けた活動の見通しをもつことができた。そこで、今年度は、2024年国民スポーツ大会開催県である佐賀県の県中体連専門部に選手育成・強化についてのアンケートを実施するとともに、2027年宮崎県開催の国民スポーツ大会に対する機運を高めるための取組についても検討することで、今後の競技力向上対策の改善に役立てられればと考える。

## 3 研究の仮説

佐賀県における国民スポーツ大会へ向けた選手育成・強化方法の調査や、宮崎県開催の国民スポーツ大会に対する機運を高めるための取組について検討することで、効果的な実践や機運醸成の在り方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

- ・ 佐賀県における国民スポーツ大会へ向けた選手育成・強化方法を調査する。
- ・ 2027年宮崎国スポに対する機運醸成を図るための広報活動を展開する。

## 5 研究計画(推進計画)

5月16日(木)	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 授業内容の検討及び学習指導案の作成
9月上旬	各スポーツ協会にアンケートを実施
9月12日(木)	第2回競技力向上検討委員会 ・ 調査分析と今後の見通しについての検討 ・ 学習指導案の検討
10月上旬	アンケート結果の集計

11月11日(月)	授業の実施(宮崎市立加納中学校)
12月13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
1月上旬	結果・報告書の提出

## 6 研究の実際

佐賀県中体連専門部へのアンケート項目と、抜粋したアンケート結果を下記に紹介する。

【アンケート項目】佐賀県中体連専門部

① 国スポ強化に向けて、協会との連携が図られた事例。
② 国スポ強化に向けて、協会に要望したかった内容。
③ 国スポに向けて、どのような機運醸成を行ったか。

【アンケート結果】

競技名	バスケットボール
①	国スポターゲットエイジの強化練習会を、当時中学校1年生段階から年間20回程度行った。強化練習会に参加するメンバーは毎年度トライアウトを行い、選考を重ねた。練習内容は、練習試合(VS高校生・他県U14DC)練習・講師招聘事業を主として、3月開催の九州U14DCを1つの区切りに発掘・育成・強化を行った。
②	スタッフに対しての奨励等。日程調整。
③	タオル販売を実践し、周囲に認知活動を行った。タオル販売で得た収益を選手の宿泊費にあてたり、チームTシャツを購入したりした。

競技名	空手道
①	県からの補助金を使用して、新人戦上位入賞者を中心に、広島(1月)山口(2月)に遠征した。また、月に1回程度、練習試合を開催して審判にも来ていただき、競技力向上を図った。福岡・長崎・大分からも来ていただき、選手間の交流を図った。
②	各種錬成大会に「佐賀県強化チーム」で出場し、道場の枠を越えて大会に参加し、「チーム佐賀」の意識をより高めたかった。
③	小・中学生の強化選手を選定し、中学生県大会1位、2位の選手はAランクとしシニアの強化練習に参加させ、国スポに向けた気持ちを高めさせた。中体連合宿等に参加し、チームで応援しながら頑張る雰囲気大切に指導した。

## 7 研究の成果と今後の課題

- 佐賀県が国民スポーツ大会開催に向けて実施した強化策を理解し、効果的な実践を整理することができた。また、2027年宮崎国スポの機運醸成に向けた授業を実施することができた。
- 佐賀県中体連専門部のアンケート結果を本県で参考にする際に、プロチームやユースチームの活用がどの程度可能か検討が必要である。また、2027年宮崎国スポの機運醸成に向けた授業を、宮崎県内の中学生を対象に周知していくための連絡体制や授業実践方法が課題である。

## 1 研究主題

「国民スポーツ大会へ向けた開催機運を高める広報活動の調査・検討について」  
～ 競技力向上検討委員会の取組を通して ～

## 2 主題設定の理由

2027年に国民スポーツ大会「日本のひなた宮崎国スポ・障スポ（以下、宮崎国スポ）」が本県で開催されることを受け、ここ数年中学生の競技力向上に向けた事業が行われている。その一つにターゲットエイジ強化プロジェクト事業があり、競技団体を中心に進められている。ターゲットエイジとなる中学生も強化練習や強化試合などに積極的に参加し、強化を図っているところである。また、宮崎国スポ開催については、県が主体となってメディア等を通じ、広く県民に開催をアピールしているところでもある。

本研究では、宮崎国スポ開催機運醸成に着目し、県内中学生や中学校教員へ向けた広報活動について、県中体連としてできることはないか探っていくこととした。県中体連で組織している競技力向上検討委員会の中でも、現中学生や中学校教員が宮崎国スポ開催について、「あまり理解していない」、または知っていても「どう関わればよいかわからない」といった課題が例年挙げられており、広報活動の展開内容や方法について研究を行うことで、今後の宮崎国スポ開催機運醸成に少しでも役立てればと考えている。

## 3 研究の仮説

保健体育科の授業において、宮崎国スポの内容に触れるような授業づくりを行い、県内に広く展開することで、宮崎国スポ開催に向けた機運醸成につながっていくであろう。

## 4 研究の内容

- 体育理論の学習において、宮崎国スポを関連付けた授業内容を検討する。
- 検討した授業を提案授業として行い、修正・改善を図る。
- 県内中学校に指導案・学習内容を展開する。（県中体連ホームページにも記載）

## 5 研究計画

5月16日（木）	○ 研究についての方向性の確認
6月～8月	○ 授業の検討 ・ 指導案及びプレゼンの作成
9月12日（木）	○ 提案授業の検討会
10月上旬	○ 提案授業の修正、授業実践校との打合せ
11月11日（月）	○ 提案授業の実施 ・ 宮崎市立加納中学校1年生で実施（田爪教諭）
12月13日（金）	○ 提案授業後の検討会
2月以降	○ 県内中学校へ向けた授業の展開 ・ 全中学校への案内配付 ・ 県中体連ホームページへの記載

## 6 研究の実際

競技力向上検討委員会の競技力向上対策検討班において、広報活動へつながりそうな授業の検討を行った。宮崎国スポと関連付けられそうな学習内容を精選していく中で、体育理論「運動やスポーツの多様性」の内容であれば、宮崎国スポとの関連が図られるという意見が多くあがった。単元の目標である「運動やスポーツには、行うこと、見ること、支えること及び知ることなどの多様な関わり方があることを理解できるようにする」に沿って、宮崎国スポを話題にしながらどのような関わり方があるのかを考えさせる授業を検討していった。宮崎国スポ障スポ局総務企画課の多大な協力・授業提案をいただきながら、指導案とプレゼンを完成させることができた。

提案授業では、加納中学校に協力をいただき、実際に授業を行うことで効果的であった部分や改善できる部分などを知ることができた。よりよい授業にするための改善を図りながら、今後は県内への周知を図っていければと考えている。

【下記は提案授業で使用された指導案】 ※詳しくは県中体連HPに2月以降掲載。

授業	学習内容及び学習活動	指導上の留意点	○：評価項目 (評価方法)※ 【Aの例】	努力を要する状況と評価される場 →後の手立て
導入	1 0 前時を振り返る。	○ 0 運動やスポーツの楽しさを簡単に振り返る。		
	2 0 1 日の運動やスポーツへの関わり方を考える。	○ 0 運動やスポーツへの関わり方は「行う」だけではないことを伝える。		
本時	3 0 「日本のひなた宮崎・障スポ」の動画を観て、南大会について知っていることを発表する。	○ 0 本時の目標につながらないことを発表する。		
	4 0 本時の目標を確認する。	○ 0 運動やスポーツへの関わり方を理解しよう！ ○ 0 「日本のひなた宮崎・障スポ」に中学生がどのように関わることができるか考え、友達に伝えよう！		
	5 0 運動やスポーツへの関わり方を考え、理解する。	○ 0 多様な関わり方を発見するために、写真を提示する。		
	6 0 「日本のひなた宮崎・障スポ」について知る。	○ 0 西大会に興味をもたせたいので、クイズ形式で説明する。		
	7 0 本時のミッションと活動の流	○ 0 西大会に関わりたいという気持ちが高くなるように、西大会が世界中に一度のチャンスとして、身近な会場で実施されることを強調する。		
	8 0 「日本のひなた宮崎・障スポ」の動画を観て、南大会について知っていることを発表する。	○ 0 多くの意見を出せるように、ヒントを提示する。		
	9 0 個人で考えたり、調べたりする。	○ 0 多くの意見を出せるように、自分の意見を明確にする。		
まとめ	10 0 個人で考えたり、調べたりする。	○ 0 多くの意見を出せるように、自分の意見を明確にする。		
	11 0 個人で考えたり、調べたりする。	○ 0 多くの意見を出せるように、自分の意見を明確にする。		

【提案授業当日は、報道関係者も取材】

当日夕方のニュースでも取り上げられ、県内へのアピールにもつながった。



## 7 研究の成果と今後の課題

- 宮崎国スポ開催機運醸成につながる授業をつくりあげることができた。
- 宮崎国スポは、ターゲットエイジの中学生だけでなく、デモンストレーションスポーツで参加する人、ボランティアとして支える人、指導者として参加する先生方など多くの関わり方が考えられる。この授業が県内で実施されることで、一人でも多くの中学生や先生方が宮崎国スポについて知り、関わり方を検討する機会となれば幸いである。
- 県内への周知方法に加え、その他の広報活動についても検討が必要である。

## 1 研究主題

「宮崎県中学校体育連盟研究部における研究活動を充実させるための研究方法の工夫」  
～ 模擬授業・実技研修を適切に取り入れた研究過程を通して ～

## 2 主題設定の理由

宮崎県中学校体育連盟は、昭和 35 年より現在の競技部と研究部の二本柱の体制となり、これまで 65 年の長きにわたり研究を推進してきた。毎年研究部が作成する研究集録は、昭和 41 年の第 1 集から今年度で 59 集を数え、様々な研究が積み重ねられている。しかしながら、昨今の教育現場では、社会で問題が顕在化すれば〇〇教育として学校に対応を求められることも数多くあり、本来最も重要視されるべき子どもと向き合う業務である授業の教材研究に満足に時間を費やすことのできない現状も少なくない。

そこで、本研究では、県中体連研究部の研究方法に焦点を当て、限られた時間の中で研究成果を最大化するための適切な方法について検討し、今後の県中体連研究部の研究の在り方についての検討材料とするために本主題を設定した。

## 3 研究の仮説

県中体連研究部の研究活動において、身体活動を伴う実技研修・模擬授業を適切なタイミングで効果的に人的資源を活用することで、研究部員間の心理的安全性の確保、指導案検討等の意見交換の活性化につながり、ひいては県研究部の先生方の指導力向上につながり、県内各地区の先生方に還元することができるであろう。

## 4 研究の内容

- (1) 模擬授業を取り入れた指導案検討
- (2) 専門家による実技研修の実施

## 5 研究計画

会議名	期日	主な内容：本研究に関連する部分
第 2 回研究部会	6 / 25	○模擬授業Ⅰ（バレーボール）
第 3 回研究部会	8 / 22	○模擬授業Ⅱ（バレーボール）
第 5 回研究部会	1 / 9	○実技研修（バレーボール、ソフトテニス、なぎなた）

## 6 研究の実際

- (1) 模擬授業を取り入れた指導案検討

指導案検討を進めていく上で、まずは気軽に話すことができる人間関係作りが大切と考え、指導案検討に入る前に、現段階における指導案にて模擬授業を実施した。模擬授業で共に声を掛け合いコミュニケーションを図った上で、心理的安全性がある程度確保された状態で指導案の検討を行い、研究部としての方向性を定めた。

## (2) 専門家による実技研修の実施

第5回研究部会では、専門家の視点から各単元の指導で授業者におさえてもらいたい技能及び指導の在り方について研修を実施した。球技領域は、勝敗を競うことに楽しさや喜びを味わうことのできる運動であることから、昨今の運動能力の二極化を想定したスモールステップを意識した内容であった。これまで共同的に活動する場面を多く設けていたため、研修後も質問し合うなど自然と学び合いの様子がみられた。

## 7 研究の成果と今後の課題

【県研究部アンケート結果より】

- 「県研究部会の中で、指導案検討のための模擬授業を実施することは有効な手立てでしたか」の問いに対して、有効であったと回答した割合は91.7%であった。  
～回答理由（一部抜粋）～
  - ・ 授業のイメージが湧きやすく、意見が活発に飛び交ったから。
  - ・ 実際に体験することにより、改善点や良い所など助言しやすいと思ったから。
  - ・ 実際に生徒役になって授業を受けることによって、ただ指導案を見るだけよりもイメージが付きやすかったから。
  - ・ 机上の空論になってはいけないと常々感じる。先生方と実践を通して見えてきた発見もあり、大変有意義な時間になったと思う。
- 「今年度の県研究部の活動は、先生の保健体育科の指導力の向上につながるものでしたか」の問いに対して、5段階評価の「5」と回答した割合は75%、「4」と回答した割合は25%であった。
- その他（1年間を振り返っての反省）自由記述内容は以下のとおり。（一部抜粋）
  - ・ 本年度、西諸学体研開催にあたり県の研究部の先生方から忌憚のないご意見を頂いて、研究を進めることができた。改めて、県研究部に身を置くことで先生方から良い刺激を受け、地区に還元していくことができているように思う。個人的な成果としては、地区の先生方の授業づくりに対する意欲や根拠を伴う協議の質が飛躍的に向上していることが何よりも嬉しい。この良い循環を続けていきたい。
  - ・ 研究部に参加することでいろいろな先生方と意見交換などができて勉強になりました。ありがとうございました。
  - ・ 県内の先生方との関わりができとても勉強になることが多かったです。自分のスキルアップにもつながりました。1年間ありがとうございました。
  - ・ ありがとうございました。保健体育科が1名の学校なので、県の研究部会は先生方の意見や考えを聞くことができる貴重な時間でした。

[成果と課題]

- 指導案検討の前に模擬授業を実施したことで、心理的安全性が確保され、提案に対する違和感を伝え合うなどの様子がみられた。また、指導案への理解が深まる中で結論へと導く活発な意見交換を進めることができた。
- 教師集団で模擬授業を実施する際、思考力、判断力、表現力等の内容において、生徒の実態と乖離しており、考慮して議論を進める必要がある。

## 1 研究主題（テーマ）「各種大会における安全な競技運営について」

### 2 主題設定の理由

近年、気温の上昇、大雨の頻度の増加や熱中症のリスクが高まるなど気候変動及びその影響が全国各地で現れており、さらに今後、長期にわたり拡大するおそれがあることが指摘されている。学校教育においても児童・生徒の健康・安全面について十分に配慮しながら様々な活動を行わなければならない状況である。

本地区中学校体育連盟では、6月初旬に総合体育大会、9月下旬に秋季体育大会を実施しており、健康・安全面に配慮した大会運営が重要な課題であると考えている。厳しい気象条件の中で各種大会を運営するにあたり、今後を見据えたうえで、生徒の健康・安全を確保するための効果的な運営方法を探るために本主題を設定した。

### 3 研究の仮説

熱中症のリスクを減らす取組や自然災害等への対応を共通理解、実践することで、生徒の健康・安全を確保できる大会運営ができるようになるであろう。

### 4 研究の内容

- (1) 熱中症のリスクを減らす取組
- (2) 落雷防止対策

### 5 研究計画

- (1) 熱中症対策資料を作成し、共通理解を図る。
- (2) 落雷防止対策資料の作成を行う。

### 6 研究の実際

#### (1) 熱中症対策資料の作成と共通理解

各競技専門委員長と連携を図りながら熱中症対策を行ってきた。これまでの内容を改善し、基本方針を示し、各競技で共通理解を図れるように整理した。

また、選手、保護者、応援者に対しても、熱中症対策への意識を高めてもらうために配付資料を作成した。さらに、競技の特性によって、熱中症対策が様々であり、試合の中で実施される対策もあることから、基本方針を基に競技毎の確認事項や申し合わせ事項にその旨を記載するよう専門委員長に依頼した。

各学校で部活動担当から参加生徒、保護者へ共通理解を図りやすくするため、参加者への熱中症対策資料、大会要項・組み合わせと確認事項や申し合わせ事項と一緒に配付した。

## 【熱中症対策の基本方針】

## 【参加者への配付資料】

<p>地区総合・秋季体育大会における熱中症対策について</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 救護所の設置             <ul style="list-style-type: none"> <li>・患者の搬入や処置等に適した場所</li> <li>・AED、氷やアイシング、飲料水等の準備</li> </ul> </li> <li>2 開・閉開式等への対応             <ul style="list-style-type: none"> <li>・実施場所、あいさつや表彰等の時間短縮の検討</li> </ul> </li> <li>3 対策のためのルールや競技方法             <ul style="list-style-type: none"> <li>・休憩や給水タイムの設定や回数を暑さ指数（WBGT）に応じて設定</li> </ul> </li> <li>4 全参加者への注意喚起             <ul style="list-style-type: none"> <li>・選手・応援者に対して放送で給水の呼びかけを行う</li> </ul> </li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>※一部抜粋</b></p>	<p>地区総合・秋季体育大会における熱中症対策 みんなで熱中症に気をつけて安全な大会にしましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○睡眠をしっかりとるなどして体調を整えて参加しましょう。</li> <li>○十分な飲料水や氷のうなどの冷却グッズを準備しましょう。</li> <li>○簡易テントなど日差しを避ける準備をしましょう。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○水分をこまめにとりましょう。</li> <li>○休憩をとり体温を下げることに努めましょう。</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>※一部抜粋</b></p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## (2) 落雷防止対策

## 【落雷防止対策資料】

自然災害には地震や風水害など様々であるが、今年度は落雷に対するガイドライン等を作成し、落雷防止対策について検討を行った。

各専門委員長に右資料を配付し、共通理解を図った。また、同会場で複数競技が同日に開催されるので態度決定等の連携を図りやすくするために連絡網を作成した。

<p>地区総合・秋季体育大会における落雷防止対策について</p> <p><b>【原則】</b> 危険・兆候が確認されたら躊躇なく中断すること</p> <p><b>【兆候】</b> ・積乱雲がみるみる大きくなる ・雷光、雷鳴 ・急に冷たい風が吹く ・黒い雲が近づき、暗くなる</p> <p><b>【避難場所】</b> ・自動車 ・鉄筋コンクリート製の内部 ・避雷設備の建物</p> <p><b>【中断からの再開基準】</b> ・気象庁の情報や雷ナウキャスト等で情報を確認し、雷活動が止んでから20分～30分以上経過し、活動を再開すること</p> <p style="text-align: right;"><b>※一部抜粋</b></p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 5 研究の成果と今後の課題

### 成果

- 天候にも恵まれたが、総合・秋季大会ともに熱中症による救急搬送はなかった。各学校理事から部活動担当、生徒・保護者まで連絡が行き届いた結果である。
- 各競技専門部を中心に熱中症、自然災害等、健康・安全面に対する意識が高く、準備や対応がよかったので大きなケガや事故等を未然に防ぐことができた。
- 駅伝大会当日、大雨警報、雷注意報が出ていたので延期の判断をした。ここ数年は延期の判断をしたことがなかったが、落雷対策資料等を作成したことで躊躇なく延期の判断をすることができた。

### 課題

- より安全で安心な大会を運営するために、より多くの人員の配置、医師、看護師等の協力が必要である。また、専門部の負担軽減にもつながる。
- 安全面の配慮をするために予算の調整を行い、押さえられるところと予算をかけるところの棲み分けをする必要がある。例えば、WBGT機や雷を探知する機械の購入、ミストファン等のリースは、今後さらに必要になると考えている。
- 大会の大きなケガや事故等は命の危険もあるので、訓練や研修会の実施も検討していきたい。

1 研究主題 「新たな創造の基盤となる確かな学力を定着させる指導の工夫」  
～ 個別最適な学び、協働的な学びを通して ～

2 主題設定の理由

急激に変化し、大きな激動期に差し掛かっている現代は、社会全体のデジタル化、オンライン化、DX 加速の必要性が叫ばれている。そして、コンピュータが人間の能力を超える「シンギュラリティ」という言葉も、昨今話題となっている「ChatGPT」の出現により真実味を帯びてきた。これは、人々の行動様式や社会の制度を一から変えてしまうゲームチェンジ時代に突入したと言える。その中で、一人一人の生徒が自分の良さや可能性を認識するとともに、あらゆる他者を価値のある存在として尊重し、多様な人々と協働しながら様々な社会的変化を乗り越え、豊かな人生を切り開き、持続可能な社会の創り手となることが重要である。こうした力の育成は、確かな学力、豊かな心、健やかな体の調和を重視する「生きる力」を育むためにも、ますます重要になっている。

本校の生徒は、明るく元気で、学校行事や部活動に熱心である。落ち着いた学習環境で学習をしており、授業に取り組む意識や姿勢もよいが、基礎学力の定着が課題となっている。

本校では、今年度IOR（Iインプット、Oアウトプット、Rリフレクション）サイクルを意識した授業実践による学力向上を目指して取り組んでいる。その結果、少しずつ生徒が自ら学ぶ力が向上してきた。また、教師自身の振り返りにもつながり授業改善に役立った。しかし、まだまだ本校の生徒の学力については十分については言えない。この原因として、生徒の学ぶ意欲が低く、生徒が進んで学習に取り組み、確かな学力が定着していないことが考えられる。

そこで、今ある知識（既習事項）から、新しいものを創造する意欲を向上させるような、学習者主体の授業を構築していけば、生徒が進んで学習に取り組み、確かな学力の定着が図られ、研究主題に迫れると考えた。また、学習の土台である学習環境も整えていき、ICT等を活用した個別最適な学び、協働的な学びの場を授業の中で実践し、学力向上のための授業改善などを図りたいと考え、本主題を設定した。

3 研究の仮説

保健体育科の授業において、個別最適な学びや協働的な学びを取り入れた、生徒が主体となる授業を構築し、確かな学力を定着させれば、生徒の自信や意欲が高まり、創造する力を育むことができるであろう。

4 研究内容

(1) ICTの活用

- ① 協働的な学びに関わる授業実践と分析
- ② 思考ツールを活用した授業実践と分析

(2) 課題解決のための協働的な学び合い

- ① 仲間との助け合いながら、自力解決を目指した学び合いの実践と分析

5 研究計画

月	8月・9月	10月	11月	12月・1月
項目	実態把握 課題の明確化 主題設定	研究の実際	研究の実際	まとめ
具体的取組	○ 研究の内容、研究方法の構想 ・ 研究主題設定 ・ 研究仮説設定 ・ 研究内容	○ 課題に対する実践Ⅰの分析 ・ 実態と変容からの分析	○ 課題に対する実践Ⅱの分析 ・ 実態と変容からの分析	

## 6 研究の実際

### (1) ICTの活用

#### ア 協働的な学びに関わる授業実践と分析

マット運動の授業では、タブレットを使用し、自分の動きを見たり、仲間と比べたりすることを通して動きの修正に生かした。また、動画を見ながら仲間とアドバイスし合うことで協働的な学びの場とした。

#### イ 思考ツールを活用した授業実践と分析

体育理論の授業では、ICTを活用する中で思考ツール（くまでチャート）を使用し、運動の関わり方について具体例を考えたり調べたりした。またそれをグループで共有し、考えを深めさせた。

### (2) 課題解決のための協働的な学び合い

#### ア 自力解決を目指した学び合いの実践と分析

分からないことがある時や困った時に仲間に助けを求めてよいことを許可し、グループ内で課題を解決できるように学習意欲の向上に繋げた。まずは自力で解決するように促すが、解決できない時には気兼ねなく仲間に聞いてもよいという雰囲気作りに努めた。

## 7 研究の成果と今後の課題

### (1) 成果

#### ア ICTの活用

マット運動では、タブレットを使用することで、自分や仲間の動きを繰り返し見ることができ、技能の習得に繋がった。体育理論では、思考ツールを使用することにより、思考力を高めることができた。また、ICTを効果的に使用することで、主体的に学習に取り組むようになった。

#### イ 課題解決のための協働的な学び合い

協働的な学びの中で、分からない時に仲間に助けを求めることを許可したおかげで意欲的に授業に参加するようになった。また、学習意欲の低かった生徒も発言する場面が増え、主体的に授業に参加するようになった。

### (2) 課題

#### ア ICTの活用

タブレットを使用する際のルール工夫や、使い方の訓練がまだまだ必要であると感じた。また、教師側もICT活用の技術を高め、様々な場面で活用できるようにならなければならないと感じた。

#### イ 課題解決のための協働的な学び合い

仲間に助けを求めることがなかなか難しい生徒もおり、そういう生徒については教師からの働きかけの工夫や、ルール作り（マニュアル等）が必要だと感じた。また、今後は、協働的な学び合いが活発になるようなグルーピングの工夫や、グループの人数の工夫をしていきたい。他にも、アドバイスの質を高められるような資料（学習カード等）を作成し、協働的な学びを高められるような工夫をしたい。

- 1 研究主題 「持続可能な高体連事業に向けて」  
副題 ～他県の状況等も踏まえての一考察～

2 主題設定の理由

人口減少社会の中、産業や教育をはじめ様々な分野でこれまでの活動レベルを維持していきけるか、非常に切実で難しい問題である。実際に、「国や地方自治体の存続もこのままでは危うい」というニュースも見かける時代で、「持続可能性」という視点を持ち、具体的にどのように歩みを進めていくか検討し、適切な優先順位で課題解決をしていかななくてはいけないターニングポイントにさしかかっている。

宮崎県高体連の令和2年と令和6年の加盟校在籍生徒数（全日制）では、28,552人から28,077人へ減少（-475人）し、また運動部活動登録数（全日制）は、14,443人から13,351人（-1,092人）へ減少している。運動部活動加入率（全日制）では、49.2%から45.7%（-3.5%）へと減少しているという状況がある。

高体連は、「体育・スポーツの健全な普及振興を図り、よって高等学校教育の進展に寄与することを目的」として、これまで様々な事業を運営し、高校生の運動文化への参画や健全育成に貢献してきた。大会運営、会議、発行物、表彰など、中心的な高体連事業の原資は加盟金と大会参加料が中心で、県からの補助金も充てながら実施・運営している。しかし、今後の加盟数の更なる減少や、補助金等の減額なども予想される中で、予算規模が縮小することを見据えていかななくてはいけない。そのような状況の中で、高体連活動の持続可能性を探り、事業計画や大会等の在り方について具体的な検討に入るべき時期にきているのではないかと考えている。

3 研究の仮説

高体連の加盟生徒数減少問題は、本県高体連だけの問題ではなく全国的な問題でもある。持続可能な高体連活動に向けて、九州各県の理事長とは会議等の場面で各県の状況等について意見交換することはあったが、具体的な今後のプラン等の有無について調べたことはなかった。そこで、改めて各県の課題や関連する問題、今後の懸念事項等についてアンケート調査を行うことで、持続可能な高体連活動について方向性を見い出していきたいと考えた。

4 研究の内容

九州他県の状況をアンケートや聞き取りによって調査。

## 5 研究の計画

- ・アンケート作成・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、質問ごとの各県回答（要約）

質問1：主催大会の数と、県からの補助金の有無について。

- ・高校総体と新人大会の2大会が主催大会（宮崎は一年生大会も主催大会）。県からの補助金は高校総体はあるが、新人大会では県からの補助金はない。
- ※宮崎の一年生大会には、県からの補助金はある。

質問2：主催大会での参加料徴収状況。（全日制）

- ・高校総体参加料なし、新人大会参加料あり。  
（鹿児島：一人500円）（長崎：団体4000円、個人500円）
  - ・参加料徴収なし。（佐賀県）
  - ・主催大会全てで徴収。（大分県：一人600円）（福岡県：団体5000円、個人500円）  
（熊本県：一人500円）（沖縄：800円）
- ※宮崎は全ての主催大会で参加料徴収を行っている。（一人400円）

質問3：大会参加料の増額は考えているか。

- ・具体的な検討はしていないが、高校総体での補助金増額を要望している。要望が通らない場合は、これまで徴収していなかった高校総体でも参加料徴収を進める。（鹿児島）
  - ・令和8年度より、県総体の参加料を一人600円徴収予定で調整中。（長崎県）
  - ・今後の財政状況を確認しながら、検討が必要と考えている段階。（佐賀県）
  - ・具体的な検討はまだしていないが、将来的には必要性を感じている。（熊本県）
  - ・予定なし。（大分県・沖縄県）
  - ・加盟金の増額を平成30年にしており、そちらの増額は難しい。大会参加料はブロック大会では徴収していないが、状況によっては今後の徴収を検討していく。（福岡県）
- ※宮崎は、参加料増額の具体的な検討にはまだ着手していない。

質問4：高体連スポーツ賞の予算規模について。

- ・国際大会（アジア大会レベル）3位以上の選手に賞状と5,000円の図書カードを授与。ここ数年2人程度の受賞実績。（鹿児島）
  - ・その年の受賞者数によって変わるが、例年60～80万円程度。（長崎県）
  - ・賞状の印刷費として5万円程度。（佐賀県）
  - ・予算は80万だが、昨年実績としては43万円ほど。（熊本県）
  - ・例年100万円程度の実績。（大分県）
  - ・毎年2月に表彰式。予算256万：旅費、印刷、記念品、写真、会場費等。（福岡県）
  - ・賞状や額代として予算13万ほど。（沖縄県）
- ※宮崎県も2月に表彰式実施し、受賞者の数によって変動はあるが、予算130万ほど。

質問5：その他、具体的に「持続可能な高体連活動」に向け、検討していること。

- ・インターハイ出場者ユニフォームの帽子を継続するか検討中。（鹿児島）
- ・県総体総合開会式の規模縮小と、会場の屋内に変更して開催予定。（長崎）
- ・会議の精選（回数減、書面開催やweb形式の活用）。総合開会式改革。規約・内規等の見直しなど。（大分県）
- ・インターハイ出場選手への記念品減額。会報等の電子化。情報誌の発行回数減。大会運営費は増額し、旅費・弁当代・役員謝金などの適正化（増額）を図る。（福岡県）
- ・各競技会の運営費縮小を検討中。また、会議の回数減や申し込みの電子化や、大会視察での泊数や人数減などを検討している。（沖縄県）

## 7 研究の成果と課題（考察）

今回のアンケートと聞き取りを通して、改めて各県ごとの実情を知ることができた。各県で状況が違う部分はあるが、「持続可能性」という視点では各県とも危機感があることがわかった。限られた予算の中で、高体連の所期の目的を達成するためには、事業内容の見直しや削減など、必要な検討や具体的な行動に移していかないといけないが、優先順位の確認、それぞれに必要な工程確認、関係各所との意見調整などを段階的・計画的に行っていくことが大切である。スポーツの普及・振興の部分では、大会の継続と充実が求められるが、大会運営の効率化に関しては各競技専門部にも協力も仰ぎながら取り組んでいく必要がある。その際、安全の確保に向けての取組の充実や予算確保も忘れてはならない。また、その他の事業等についても、目的や費用対効果などをそれぞれ丁寧に検証しながら、事業全体のスリム化も着実に進めなくてはならないと改めて感じた。

これまで運営費確保に向けては、各県ともそれぞれの状況に応じて、各県のタイミングで議論を重ね段階的に加盟金の値上げを行ってきた経緯がある。しかし、各県ともこれ以上の加盟金の値上げは厳しいと認識している。今後の運営費確保や維持に向けて着手できることとして、受益者負担の考えに基づき、大会参加料の値上げが妥当との考えも共通していた。人数が減る中での値上げでは、その効果は限定的になるので、具体的な上げ幅や時期は慎重に検討していかなくてはならない。「持続可能性」という視点で収支を考えていくと、やはり支出の見直しとその改善が重要だと考える。他県の意見にもあるように、会議旅費削減に向けて、web形式の採用や会議回数の見直しや、表彰の費用削減、視察旅費の削減など、大会開催費用減を回避しながら、事務局主導で着手できることを最優先に行っていくべきだと考える。

全国高体連では、本年度「全国高校総体プロジェクトチーム」を立ち上げ、インターハイの持続可能な開催に向けて検討が始まったところである。開催地の固定化や、参加数・参加費用の適正化、暑熱対策として開催時期の検討などが行われると聞いている。国スポ開催も様々な検討に入っているとの報道もあり、全国的な流れもしっかり視野に入れながら、本県としての持続可能な高体連事業の構築に向けて検討を具体的に進めていきたい。

1 研究主題 宮崎県高等学校体育連盟 宮崎・東諸支部の今後について  
副題 ～支部活動の現状からみられる課題～

2 主題設定の理由

宮崎県高等学校体育連盟は、高等学校生徒の健全な発達を促すために、体育・スポーツ活動の普及と発展を図ることを目的としている。

そこで、宮崎県高体連宮崎・東諸県郡支部は、保健体育の教科指導の研究、部活動振興事業、指導者の育成について事業を行っている。

宮崎県高体連宮崎・東諸県郡支部は、県立高校 11 校、私立高校 7 校で構成され活動を行っている。支部の保健体育科教員の連携・親睦を深める活動も大切な役割となっている。

また、宮崎県高体連とも密接に連携を取りながら、本県の体育的活動の発展につなげていく必要がある。

本地区の支部活動のさらなる充実のために、現状の課題の把握に努め、今後本支部活動が展開していく事を期待して検討を進めていきたい。

3 研究の仮設

本支部の理事の先生方にアンケート調査を行い、各学校の抱える問題点や課題点を把握し、その分析を行い、次年度の本支部活動に生かしていく。

4 研究の内容

高体連の役割を認識した上で、支部の特色を生かしながら支部活動の充実を図っていききたい。そのために、アンケートで出された意見を踏まえながら活動の見直しを行い、今後を生かしていききたい。

特に、県学校体育研究発表大会へのかかわりについては、県高体連と連携を密にし、情報交換を行いながら、実現に向けて組織編制などについて検討を進めていく必要がある。

また、スポーツの充実・振興という観点から、支部の委員の先生方の専門性を生かした新たな事業にも取り組みたい。

5 研究の推進計画

宮崎県高体連宮崎・東諸県郡支部の県立高校 11 校、私立高校 7 校へのアンケートの実施を 12 月に行い、アンケートの結果について分析・考察を行う。

6 研究の実際

アンケートの内容

①理事会の実施について

②教科研究委員会について

・令和 9 年度国スポが本県で開催されるにあたり本支部が県学体研の担当地区になっている。

そのため、国スポの開催時期と従来の県学体研の開催時期が重なるため対策が必要である。

- ・県高体連と課題を共有し、成功するために会議を行った。
- ・専門種目の先生から授業で活用できる内容を伝達する実技講習会を実施したい。
- ・委員会の内容が、担当者を通じて各学校に伝達できるようにしたい。
- ・教科研究委員会の取組や研究結果などが、支部先生方に確実に伝わり、活用してもらえるように発信していきたい。
- ・県教科研究委員会の組織編制の見直しを行う。

### ③授業研究会について

- ・総会と同日開催にしたので大変良かった。

### ④総会について

- ・同上

### ⑤運動部活動推進事業について

- ・開催実施要項を作成して実施方法の統一化を図る。
- ・種目選定と決定について検討が必要である。

### ⑥その他

- ・支部の繋がりをもっと深めていきたい。

## 7 研究の成果と今後の課題

高体連の役割を全うするために、支部としてできることや、今後の課題を認識するよい機会となった。

成果としては、まず、令和 9 年度行われる国スポに向けて県学体研をどのように実施していくかを県高体連と協議することができ、見通しが立ってきたことが大きな成果である。これにより、時期や組織の在り方を再検討し次年度につなげることができた。学体研は、保健体育教科の研究には欠かせない重要な行事なので、大会の質を落とすことなく実施し効果を上げていきたいと考える。

次に、次年度本支部の研修会を新たに設けることである。これまでは、県外から講師を招いて講話を行っていたが、本支部に所属される優秀な指導者の方から専門性を生かした研修会を実施する予定である。これにより本支部の教科指導の向上、支部委員の交流を今まで以上に深めることが期待できると思う。

課題としては、令和 9 年度に向けて県学体研をどのように実施していくか、具体的な方策を検討していかなければならないことが急務である。日程や組織については、県に頼るところがあるが、具体的な研究内容や支部の取組の方法については、これから支部の教科研究委員会等で検討していく必要があると思う。

研究を進めるにあたり、取組が担当校任せにならないように、教科研究委員会を中心にしっかりサポートしていくことが求められる。

さらに、研究結果を支部の学校に発信し、支部の先生方に情報共有すること、そして、これからの支部の保健体育科の教科指導の改善・充実につなげていくことが必要だと考える。

次年度以降、本支部の活動がさらに充実したものになるように、支部高体連理事の先生方や支部教科研究委員会との連携を密にし、協力体制を構築していきたい。また、支部の委員の先生方の意見を聞く機会を設け、支部の活動に反映させるなど丁寧に対応していきたい。

小学校派遣事業実践記録

1 派遣校

- 国富町立八代小学校、日向市立細島小学校

2 実施期間及び運動領域

- 令和6年6月14日～7月12日  
運動領域「水泳運動」、対象学年「国富町立八代小学校第3・4学年」
- 令和6年7月9日～10月3日  
運動領域「陸上運動」、対象学年「日向市立細島小学校第5・6学年」

3 実施期日及び指導内容

(1) 国富町立八代小学校第3、4学年

期 日	内 容
6月14日	打合せ(児童の実態・単元計画等)
6月21日	バブリング、ポビング、けのび、あご付けビート版キック
6月28日	背浮き、あご付けビート版キック
6月28日	職員研修「水泳」
7月 5日	背浮きキック、面かぶりクロール
7月12日	面かぶりクロール

(2) 日向市立細島小学校第5、6学年

期 日	内 容
7月 9日	打合せ、職員研修「陸上運動」
9月24日	自分の走りの課題、姿勢よく走る
9月25日	腕の動かし方、使い方
10月1日	足の動かし方、使い方
10月3日	テープリレー

4 実践内容

本年度は、「ひなたの学び」をテーマとして実践に取り組んだ。「ひなたの学び」を実現するためには、単元や各時間の指導内容（児童がつまずくであろう課題や解決方法）を明らかにするとともに、それらを児童が「動きのポイント」として発見できるような手立てを講じ、生きた知識として定着させていくことが不可欠である。そして、これらの知識（インプットした事）を基に、自他の動きの良さや改善点をアドバイス（アウトプット）し合うことで、一人一人が問い（課題）をもち、仲間となって学び合うことの良さを実感できるような授業を展開していきたいと考えた。また、「課題の発見」→「解決方法の選択と見通し」→「適切な練習」→「動きの高まり」→「新たな課題の発見」といった学習サイクルを回しながら授業を進めていくことで、粘り強く活動に取り組み、深く考える力を高めていきたいと考えた。

(1) 短距離走の実践

学習指導要領では、短距離走において、「まっすぐ前を見て、腕を前後に大きく振って走ること」や「スタンディングスタートから、素早く走り始めること」、「体を軽く前傾させて全力で走ること」が学習内容として明記されている。しかしながら、一般的に、「走る」ことは、誰でも遂行することのできる動きであるため、なんとなく練習に取り組み、体力テストの50m走を測定し

て単元が終わってしまうことも少なくない。そこで、本実践では、短距離における指導内容を明確にするとともに、ICT を利活用しながら、「ひなたの学び」を具現化することができるよう授業を展開していきたく考えた。

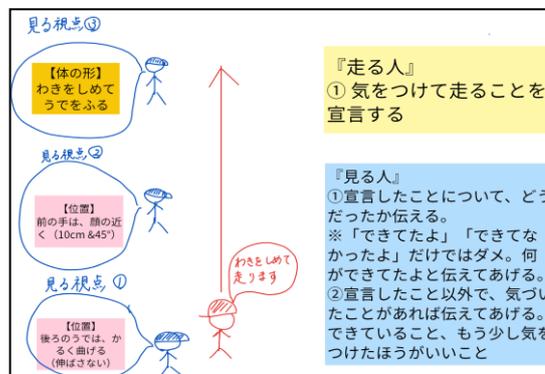
第1時のオリエンテーションでは、世界新記録を打ち立てたウサイン・ボルト選手の走りを視聴し、100mを9秒58で走る秘密（ストライド幅やピッチ）をクイズ形式で出題し、走ることへの意欲を高めた。その後、自己の動きを撮影するとともに、手本となる走り方をビデオで視聴し、「体育の5つの見方・考え方（体の形、位置、力加減、速さ、人や物との関係）」の視点で、走る動きの分析を行った。そして、自己の走りとは手本となる走りの違いに気付くことで、児童一人一人が自らの課題を明らかにし、適切なゴールイメージをもって学習に取り組むことができるようにした。

第2時では、手本の動画を視聴し、腕の振り方を分析した。具体的な腕振りにおける動きのポイントは表1の通りである。

【鋭い腕振り（走に関する知識の習得①）】	
○手の平の形はパーにする。	【体の形】
○前に振る手は、顔の近く10cm程度まで近づける。	【位置】 【体の形】
○前の手は、ズボンのポケットの下を通過して後ろへ動かす。	【位置】
○後ろの手の平は、腰より後ろまで引く。（スペースを作る）	【位置】
○後ろの肘は、軽く曲げる。（伸ばさない）	【体の形】
○脇を閉めて腕を振る。	【体の形】
○腕振りは、前にコンパクト、後ろにダイナミックに動かす。	【力加減】

【表1：腕振りのポイント】

腕振りに関する動きのポイントを確認した後、4～5人のグループを編成し、練習に取り組むようにした。その際、インプットした知識を活用できるように、互いにアドバイス（アウトプット）し合う場を設けた【図1】。まず、走者が、自分の課題を解決するために気を付けること（解決方法）を宣言する。グループの仲間は、スタート位置、中央付近、ゴール位置あたりから、走者の動きを観察する。その際、走者の宣言したポイントだけでなく、動きのポイントを基に、それぞれの立ち位置から観察して気付いたことをアドバイスするようにした。このような場を設定することで、ただ何となく練習に取り組むのではなく、一人一人が自分の課題を明確にし、目的意識をもって課題解決に取り組んだり、仲間の動きをよりよくしようとアドバイスしたりする姿を見取ることができた。



【図1：アドバイスの視点】

第3時では、手本となる動画を視聴し、まっすぐな姿勢で走っていることを確認した。そこで、まずは、背中を丸めた姿勢とまっすぐな姿勢で連続ジャンプをすることで、姿勢が悪いと全くジャンプができないことや、反対にまっすぐな姿勢でジャンプすると、地面からの反発をしっかりともらえる感覚を体感できるようにした。その後、前時に撮影した動画を基に自己の動きを振り返るようにしたことで、背中が少し曲がっていることや、走っている途中で体が右を向いたり左を向いたり、体の軸がぶれていたりすることに気づいていった。それらの課題を解決するために、表2のような活動に取り組むこととした。

【跳ねる姿勢（走における知識②）】

○まっすぐな姿勢で走る。【体の形】

- ・かかとをつけてつま先を開く。（骨盤が立つ）
- ・体が反りすぎる形になるので、大きな木を抱きかかのように両手を前に出して、まっすぐな姿勢にする。
- ・つま先をまっすぐゴールに向けて、まっすぐな姿勢で歩く。

○ぶれない姿勢で走る【位置】

- ・目線を固定し、下腹に力を入れて走る。

【表2：跳ねる姿勢】

第4～5時では、手本となる動画を視聴し、足の動かし方を分析した。速く走るためには、地面から受ける反発を利用する必要があるのだが、多くの児童は、かかとから地面に接地してしまい、体の重心が後方に置かれてしまう。結果として、地面からの反発をもらうことができず、遅くなってしまふことが少なくない。そこで、本時のめあてを「足が速くなる『足の動かし方』のひみつを見つけよう」とし、地面を蹴るときには、足のどこで蹴ると良いのか（①足裏全体、②つま先側（拇指球）③かかと側）予想させたところ、多くの児童が足の裏全体で蹴ると答えた。実際に①～③の部位でジャンプをさせたところ、



【写真1：課題発見】

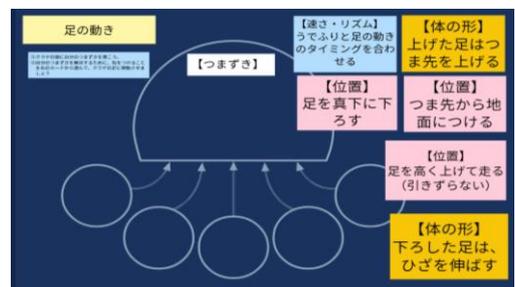
足裏全体やかかと側でジャンプをすることは難しく、つま先側で地面を蹴るほうが良いことに気付くことができた。その後、自分の走りを動画で確認したことで、足裏全体やかかとから地面に設置していることに気づき、一人一人が自己の課題を見つけることができた【写真1】。その後、手本となる動きを分析し、足の動かし方のポイントを見つけるようにした【表3：弾む足】。

【弾む足（走における知識③）】

- 上げた足は、つま先を上げる。【体の形】
- つま先から地面につける。【位置】
- 足を高く上げて走る。（引きずらない）【位置】
- 下した足は、ひざを伸ばす。【体の形】
- 腕の振りと足の動きのタイミングを合わせる。【速さ】
- 足を真下に下ろす。【位置】

【表3：弾む足】

次に、自分の課題を解決するために必要な動きを焦点化させるために、クラゲチャートを使用した。手本の動きを分析して見つけた動きのポイント（解決方法）を記したカードをチャートの右側（図2）に用意しておき、その中から自己の課題を解決するために必要だと考えたカードを複数枚選ぶようにした。自己の課題に対する解決方法を選ぶことで、練習の目的が明確となり、解決の見通しをもちながら活動に取り組むことができた。また、



【図2：クラゲチャート】

また、これらの視点をもとに、仲間とアドバイスし合う（図1）ことで、走者の動きをよりよくするために考えたことを、身振り手振り（走者の動きを再現）を加えながら相手に分かりやすく、具体的に伝えることができるようになっていった。授業後半には、撮影した動画を基に振り返る

ことで、自己の動きの高まりを感じたり【写真2】、新たな課題を発見したりすることができた。このような学習サイクルを適切に回しながら授業を進めることで、児童一人一人の思考力、判断力、表現力を高めるとともに、「自分ならできる」といった自己効力感を高めることもできた。第6時は、短距離走のまとめの時間として、これまでに学習した動き（鋭い腕振り、まっすぐな姿勢、弾む足）をもとに、自己の課題を捉え、仲間とアドバイスし合いながら課題解決に向けて練習に取り組むようにした。



【写真2：動きの高まりと新たな課題】

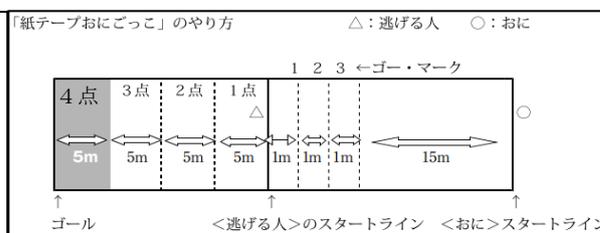
## (2) リレー

第7時は、簡易的なテープリレーを行った。この教材の特徴は、バトンを受け渡して走り継ぐのではなく、次走者の帽子から垂らしてあるすずらんテープを、前走者が抜き取ることで、走り継ぐことにある。すなわち、「バトンを渡す」から、「テープを抜き取る」ことにかえることで、前走者のバトンを渡す負担を軽減して、減速を防ぐことをねらった教材である。

準備としては、すずらんテープとレジ袋を用意する。イラスト①のように、レジ袋の持ち手の部分をすずらんテープで結んだものを作り、テープの端を帽子の中に入れる。その際、レジ袋が地面に触れないように長さを調整しておく。



【イラスト1】



【図3】

テープリレーは、「おに」と「逃げる人」に分かれて行う【図3】。このリレーは、図3の4点ゾーンで捕まる（テープを抜かれる）ためには、おにがどのマークを通過したときに、逃げだせば（スタートダッシュ）良いかを見つけることが目的である。練習が始まると、1点ゾーンでテープを抜き取る児童が多かったが、ゴー・マークの位置を変えていくことで、3点～4点ゾーンでテープを抜き取ることができるようになっていった。本授業を通して、児童は「前走者がどれくらい近づいた時に、スタートすればうまくいく」といったバトンパス時の適切な間合いのイメージをもつことができるようになり、前走者、次走者ともに、スピードに乗った（減速の少ない）テープリレーを見取ることができた。

※ 水泳運動の実践については、昨年度の取組を基に、修正・改善を図りながら授業を進めたが、紙幅の関係上、ここでは割愛する。

## 5 成果と課題

### (1) 成果

- 手本となる動きを適切に分析し、動きのポイントを明確にすることで、児童一人一人が自己の走る動きの良さや改善すべき点に気付くことができた。また、シンキングツールを活用することで、自己の課題に対する解決方法を選んだり、見通しをもって練習に取り組んだりすることができた。

### (2) 課題

- 今後は、児童から提出された動画を分析し、児童の抱える課題を具体的に把握するとともに、それらを解決するための手立てや教材づくりについて、研究を深めていく必要がある。

小学校派遣事業実践記録

1 派遣校

- 宮崎市立田野小学校
- 小林市立西小林小学校

2 実施期間及び運動領域

- 令和6年6月6日～7月16日  
運動領域「水泳運動」、対象学年「宮崎市立田野小学校第4学年」
- 令和6年8月21日～10月9日  
運動領域「陸上運動」、対象学年「小林市立西小林小学校第6学年」

3 実施期日及び指導内容

(1) 宮崎市立田野小学校第4学年

期 日	内 容
6月 6日	打合せ(児童の実態・単元計画等)
6月17日	職員研修「水泳」①(体育館)
6月21日	職員研修「水泳」②(プール)
6月25日	水慣れ、バブリング、ポビング
7月 2日	水慣れ、バブリング、ポビング、浮く運動、立ち方、
7月 9日	水慣れ、背浮き、けのび、キックの打ち方、手のかき方
7月16日	水慣れ、背浮き、背浮きキック、面かぶりクロール

(2) 小林市立西小林小学校第6学年

期 日	内 容
8月21日	打合せ、職員研修「陸上運動(短距離走・ハードル走)」
9月19日	短距離走
9月25日	ハードル走
10月 7日	ハードル走、走り幅跳び
10月 9日	走り幅跳び

4 実践内容

(1) 職員研修(水泳)

1日目(於体育館)

- 学習指導要領解説に基づいた指導内容等の確認・解説
- 体育館でもできる平泳ぎのキック及びプルの指導法  
→ペンギン歩き、踵のお尻への引き寄せ、くるぶしはお空(天井)に向ける。

→手のかきは逆ハートからあごに水をかける。

→コンビネーションは「逆ハートから伸ばす～（ける～）」

## 2日目（於プール）

○ 水慣れ、クロール、平泳ぎの息継ぎにつながるバブリング、ボビング指導

→①口ブクブク②鼻ブクブク③鼻ブクブクからの「ん～～パッ！！」

○ 浮き方

→脱力、浮くために沈む体験

○ バタ足のキックの打ち方

→つま先をハの字にして水がモアモアになるような意識でキックを打つ。

→①プールサイドに座って足だけ水につけてのキック練習

②プールに入ってプールサイドに手をかけてのキック練習。その際の手のかけ方は横並びではなく、上下に開いて支えるようにする。

○ ビート板キックと息継ぎのコンビネーション

→①両手でビート板を持ちながらのビート板キックから、正面を向いての息継ぎ

→②片手でビート板を持ちながらのビート板キックから、横を向いての息継ぎ

## (2) 指導実践（水泳指導）

○ 水泳学習の心得

- ・水中及びプールサイドでふざけない ・話の聞き方 ・ボディシステム
- ・指示があるまでプールには入水しない ・笛の合図でしていることをやめ、注目するようにする ・自分及び周囲の友達の体調を気にかける

○ 水慣れ

- ・自身への水かけ→プールサイドに座ってのバタ足→プールサイドに手をかけて静かに入水→肩まで入水→頭まで入水→対岸まで走る
- ・第2時以降はバブリング・ボビングについて指導した後になるので、ボビングジャンプを毎時間取り入れた。

○ バブリング・ボビング

- ・息継ぎをするためには、水中から顔を出す瞬間に息を吐きだす口での「パッ！！」が重要である。そのためにはパッ！の前に一度口を閉じる必要があるが、口でブクブクからのパッ！！は水中で開いている口を一度閉じる必要があるため、鼻からブクブクからのパッ！！の方がより息継ぎをしやすくなる。そこで、バブリングははじめのうちは口からブクブクさせ、次第に鼻からブクブクできるように指導していった。【写真①】



【写真①】

○ 浮く運動

- ・浮くためには脱力が欠かせないことから、伏し浮き、だるま浮きなどの比較的脱力しやすい浮き方から大の字浮き、背浮き、変身浮きと段階を踏んで指導していった。特に背浮きの指導においては、恐怖心からすぐに体を起こしてしまったり、体に力が入ってしまったりする児童が多いため、



【写真②】

ペアで補助をしながら耳とおでこの生え際まで水につけることを意識させて浮く経験を重ねていくようにした。【写真②】

- ・浮いた後に立とうとする際に、うまく立てずに水を飲んだり、鼻から水が入ってきたりしてしまう児童がよく見られる。そこで、浮く指導とセットで、浮いた状態から立つ指導も合わせて行うようにした。浮いた状態から両手を太ももの横にかき、それと同時に両膝をお腹に引き寄せ、それから足を延ばして立つようにさせた。

○ 蹴伸び

- ・両手の重ね方は手先だけを重ねるのではなく、手のひら全体を重ねるようにする。
- ・重ねた手を頭の後ろに上げたら、肘をしめて頭が通り抜けないようにする。
- ・水面に顔を近付けた状態から両足で壁を蹴ってスタートする。視線はプールの底を見るようにする。

○ キック

〈プールサイドに腰かけて〉

- ・つま先はやや内側に傾けて、親指が当たるか当たらないかぐらいで蹴る。
- ・太ももからつま先にかけて大きく動かす。
- ・水面がバシャバシャではなくモアモアになるような意識でキックを打つ。

○ 手のかき方

- ・できるだけ前方の水をつかみ、親指がお腹を通過して太ももの横に抜けるようにかく。

(3) 職員研修（陸上運動）

○ 学習指導要領解説に基づいた指導内容等の確認・解説

○ 短距離走

→主運動につながる身体の使い方

①頭頂部からお尻まで軸が通った真っすぐな姿勢

②地面から反発をもらう蹴り方（体を動かしたい方向と逆の方向への加力）

③手の振り方は親指が鼻の前にくるようにして、ポケットの横を通過しながら後ろに引くようにする。

④①～③を意識したスキップ

→ICT（動画撮影機能）を活用した授業の進め方

○ ハードル走

→リード脚は足の裏を見せるように真っすぐ振り出し、抜き足は横から前にもってくる意識をもたせる。

○ 走り幅跳び

→助走（7～9歩のリズミカルな助走）、踏み切り（踏切ゾーン内での片足での踏切）、空中姿勢（両手を上げて上体を反らせる）、着地（「ん」の字でお尻よりも足を前に出す）それぞれの局面における指導のポイントの解説

#### (4) 指導実践（陸上運動）

##### ○ 短距離走

→走る際、地面からの反発力のもらい方について、垂直跳びや水泳の蹴伸びを例に体を移動させたい方向と逆方向に力を加える必要があることを実感させた上で、体を前方に運びたいければ本来なら後ろに力を加えたいが、それはできないので地面に対して斜め後ろに力を加える（蹴る）必要があることに気付かせるようにした。

→スタート時からゴールまでの姿勢について、腰が立った高い姿勢からのスタートや低い姿勢からのスタート、中間疾走局面での姿勢について低いままの姿勢や上体を起こした姿勢など、実際に児童に体験させながらどのような姿勢が最も速く走れるのかを見つけさせるようにした。

##### ○ ハードル走

→ハードリングの指導のポイントとしては、リード脚は足の裏を見せるように真っすぐ振り出し、抜き足は横から前に持ってくる意識をもたせる。これらのポイントについて自分たちができているかどうか確認し合いながら学習を進められるよう、友達同士ペアを組ませてタブレットを使って動画を撮影させるようにした。

##### ○ 走り幅跳び

→助走、踏み切り、空中姿勢、着地の局面に分けて指導を行った。はじめに、空中姿勢と着地のポイントを確認した。そこで、『空中では両手を上げて上体を反らす』、『着地の際には体を「ん」の字にしてお尻よりも足が前に来る』の2点を意識させるようにしながら立ち幅跳びを行った。【写真3】



【写真③】

次に、片足踏切につなげるために、空中姿勢と着地の姿勢を意識したまま1歩幅跳びを行った。さらに、3歩、5歩と助走を増やしていきながら、自分に合った助走のスタート位置を見つけさせるようにした。

#### 5 成果と課題

##### (1) 成果

- 水泳指導において、バブリング・ポビングといった水泳運動の基本となる部分から丁寧に指導したことにより、当該学年の指導内容である「浮いて進む運動」や「もぐる・浮く運動」の指導をよりスムーズに行うことができた。
- 陸上運動（短距離走）の指導において、様々なフォームでの走り方を体験させながらより良い走り方を探る学習を展開したことにより、児童に実感を伴いながら学ばせることができた。

##### (2) 課題

- 仲間同士の学び合いの部分の時間の確保が不十分で、児童が互いに深め合ったり高め合ったりといった授業展開を示すことができなかった。今後は、先生方が「こうやれば主体的・対話的で深い学びのある体育授業になるんだ。」と授業実践に役立てていただけるような展開を考えていきたい。

小学校派遣事業実践記録

1 派遣校 宮崎市立恒久小学校 ・ 新富町立上新田小学校

2 実施期間及び運動領域

(1) 宮崎市立恒久小学校

令和6年10月11日(金) ～ 令和6年12月11日(水)

運動領域 「陸上競技」

対象学年 第6学年

(2) 新富町立上新田小学校

令和6年7月10日(水) ～ 令和6年11月22日(金)

運動領域 「陸上競技」

対象学年 第5・第6学年

3 実施期日及び指導内容

(1) 宮崎市立恒久小学校

①	10月11日(金)	職員研修	⑥	11月8日(金)	1組 走り幅跳び
②	10月24日(木)	1組 走り高跳び	⑦	11月8日(金)	2組 走り幅跳び
③	10月24日(木)	2組 走り高跳び	⑧	12月9日(月)	3クラス合同長距離走
④	10月24日(木)	3組 走り高跳び	⑨	12月11日(水)	職員研修
⑤	11月8日(金)	1組 走り幅跳び			

(2) 新富立上新田町小学校

①	7月10日(水)	職員研修	⑥	11月15日(金)	走り幅跳びⅡ
②	10月21日(月)	走り高跳びⅠ	⑦	11月18日(月)	走り幅跳びⅢ
③	10月28日(月)	走り高跳びⅡ	⑧	11月22日(金)	記録会
④	11月1日(金)	走り高跳びⅢ			
⑤	11月11日(月)	走り幅跳びⅠ			

4 実践内容(取組内容)

(1) 打合せ

両校とも、スポーツ少年団や地域のクラブ等で日常的にスポーツを行っている児童と、日頃から運動をする機会が少ない児童との2極化の差が大きいという課題を抱えていた。また、特に体を動かすことを苦手としている児童が体の使い方がうまくいかず、様々な技能の習得に時間がかかってしまうという課題も共通していた。指導内容に、ストレッチとトレーニングを兼ねて行う動的トレーニングを取り入れた。

さらに、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

体の使い方がうまくいかない(わからない)児童が多いとのことだったので、体の軸となる体幹トレーニングや、日常の動きに影響の大きい股関節の筋力のストレッチとトレーニングを兼ねた動的ストレッチを紹介し、実践していただいた。また、ゲーム感覚で体を動かす内容の「体づくり運動」(体の動きを高める運動)を行った。今回、授業で行う「走り幅跳び」「走り高跳び」「ハードル走」に関しては、目的に沿った場の工夫の方法と授業の流れを紹介した。

## (3) 指導実践

### ア 走り高跳び (恒久小学校・上新田小学校)

学習のめあて ☆ 踏切足、振り上げ足、着地のコツをつかもう。  
☆ リズミカルな助走で踏み切ってみよう。

#### (ア) 踏切・着地のリズムを知ろう。「ジャンプ・トン・トン」

・自分は左右どちらの足が踏切りやすいのかをゴム跳びでチェック。

※低いゴムを左右両方で跳んでみる。

#### (イ) 3歩助走「1・2・3(ジャンプ)・トン・トン」

#### (ウ) 5歩助走「1・2・1・2・3(ジャンプ)・トン・トン」

#### 助走のポイント

- 1 全力で走る。
- 2 毎回同じテンポで走る。
- 3 全力でジャンプする。

### イ 走り幅跳び(恒久小学校)

学習のめあて ☆ リズミカルな助走で踏み切って跳ぼう  
☆ 自分に適した助走スタート位置を見つけよう。

#### (ア) 二人組で助走スタート位置の確認

#### (イ) 空中姿勢と足を前に投げ出す両足着地の練習(ゴム切り跳び)

#### (ウ) 上へ跳びだす練習(障害物を跳び越して砂場へ着地)

### ウ ハードル走 (上新田小学校)

学習のめあて ☆ ハードル間3歩から5歩でゴールまでリズムよく走ろう。  
☆ 跳んでいるときの姿勢を覚えよう。

#### (ア) 踏切足を決定

#### (イ) マーカー(ミニハードル)・ハードルの横を全力で走りぬく練習

#### (ウ) 踏み切りから着地まで、なるべく低い姿勢でバランスよく跳び越す練習

#### (エ) スタートから1台目までの練習

#### (オ) タイム測定

### エ 長距離走(恒久小学校)

#### (ア) ペース走(男子1200m、女子1000m)

## 5 成果と課題

### (1) 成果

- ◎ 両校とも、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を確認し、実態に合わせたトレーニングやストレッチを、職員研修で紹介、実践することができた。また、今回の授業の単元を今回の授業だけでなく続けて行ってもらえるように、授業後に使用するワークシートを作成した。
- ◎ 恒久小学校は、来年度赤江中学校へ入学してくる6年生全体を指導する機会になったので、中学校の保健体育の授業の様子や、中1の内容の進度などを話題にあげながら連携することができた。
- ◎ 上新田小学校は、5・6年生の複式の授業だったため、用具や学習内容を工夫し、体の小柄な児童や、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。ハードル走でも、同じようにハードルの代わりにゴムの箇所を作った。

### (2) 課題

- 恒久小学校は、6年生全クラスに授業を実施することとしたので、1種目1時間で授業を行った。単元の導入と簡単なポイントを抑える程度までしかできず、児童の変容を見ることができなかった。
- ハードル走は、怖がらずに挑戦する児童が多く、間違ったフォームで勢いよく跳び越し、転倒につながったり、着地姿勢が悪かったりした児童がいたので、安全上、ある程度理解できるまでは段階ごとにハードルに近づけて行ったほうが良いと感じた。
- 上新田小学校では、最後の時間は記録会を設定していたが、時間の都合上1種目しか測定ができなかったため、記録会の場合は45分の2コマで設定できると、単元の振り返りまでじっくりできてよいと感じた。

#### 【児童のワークシートより】

##### 恒久小学校

- やりやすい踏み切り足を見つけられてよかった。足を高く上げるのが大事だと思いました。
- 一定のリズムで跳べば、普通に跳ぶよりもだんぜん簡単だったので、今後もタイミングとリズムを考えて跳びたい。
- 1周の目標を決めることで1000mという長い距離も走りやすかった。次は、一定のラップタイムで走り切りたいと思いました。

##### 上新田小学校

- リズムに合わせた踏み切り・着地の意識で片足ずつ着地することができるようになりました。
- 3歩助走で70cmを跳べてうれしかったです。5歩以上になると合わなくなって難しかったので練習を頑張りたいです。
- たまに、ジャンプの足が逆になるからスタート位置に気を付けたい。助走のリズムはうまくできたと思う。
- 高跳びもハードルもテレビで見ていると簡単そうだったけど、実際にやってみたら難しいと思った。どんどん跳べるようになったので記録を更新したい。

## 7 授業の様子

【 恒久小学校 】



↑ 3歩の助走から踏み切る練習

【 上新田小学校 】



↑ 踏み切りと着地のリズムの練習



↑ 障害物を超えて上へジャンプする練習



↑ リズムに合わせて3歩助走の練習



↑ 足を前へ投げ出す着地姿勢の練習



↑ リズムよく遠くから踏み切る練習



↑ 長距離走(ペース走で友達のラップタイムを記録)



↑ リズムよく低い姿勢を意識

小学校派遣事業実施記録

1 派遣校

- (1) 都城市立山田小学校
- (2) 宮崎市立宮崎小学校

2 実施期間及び運動領域

- (1) 令和6年7月24日～11月15日  
運動領域「マット運動」  
対象学年 第5、6学年
- (2) 令和6年11月13日～12月18日  
運動領域「マット運動」  
対象学年 第4学年

3 実施期日及び指導内容

(1) 都城市立山田小学校

時間	期 日	指導内容
①②③	7月24日(水)	職員研修、打ち合わせ
④	10月18日(金)	チーム、キャプテン決め、マットの置き方
⑤	10月23日(水)	ウォーミングアップの仕方
⑥	10月25日(金)	前転
⑦	10月30日(水)	前転、開脚前転
⑧	11月 6日(水)	後転、開脚後転
⑨	11月13日(水)	補助倒立、補助倒立前転
⑩	11月15日(金)	側方倒立回転、ロンダート

(2) 宮崎市立宮崎小学校

時間	期 日	指導内容
①	11月13日(水)	打ち合わせ
②	11月27日(水)	職員研修
③④	12月 4日(水)	チーム・キャプテン決め マットの置き方
⑤⑥	12月11日(水)	前転、後転
⑦	12月13日(金)	開脚前転、開脚後転
⑧⑨	12月18日(水)	補助倒立、補助倒立前転
⑩	12月18日(水)	職員研修

#### 4 実践内容（取組内容）

##### (1) 小学校との打ち合わせ

- ・児童の実態確認
- ・授業の進め方の確認
- ・マットの確認

##### (2) 職員研修

###### 職員研修会

- ・ドリル練習の有効性について
- ・練習内容の考え方について
- ・押さえるべき技について

マット運動の押さえるべき技（特に小学生）  
まずはこの3つを押さえる

- ▶前転
- ▶後転
- ▶倒立（逆立ちではない）

練習内容の考え方

- 動きを分解して考える
- ↓
- 分解した動きにどんな練習が必要か考える
- ↓
- 分解した動きを繋げていく
- ↓
- 技ができれば条件を変えてやってみる

###### 実技研修会

- ・発展技に繋がる前転、後転の練習の仕方

##### (3) 指導実践

授業の中では、ドリル練習を中心とした授業を行った。ドリルとは、反復のことで基本を身につけるために行う練習のことである。初めは、意識して行った動作を無意識に出来るようにすることを目的としている。また、毎回の授業のウォーミングアップ（以下アップ）に取り入れることでルーティン化し、技能を定着させた。

###### アップ内容

四つばい、高ばい、ローリング、うさぎ跳び、腕立て回り、ゆりかご、背倒立、かえる跳び

##### ① 前転（開脚・伸膝前転のための前転）の指導のポイント

前転→かえる跳び+背倒立+ゆりかご

- ・手を着かずに立つ。  
→自然と足を体に近づけるようになる。そのことによって小さく丸くなる意識がつき、前転にスピードがでる。開脚・伸膝前転にはスピードが必要である。
- ・蹴ると同時に膝を伸ばす。  
→前転で膝を伸ばす練習をすれば開脚・伸膝前転に繋がりがやすくなる。



背倒立から起き上がりの練習で膝つま先を意識させている様子。

② 開脚前転（伸膝前転のための開脚前転）の指導のポイント

開脚前転→かえる跳び+背倒立+ゆりかご

- ・足を開く大きさはジャンプして足を閉じられる程度。  
→柔軟性が高く、大きく開脚ができる児童は柔軟性だけで開脚前転ができてしまう。そのような実施は伸膝前転につながらないため、ある程度の開脚の大きさの指定が必要である。開脚の大きさを徐々に小さくすることで伸膝前転の練習にもなる。

③ 後転（開脚・伸膝後転のための後転）の指導のポイント

後転→ゆりかご+かえる跳び+高ばい腕立て伏せ

- ・両手で強く押す。  
→後転系の全ての技でこの動作が大切になる。後転ができない児童の多くが両手がマットに着手でできていない、両手で押しているつもりが押せていないという状態である。
- ・体を丸く。  
→伸膝後転、後転倒立は体を小さく丸く姿勢を保つことが重要である。体を丸くするために上半身と下半身の連動が必要である。



高ばい腕立て伏せで両手でマット押す感覚を練習している様子。



押す感覚が身についていない生徒は個別で押す練習を行っている様子。

④ 倒立（倒立前転、後転倒立、側方倒立回転のための倒立）の指導のポイント

倒立→四つばい+高ばい+背倒立+かえる跳び

- ・首を短くする。  
→「首を短く」を意識することによって腕でマットを押す意識になる。また、怪我のリスクを抑えることができる。倒立前転、後転倒立、側方倒立回転などを実施する際に安定して行える。
- ・腕で耳を隠し、目線はマット。  
→腕で耳を隠すことで身体を真っすぐにすることに繋がる。



### 壁倒立での練習

腹を壁側にして練習を行う。壁に身体を付けることで、姿勢を真っすぐにすることを意識させることが目的である。また、壁倒立を行う際に壁を上ることによって、今後練習を行う側方倒立回転のマットを押す意識にも繋がる。他にもこの壁倒立ができれば、そのまま前転を行えば倒立前転の練習にもなる。



ポイントを説明している様子



壁倒立の練習の様子

## 5 成果と課題

### (1) 成果

- 児童の実態に応じた指導を行うことができた。また、各学校の先生方がとても協力的で、その指導方法や声かけの仕方について伝えることもできた。
- 授業内でのきまりを明確にすることで、安全面に配慮しながら授業ができた。
- 授業前は多くの生徒がマット運動に苦手意識をもっていたが、技を身に付けたときの楽しさや喜びを感じられる工夫と取組ができた。
- キャプテンを中心としたチームでの活動を多く設定したことで、児童相互のコミュニケーションが活発になった。

### (2) 課題

- 活動人数が多くなると、個別に細かな指導ができない場面があったため工夫が必要だと感じた。
- 説明を丁寧にする時間、児童に考えさせる時間を精選し、もっと活動時間を確保する必要があると感じた。
- 小学校の先生方がとても協力的だった分、事前に指導内容やポイントを伝えておく必要があると感じた。

## 6 事業後の児童の感想

- ・私は前まで後転ができなかったけど、できるようになりました。
- ・短い期間でしたが、前転と後転がきれいにできるようになって良かったです。
- ・マット運動をしてから前回りではなく前転ということを知り、前転の形がきれいになりました。
- ・前転を褒めてくれたときに、うれしくてやる気ができました。マット運動をやっていると楽しくなって好きになりました。

小学校派遣事業実践記録

1 派遣校

- (1) 日南市立酒谷小学校  
(2) 三股町立三股小学校

2 実践期間及び運動領域

- |                                                                |                                                            |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| (1) 日南市立酒谷小学校<br>令和6年5月17日～7月12日<br>運動領域 水泳運動<br>対象学年 第4・5・6学年 | (2) 三股町立三股小学校<br>令和6年5月23日～7月16日<br>運動領域 水泳運動<br>対象学年 第6学年 |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|

3 実践期日及び指導内容

(1) 日南市立酒谷小学校

時間	期 日	指 導 内 容
①	5月17日(金)	事前打合せ ○ 授業の進め方についての確認
②	6月19日(水)	水泳指導 ○ クロール ストリームライン・キック
③	6月24日(月)	水泳指導 ○ クロール(ストリームライン・ストローク) ○ 平泳ぎ(キック・プル・コンビネーション) ※天候不良のため体育館で実施
④	6月26日(水)	水泳指導 ○ クロール(キック・プル・息継ぎ)
⑤	7月 3日(水)	水泳指導 ○ 平泳ぎ(キック)
⑥	7月10日(水)	水泳指導 ○ 平泳ぎ(プル・息継ぎ)
⑦ ⑧ ⑨ ⑩	7月12日(金)	水泳指導 ○ 平泳ぎ(コンビネーション・記録会) 職員研修 ○ 水泳の学習について(講義) ○ 授業実践例について(実技)

(2) 三股町立三股小学校

時間	期 日	指 導 内 容
①	5月23日(木)	事前打合せ ○ 体育用具の確認、授業の進め方についての確認
② ③	6月14日(金)	職員研修 ○ 水泳の学習について(講義) ○ 授業実践例について(実技)
④ ⑤	6月25日(火)	水泳指導 ○ 水慣れ ○ ストリームラインの作り方 ○ 記録測定
⑥ ⑦	7月 2日(火)	水泳指導 ○ 水慣れ ○ ストリームライン ○ クロール(キック・プル・息継ぎ)
⑧ ⑨	7月 9日(火)	水泳指導 ○ 平泳ぎ(キック・プル・息継ぎ)
⑩	7月16日(火)	水泳指導 ○ 平泳ぎ(キック・プル・息継ぎ) ○ 平泳ぎ(コンビネーション)

#### 4 実践内容（取組内容）

##### （1）担当職員との打合せ

- ① 児童の人数、運動に対する意欲、水泳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など、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水泳の学習について研修を行った。水泳の特性や学習内容、水泳の指導の行い方の3点について確認を行った。

###### ② 実技演習

水泳の平泳ぎにおける、キック・プル・息継ぎにおける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。
  - ・ 導入で本時の内容確認を行うとともに、授業後の振り返りシートに次時の内容を記載した。
  - ・ 授業での約束事（ルール）を決めた。

###### ② 水泳の指導について

- クロールについて、ストリームライン・キック・プル・息継ぎについて以下の要点で指導した。

###### 「ストリームライン」

- ・ 両手は水面付近に置き、両足はプールの底についたまま。
- ・ 前方で両手を重ね両腕の間に頭を入れる。
- ・ 両腕をしっかり伸ばした状態ができれば両足で壁を強く蹴る。
- ・ 手の指先から足の爪先までが一直線になるようにする。
- ・ 勢いがなくなるまで行う。

###### 「キック」

- ・ 足首をしなやかに、膝を曲げすぎない。
- ・ 一定のリズムで力強くキックをする。

###### 「プル」

- ・ 水中でS字を描くように、前方でとらえた水を後方（大腿部）へ押す。
- ・ リカバリーはリラックスする。
- ・ ローリングを使い、自己に合った方法でタイミングよく息継ぎを行う。

#### 「息継ぎ」

- ・ 手で水を後ろまで押す。
- ・ 体の回転を使い、横向きで呼吸をする。
- ・ 呼吸をするときに足を止めない。
- ・ 鼻から息を吐き、口で息を吸うことを意識させる。

- 平泳ぎの指導についてキック・プル・呼吸法・コンビネーションについて以下の要点で指導した。

#### 「キック」

- ・ 膝をおなかに近づけず、かかとをお尻に近づける意識をもつ。
- ・ 膝開きは肩幅まで。かかとは膝より内側におく。
- ・ 足の内側で水をとらえ、両足で挟み込むように後方へ蹴り、蹴り終わったら、ストリームラインを保つ。

#### 「プル」

- ・ 逆ハート形を描き、力強く脇をしめ、胸の前で両手を合わせる。
- ・ 手を合わせたまま抵抗を受けないように前方へ返す。

#### 「呼吸法」

- ・ 脇をしめた時に背筋を伸ばす。
- ・ 体を斜め前に上げるようにする。
- ・ あまり水面から顔を上げすぎないようにして、水に入るときは背中を丸めるようにする。

#### 「コンビネーション」

- ・ ストリームラインの姿勢で伸びをとり、手で水をかくタイミングで、顔を上げて息継ぎをする。足を引き付けて強くキックして伸びる。

#### (4) 児童の感想

- 水泳でクロールが25メートル以上泳げるようになりました。息継ぎの仕方やストリームラインがしっかり意識できるようになって、平泳ぎはキックや息継ぎの仕方がしっかりできて50メートル以上泳げるようになりました。短い期間でしたが、しっかりと泳げるようになりました。
- 私は水に顔をつけることすらできなかつたし、メガネの無いなかで泳ぐことは心配していました。先生方のおかげで泳ぐことになれて、とても良かった学習になり、とても水泳が楽しくなりました。
- 最初はクロールができなかつたけど、今日やったら半分以上できるようになっていました。足キックもできるようになりました。もっと上達したいです。
- クロールのコツ、平泳ぎのコツなど、いろいろなコツがわかりました。ストリームラインは最初、5メートルだったけど、それから、どんどん伸びて行って、

7メートルになりました。クロールも最初は25メートルだったけど、どんどん練習していくと50メートルになり、とてもうれしかったです。わかりやすく教えてくれてありがとうございました。

- 今までは、25メートルを泳げたことがなくて、クロールや平泳ぎをできるようになって、25メートル以上を泳げることができた時には「水泳ってこんなに楽しいんだ。」と思えて、すごくうれしかったです。クロールや平泳ぎができるようになって他の泳ぎをしてみたいです。

## 5 成果と課題

- 職員研修で日頃の指導の際の困難さ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。
- 児童の困難さの中には、水や息継ぎに苦手意識を多くの児童がもっていた。授業を段階的に進めたことで、課題を克服し、より長い距離を泳ぐことができる児童が増えた。不安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。三股小学校では、4クラスを2グループに分けて実施した。各グループ毎に4時間でクロールと平泳ぎを実施した。取り扱う内容と時間を考えた工夫が必要であった。
- 小規模校における授業では発達段階の違う児童を指導することになり、とても難しく感じた。小学校の先生方との細かな打合せが必要であると感じた。

### 【授業の様子】



小学校派遣事業実践記録

1 派遣校

(1) えびの市立加久藤小学校

2 実施期間及び運動領域

(1) えびの市立加久藤小学校

令和6年 9月17日(火) ~ 11月29日(金)

運動領域 「陸上運動」

対象学年 第5・6学年

3 実施期日及び指導内容

(1) えびの市立加久藤小学校 第5・6学年

時間	日程	指導内容
① ②	9月25日(水)	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
② ④	9月27日(金)	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
⑤ ⑥	10月 1日(火)	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。
⑦	10月 4日(金)	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)

#### 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 style="list-style-type: none"><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 style="list-style-type: none"><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もつこと。</li></ul>
1台目のアプローチ	<ul style="list-style-type: none"><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	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 自分に合ったリズム（3歩～5歩）で走ること。</li></ul>

###### 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、バーの部分が硬く、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。同じ足でリズムよくハードルを跳ぶにはどうすれば良いかを考えながら学習を進めることができ、児童の感想の中にも、達成感があったというものが多くあった。小体連の陸上大会での記録をモチベーションにすることで、5・6年生ともに4回しかない授業の中で、友達と話し合いながら活動する様子が見られた。特に、6年生については、運動経験や能力差が大きく、場の設定が難しかったが、レベルに応じた場の設定をすることで、それぞれ自分の能力に応じた学習をすることができるようにした。



(課題解決に向けた説明)



(複数台のハードリング練習)

(2) 職員研修 11月29日(金)

職員研修について、小学校の先生方に研修内容についてのアンケートを行った。体育指導の中で研修を受けたい種目について質問したところ、「水泳」、「器械運動（マット運動）」が多かったため、特に児童がつまずきやすいであろう内容について研修を行った。「水泳」については平泳ぎの足の使い方、息継ぎの指導方法、「マット運動」については、場の作り方、補助の仕方について実技を交えながら先生方と一緒に考えることとした。



## 5 成果と課題

### (1) 成果

- 児童のスキルに応じた場の工夫（ハードルの材質、高さ、インターバル）をすることでハードルが苦手だと感じている児童も、意欲的に取り組もうとする姿勢がみられた。
- 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。
- 職員研修の内容について、小学校の先生方のニーズに合わせたことで、先生方の興味・関心を高めることができ、今後の指導に生かしていただける内容となった。

### (2) 課題

- 活動人数が多くなるとどうしても目が行き届かず、適切な声掛けができない場面も多くなった。声かけできた児童とできなかった児童で、技能面においても差ができてしまった。
- 短い時間で伝えたいことはたくさんあり、事前に準備していた内容を消化することができなかった。内容を精選しつつ、ポイントはしっかり押さられる授業の準備が必要だと感じた。
- 「水泳」、「マット運動」についての研修を行った。中学校、高校へのつながりの資料を作成・配付したが説明が難しかった。

小学校派遣事業実践記録

1 派遣校

- (1) 門川町立五十鈴小学校  
(2) 川南町立山本小学校

2 実施期間及び運動領域

- (1)門川町立五十鈴小学校 日 程 令和6年7月22日～11月5日  
運動領域「陸上運動」 対象学年「第6学年」  
(2)川南町立山本小学校 日 程 令和6年12月10日～令和7年1月23日  
運動領域「器械運動」(マット運動) 対象学年「第5・6学年」

3 実施期日及び指導内容

(1) 門川町立五十鈴小学校

時間	期 日	指 導 内 容
① ②	7月22日	事前打合せ、陸上運動の指導方法の講習
③ ④	10月23日	陸上運動・体ほぐし (走り幅跳び・走り高跳び・長距離走・ソフトボール投げ)
⑤	10月25日	陸上運動(走り幅跳び・走り高跳び・長距離走・ソフトボール投げ)
⑥	10月28日	陸上運動(走り幅跳び・走り高跳び・長距離走・ソフトボール投げ)
⑦ ⑧	11月5日	陸上運動 (走り幅跳び・走り高跳び・長距離走・ソフトボール投げ)

(2) 川南町立山本小学校

時間	期 日	指 導 内 容
①	12月10日	事前打合せ
②	1月7日	研修・実技(器械運動指導のあり方など)
③ ④	1月7日	体ほぐしの運動・感覚づくり運動 マット運動(前転・開脚前転)
⑤ ⑥	1月9日	マット運動 (後転・開脚後転)
⑦	1月16日	マット運動(発展技)
⑧ ⑨	1月21日	マット運動 (技の組合せ、発表会に向けて練習、リハーサル)
⑩	1月23日	発表会(チャレンジ①、チャレンジ②発表)

#### 4 実践内容(取組内容)

##### (1)職員研修会

五十鈴小学校の職員研修では、陸上運動の学習指導要領における取扱いについて確認をした。また、11月に行われる門川町小学校陸上記録会に向けて、走り幅跳び・走り高跳び・長距離走・ソフトボール投げの指導方法についての研修も行った。特に走り幅跳びと走り高跳びについては、実技研修として取り扱った。

山本小学校の職員研修では、マット運動の学習指導要領における取扱いについての確認や先生方への事前アンケートで上がったマット運動の指導で困っていることを中心に研修を行った。

##### (2)指導実践

###### ①五十鈴小学校

児童たちは、門川町小学校陸上記録会に出場する種目(走り幅跳び・走り高跳び・長距離走・ソフトボール投げ)が決まっており、自分が出場する種目の練習を行った。

走り高跳び(はさみ跳び)において、踏切足の決め方、跳びやすい脚の見つけ方、助走の仕方、テンポアップ、手の動きなどについて指導を行い、短助走での練習を中心に行った。走り幅跳び(かがみ跳び)では、踏切足の決め方、着地、助走、踏切前の歩幅、空中姿勢などについて指導を行い、短助走での練習を中心に行った。長距離走では、姿勢、呼吸方法、腕振りなどの指導を行い、ラップタイム目安表を活用し、ラップタイムを意識させながら練習に取り組みさせた。ソフトボール投げでは、自分に合った助走やステップの仕方、体重移動、投球フォームなどについて指導した。児童たちが意欲的に取り組めるように、紙飛行機投げや体育館後方にある肋木にビブスをかけ、それを狙って投げさせる遠投ストラックアウトに挑戦させた。

###### ・走り高跳び(はさみ跳び)の指導内容

1 踏切足を決める	・踏み切る場所によって、助走する場所が違う。 ・サッカーボールを蹴るときの軸足(蹴らない方の脚)が踏切足
2 跳びやすい脚を見つける	・振り上げ足を振りながら1・2・3でジャンプ
3 意識させる所はお尻	・つま先を意識→ × ハードルのように前に突っ込んでしまう。踏切りの力が弱まる。 ・お尻を意識する→ ○ 尻をぐっと上げる意識や前ももを胸につけるぐらいの意識
4 助走の仕方	バーに対して体を横にして45度 右足で踏み切る人は右側、右足からのスタート
5 テンポアップ	・5歩の場合 1・2 123 ・7歩の場合 1・2・3・4 123 ※最後の1歩は小さく。
6 手の動き	・足の動きに合わせて、大きく腕を振る。

## ②山本小学校

### ア「マット運動補助運動段階表」

小学校の先生方から全学年共通した補助運動が知りたいという要望があった。そこで、マット運動における補助運動を学習指導要領例示に示されている低学年の運動遊びを基本に、低学年、中学年、高学年、ゲーム性に分けた「マット運動補助運動段階表」を整理した。授業では、この段階表の中から補助運動を選び、実践した。

補助運動段階表				
	低学年	中学年	高学年	ゲーム性
1	ゆりかご（膝抱え） ゆりかご（太もも抱え）	ゆりかご戻ってタッチ、 ゆりかご後転の手	大きなゆりかご、 お尻を浮かせる、 ゆりかごストップ	ゆりかごじゃんけん、 ゆりかごタッチ そんきょからバランス崩し
2	前転がり	トンネル前転	カエル前転	
3	後ろ転がり			
4	背支持倒立	自転車こぎ	背支持倒立から元に戻る（お尻を浮かせる）	
5	だるま転がり（ひざをもつ）	だるま転がり（足首をもつ）	だるま転がり（左右）	
6	丸太転がり	坂道	ペアで手をつないで	
7	かえるの逆立ち			
8	かえるの足打ち			
9	うさぎ跳び	うさぎ跳び越し後ろ向き	ウサギ跳び開いて閉じて（前・後）	ミニコーン障害物競走
10	壁上り逆立ち	平均台横移動	壁横移動	
11	ブリッジ	ペアでブリッジくぐり		
12	支持での川跳び（その場）	マットを前に進みながら川跳び	ペア（足上げと川跳び）	
13	腕立て横跳び越し	跳び箱を川跳び	友達の背中を川跳び	
14	肋木	上り下り	上→横→下→横 移動	
15	しゃくとりむし（両手両足交互）	しゃくとりむし（足を少しずつ近づける）		
16	腕立てジャンプ	腕立て手足ジャンプ	腕立てジャンプ手たたき	じゃんけん、あっち向いてほい
17	クマ歩き	前・後・横に歩き	回転・片足ケンケン歩き	線の上をクマ歩き
18	クモ歩き（上向き歩き）	前・後・横に歩き	回転	ミニコーン（お腹）集め
19	手押し車（ひざをもつ）	手押し車（すねをもつ）	手押し車（足首をもつ）	じゃんけん、あっち向いてほい
20	エビのポーズ	えびのポーズから背倒立		えびボール運びゲーム

### イ マット運動における段階的な指導方法

事前の打合せでは、児童の中には、体を支えたりすることが苦手であったり、前転や後転を怖がる児童がいたりするなど、回転運動に恐怖心がある児童のための段階的な指導方法を知りたいという要望があった。そこで、授業において前転・後転・開脚前転・開脚後転・ロンダート・頭はね起きなどの技において、場を工夫した複数のコースを設定し、児童が安心して挑戦できる場を設定した。

#### 〔活動の様子〕



〔壁横移動〕



〔開脚前転〕



〔後転〕

〔場の工夫〕

開脚前転	前転・開脚前転 後転・開脚後転	開脚前転
	 ※ロイター板を 2 台使用	
開脚前転	後転・開脚後転	ハンドスプリング
		
前転	後転・開脚後転	頭はね起き
		

5 成果と課題

(1) 成果

- マット運動が苦手な児童やそうでない児童にも、多くの場があると飽きずに意欲的に取り組む姿が多く見受けられた。
- 用具の数が限られていたり、施設の整備不良のため使えなかったりする場面もあったが、場の工夫などで対応することができた。先生方の参考になったのではないかと考える。
- マット運動の発表会では、チャレンジ1は場の工夫で発表、チャレンジ2は技の組み合わせで発表のいずれかから選ばせることで、児童の意欲を持続させることができた。

(2) 課題

- マット運動が苦手な児童は、低学年の運動遊びの内容が十分でないため、低学年の指導が大切であることを職員研修等で伝えていきたい。

小学校派遣事業実践記録

1 派遣校

- (1) 延岡市立熊野江小学校
- (2) 五ヶ瀬町立上組小学校

2 実施期間及び運動領域

- (1) 延岡市立熊野江小学校  
令和6年9月13日～10月24日  
運動領域「器械運動」(マット運動・跳び箱運動)  
対象学年 第3・6学年
- (2) 五ヶ瀬町立上組小学校  
令和6年10月25日～12月5日  
運動領域「走・跳の運動」、「陸上運動」(ハードル走・走り幅跳び)  
対象学年 第3・4・6学年

3 実施期日及び指導内容

(1) 延岡市立熊野江小学校

期 日	指 導 内 容
9月13日(金)	事前打合せ
9月17日(火)	職員研修 ・体ほぐしの運動 ・マット運動
10月 3日(木)	オリエンテーション (体ほぐしの運動 マット運動) 「今できる技を確認しよう」
10月 8日(火)	マット運動 「できる技を増やそう」
10月10日(木)	マット運動 「技の組合せを考えよう」
10月21日(月)	・ マット運動「技の発表会を成功させよう」 ・ 跳び箱運動「いろいろな跳び方に挑戦しよう」
10月24日(木)	跳び箱運動 「練習方法を工夫して、上手に跳べるようになろう」

(2) 五ヶ瀬町立上組小学校

期 日	指 導 内 容
10月25日(金)	事前打合せ
10月30日(水)	職員研修 ・ 複式学級における指導方法の工夫

	・陸上運動 ・マット運動
11月22日(金)	オリエンテーション ハードル走「いろいろなハードルをリズムよく走り越えよう」 40m走測定
11月25日(月)	ハードル走 「自分に合ったインターバルを見つけ、体のバランスを取りながら、まっすぐ走ることができるようになろう」
11月29日(金)	ハードル走 「友だちと協力してインターバルや動作のポイントを確認し、友だちにアドバイスをしよう」 走り幅跳び 「短い助走から踏み切り足を決めて跳び、両足で着地しよう」
12月 5日(木)	走り幅跳び 「友だちと協力して助走や踏み切り、着地を確認し、友だちにアドバイスをしよう」 ・みんなで記録会を楽しもう

#### 4 実践内容(熊野江小学校)

##### (1) 思考力、判断力、表現力等を養う指導方法の工夫

今回の授業では、3年生と6年生の男子児童1名ずつという少人数だったため、マット運動の技の習得に向けてじっくりと考えながら練習することができた。お互いに目標とする技を決め、その習得のために必要な「技のポイント」を考え、それを発表したり、技の組合せを工夫したりした。また、互いの技を動画で撮影し、それを分析して自分のつまづきに気づくことができた。



##### (2) 技能習得に向けた段階的指導

跳び箱運動では、3年生の児童も6段の開脚跳びがすぐにできたので、かかえ込み跳びに挑戦した。恐怖心から最初は低い跳び箱でも上に乗ることが精いっぱいであったが、マットの上でのうさぎ跳び、ロイター板を使わない1段跳び、ロイター板を使って腰を高く引き上げる練習を繰り返し、最後には4段でのかかえ込み跳びができた。人数が少ない分繰り返し練習することができたこと、一人の児童に対し、ほぼマンツーマンで指導に当たれたことが良かった。



##### (6年生児童の感想より)

毎回先生が来てくださる日を楽しみにしていました。僕たちは先生がマット運動や跳び箱のこつをやさしく教えてくださったので、以前よりもできるようになりました。そして今年初めて授業でやった倒立や側方倒立回転もできるようになりました。これは先生が教えてくださったからできるようになった技です。ありがとうございました。



## 5 実践内容（上組小学校）

### （1）異年齢集団における指導方法の工夫

今回担当した児童は、3年生3名、4年生3名、6年生2名ということで、体格も技能の定着度もかなりの差があった。そこでまず、様々な障害を越えながら走るコースを設定し、リズムよく障害を走りこす楽しさを毎時間の最初に取り入れた。そして、ハードル走として、ミニハードル、段ボールハードル、ハードルなど様々な種類のハードル、そしてインターバルの距離を自由に決めさせてからハードル走の練習に取り組ませた。すると、3年生の児童も一番低いハードルではあるが、5mのインターバルを3歩のリズムで走ることができたので、課題設定を上方修正してその後の練習に取り組んだ。6年生の児童には、走り越す際の体のバランスや踏み切り位置など技術的な指導を重点的に行い、3・4年生の児童には3歩や5歩のリズムでインターバルを走ることや第1ハードルまでにスピードをあげることを中心に指導した。また、ペアで学習する際は、6年生の児童が3・4年生の児童に指導してあげられるようにグルーピングを工夫した。

最後の記録会では、ハードル走と走り幅跳びについて、自己の目標記録に対する記録差をポイント化することで、全員が達成感を味わうことができるように工夫した。



**ウォーミングアップでは、いろいろな障害を跳び越えながら走るサーキットを設定**



**3・4年生の児童も振り上げ足や抜き足の技術的な練習に挑戦**

### （2）児童の学び合いを意識した「視点の明確化」

児童が抱える技術的な課題として、ハードル走では踏み切りが近すぎたり、振り上げ足も抜き足も足が縦にそろってしまったりして、高く跳び上がってしまうこと、走り幅跳びでは、踏み切り足が合わなかったり、踏み切ったあとに足が伸びてしまい、すぐ近くに着地してしまったりすることであった。そこで、ペアで互いの動きをチェックさせてアドバイスを行うようにしたが、「観るべきポイント」を明確にすることで、児童は分かりやすく友だちにアドバイスを送ることができていた。なお、今回はタブレット等ICTの活用は見送ったが、動画を撮影して自己で観た方が効果は高いと思うが、時間を効率的に使うことと、児童が目で観て課題を友だちに自分の言葉で伝えることを重視したため、ICTは活用しなかった。



## 6 成果と課題

### (1) 成果

(熊野江小 器械運動)

- 今回は2名の児童が対象ということで、互いに技のポイントを話し合ったりできばえを確認したりすることができた。また、技を繰り返し練習することもできて、技の習得につながった。
- 児童が身に付けたい技を確認し、それを段階的に指導していくことに重点を置いた。易しい段階から徐々に本来の技に近づけることで、児童も技のポイントをおさえながら、技を習得することができた。

(上組小)

- 3年生から6年生という幅広い集団ではあったが、6年生がアドバイスをしてあげたり、お手本になったりすることで、3・4年生もそれを真似したりすることで上達が早かった。
- 8名という少人数だったため、ペアの学習に教師が関わりやすかった。また、アドバイスのポイントを明確にしたことで、児童は分かりやすい言葉で友だちにアドバイスをすることができていた。

### (2) 課題

(熊野江小)

- 児童数2名ということで、一人一人の運動量が少し多くなりすぎた。特に最終日は1名欠席したので、1人の児童がひたすら跳び箱のかかえ込み跳びの練習をすることになり、かなりきつそうであった。また、多くの友だちと技を見せ合ったり発表会をしたりすることができず、刺激が少ないように感じた。
- 2名の児童とも倒立や側方倒立回転を身に付けたいという気持ちが強かったが、段階的な指導はしたものの、何か教具を工夫するということができなかった。つまづきを改善してあげられるような工夫ができればなおよかった。

(上組小)

- ハードリングの技術的な指導も行ったが、3・4年生には難しいようであった。3・4年生と6年生を同時に指導する難しさを感じた。
- ハードル走や走り幅跳びの技術的な指導を随時声掛けしたが、自分の動きを動画撮影して見せながら指導した方が、より効果的だったかもしれない。

小学校派遣事業実践記録

1 派遣校

- (1) 延岡市立緑ヶ丘小学校  
(2) 諸塚村立荒谷小学校

2 実施期間及び運動領域

- (1) 延岡市立緑ヶ丘小学校

令和6年6月3日～7月24日

運動領域「水泳（クロール・平泳ぎ）」 対象学年「第6学年」

- (2) 諸塚村立荒谷小学校

令和6年8月23日～11月1日

運動領域「陸上運動（短距離走・ハードル走）」 対象学年「第2・3・4・5学年」

3 実施期日及び指導内容

- (1) 延岡市立緑ヶ丘小学校

時間	期 日	指導内容
①	6月3日（月）	日程および指導内容の打合せ
②③	6月27日（木）	職員研修【雨天のため屋内での講義のみ】 ・学習指導要領についての説明 ・水泳指導のポイント
④	7月3日（水）	クロール① ・ストリームラインの確認（プールの底から・壁から） ・キック（バタ足）の役割について
⑤	7月5日（金）	クロール② ・プルのポイント（片手クロール・2ビートクロール）
⑥	7月10日（水）	クロール③ ・息継ぎのポイント（鼻から吐く・口から吸う） ・泳力確認（25m）
⑦	7月12日（金）	平泳ぎ① ・キックのポイント （かかと歩き・スクワット⇒ジャンプ・仰向けキック）
⑧	7月17日（水）	平泳ぎ② ・ペアでのキック確認
⑨	7月18日（木）	平泳ぎ③ ・プルのポイント（力を入れるタイミング） ・手と足のコンビネーション（時間差平泳ぎ）
⑩	7月24日（水）	平泳ぎ④ ・学習のまとめ ・泳力確認（25m）

(2) 諸塚村立荒谷小学校

時間	期 日	指 導 内 容
①②③	8月23日(月)	日程および指導内容の打合せ 職員研修【講義・実技・演習】 ・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	10月1日(火)	・主運動につながる運動 ・バウンディング走 ・30m走
⑤	10月8日(火)	・主運動につながる運動 ・30mスピードアップ走
⑥	10月10日(木)	・主運動につながる運動 ・リズム走(「0, 1, 2, 3」のリズム) ・ミニハードル走
⑦	10月16日(水)	・1台目へのアプローチのポイント ・30mハードル走(タイム測定①)
⑧	10月18日(金)	・ミニハードル走およびフレキシブルハードル走 ・30mハードル走(タイム測定②)
⑨	10月21日(月)	(雨天のため体育館で実施) ・タブレットを使ってのフォーム確認
⑩	11月1日(金)	(雨天のため体育館で実施) ・ミニハードル走およびフレキシブルハードル走 ・記録会(タイム測定③)

4 実践内容(取組内容)

(1) 職員研修

① 延岡市立緑ヶ丘小学校

○ 学習指導要領における取扱いについて

研修の前半は水泳(第1, 2学年は「水遊び」、第3, 4学年は「浮く・泳ぐ運動」)の学習指導要領における取扱いについて取り上げた。その際、小学校から中学・高校までの学習のつながりや小学校での指導内容についても確認することができた。

○ 実技指導のポイントについて

研修の後半は息継ぎのサイクルや、クロール・平泳ぎにおけるキックとプルの役割、授業のウォーミングアップで実践できるトレーニングを紹介した。

② 諸塚村立荒谷小学校

○ 学習指導要領における取扱いについて

職員研修を行うにあたり、陸上運動(第1, 2学年は「走・跳の運動遊び」、第3, 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。研修の中で、指導のポイントとなる部分や小学校から中学・高校までの学習のつながりについて確認することができた。

○ 実技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。また、今回はハードル走を中心とした学習になることから、ハードル間のインターバルにおけるリズムの獲得方法についても紹介した。

## (2) 指導実践

### ① 水泳運動（延岡市立緑ヶ丘小学校）

#### ○ クロール

基本となる姿勢（ストリームライン）について指導した後、キック（バタ足）の役割について取り上げた。多くの児童は「前に進むため」と考えていたが、前に進むためだけではなく、「身体を浮かせる」「息継ぎ時のバランスを保つ」といった役割があることを伝えた。併せて、膝を曲げすぎないこと、水しぶきがあまりあがらないことを意識させることでフォームの改善を図った。また、クロールは前進するために必要な力の割合の8割近くが手（プル）であることから、泳法獲得の段階ではあまりキックをしなくてもよいと伝えることで、力任せのキックを改善することにつなげた。プルについては、具体的な練習方法として、片手クロールや2ビートクロールを行い、ゆっくり大きなフォームで泳ぐことで泳法獲得を目指した。



【資料】 ペアでキックの強さを確認する活動

#### ○ 平泳ぎ

平泳ぎは、前進するために必要な力の割合の8割近くが足（キック）であることから、キックの方法を中心に指導した。始めの段階は、プールの床面にかかとだけをつけて歩くことで、足首を曲げる感覚をつかませ、その後、水中でのスクワットジャンプ（しゃがむ⇒跳ぶ）、ビート板を抱え、仰向けの状態でのキック（仰向けになることで自分の足の動きが可視化できる）などを行った。プルについては、息継ぎとのタイミングを中心に指導し、キック・プルともに定着している児童については、「手が先、足が後」の意識でコンビネーションの練習（時間差平泳ぎ）を行った。

### ② 陸上運動（諸塚村立荒谷小学校）

#### ○ 短距離走

授業のウォーミングアップでは、敏捷性を高めるための運動遊び（コーンタッチ、マーカー集め）を行い、運動が苦手な児童も楽しめるよう工夫した。短距離走においては、フォームの確認とともに、地面を強く蹴る、地面からの反発を得るためにバウンディング走を行った。地面に置いたリングまで届くように意識させることで、より高く・より強く地面を蹴ることにつなげた。

## ○ ハードル走

ハードル走では、着地の局面を「0歩」とし、「0, 1, 2, 3（3で踏み切る）」のリズム走の練習からスタートした。その際、左右どちらの足で踏み切るか、スタートはどちらの足を前に出すかについて一人ひとりと確認した。また、実際にハードルを飛び越える場面では、中学年以下の児童には3歩または5歩での踏切もよいとすることで、同じ足で続けてハードルを飛び越えることができるよう指導した。コースについても、3種類のハードルから選択できることとした。



【資料】リングを使ったバウンディング走



【資料】ハードルの種類を選択できるコース

### (3) 児童の感想（延岡市立緑ヶ丘小）

- ・ ていねいにいろんな表現でたとえてもらい、分かりやすかったです。おかげでちょっとだけ平泳ぎができるようになりました。足で進んで手で息つきという動きを教えてくださいました。
- ・ 「かたを前に出すようにするといいですよ。」と言われて実際にしてみると本当にできました。これからも続けていきたいです。

## 5 成果と課題

### (1) 成果

水泳運動では、小学校の先生方にも協力していただき、基本となる姿勢（ストリームライン）から1つ1つ丁寧に指導することができた。また、速さだけでなく効率的な泳ぎについても考える授業を実践することができた。

陸上運動では、複式での授業形態であったことから、ハードルの高さを選択できるようにする等、状況に応じて課題を与えることで児童の発達段階に合わせた授業を実践することができた。

### (2) 課題

水泳運動では、技能の獲得に時間を要する单元だったため、指導内容の充実に加えて、教材・教具の工夫を行うなど短い時間の中で学習成果を上げるための手立てが必要であった。

陸上運動では、悪天候により学習のまとめとしてのタイム測定が実施できず、変容をみることができなかった。また、自分の技能に合わせて課題を選択する場面においては、低学年の児童が高学年の課題に挑戦していることがあったため、今後はすべての児童が理解できるような指導の仕方を身につけていきたい。

小学校派遣事業実践記録

1 派遣校

宮崎市立青島小学校

2 実施期間及び運動領域

実施期間 令和6年 5月22日(水)～10月17日(木)

運動領域 陸上運動

対象学年 第3・4学年、第5・6学年

3 実施期日及び指導内容

時間	期日	指導内容
①	5月22日(水)	打合せ
②	9月26日(木)	研修(講義・実技研修)
③		陸上運動
④	10月 8日(火)	3・4年生「かけっこ」 ○ウォーミングアップ ○スタート、フォーム ○5秒間走
⑤	10月 8日(火)	5・6年生「短距離走」 ○ウォーミングアップ ○スタート、フォーム ○3秒間走(体育館実施のため3秒に変更)
⑥		5・6年生「ハードル走(小型ハードル走)」 ○ウォーミングアップ ○いろいろな間隔での小型ハードル走 ○一定のリズムでの小型ハードル走
⑦	10月17日(木)	3・4年生「かけっこ」※雨天のため体育館 ○ウォーミングアップ ○スタート練習 ○バトンパス練習
⑧		3・4年生「(小型)ハードル走」 ○いろいろな間隔での小型ハードル走

⑨	10月17日(木)	5・6年生「短距離走」 ※雨天のため体育館 ○ウォーミングアップ ○スタート練習 ○バトンパス練習
		5・6年生「ハードル走」 ※雨天のため体育館 ○1台のハードルを越える ○3台のいろいろな間隔でのハードル走 ○4台のハードル走

#### 4 実践内容(取組内容)

(1)研修 9月26日(木)14:30~16:30

参加者:10名

研修内容:講義「陸上運動の特性」、「さまざまなウォーミングアップ」など

実技「かけっこ・短距離走」、「小型ハードル走」など

(2)指導対象

○3・4年生

3年→18名(男子8名、女子10名) うち、配慮の必要な児童数(2名)

4年→19名(男子9名、女子10名) うち、配慮の必要な児童数(0名)

○5・6年生

5年→32名(男子15名、女子17名) うち、配慮の必要な児童数(0名)

6年→13名(男子 4名、女子 9名) うち、配慮の必要な児童数(0名)

(3)具体的な指導内容

今回の授業で取り組んだ内容を「小学校体育(運動領域)指導の手引き~楽しく身に付く体育の授業~」(スポーツ庁)より以下に抜粋した。指導の際のポイントや工夫を右側の四角枠内にまとめた。

#### ●いろいろな体勢からのスタート

・座った体勢から、寝転んだ体勢から、腕立てから、片手をついてなど

・スタンディングスタート



【キーワード】

目線、姿勢、腕振り

【工夫】

スタート姿勢は各自で工夫して選択させる。

●「いろいろな姿勢から、素早く走り始める」ために

低学年では、いろいろな形状の線上等を真っ直ぐに走ったり蛇行して走ったり、競走をしたりして遊びました。中学年では、いろいろな走り出しの姿勢から素早く走り始めることができますようにします。

そのため中学年のはじめは、立った姿勢だけでなく、地面に座った姿勢や手を着いた姿勢など、いろいろな走り出しの姿勢から素早く走り始めることができるように、短い距離での競走を繰り返し楽しむ活動をししましょう。

(例) いろいろな走り出しの姿勢からの10m走

- ・二人で、長座姿勢（前・後）、伏臥姿勢（前・後）、腕立て伏せ姿勢（前・後）などから姿勢を選び、10m走の競走をする。勝った人は、次の競走はスタートラインを1m下げる。3回の姿勢で競走をしたら、相手を替える。

●5秒間走 / 7秒間走 ※体育館の場合は3秒間走

・スタート線を自分で選んで、5秒間でゴールできるかチャレンジする。

・3回実施する。(スタート位置を可能して目標設定を行う。)

7秒間走の行い方の例



○場の準備

- ・45m（直線）のレーンをつくる（6レーン）。
- ・25m地点まで1メートルごとに、スタート線を格子状に引く。
- ・スタートの合図から7秒間をカウントダウンする音声を用意し、繰り返し流れるようにする。

○運動の行い方

- ・40m走の記録から、7秒ちょうどで走りたい距離のスタート線を選ぶ。
- ・スタートの合図で走り出し、7秒後の合図のときにゴールできるように全力で走る。

【キーワード】

目線・姿勢・腕振り

【工夫】

スタート位置を各自で設定しチャレンジする。

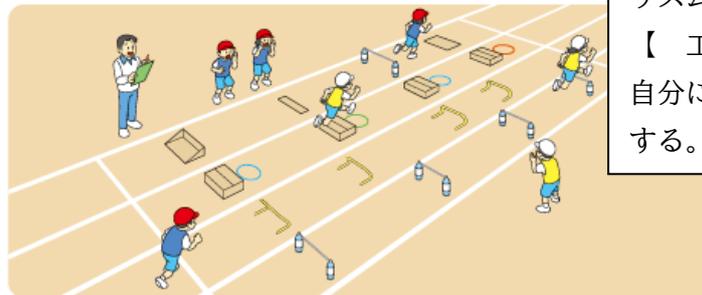
●ミニハードル走につなげる障害物走

・ペットボトル、段ボールなどを使った小型ハードル走をする。

・用具や並べ方が違うレーンをつくって、楽しんで走る。

・40mのレーンに4つの用具を選んで競争を行う。

小型ハードル走の場の設定の例



・使用する用具や並べ方が違うレーンをつくり、いろいろなレーンで走って楽しむようにする。

【キーワード】

リズム・テンポ

【工夫】

自分に合ったコースを選択する。

● 「インターバルの距離や小型ハードルの高さに応じたいろいろなリズムで走り越える」ために

低学年では、走の運動遊びの中で、いろいろな間隔に並べられた低い障害物を走り越えることを楽しみました。中学年では、走り越える用具を、高さがある小型ハードルに替えて、その高さに応じたいろいろなリズムで走り越えることができるようにします。

そのため中学年のはじめは、ゴムを張った小型ハードルや段ボールを用いた小型ハードルなど、あまり高さがなく不安感をもたずに走り越すことができる用具を準備してレーンに並べて、インターバルの距離やそれぞれの小型ハードルの高さに応じたいろいろなリズムで走り越えることができるような活動をするようにしましょう。

(例) いろいろな高さの小型ハードルが並べられたレーンで小型ハードル走をする

- ・ ペットボトル2本の間にゴムを張った用具、ペットボトルを横に連結した用具、段ボールで作成した用具など、足などが当たることに不安感をもたずに走り越えることができる用具を並べる。
- ・ 高さがある用具を走り越えることが苦手な児童には、輪や線などの高さがない障害物を並べたレーンで、並べ方に応じたリズムで走り越えるようにするなどの配慮をする。

## 5 成果と課題

今回は、陸上運動の中でも「短距離走・かけっこ」と「(小型)・ハードル走」を中心に、計7時間の授業を実施した。「小学校体育(運動領域)指導の手引き～楽しく身に付く体育の授業～」(スポーツ庁)を参考に授業計画を立てて実施し、児童が授業の中で、自分自身で「コース」や「スタート位置」などを設定できるように工夫を行った。

「短距離走・かけっこ」については、ミニハードルなどの教材の工夫で児童の意欲を高めるとともに、5秒間走を行うことで、自分で立てた目標にチャレンジして達成感を感じたり、仲間のチャレンジを応援したりする姿が見られ、意欲的な活動につながった。青島小学校の先生方も、授業の中で、的確な個別指導や声かけ、役割分担に協力してもらい安全で楽しい授業につながった。

「ハードル走」については、段ボールやペットボトルなど身近なものを障害物と見立てて、ハードルを跳ぶという技術ではなく、リズム良く障害物を越えて走るということからスタートした。最初は戸惑う姿も見られたが、徐々に3歩のリズムがつかめてきて、自分に応じた間隔の障害物を良いリズムで跳びながら走ることができる児童が増えた。次の時間にフレキハードルを使って、ハードル走にチャレンジする際にも、ハードルの台数と走る距離は同じだが間隔が異なるコースを準備して、児童が選択して走ることができるようにした。

「リレー」についてはバトンパスの練習をして、4人1組のリレーを行い、50m走の合計タイムとリレーのタイムを比較する内容で準備をしていた。しかしながら、当日が雨天のため体育館での実施となり、バトンパスの練習のみの実施で、一人一人が課題をもって練習につなげることはできなかった。雨天時の工夫をもっとしっかりと準備すべきであったと感じている。

活動全体を通じて印象に残ったことは、児童のほとんどが運動へ意欲的に取り組み、先生方の研修への参加姿勢も積極的という学校全体の雰囲気の良いことであった。この良い雰囲気のおかげで、こちらの「ねらい」や「仕掛け」を明確に伝えることができ、児童一人一人が目標や課題を持った授業につながったと感じた。これは、青島小学校の先生方が、日頃から基本的な生活習慣の指導をしっかりと実践していたり、できたことをしっかりと認めたり、またできないときにも的確な声かけを実施していることの結果だと思う。今回の貴重な経験を、今後の高校生への授業づくりにも活かしていきたいと考える。

小学校派遣事業実践記録

1 派遣校

都城市立南小学校

2 実施期間及び運動領域

○実施期間：令和6年7月2日～10月1日

○運動領域：陸上競技

○対象学年：第6学年（64名）

3 実施期日及び指導内容

期 日	指 導 内 容
7月 2日（火）	○打合せ 南小学校からの派遣の目的が、「10月の陸上競技大会に向けての技術的な指導」であったため、各種目の練習機会を設ける授業内容とすることとした。
7月25日（木）	○職員研修 短距離走、長距離走、走幅跳、走高跳、ハードル、ソフトボール投げの指導のポイントを共有した。
9月12日（木） 1時間目	(1)準備運動 (2)基礎感覚を養う運動 （肩回し／スキップ／リズムもも上げ） (3)コーンダッシュ
9月17日（火） 2・3時間目	【体育館】 (1)準備運動 (2)各種目に触れる運動 （ゴム跳び、川幅跳、的当て、1歩ハードル等） 【グラウンド】 (3)各種目練習（各自で選択） （短距離、長距離、走高跳、走幅跳、ハードル、ソフトボール投げ）
9月24日（火） 4・5時間目	(1)準備運動 (2)各種目練習（各自で選択） （短距離、長距離、走高跳、走幅跳、ハードル、ソフトボール投げ） (3)記録測定（選手選考のため）
10月 1日（火） 6・7時間目	(1)準備運動 (2)各種目練習（選抜競技） （短距離、長距離、走高跳、走幅跳、ハードル、ソフトボール投げ、リレー）

# 4 実践内容

## (1) 職員研修

今回は、「陸上競技大会に向けての技術的指導」を目的としていたため、実施される各種目の指導ポイントについて、下記資料を基に実技も交えながら研修を行った。これまで本事業における職員研修で、多くの小学校の先生方より「動きのポイントを伝えたいけど、どう指導すれば良いかわからない」という声を多くいただいた。そのため、限られた時間で各種目における運動のポイント伝えるため、資料を作成した。

知識と実技を合わせて行うことで、効果的な研修ができたと思われる。また、実技を行っていただいた先生の動きの変容も見ることができたことが良かった。

### ■短距離走のポイント

スタート	中間走	後半～ゴール
<p><b>★つまづく動き</b></p> <p>①足つまみの高い姿勢 ②土まがけ制し、膝が前に出ない ③「よーいダン」の姿勢で足を踏み出す</p> <p><b>踏み方</b></p> <p>①膝と股関節の手を出す ②土まを靴に擦る ③踵のかかとを上げる ④踵を入れる</p>	<p><b>速さの要素</b></p> <p><b>ピッチ</b> × <b>ストライド</b> (1歩の長さ)</p> <p>ピッチをストライドを改善するポイント</p> <p>①足つまみで踏み出す ②上半身が前に出ている ③下半身の伸び</p> <p><b>フィニッシュの仕方</b></p> <p>①スピードを緩めず駆け抜け</p>	<p>後半の走り</p> <p>①脚を「早く降ろす」意識を持つ</p> <p>②地面を踏む ③地面を蹴る ④地面を蹴る ⑤地面を蹴る</p>

### ■長距離走のポイント

フォーム	呼吸	ペース
<p>①フォアフット走法 つま先から接地するためスピードが出しやすいが、初心者には膝に負担がかかる</p> <p>②地面を踏む ③地面を蹴る ④地面を蹴る ⑤地面を蹴る</p> <p>⑥ミッドフット走法(フラット走法) 足裏全体で接地の衝撃を吸収し、負担が軽減できるがフォームの習得が難しい</p>	<p>呼吸は「鼻」で吸って、「口」で吐く</p> <p>①吸気 ②吐気</p> <p>③吸気 ④吐気</p> <p>呼吸はリズムに合わせる</p>	<p>目標時間を設定し、ペースを決める</p> <p>&lt;例&gt; 1000mを5分で走りたい</p> <p>ペース: 200m 400m 600m 800m ゴール</p> <p>1分 1分 1分 1分 1分</p> <p>※ペースのアップダウンが「きつい」</p> <p><b>膝が痛くなる原因</b></p> <p>①滑らかな路面 ②最後のランニングを避ける ③ウォーミングアップ不足 ④膝に負担がかかる走り ⑤呼吸のリズム ⑥呼吸を身に付ける</p>

### ■走幅跳のポイント

助走	踏切	空中フォーム～着地
<p>踏切前はリズムアップ</p> <p>①踏切前のリズムを整える ②3歩→5歩→7歩→11歩と踏み幅を伸ばす</p> <p>最後の3歩は速く歩むように感じよう</p> <p>①ジャンプ ②ラン ③ジャンプ</p>	<p><b>★つまづく動き</b></p> <p>①踏切でつま先を踏切にしよう ⇒「足裏」で踏切を踏む ②上向き跳び上げられ ⇒踏切時の脚と手のタイミングを合わせる</p> <p>飛び出し時のポイント</p> <p>①両足を上げる ②リード足を上げる ③つま先を上げる</p>	<p>かみ飛び</p> <p>反り跳び</p> <p>①両足を上げる ②つま先を上げる</p>

### ■走高跳のポイント

助走	踏切位置	踏切～クリアランス～着地
<p>助走はバーに対しては逆</p> <p>①リズムを整えたい</p>	<p>手を伸ばした距離で踏み切り(約0.80m)</p> <p>①踏み切り ②踏み切り</p>	<p>助走のリズム</p> <p>①3歩→1・2/1・2・3 ②7歩→1・2・3・4/1・2・3 ③最後の3歩は早く踏み込んで踏み切る</p> <p>踏切とクリアランス</p> <p>①膝を伸ばして、足裏全体で踏み切る ②引き上げ脚と腕を引き上げることで高さが出る ③バーを越えるときは前方にのしかかるように(上げ脚が上がりすぎると着地を失敗する) ④引き上げ脚をマットについて着地</p>

### ■ハードル走のポイント

踏切位置	ハードリング
<p>速くから踏み切って、速くに着地する</p> <p>①スピードを上げて速くから踏み切る ②ハードルを越えた後は、速く走りの動きにつなげる</p>	<p>速くから踏み切る。膝を伸ばす。前に着地する。ハードルの近づく。次の1歩を大きく踏み出す。</p> <p>①ハードリング ②ハードリング ③ハードリング</p>

### ■ソフトボール投のポイント

上半身の動き	ステップ
<p><b>★つまづく動き</b></p> <p>①投げたい方向に対して、身体が正面を向いている ②投げたい方向に対して、足が踏んでいる</p> <p>③投げたい方向に対して、足が踏んでいる</p> <p>④投げたい方向に対して、足が踏んでいる</p>	<p>①投げたい方向に対して、足が踏んでいる</p> <p>②投げたい方向に対して、足が踏んでいる</p> <p>③投げたい方向に対して、足が踏んでいる</p> <p>④投げたい方向に対して、足が踏んでいる</p>

## (2) 授業の実践

### ■ 1時間目

#### ○基礎感覚を養う運動

##### (1)肩回し

股関節と肩関節の柔軟性の相関性が高く、肩関節の可動域を広げる事がストライドの向上に繋がる。また、接地のタイミングと回した手の上下の位置を合わせることでスプリット技能の向上に繋がる。

##### (2)スキップ

後ろ脚（遊離脚）と前脚（支持脚）が合わさるタイミング、上半身を使って前に進む感覚を身に付ける。

##### (3)リズムもも上げ

[右脚] 前→横→前→[左脚] 前→横→前の順序でリズムよく引き上げながら前進する。片足に重心を乗せる感覚を身に付けるとともに、股関節の可動域を広げる。

#### ○コーンダッシュ

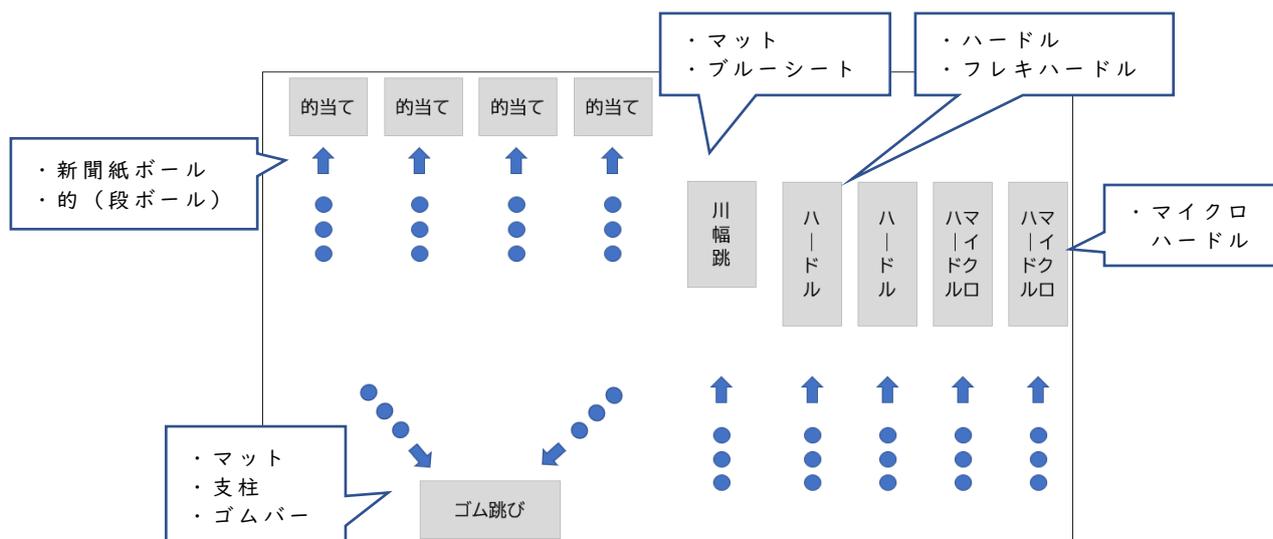
変形ダッシュを取り入れながら、10m程度の距離をスピードを高めて走る。

今回は、一斉指導での動きの確認を行った。60名程度の児童に対して、整列・指導・実践という流れが効率的でないと感じた。いかに待機時間を短くし、運動機会を確保するかが大切であった。ゲーム感覚で動きを身に付ける内容にすれば良かったと感じている。

### ■ 2時間目

#### ○各種目に触れる運動【体育館】

複数のコース（ゴム跳び、川幅跳、的当て、1歩ハードル等）を準備し、自由に各種目に触れる機会を設けた。遊びを通して運動経験を重ねながら、技能のポイントを教えた。



挑戦や目標が明確な運動（ゴム跳び、川幅跳、的当て）は、児童がやるべきことが明確になっているため、積極的に取り組む。対して、技能を身に付けるための運動（ハードル、マイクロハードル）は動きが単調となり、取り組む児童が少なかった。

## ■ 3・4・5・6・7時間目

### ○各種目練習



【短距離走（8秒間走）】



【短距離走（マーク走）】



【短距離走（リレー）】



【ハードル】



【走幅跳】



【走高跳】



【ソフトボール投げ】

都城市立南小学校の多くの先生方が授業に参加していただき、児童に声かけをしていただいたことが非常にありがたかった。

また、厳しい暑さの中での授業であったが、児童が一生懸命に取り組んでくれたことに感謝したい。

## 5 成果と課題

### (1) 授業者が伝えたいことと学習者が求めていることとの方向性を一致させる

児童の多くは体を動かしたいと思っているが、教える時間が長くなってしまうと集中力が切れる。そのため、遊びの要素を入れながら技能を高める授業展開が必要であった。自分の専門種目だからこそ、細かい指導は抑えて、陸上競技の魅力を伝える授業展開をすべきであった。

### (2) 人数設定と学習内容の焦点化

60名近くの人数を指導するにあたって、待ち時間を少なくするために複数種目の場を準備した。しかしながら、一つ一つの種目の具体的な運動の仕方を教えることができなかった。そのため、児童は何に取り組めば良いかわからない状態となり、結局、待ち時間が多くなってしまった。適正な人数設定と指導内容の焦点化が必要であった。

### (3) 児童の実態把握

打合せ等の機会を通じて、普段の児童の体育授業に対する取組の様子を事前に確認しておく、より充実した授業が展開できた。

小学校派遣事業実践記録

1 派遣校

- (1) 三股町立宮村小学校
- (2) 宮崎市立江平小学校

2 実施期間及び運動領域

- (1) 令和6年7月8日～10月8日

運動領域 「陸上運動」

対象学年 第6学年

- (2) 令和6年9月26日～11月26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

三股町立宮村小学校

	期 日	内 容	対 象	詳 細
1	7月 8日 (月)	打合せ	担当教諭	今後の進め方の確認 ・施設、道具等の確認 ・練習計画の作成
2	7月26日 (金)	研修	職員	ストレッチ、トレーニングの紹介 ・ストレッチ、トレーニングの方法
3	9月20日 (金)	実技	6年生	走の基本 ・スキップ系の動き作り
4	9月24日 (火)	実技		ハードル走① ・ハードルを使った動き作り (抜き足、リード足) ・1台目までのアプローチ (歩数の確認) ・1～3台目までの練習
5	9月27日 (金)	実技		走幅跳① ・踏切のリズム作り (0, 1・0, 1, 2, 3) ・ミニハードルを使った跳び出し練習
6	9月30日 (火)	実技		インターバルの走り方① ・ハードルを使ったインターバルのリズム作り 1～5台目まで
7	10月 2日 (水)	実技		走幅跳② ・ミニハードルを使った一歩ハードル
8	10月 7日 (月)	実技		走高跳① ・バスケットリングに向かって跳び上がり ・ゴム跳び ・5～7歩の跳躍練習
9	10月 8日 (火)	実技		走高跳② ・記録会形式

宮崎市立江平小学校

	期 日	内 容	対 象	詳 細
1	9月26日(木)	打合せ	担当教諭	今後の進め方の確認 ・施設、道具等の確認 ・練習計画の作成
2	10月11日(金)	研修	職員	ストレッチ、トレーニングの紹介 ・ストレッチ、トレーニングの方法
3	11月 5日(火)	実技	6年生	ウォーミングアップ運動① ・ストレッチ ・スキップなど
4	11月 8日(金)			ハードル走 ・1台目までのアプローチ(歩数の確認) ・1～3台目までの練習
5	11月13日(水)			走幅跳 ・ミニハードルを使った踏切のリズム作り ・10歩助走からの跳躍練習
6	11月15日(金)			走高跳 ・バスケットリングに向かって跳び上がり ・ゴム跳び ・5～7歩の跳躍練習
7	11月21日(木)			ソフトボール投げ ・ボール投げの基本
8	11月22日(金)			種目練習① ・それぞれの選択種目の練習
9	11月26日(火)			走りの基本 ・スキップ系の動き作り

#### 4 実践内容

##### (1) 学年職員との打合せ及び職員研修会

###### ① 担当職員との打合わせ

児童の人数や運動に対する意欲や運動実戦経験(スポーツ少年団等への加入人数なども含む)の確認と指導計画の作成

###### ② 職員研修の内容(宮村小学校・江平小学校)

走・跳の基本の確認後、股関節の動的ストレッチを中心にウォーミングアップを行った。

トレーニングの方法の紹介実践では、スキップ系の動きや、ミニハードルを使った動きを実践していただき、最初に確認した地面を押す感覚や股関節の挟み込み部分を体験していただくことができた。

##### (2) 具体的な指導内容

###### ① ハードル走

###### (ポイント)

ア ハードルを使った動き作り(リード脚、抜き足)

- ・ ハードルをまたぐときに、姿勢を地面に対して垂直に維持できるようにする。
- ・ リード脚はまっすぐに上げ、抜き足は体の正面までもってきて接地に向かうように意識する。

イ 一台目までのアプローチ

- ・ 一台目までの歩数の確認。自分の最適な歩数を見つける。
- ・ 高く跳ぶのではなく、ハードルに向かって遠くに踏み切るように意識する。

ウ インターバルの走り方

- ・ 1台目をできるだけ早いスピードで入れるように、自分に合った歩数、ストライドを見つける。
- ・ ハードルを越えた接地を安定させ、3歩または5歩のリズムにつなげられるようにする。

〈ハードル走の練習〉



② 走高跳

(ポイント)

ア 踏み切り

- ・ ターン・タ・タンのリズムで、力強く踏み切れるように意識する。
- ・ 振り上げ足（リードレッグ）、腕を大きく振り上げる。
- ・ 猫背にならないように、地面に対して垂直に姿勢が維持できるようにする。

イ 助走

- ・ スピードが上がりすぎないように、リズム良く弾むように走る。
- ・ 踏み切り位置がバーに対して遠すぎたり、近すぎたりしないように自分に合った距離を見つける。

③ 走幅跳

(ポイント)

ア 踏み切り

- ・ 助走のスピードが生かせるように、ターン・タ・タンのリズムで早く踏み切る。
- ・ 体が前傾し過ぎないように、踏み切りの前に体を起こすように意識する。
- ・ 振り上げ足（リードレッグ）、腕を大きく早く振り上げる。

イ 助走

- ・ リズミカルに踏み切り板に向かって徐々にスピードを上げるように意識する。
- ・ 踏み切り板を意識し過ぎて、踏み切り前に動きが小さくならないようにする。

ウ 着地

- ・ 空中で両手を頭の上でそろえて振り下ろしていく。
- ・ 両足が砂場に着いたら、膝の力を抜いて座るように着地する。(ケガの防止)

〈走高跳・走幅跳の練習〉



## 5 成果と課題

### (1) 成果

- それぞれ8時間と少ない時間数ではあったが、児童が積極的に運動に取り組んでくれた。種目では、1～2時間での実施になったが、それぞれの種目の特性を理解して取り組んでいた。
- 発表会や記録会に向けて繰り返し練習することで、できたときの達成感や次に向けての目標設定など児童の活発な活動が見られた。

### (2) 課題

- 江平小学校が学年体育だったため、跳躍系の種目はマットや砂場を使った練習がグループごとでローテーションしながらの練習になった。もう少し時間をかけて指導ができればと感じた。
- 走高跳やハードルなどの高さやケガの恐怖心を取り除くための配慮や、場の設定の工夫など、今後指導していく上で、児童の実態に応じて考慮していかなければならないと感じた。

### 小学校派遣事業実践記録

#### 1 派遣校

えびの市立岡元小学校

#### 2 実施期間及び運動領域

令和6年 5月28日から11月 8日まで

運動領域「器械運動～マット運動～」

対象学年 第3・5・6学年 8名

#### 3 実施期日及び指導内容

期日	指導内容
5月28日	事前打合せ
7月23日	職員研修
10月17日	マット運動に必要な動きづくり回転系（前転）前転・開脚前転・連続技
10月22日	回転系（後転）後転・開脚後転・伸膝後転・連続技
11月 1日、11月 8日	回転系（前転）大きな前転・開脚前転 回転系（後転）開脚後転・伸膝後転・連続技

#### 4 実践内容

10月17日(木) きれいに回るために意識すること

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）
- 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
- 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

まとめ

- 家でできることの確認
  - ・タオルでストレッチ・人間知恵の輪

## 10月22日(火) 体を支える運動

### 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

- 開脚前転
  - (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

## 11月1日(金) 技を連続してやってみよう

### 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押す
- 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

## 11月8日(金) 発表会で今まで練習した技をやる

### 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年生以上の複数学年による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。体力差、身のこなしの差を感じた。今回も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。体を動かす能力が非常に長けているので楽しい授業展開になった。

### ○学習について

そのような中、体の仕組みを説明すると児童も積極的に話を聞き、理解しようと質問もいくつが出るようになった。前転を苦手とする児童はいなかったが、分習をすることで怖がることなく全員きれいに回ることができた。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。担任の先生方の協力で授業展開がスムーズになりしっかりとめあてを決めていただき、児童の対応などきめ細やかな指導をしていただいた。同時に全員の達成感を得ることができた。

後転も同様、始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、分習させることで全員が挑戦することができた。特に背倒立で背中を付ける大切さを感じることで怖さを取り除くことができた。最終的に全員が回ることができた。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。後半は体を巧みに使うことで前転、後転を連続で行い、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。連続技の方法を学ぶことで、友達の運動を観察し、お互いを認め合い、意欲的に活動した。高学年では、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り得たことが評価できる。体の使い方がわかると伸膝前転に挑戦し、2名ができるようになった。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。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2名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連続技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。発表会では全員がきれいな回転を見せることができた。

○課題

小学校の園田先生から詳細の情報をいただいたことで、実態把握から指導展開を工夫することができた。今後も派遣される時間だけでなく、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つながることを課題としたい。



岡元小 発表会 11月8日(金)

【プログラム】

10点	心美さん	前転→背倒立→開脚前転	開脚の足が揃っていいよ。
10点	虹子さん	伸膝前転→後転→開脚前転	まっすぐ、しんくち前転していいよ。
10点	みよりさん	前転→後転→開脚前転	まっすぐの足、開脚前転していいよ。
10点	翔磨さん	前転→背倒立→後転	まっすぐの足、まっすぐの足、まっすぐの足。
10点	琉翔さん	開脚前転→前転→背倒立→開脚後転	開脚前転、まっすぐの足、まっすぐの足。
10点	千依さん	開脚前転→前転→後転	前転、後転、まっすぐの足、まっすぐの足。
10点	美輝さん	前転→後転→開脚前転	前転、後転、まっすぐの足、まっすぐの足。
10点	藍子さん	前転→後転→開脚前転	まっすぐの足、まっすぐの足、まっすぐの足。

①どれくらい成長(上達)したか。  
 ②先生を見てできたか。  
 ③笑顔でできたか。

④全員10点でした。頑張ったことよく理のいて練習した結果です。今年で5年になるまで。

## 小学校派遣事業実践記録

### 1 派遣校

都城市立菓子野小学校

### 2 実施期間及び運動領域

令和6年6月3日～令和6年7月10日

運動領域「水泳運動」

対象学年「第5・6学年」

### 3 実施期日及び学習内容

時間	期 日	学習内容
①	6月 3日(月) 15:45～16:30	事前打合せ 児童の実態の把握授、単元指導計画の確認、 授業の進め方、施設・器具確認など
②	6月 7日(金)	職員研修
③	15:00～16:30	水泳運動のポイントについて、質疑応答など
④	6月12日(水) 13:25～14:10	プール開き、水慣れ、 呼吸法(バブリング・ボビング)
⑤	6月17日(月)	平泳ぎ
⑥	13:25～15:05	基本動作(キック)
⑦	6月24日(月)	平泳ぎ
⑧	13:25～15:05	基本動作(プル・呼吸) コンビネーション
⑨	7月 1日(月) 11:15～12:00	クロール 基本動作(キック)
⑩	7月10日(水) 13:25～14:10	クロール 基本動作(プル・呼吸) コンビネーション

### 4 実践内容(取組内容)

#### (1) 職員研修

- ① 安全管理の徹底
- ② 男女共習における配慮事項について
- ③ 質疑応答

(2) 授業の進め方

- ① 準備体操・健康観察
- ② 本時の学習内容の確認
- ③ 水慣れ
- ④ 主運動

(3) 授業における約束事項

- ア 指示があるまで入水しない。
- イ 説明中は私語をしない。
- ウ プールサイドを走らない。
- エ 体調に異変が生じたときには直ちに教師に報告する。

(4) 技の指導ポイント

[平泳ぎ：キック] ビート板を活用した

- ① かかとをお尻に引き寄せる。
- ② 足の裏をやや外側に蹴る。
- ③ 足を伸ばす。
- ④ 足を伸ばしたまま、止まる。

※プールの側面間を何回のキックで到達できるかを数えさせた。なるべく少ない方がよいことを伝え、目標をもたせた。

[平泳ぎ：プル・呼吸]

- ① 手全体で水を捕まえる。
- ② プルの力・勢いを利用して顔を上げて呼吸する。

[クロール：キック]

- ① 膝下だけのキックにならないように、脚全体で蹴る。
- ② 足首をリラックスさせ、足の甲で水を捕まえる。

[クロール：プル・呼吸]

- ① 入水の際、より前の水を捕まえる。
- ② なるべく頭を上げずに、顔を横に上げる。

(5) 場の工夫

- ① 学年ごとにプールの側面に整列させることを基本の並び方とし、児童が一斉に練習できるようにした。学年で指導内容やポイントに違いが出やすいことや、技能の習得状況の差が生じやすいことに対応することができた。
- ② ほとんどの練習で、プールを横に使い1回の練習をコンパクトにできるようにすることで、児童の負担を減らし練習効率の向上を図ることができた。

- ③ 学級担任の先生2名とTT方式で計3名(4名の場合もあった)での指導ができたため、私が基本的にプール内の中央に位置し、学級担任の先生にプールサイドもしくは、私から離れた場所で指導してもらい、安全管理の徹底を図ることができた。

## 5 成果と課題

### (1) 成果

- 菓子野小学校5年生13名、6年生12名、計25名での授業であった。打合せの際に、平泳ぎの技能習得が不十分である現状を踏まえ、平泳ぎの基本技能の練習に時間を費やすこととした。十分に時間をかけられたことで、ある程度の技能上達は達成することができた。
- 平泳ぎのキックの回数を数えさせることで、少ない方がよいことを伝えた上で練習を重ねた。そのことで、キック後の伸びる時間の確保につながり、正しい動作づくりに役立った。
- 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。
- 予定されていた授業が、悪天候により中止(後日実施)となったこともあったが、全ての授業において気温・水温・雷などの情報を多角的に収集しながら、安全に授業を運営することができた。

### (2) 課題

- 平泳ぎの技能指導は特に難しく、スモールステップでできることを増やしていった。特に、コンビネーションについては完全な技能習得までに至る児童はほとんどいなかった。
- 技能の習得レベルにも大きな差があり、練習を重ねてもなかなかうまくいかない児童も存在した。そのような児童にどのように技能を指導していくかが課題となった。
- 基本技能の習得を目指した授業を展開したため、技能の極めて高い児童には物足りなさを感じる授業となった可能性がある。個別に目標設定をさせる必要があった。

## 6 児童の感想(抜粋・要約)

- ・ 最初は全く泳げなかったが、教えてもらって泳げるようになって嬉しかった。
- ・ 一番苦手だった平泳ぎも上手にできるようになった。
- ・ クロールの息継ぎが苦手だったが、コツを教えてもらってできるようになった。
- ・ 以前は、水に濡れること自体嫌だったが、プールに入るのが楽しみになった。

7 授業の様子



小学校派遣事業実践記録

1 派遣校

串間市立市木小学校

2 実施期間及び運動領域

令和6年10月22日～11月26日

運動領域「陸上運動」

対象学年「第3・4学年」

3 実施期日及び指導内容

期 日	指 導 内 容
10月22日(火)	打合せ
11月5日(火)	オリエンテーション、体ほぐしの運動、ドリル、スタート
11月6日(水)	動きづくり、ボール投げ、6秒間走
	職員向け研修
11月12日(火)	ボール投げ、リレー
11月14日(木)	リレー、ハードル
11月19日(火)	ハードル
11月21日(木)	走り高跳び
11月26日(火)	6秒間走、リレー

4 実践内容（取組内容）

① 10月22日(火) 現地打合せ 15:30～16:30

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

グラウンド・体育館確認（現地確認）

② 11月5日(火) 晴れ・体育館 13:50～14:35

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 体ほぐし ドリル スタートダッシュ ねこねずみ

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進めた。欠席者もいたが、意欲的に活動してくれた。

紙コップを用いて、重心の乗り込みのドリルを行った。また、スタートダッシュの練習を行い、2mスタートダッシュを実施した。最後に、ねこねずみのゲームを行った。

③ 11月6日(水) 晴れ・グラウンド 13:50~14:35

内容：あいさつ 準備運動 動的柔軟 ボール投げ ミニハードル  
スタート 6秒間走

2回目の授業は天気にも恵まれ、児童は非常に元気に活動してくれた。

ボール投げが苦手な児童もいるということで、肩甲骨周りがしっかりと使えるように動きづくりを行った。

授業の後半は、前時に実施したスタートから6秒以内にゴールを目指す6秒間走を行った。児童には、自己の能力に応じたスタート位置を考えさせながら行わせた。

④ 11月6日(水) 15:00~16:30 職員研修

内容：講話

実技(スプリント、ハードル、リレー、ボール投げ)

⑤ 11月12日(火) 晴れ・グラウンド 13:50~14:35

内容：あいさつ 準備運動 体ほぐし(あっち向いてほい スキップ 腕回しなど)  
ミニハードル ボール投げ リレー(受け渡し、25m+25m)

フォームづくりを目的にミニハードルを行っているが、少しずつ大きな動きができる児童が増えてきている。

リレーでは、バトンの受け渡しを、その場→歩行の順に2人組で行い、25m(次走者は20m地点に立つ)+25mのリレーを実施した。次走者のスタートのタイミングを、2.5m、3.0m、3.5mにマークを置いて目印とした。

⑥ 11月14日(木) 晴れ・グラウンド 13:50~14:35

内容：あいさつ 準備運動 体ほぐし(長縄(8の字・川渡り))

ミニハードル リレー(受け渡し、25m+25m) ハードル

本時は、ハードルを行うということで、体ほぐしに長縄跳びを行った。また、川渡りは、1.5m程で2本並行に縄を地面に置き、助走をつけて跳び越える運動を行った。

リレーは、前時と同じようにその場での受け渡しを行った後、25m+25mで行った。

ハードルは、30cmの高さのミニハードルを使ってドリルを行った。

⑦ 11月19日(火) 晴れ・グラウンド 13:50~14:35

内容：あいさつ 準備運動 体ほぐし(長縄(8の字・川渡り)など)

ミニハードルハードル

本時は、ハードルを中心に行った。体ほぐしは、子どもたちがまたしたいということで長縄跳びを行った。

ミニハードルで走る動きを確認した。ハードルは、ハードルの高さ、ハードルの間隔をいくつか準備し、児童にそれぞれの力に合わせて選択させた。小学校の正規の高さのハードルについては、フレキハードルを用いて、恐怖心を和らげるようにした。

⑧ 11月21日（木）晴れ・グラウンド 13時50分～14時35分

内容：あいさつ 準備運動 体ほぐし（長縄、スキップ 腕回しなど）

ミニハードル 6秒間走 リレー（受け渡し、25m+25m）

最後の授業に予定していたが、次の時間が雨の予報であるので変更して行った。

体つくりの後、ミニハードルで動きづくりをした。継続してきた動きで、きれいなフォームで走ることができるようになってきた。

前半に実施した6秒間走、リレーを行った。6秒間走の距離をほとんどの児童が伸ばすことができた。

⑨ 11月26日（火）雨・体育館 13時50分～14時35分

内容：あいさつ 準備運動 体ほぐし（ボール集め スキップ 腕回しなど）

走り高跳び

最後の授業は、予報通りの雨になり、体育館での実施となった。

体ほぐしでボールを自陣に3つ集めるゲームを行った。

走り高跳びは、ミニハードルで踏切などの動きづくりをした後、マットに向かって跳躍を行った。踏み切り板を利用し、バーはゴムバーを使用した。踏み切り板のバネではねる感覚を得られ、ゴムバーで恐怖心もなくなり、何回も挑戦する姿も見られた。

## 5 成果と課題

### （1）成果

体育振興教員の派遣は3年目になる。今回初めて専門である陸上を担当するというところで、これまで以上に自分の専門性を活かせたと感じている。今回は、小規模の小学校で複式学級ということだったが、少人数なので一人一人に関わることができた。こちらの話もしっかりと聞いてくれて、動きが上手にできるようになってことを話してくれる児童もいた。グラウンドでの活動が中心になるので天候の影響も心配であったが、雨予報の日と計画を入れ替えることで予定していた内容を全て実施することができた。少人数できめ細やかな対応ができたので、ほとんどの児童が技能の向上、記録の向上が見られた。体力や運動能力の差は大きい児童もいたが、全員が活発に活動していた。

### （2）課題

今回、3・4年生を担当させていただいた。児童の人数も少なく、のびのびと過ごしている印象であった。担当3校目になるが、どの学校でも体力の二極化が進んでいることを感じた。初めの時間に、体育は好きか質問をしたところ、ほとんどの児童が手を挙げたが、苦手という児童も見られた。小学校3・4年生の段階でそうなので、学年が上がるにつれてこれが顕著になると考えられる。達成感などを味わわせ、運動・スポーツが楽しいと思える経験を数多くさせることが必要になると思う。体育専科が導入されたりはあるが、全ての学校に在籍するわけではないと思うので、振興指導教員として力になれば良かった。

授業の様子



### 小学校派遣事業実践記録

1 派遣校 延岡市立旭小学校

2 実施期間及び運動領域

期 間 : 令和6年6月6日 ~ 7月17日

運動領域 : 水泳運動

対象学年 : 第5学年

3 実施期日及び指導内容

期 日	指 導 内 容
6月 6日 (木) 11:00~11:45	○単元計画・指導方法検討協議(5学年主任) 指導計画についての打ち合わせ(単元計画の流れ、準備等の確認)
6月25日(火) 11:00~11:45	○指導内容(5年) 「バディシステム要領説明と実践・水慣れ・呼吸の練習」
6月25日(火) 11:55~12:40	○指導内容(5年) 「バディシステム要領説明と実践・水慣れ・呼吸の練習」
6月25日(火) 15:00~15:45	○校内教職員に対する講話・実技指導 「水泳の授業における注意点及び指導法」 「け伸び・クロールや平泳ぎの指導法について」
6月25日(火) 15:55~16:40	○校内教職員に対する講話・実技指導 「水泳の授業における注意点及び指導法」 「け伸び・クロールや平泳ぎの指導法について」
7月 2日(火) 11:00~11:45	○指導内容(5年) 「呼吸の練習・け伸び・クロール」
7月 2日(火) 11:55~12:40	○指導内容(5年) 「け伸び・ビート板息継ぎ・クロール」
7月11日(木) 8:40~ 9:25	○指導内容(5年) 講義「水泳に関わる安全について」
7月17日(水) 11:00~11:45	○指導内容(5年) 「け伸び・ビート版バタ足・クロール」
7月17日(水) 11:55~12:40	○指導内容(5年) 「ビート板カエル足・平泳ぎ」

#### 4 実践内容（取組内容）

◎職員研修 6月25日（火） 15：00～16：40

※職員に対する講話・実技指導

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

#### ◎実践内容

- 【水慣れ】⇒「顔をつける」「水の中で息を吐く」「その場に潜る」等。
- 【息継ぎの練習】⇒「顔を上げる時にパッと発声する」「歩きながら行う」
- 【け伸びの姿勢】⇒ 壁をしっかり蹴って正しいストリームラインを作る。
- 【クロール（ストローク）】⇒ 指先から入水 → 最大限に腕を伸ばす → 手のひらで水をキャッチ（つかむ） → 手のひらが先行するように肘を立てて下まで水をかき → 手のひらでかいてきた水を真後ろ方向へ押し出す → 水中から抜いた手・腕は最短距離を通るようにして入水の位置にもってくる。（リカバリー）
- 【クロール（ビート板バタ足）キックの足の動かし方】
- 【平泳ぎ（キック）】⇒ け伸びの姿勢から両踵を臀部に引きつける。つま先は外側に向ける。（※その際に膝を伸ばしたまま行う） → 足の裏と内側の踝で水を挟み押し出すように蹴り出す → け伸びの姿勢に戻れるように両足を閉じる。※ビート板を抱きかかえて仰向けでキックさせると習得が早い。
- 【平泳ぎ】
- 【水難事故を防ぐための講義】

#### 5 実態

延岡市立旭小学校は、延岡市中心部の北ある小学校である。その中で、今回担当したのは5学年で総数83人（男子42人、女子41人）。とても素直で、熱心に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、この期間に水泳を上手くなろうとする気持ちが伝わってきた。説明を聞く態度も概ね良好だった。先生方の指導は毅然とした態度で行われており、授業中の児童の雰囲気も良かった。基本的な動作や息継ぎについてポイントを詳しく説明し、事故のないように安全に取り組むことが出来るようにした。

#### 6 授業を進めるにあたって

梅雨時期とあり、雷の心配もある中でのスタートとなったが、天候に応じて臨機応変に判断し授業内容を決定していくこととなった。今回は3クラス合同で、かなりの人数が一斉にプールに集まったの授業となった。さらには、水泳が得意な子や苦手な子、顔を水につけることが出来ない子など、多様な児童が混在していたことから、とにかく安全にゆっくり授業を進めることを心掛けた。泳ぐ能力に関しては、

体の動き自体は悪くないが、息継ぎが苦手なことですぐに足をつく児童が多かったので、水に顔をつけた後に上手に呼吸ができるような練習を多く取り入れた。悪天候の日は座学に切り替えて、プールでの安全の話と水難事故について説明した。体育座りでしっかりと話を聞く姿勢がとれており、質問に対する受け答えもしっかりとしており、日頃の指導が行き届いている印象だった。

授業では、実演を交えながら泳法のポイントを説明する機会もあったが、自分の身体の状態を整え、しっかりと練習をしてから授業に臨むことが大切だと改めて実感した。

体育では、危険を伴うことが多いこと理解させ、特に水泳では、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。

## 7 成果と課題

- 今年度初めて小学生を対象に「水泳」の授業を指導したが、事前に研修を受けたことでイメージを作ることができた。
- 天候においても授業内容においても、とにかく安全第一で取り組んだ。
- 自分自身も持っている知識や技能を分かり易く指導できるように臨んだ。
- 「息継ぎ」を中心に指導したが、上手にできずに怖がる児童も居たので、もっと「水遊び」も取り入れるべきだった。
- 授業展開するとき、担当の先生方がプールに入って大切なポイントを指導してくれた事で、スムーズに進めることができた。
- 指示通りに動けない児童について、小学校の先生からアドバイスを貰い、それを生かしたことで、その後の児童らの動きが改善した。とても勉強になった。
- 小学校の先生方にとっては、私が水泳専門ではないこともあり、満足のいく内容ではなかったかもしれないが、少しは上達した児童もいたと感じている。
- この事業で今後も水泳の授業を担当することになったら、もっと児童たちが習得し易い指導方法はないのか更に研修に努めていきたい。

8 資料



小学校派遣事業実践記録

- 1 派遣校  
高千穂町立岩戸小学校
- 2 実践期間及び運動領域  
令和 6年 6月14日(金)～7月12日(金)  
運動領域 器械運動 『跳び箱運動』  
対象学年 第3学年～第6学年
- 3 実施期日及び指導内容

時間	期日	指導内容	
①	6月14日(金) 【事前打ち合わせ】	(1) 対象児童の実態調査 (2) 授業のねらい確認	
②③	6月18日(火) 【職員研修】	(1) 体育振興指導教員の目的 (2) 子どもの体力～宮崎県の小学生の現状と課題～ (3) 領域：器械運動 「跳び箱」授業法 ①単元目標 ②単元計画 ③安全面の配慮 ④指導内容 (4) 実技研修 ①場の設定～安全面の配慮～ ②感覚づくり(腕支持感覚、逆さ感覚、踏切感覚、回転感覚) ③指導法(スモールステップ) ・開脚跳び(Iまたぎ乗り・下り IIカエル跳び・下り) ・台上前転(I跳び箱連結 II跳び箱段差 IIIステージ)	
④⑤	6月25日(火) 【1時間目】	【中学年】3・4学年/【高学年】5・6学年	
		① オリエンテーション ② (単元目標・内容、安全確認【ルール】、授業の進め方) ③ 主運動につながる準備運動(アザラシ、クマ歩き、ゆりかご) ④ 感覚づくり運動サーキット (ウサギとび→開脚跳び、ステージ乗り・降り、平均台跳び、前転)	
		3・4学年	5・6学年
⑥⑦	7月2日(火) 【2時間目】	① 感覚運動 ② 開脚跳び (記録に挑戦)	① 感覚運動 ② 開脚跳び (記録に挑戦) ③ 抱え込み跳び
⑧⑨	7月3日(水) 【3時間目】	① 感覚運動 ② 開脚跳び (記録に挑戦) ③ 台上前転	① 感覚運動 ② 開脚跳び/抱え込み跳び ③ 台上前転/伸膝台上前転
⑩⑪	7月12日(金) 【4時間目】	① 感覚運動 ② 開脚跳び (記録に挑戦) ③ 台上前転 ④ 課題別練習(場の選択) ～タブレット撮影で動作確認～	① 感覚運動 ② 開脚跳び(記録に挑戦) ③ 台上前転/伸膝台上前転 ④ 課題別練習(場の選択) ～タブレット撮影で動作確認～

#### 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年は、3年生～6年生の43名（内訳：3年生16名、4年生9名、5年生14名、6年生4名）で、3・4年生、5・6年生それぞれ2学年編成での授業実践となった。全体的に明るく、元気で素直な生徒が多い印象であった。事前アンケートを授業初日（事前アンケート実施者42名）に実施したところ、41名が「体育の授業が好きだ」と回答し、「跳び箱が得意である」と答えた児童は、28名で全体の68%を占めた。一方で、学年毎にみると、3年生は「跳び箱が得意である」と答えた児童が6名と少なく、半数以上が「跳び箱」を苦手としていることが分かった。

これらの調査から、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一方で、3年生においては、「跳び箱」に苦手意識のある児童が多いことから、「楽しい・できた」と実感できる授業の工夫が必要だと考えられる。また、苦手な理由として、「跳ぶのが怖い」「跳び箱に当たったら痛い」「跳べない」などが記述されており、このことから恐怖心を払拭する教材の工夫と「努力すれば跳べるようになる」という成功体験を得られるような授業の立案・実践が必要であると感じた。

###### 2）主体的に運動に取り組む態度を育てるために

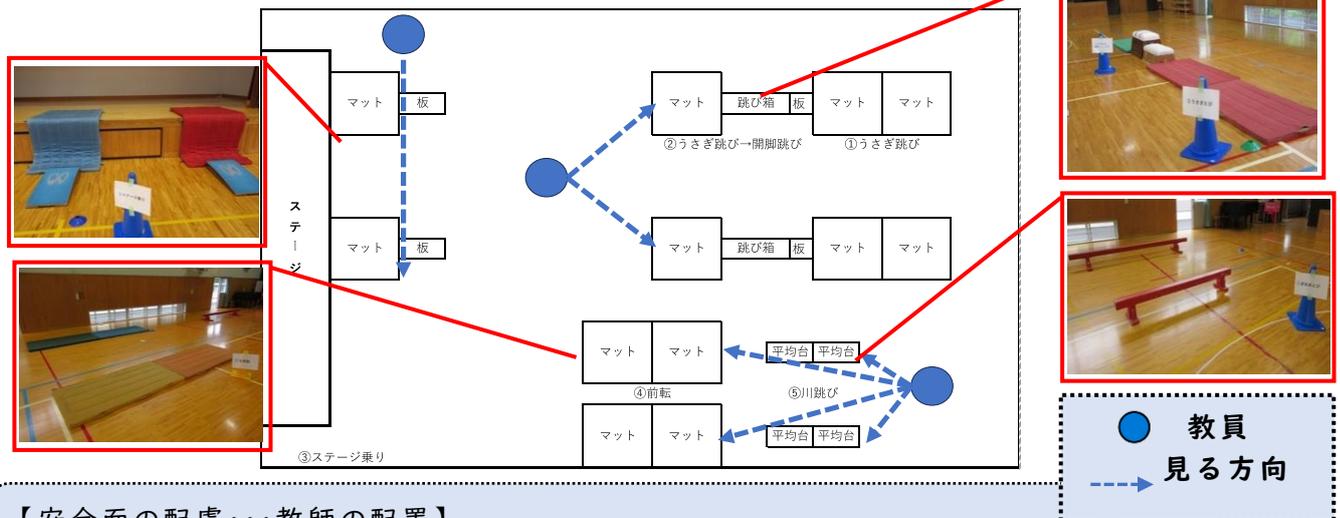
器械運動の技能習得はもちろんのこと、運動に対する有能感を高め、主体的に運動に取り組む態度を育てたいと考えている。運動有能感を岡澤らは、“運動ができる”という自信に関わった「身体的有能さの認知」，“努力すればできる自信”という「統制感」，“仲間や指導者に受け入れられている自信”という「受容感」の3つの側面で説明している<sup>1)</sup>。また、「身体的有能さの認知，統制感，受容感の全てにおいて運動の楽しさと密接な関係があることから考えると、これらの一つの側面だけでも高めることができれば、運動の楽しさや技能も向上すると考えられ，特に運動技能の低い選手に関しては、受容感を高める工夫から取り組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。

##### （2）単元計画

時	3・4年生【中学年】				5・6年生【高学年】			
	1	2	3	4	1	2	3	4
0	1.オリエンテーション ・学習の目標 ・習得する技の確認 ・学習の進め方の確認 ・学習のきまりの確認	開脚跳びに挑戦しよう 1. 本時の説明 2. 準備運動 3. 予備的運動	開脚跳び・台上前転に挑戦しよう ①クマ歩き②うさぎ跳び③カエルの足うち④ゆりかご		1.オリエンテーション ・学習の目標 ・習得する技の確認 ・学習の進め方の確認 ・学習のきまりの確認	切り返し系の技に挑戦 1. 本時の説明 2. 準備運動 3. 予備的運動	回転系の技に挑戦 ①クマ歩き②うさぎ跳び③カエルの足うち④ゆりかご	選択した技に挑戦
	2.主運動につながる準備運動 3.感覚づくりサーキット ①ウサギ跳び ②ウサギ跳びー開脚跳び ③ステージ乗り（ロイター板） ④平均台跳び ⑤前転	4. 開脚跳びの習得学習 ・跳び上がり跳び下り ・またぎ越し・下り ・技能ポイントの確認 ・開脚跳びに挑戦	5. 台上前転の習得学習 ○個の課題に応じた場の選択 ・前転 ・ステージ乗り、下り ・ステージ上前転 ・跳び箱連結 ・台上前転に挑戦		2.主運動につながる準備運動 3.感覚づくりサーキット ①ウサギ跳び ②ウサギ跳びー開脚跳び ③ステージ乗り（ロイター板） ④平均台跳び ⑤前転	4. 開脚跳び記録に挑戦！（学年対抗） 5. できそうな技に挑戦		
						【基本的な技】 ①開脚跳び	【基本的な技】 ①台上前転	【切り返し系発展技】 ②かかえ込み跳び
						【発展技】 ②かかえ込み跳び	【発展技】 ②伸膝台上前転	【回転系発展技】 ②伸膝台上前転
45	整理運動・学習のまとめ・振り返り・片づけ				整理運動・学習のまとめ・振り返り・片づけ			

### (3) 授業内容

#### 1) 感覚づくり運動サーキット (腕支持感覚、逆さ感覚、踏切感覚、回転感覚)



#### 【安全面の配慮・・・教師の配置】

①児童の様子を一斉に見ることができる正面 ②児童の動きを見ることができる横に配置した。



#### 【感覚づくり動作サーキットプログラム】

- ①ウサギ跳び
- ②ウサギ跳び→開脚跳び
- ③ステージ乗り(ロイター板)
- ④平均台跳び ⑤前転

1時間目の授業では、切り返し系、回転系いずれも必要な①腕支持感覚②逆さ感覚③踏切感覚を身につけることを目的とし、5つのセクションを設け、繰り返し感覚づくりに取り組んだ。

#### 2) 主運動につながる準備運動・感覚運動



#### 【ゆりかご、足上げ運動】

ゆりかご: 回転感覚と逆さ感覚につながる。  
足上げ運動: 逆さ感覚と柔軟性を高める。



#### 【かえるの足打ち】

腕支持感覚と逆さ感覚につながる。  
日ごとに回数が増え楽しんで取り組む様子が見られた。

3) 技能習得のための場の設定～児童個々人の課題に応じた場の選択～



【台上前転/伸膝台上前転の習得】

スモールステップで習得を目指すための教材の工夫・・・個々人の課題に応じた場を選択させ、意欲的に練習に取り組むとともに技の習得を目指す。



【苦手児童への手立て】

跳び箱を苦手とする児童の多くが跳び箱への恐怖心を抱えている場合が多く、その恐怖心を取り除くために、跳び箱の高さの工夫や失敗しても痛くないようにマットを敷くなどの手立てを講じた。



【ICT 機器の活用】

I. 「ポイント」の確認

①ふみきり②着手③突き放し④着地

II. 「動画」による動作確認

視覚的アプローチにより、動きを理解させた。

5 成果と課題

(1) 成果

授業を通して、全児童が『開脚跳び』を習得することができた。また、繰り返し系、回転系の基本的技を安定して行える児童や、発展系の技にも積極的に挑戦する児童が増えた。さらに、「とび箱が楽しくなった」「とび箱は難しいけど、練習すればできるということに気づけた」「とび箱に自信がもてた」等の記述が見られ、「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。運動有能感尺度を用いた調査では、授業後『統制感』の数値が向上しており、このことから運動に対して“努力すればできるようになる”という自信をもつ児童が増えたことがうかがえる。

	身体的	統制感	受容感
授業前	15.5	18.6	17.6
授業後	15.3	18.8	17.0

(2) 課題

技能習得が中心の授業内容となり、児童同士での教え合いの場を設定することができず、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けなかった。さらに学年を跨がっての授業展開であったため、技能習得段階も異なることもあり、どこに照準を当てて授業を展開すべきなのか今後の課題であると感じた。

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.

小学校派遣事業実践記録

1 派遣校 西都市立妻南小学校

2 実施期間及び運動領域

令和6年6月6日(木)～8月28日(水) 水泳運動

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	時間	学習内容
1	6月6日(木)	16:00～16:30	打合せ
2	6月19日(水)	10:05～10:50	水慣れ・浮く運動
3	6月26日(水)	10:05～10:50	浮く運動・バブリング
4	6月27日(木)	9:10～9:55	バブリング・けのび
5	7月3日(水)	10:05～10:50	マット運動
6	7月4日(木)	9:10～9:55	けのび・バタ足練習
7	7月17日(水)	10:05～10:50	ビード板(バタ足)
8	7月18日(木)	9:10～9:55	記録にチャレンジ
9	8月28日(水)	9:00～9:45	講習会
10	8月28日(水)	9:45～10:30	講習会

4 実践内容(取組内容)

(1) 6月6日 現地打合せ 16:00～16:30

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) 6月19日 水慣れ・浮く運動

オリエンテーション(あいさつ) 自己紹介  
ボディ作成  
準備運動・シャワー  
入水準備  
水慣れ(水中歩き・水中かけっこ・水中渦巻き  
作り・水中じゃんけん・宝探し)



浮く運動（①だるま浮き ②くらげ浮き ③伏し浮き）

整理運動、シャワー・着替え

本年度初めてのプールの授業であるということで、水泳の授業を行う上での注意点の確認や、バディの確認等を行った。

水慣れの運動では、待ちに待ったプールの授業ということで大変盛り上がった。

水慣れの運動の中で行った宝探しゲームでは、水に顔をつけることに対して恐怖心がある児童を把握することができた。

### （3）6月26日 浮く運動・バブリング

準備運動・シャワー等

入水準備

①水慣れ 1, 水中渦巻き作り  
2, 水中じゃんけん

②浮く運動 1, だるま浮き

③バブリング

④ボビング

⑤けのび ビート板を用いて



今回が2回目の授業ということで、前回の復習を兼ねて水慣れから浮く運動（だるま浮き）を行い、息継ぎの基本となるバブリングを行った。

その後、水中に潜って鼻から息を吐くことを意識したボビングを行った。水に顔をつけることに抵抗がある児童にどうアプローチしていくかが課題だと感じた。

### （4）6月27日 バブリング・けのび

①ボビング

②だるま浮き

③けのび練習

④腰掛けキック練習

⑤壁につかまっのキック練習

⑥ビート板を使用してのけのび→バタ足

第3回目となる今回は、復習としてボビングとだるま浮き、けのび練習を行った。

その後、プールサイドに腰をかけたのキック練習、壁を両手で掴んだ状態でのキック練習、ビート板を使用してのけのび→バタ足という練習を行った。

泳法の指導に入るにしたがって水泳が得意な児童と、そうではない児童の二極化が見られたことが気になった。小学校の先生方が積極的にそういった児童に関わって下さる事が本当にありがたいと感じた。

(5) 7月3日 マット運動 (雨天のため)

ストレッチ運動

体ほぐし運動

マット運動

今回は雨天のため、体育館でマット運動を行った。ストレッチ運動を行った後に、体ほぐしを含めた軽い運動を行った。その後、前転や後転、開脚前転などを行った。

急な変更であったが、児童が各種の技にとりくみ達成感を味わい、積極的に取り組む様子が見られた。

(6) 7月4日 けのび・バタ足

①けのび練習

②壁を掴んでのキック練習

1, 顔を上げた状態で

2, 顔をつけ息継ぎをしながら

③ビート板を使用してのバタ足練習

この授業も残すところ後3回となった。

今回は、ビート板を使用し、息継ぎをしながらプールを横断することに挑戦した。やはり、息継ぎに課題や苦手意識を抱える児童が多く、勢いよく飛び出してもプールの真ん中くらいで足をついてしまう児童が多かった。

また、恐怖心から顎が上がり、下半身が沈み上手くバタ足を行えない児童も見られた。

次回の課題はこの2点である。



(7) 7月17日 ビート板 (バタ足)

①壁に掴まってのキック練習

1, 顔を上げた状態で

2, 顔をつけ息継ぎをしながら

②ビート板を使用してのバタ足練習

③チャレンジタイム

いよいよ次回が最終回となる。

今年の授業での目標を「ビート板を使用して25mを泳げるようになろう!」と掲げ、今回はプールを横断することにチャレンジした。

息継ぎに課題を抱える児童と、水中で下半身が沈んでしまう児童に対してバブリングの復習や泳ぐ際の視線の位置などを指導することによって、課題をクリアした児童が見られた。



(8) 7月18日 記録にチャレンジ

①ビート板を使用してのプール横断

②25m泳げるようになろう！！

今回は最後の水泳の授業ということで、25mをビート板を使用して泳げるようになることを目標に取り組んだ。

結果的に、1/3程度の児童が25mを泳ぎ切ることができた。何事にも積極的に取り組む姿勢がある児童と出会えて本当に良かったと感じた。

(9) 8月28日 講習会①②

体育の授業の安全面について

ボールを使った体づくり運動について

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。

体づ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体験してもらうことができた。

## 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。」という感想をいただくことができた。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。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もっていたり、どのように授業を進めていけば良いか不安を感じたりしていることを知ることができた。来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ば幸いである。

小学校派遣事業実践記録

1 派遣校

日向市立日知屋小学校

2 実施期間及び運動領域

令和6年 10月25日～12月11日

運動領域 器械運動～マット運動～

対象学年 第5年生

3 実施期日及び指導内容

期日	指導内容
10月25日(金)	事前打合せ、職員研修
11月20日(水)	マット運動に必要な動きづくり
11月21日(木)、27日(水)	回転系(前転)前転・開脚前転・連続技
11月28日(木)、12月4日(水)	回転系(後転)後転・伸膝後転・連続技・倒立前転
12月10日(火)	回転系(前転)前転・開脚前転・倒立前転・側方倒立回転
12月11日(水)	回転系(後転)開脚後転・伸膝後転・ロンダート

4 実践内容

11月20日(水)

準備運動

○ストレッチ

展開

○柔軟性のチェック

- ・腸腰筋ストレッチ・長座体前屈・開脚・背中伸ばし・ゆりかご→中腰・跳ね起き・ブリッジ
- ・タオル運動(肩回り)・ペアストレッチ(肩入れ)

強い反動は付けず、体に合わせた負荷でのストレッチを心がける。



11月21日(木)、27日(水)

準備運動

- ストレッチ・コーディネーショントレーニング
  - ・股関節・背中伸ばし・ブリッジ



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)

- 前転

- ・ゆりかご→中腰

起き上がりを意識した動き。背中を丸める意識をもつ。

- ・前転

後頭部→首→背中→腰の順番にマットに着くことを意識する。

ゆりかごの起き上がりを意識して中腰になる。

- 開脚前転

- ・手を少し前につく。

- ・後頭部からマットに着き、背中を丸める。

- ・足がマットに着くギリギリに足を開く。膝が伸びるぐらい足を開く。

- ・手は体の近くにつく。



11月28日(木)、12月4日(水)

準備運動

- ストレッチ・コーディネーショントレーニング
  - ・長座体前屈・開脚・腸腰筋伸ばし・ゆりかご→中腰

展開

- 後転

- ・中腰から背中を丸め、お尻→腰→背中→首の順番でマットに着くことを意識する。

- ・手は親指が耳の横にくるようにする。

- ・回転後は、手で支え押す。

- 伸膝後転

- ・腰が高い位置からスタートする。

- ・足を閉じ、膝を伸ばした状態で、足をマットに着く。



○補助倒立→補助倒立前転

- ・手首、肩、腰、足首が一直線。
- 腰が反らないように意識する。おなかに力を入れる。
- ・腕は耳の横。

12月10日(火)、12月11日(水)

準備運動

○ストレッチ・コーディネーショントレーニング

- ・長座体前屈・開脚・腸腰筋伸ばし・ゆりかご→中腰

展開

○側方倒立回転→ロンダート

- ・手を大きく振り上げる。
- ・足で地面をけり上げる
- ・手→手→足→足の順番でマットに着くことを意識する。
- ・左右やりやすい方を選択する。
- ・ホップを大きく。



## 5 職員研修

12月4日(水)

児童に実践したストレッチや、実技の内容を体験しながら研修を行わせていただいた。

ストレッチでは、伸ばしている部位を意識してもらい、ストレッチ前と後の違いを実感してもらった。

また、毎日の継続が重要となるため、日頃の体育の授業や学級活動などを活用して、少しでも日常の中にストレッチの時間を確保してほしいと伝えた。

実技については、「補助をしたいがどのように行えば良いのか分からない。」や「低学年への声かけの仕方を教えてほしい」などの質問があった。

お忙しい中、多くの先生方に参加していただいた。

## 6 成果と課題

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。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。

毎時間ストレッチを行い、重要性を伝えてきた。授業を続けていく中で、家庭でもストレッチをしている児童も増えてきた。

体の硬い児童も多く、幼少期からの継続的な運動・ストレッチが必要と感じた。

### ○学習について

器械運動の中で、マット運動の学習を行った。

これまでも前転、後転、補助倒立に取り組んできたということで、基本の動きはできていた。

ゆりかごからの立ち上がりを継続して行うことで、回転技の感覚と起き上がりの感覚を掴むことができていた。ただ、ゆりかごではできているが、実際に技を行うと違う動きになってしまう児童もいた。ゆりかごからの流れで技ができていることを伝えた。

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、最後にはできるようになる児童も多く見られた。

## 7 児童の感想

- ・ マット運動が苦手でしたが、分かりやすくアドバイスをしてもらったことで、マット運動が好きになりました。ストレッチをすることで、前より体が柔らかくなってきたのが分かります。家でストレッチを続けていきます。
- ・ 苦手だった側転が前よりもできるようになりました。
- ・ お風呂上がりにストレッチやゆりかごの練習をしたいです。
- ・ 伸膝後転で立ち上がることができないとき、「タイミング合わせてマットを手で押し上げるといいよ」とアドバイスをもらったことで、できるようになりました。これから、できない子がいたら教えてあげたいです。
- ・ 教えてもらったおかげで、後転が上手にできるようになりました。これからもストレッチを続けて、怖くてできなかった倒立を頑張ります。

小学校派遣事業実践記録

1. 派遣校

- ①宮崎市立宮崎西小学校
- ②日南立大窪小学校

2. 実施機関および運動領域

- ①宮崎市立宮崎西小学校

令和6年12月17日 ~ 令和7年1月31日

運動領域 器械運動

対象学年 第5学年

- ②日南市立大久保小学校

令和6年8月20日 ~ 10月11日

運動領域 器械運動

対象学年 第5・6学年

3. 実施期日および指導内容

- ①宮崎市宮崎西小学校

時間	期 日	指導内容
1	12月17日（火）	打合せ 器械・器具の確認、職員研修の流れ、授業計画等
2	12月17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	1月14日（火）	予備運動（マット運動・跳び箱運動につながる動き）
4	1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）
5	1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（運動観察について）
6	1月24日（金）	予備運動（マット運動・跳び箱運動につながる動き） 跳び箱運動（開脚跳び、ステージを使った運動）
7	1月28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）
8	1月31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（倒立前転）
9	1月31日（金）	マット運動発表会（タブレット撮影）

②日南市立大窪小学校

時間	期 日	指導内容
1	8月20日（火）	打合せ 器械・器具の確認、職員研修の流れ、授業計画等
2	8月20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	9月20日（金）	予備運動（マット運動・跳び箱運動につながる動き）
4	9月25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	10月2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、ミニ発表会）
6	10月4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）、トランポリン
7	10月7日（月）	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、平均台運動
8	10月11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、跳び箱運動、平均台運動、トランポリン
9	10月11日（金）	マット運動発表、跳び箱運動（頭はねおき跳び）、 トランポリン

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

予備運動の中では、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、ブリッジ等のほか、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うごきや、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で発表会を実施した。

## 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

大窪小学校は、マット、跳び箱、平均台、セーフティマットに加えて、トランポリン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・・・手をつけて上る、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
- キ) トランポリン・・・ジャンプ～着地、膝落ち、腰落ち、ジャンプひねり等

## 5 成果と課題

日南市立大窪小学校では、5、6年生の児童5名という中で、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。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。更には小学生に使いやすい立派なトランポリンもあった。使い方が分からずに今までほとんど使用してなかったとのことで、単元計画を工夫してトランポリンを利用した授業展開を行った。トランポリンは、日常生活で跳ぶことのない、膝や腰、背中で跳ねることができる。また、空中で体を自由にコントロールできるかという課題もあり、頭と体を使うことのできる優秀な運動器具だと考えている。少人数だからこそできる授業を展開でき、改めて器械運動の奥深さを感じることもできた。

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、トランポリン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。

宮崎市立宮崎西小学校では、5年生40名を指導した。体育主任の先生には、跳び箱を中心に指導してほしいとの要望があったが、授業を進めていくなかで、マット運動を中心に切り替えて指導を行った。大人数での跳び箱運動の場合、十分に補助（安全）が確保できず、十分な運動量が確保できなかったためである。マット運動では、難しい技にチャレンジするだけでなく、今できる技をいかに美しく、スムーズにできるかに焦点を当てて発表会まで行うことができた。

最後に、今回2校に行かせていただき感じたことは、同時に教える児童の数により内容を変更せざるを得ない難しきであった。大窪小学校は少人数であり、児童の躓きにその都度対応して指導でき、普段ではできないようなトランポリンの指導まで行うことができた。対して宮崎西小学校では、壁倒立ですら全員に手をかけることができず、加えて特性のある児童に目が行き届かない課題があり、跳び箱運動をマット運動中心に切り替えた経緯がある。安全第一であるが、もしも少人数であればもっと発展した技を実践できたのにといい、私の中のジレンマを抱えての授業となった。体操競技の専門家として恥ずかしくないよう、様々な状況に対応できるよう、今後も研鑽を重ねていきたい。

小学校派遣事業実践記録

1 派遣校

- 宮崎市立江南小学校、都城市立江平小学校

2 実施期間及び運動領域

- 令和6年6月25日～令和6年11月28日  
運動領域「器械運動」、対象学年「宮崎市立江南小学校 第5学年」
- 令和6年6月27日～令和7年1月20日  
運動領域「器械運動」、対象学年「都城市立江平小学校 第5・6学年」

3 実施期日及び指導内容

(1) 宮崎市立江南小学校 第5学年

時間	日程	指導内容
1	6月25日	事前打合せ
2・3	7月25日	職員研修「器械運動の授業づくり」
4	11月11日	マット運動①「準備運動・オリエンテーション」
5・6	11月14日	マット運動②「技の構造や練習の仕方を知る」
7・8	11月18日	マット運動③「仲間や道具の補助を知る」
9・10	11月28日	マット運動④「習得したい技を選択して練習する」

(2) 都城市立江平小学校 第5・6学年

時間	日程	指導内容
1	6月27日	事前打合せ
2・3	7月23日	職員研修「器械運動の授業づくり」
4・5	12月10日	マット運動①「準備運動・オリエンテーション・技能確認」
6	12月17日	マット運動②「技の構造や練習の仕方を知る」
7	12月20日	マット運動③「技のポイントを考えて練習する」
8	1月14日	マット運動④「仲間や道具の補助を知る」
9	1月17日	マット運動⑤、跳び箱運動①「跳び箱の段階的な練習」
10	1月20日	マット運動⑥、跳び箱運動②「跳び箱を跳び越える」

4 実践内容（取組内容）

(1) 事前打合せ

各学校との打合せを行い、どのように授業を展開していくかを考えた。

○ 宮崎市立江南小学校

授業について

- ・ 5年生4クラス（約140人）を2クラスずつに分けて授業をする。

児童の運動の状況

- ・ 運動の取組や経験が少ない。
- ・ 小学4年生までに開脚前転、開脚後転を指導してきたが、前転もできない児童もいる。

授業での希望

- ・ 開脚前転はしっかりできるようにしてほしい。

○ 都城市立江平小学校

授業について

- ・ 6年生3人、5年生11人で授業をする。

児童の運動の状況

- ・ 少人数の中で育っているせいか、すぐにあきらめる子も多い。
- ・ 運動経験が少なく、アスレチックができない児童もいる。
- ・ 前転も正しくできない。後転でつまづいている。運動の取組や経験が少ない。

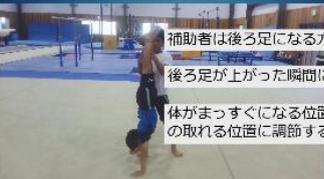
授業での希望

- ・ 遊びから入って楽しくやる。
- ・ 前転と後転ができるようになってもらいたい。
- ・ 跳び箱もやってほしい。

(2) 職員研修

職員研修では「器械運動の授業づくり」というタイトルで研修を行った。マット運動の運動構造、技の系統、技術について説明した。

また、撮影した動画を用いて予備運動を紹介したり、授業の作り方や場の工夫についての紹介や提案を行ったりした。

<p><b>マット運動</b></p> <p><u>技の系統</u></p> <p>前転      前転、開脚前転、伸膝前転、倒立前転</p> <p>後転      後転、開脚後転、伸膝後転、後転倒立</p> <p>倒立回転   側転、倒立回転、倒立回転とび</p> <p>はねおき   首はねおき、頭はねおき</p>	<p><b>前転の基本技術</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 順次接触</li> <li>▶ 伝道</li> <li>▶ 腰角の増大と足のプレーキ動作</li> </ul> 	<p><b>基本技術（予備的な運動）</b></p> <table border="0"> <tr> <td>だるま起き上がり</td> <td>ブリッジ</td> </tr> <tr> <td>ゆりかご</td> <td>三点倒立</td> </tr> <tr> <td>さかさ曲げ伸ばし</td> <td>高い歩き</td> </tr> <tr> <td>背倒立</td> <td>わんわん走り</td> </tr> <tr> <td>ゆりかご〜お尻浮かし</td> <td></td> </tr> </table>	だるま起き上がり	ブリッジ	ゆりかご	三点倒立	さかさ曲げ伸ばし	高い歩き	背倒立	わんわん走り	ゆりかご〜お尻浮かし	
だるま起き上がり	ブリッジ											
ゆりかご	三点倒立											
さかさ曲げ伸ばし	高い歩き											
背倒立	わんわん走り											
ゆりかご〜お尻浮かし												
<p><b>倒立（補助）</b></p>  <p>補助者は後ろ足になる方に立つ</p> <p>後ろ足が上がった瞬間に手を入れる</p> <p>体がまっすぐになる位置、バランスの取れる位置に調節する</p>	<p><b>跳び箱</b></p> <p><u>段階的練習</u></p> <p>〈例〉2段4段の連続跳び箱から</p>  <p>できるだけ前に手を着こう。</p>	<p><b>跳び箱</b></p> <p><u>練習場の工夫</u></p>  <p>ポートボール台の上から</p> <p>踏み切り板から</p> <p>何もなしで床から</p>										

### (3) 授業の実際

授業を行うにあたり以下の所に注意するように指導した。

〈先生の話聞き、しっかりと理解しようとする〉

- ・ 基本となる動作を身につけることが技の習得に繋がる。
- ・ マットの技も柔軟も途中で諦めない。

〈安全に注意し、みんなで楽しく授業をする〉

- ・ マットの持つところ(みみ)を確実に入れること。足の指や足を引っかけてしまい、自分や他人のけがに繋がるということ。
- ・ 友達の技を見たり、教えたり、補助したりすることで協力することを覚える。
- ・ 技を見るときや順番を待つときに危険な位置があること。

[江南小学校]

#### 1 時間目

- ・ 準備運動(柔軟運動、ゆりかご、背倒立、腕立て、カエル足たたき、足入れ替え、開脚お尻持ち上げ、ブリッジ、三点倒立)
- ・ マット運動

#### 2・3 時間目(5年1/2組、3/4組)

- ・ 準備運動
- ・ マット運動

#### 4・5 時間目(5年1/2組、3/4組)

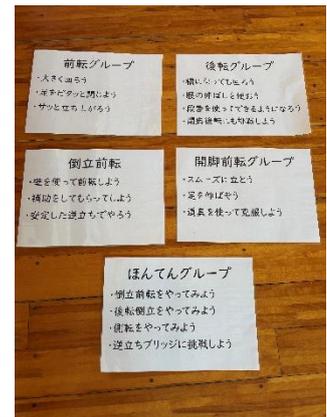
- ・ 準備運動
- ・ 体づくり的運動(地藏倒し、体起こし、手押し車、補助倒立)
- ・ マット運動

#### 6・7 時間目(5年1/2組、3/4組)

- ・ 準備運動
- ・ マット運動(自分が練習したい技を選んで)

(授業について)

人数が多く、マットを使った運動の運動量の確保が難しかったが、体育館フロアでもできる運動を選び安全に気をつけながら行った。練習の仕方を教えながら、自分が練習したい技を選択して練習ができるようにした。



[江平小学校]

#### 1・2 時間目

- ・ 準備運動(柔軟運動、ゆりかご、背倒立、腕立て、カエル足たたき、足入れ替え、開脚お尻持ち上げ、ブリッジ、三点倒立)
- ・ マット運動

#### 3 時間目

- ・ 準備運動
- ・ マット運動



#### 4 時間目

- ・ 準備運動
- ・ 体づくり的運動（地藏倒し、体起こし、手押し車、補助倒立）
- ・ マット運動



#### 5 時間目

- ・ 準備運動
- ・ マット運動

#### 6 時間目

- ・ 準備運動
- ・ マット運動
- ・ サーキット（踏み切り～ステージジャンプ→跳び下り→支え歩き→段差の跳び箱→傾斜を使った前転・後転 など）



#### 7 時間目

- ・ 準備運動
- ・ マット運動
- ・ サーキット
- ・ 跳び箱（開脚跳び）



（授業について）

2 学年合同であるが、少人数であったためサーキットなどにも挑戦できた。踏み切り板を使って傾斜を作ったり、重ねマットで段差を使ったりしながら練習に取り組んだ。

## 5 成果と課題

### 《成果》

- ・ 児童だけではなく、先生にも技の構造や練習の仕方を学んでもらうように心がけた。児童の感想にも繰り返し行うことでできるようになったと記述があり、このことが学校全体の器械運動の授業の仕方に役立ってくれるとよいと思った。
- ・ 小学校のマット数や設備に合わせて練習する内容を考え実施した。準備をできるだけ簡単にすることで、小学校の先生方もやりやすい授業を計画した。

### 《課題》

- ・ 初めての振興教員ということもあり、児童の実態把握や小学校の設備についての下調べが不足していた。
- ・ 45分の授業の中で、準備や片付けも含め、児童が満足できる内容ではなかったと感じる。さらなる改善を図りたい。
- ・ 学校側の要望で、前転、開脚前転、後転の習得を中心に行ったが、もっと個に応じて授業の内容を工夫することができればよかった。
- ・ 学校の用具や設備の実態を把握し、その学校特有の器械運動授業の設置の仕方ができるとよいと感じた。

