

第13回山口県小学校体育実技研修会

- 趣 旨 小学校体育科における陸上運動領域の効果的な指導法について研修し、体育授業の充実に向けた教員の指導力の向上を図る。
- 日 時 平成29年8月10日(木) 9:30~15:30
- 主 催 山口県小学校体育連盟・山口県小学校教育研究会体育部
山口県教育委員会
- 共 催 山口市教育委員会
- 会 場 やまぐちリフレッシュパーク(メインアリーナ)
- 参加者 小学校教員、中学校教員、特別支援学校教員 75名
- 講 師 愛媛大学 准教授 日野克博 先生
- 内 容 「もっと楽しい体育」の授業づくりをめざして ~陸上運動を中心に~

第1部 講義・実技指導(9:40~12:00)

まず、体育の授業づくりについて講義をしていただいた。

- 頭で記憶したことはいつか忘れるが、心と体で記憶したことは一生を豊かにし、それが、豊かなスポーツライフにつながっていくこと。
- 子どもに『やってみたい、おもしろそう』と自信をつけさせ、気持ちを育てるそのためには、子どものどのような愛顔(えがお)を、どのようにして引き出すかが重要で、その授業で子どもが何を学び(指導内容)、何ができるようになるか(実現したい子どもの姿)を明確にして、体育授業の質を向上させること。
- 子どもにとってやさしい授業とは、課題がやさしい、条件がやさしい、言葉がやさしい授業であること。
- 陸上運動の『走り幅跳び・走り高跳び』は、助走の勢いを生かして、踏み切って遠く/高く跳ぶ運動の組み合わせであること。
- 『ハードル走』は、走+跳(走りながら踏み切る)、跳+走(着地した後に走り出す)の運動の組み合わせであること。



次に実技では、体ほぐしの運動として、ペアで行うミラー(面、線対称)、あっち向いてホイ(ジャンプ、回転)、ストレッチを紹介していただいた。ペア決めのジャンケンの際の「あいこペア」「足して7、11ペア」なども参考になった。運動を行っていくうちに、楽しい雰囲気に包まれ、緊張がほぐれたようだった。その他にも、呼ばれた番号同士が前に集まり、ジャンケンをして勝ったらチームのもとへ走って帰り、笑顔で迎え入れてもらう活動も行った。シンプルなゲームでもチームの一体感が増していくのが実感できた。



リレー遊びでは2つの実技指導があった。

一つ目は『ボール転がしリレー』を行った。はじめは折り返しのコーンを目指し、自分でボールを転がすリレー、次に次走者がボールを転がすリレーを行った。次走者が転がすことで、相手を見ることを考えるようになった。

二つ目は『ペーパーパスリレー』を行った。バトンの代わりにA4の紙をバトンにしてリレーをした。リレーの授業において、バトンパスがポイントではなく、いかにスピードを同調させて走る時間を作り出すかがポイントであることを実技を通して学ぶことができた。また、ゾーン内で手をつないで走る、肩をタッチするなどのリレー教材も教えていただいた。



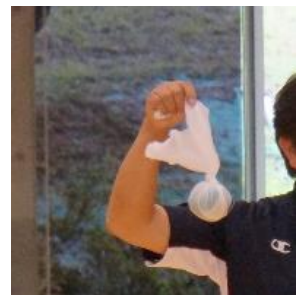
第2部 講義・実技指導 (13:00～15:20)

短距離走の講義では、

- 子ども一人一人の伸びを確認したり、評価したりするために、ビフォー（最初の姿）を残しておくことが大切であること。
- アフター（学習後の姿）から子どもの変化や伸びを評価し、どの子どもにも達成感や成就感を味あわせてあげることが大切であること。

実技では、まず3段階のその場かけ足（くるぶしをふくらはぎ、ひざ、おしりに付ける）から背筋を伸ばし、足を下げることを意識して前に進む走り方を学んだ。その後、走る回数ごとにスピード（タイム）をアップさせていく『スピードアップ走』という教材を教えていただいた。基準タイム（ビフォー）+2秒（1.5秒）を1回目の設定タイムとして、設定タイムより早く走ることを課題にし、クリアすると、その記録が2回目の設定タイムとなる。4回行い、毎回設定タイムをクリアすると1ポイント得られるという教材だった。チーム対抗で競争することができ、走るのが苦手な子も自分の能力に応じてタイムが設定されているので意欲的に学習できるものだと感じられた。がむしゃらに走るのではなく、設定タイムに合わせて、自分の走りをしっかり意識しながら滑らかで無駄のない走り方を身につけることがこの教材のねらいであることを教えていただいた。

最後に、投の運動について、「頭トントン」「クル」「パチン」という投動作や投げる構えをつくることのできるレジ袋に玉入れの球を入れた（流れ星）教材を教えていただいた。



～第13回山口県小学校体育実技研修会参加者の声～

- ・現在の児童の実態を踏まえた説明で映像や資料もあり、分かりやすかった。
- ・新学習指導要領について要点を教えていただき、とても勉強になった。
- ・体育の授業で、「子どもにやさしい」授業のための観点を具体的に教えていただいた。課題・条件・言葉の3つに気を付けて授業づくりをしていきたい。
- ・工夫された実践を学べてよかった。今後さっそくやってみたいと思った。
- ・子どもに自信をつけ、もっと運動がしたいと思わせるような授業づくりの視点が大切だと分かった。
- ・運動のポイントを分かりやすく教えていただき、授業でどのような声かけや指示をすべきか考えながら参加することができた。
- ・正しい動きや体の使い方について丁寧に指導してくださり、自分自身も思考し工夫しながら活動できた。このような姿が体育科授業の中で子どもの姿として見られるように、指導方法を工夫していきたい。
- ・体ほぐし、短距離など多くの内容を体験でき、これなら子どもも笑顔になりそうだという活動を見付けることができた。