

# 平成27年度庄原市体力づくり研修会

平成27年9月16日（水） 庄原市総合体育館

「走力を高める指導の在り方について研修することで、児童生徒が意欲的に活動する陸上競技の授業改善を図る。また、体力・運動能力調査結果をもとに体力向上のための改善策について協議し、自校の取組に生かす。」ことを目的として研修会を実施しました。

## 講話・実技 「走力を高める指導の実際」について

広島県教育委員会スポーツ振興課 指導主事 山本 堅一

体力・運動能力調査結果において、庄原市内小中学校で課題となっている50m走の記録を向上させる指導の在り方について、広島県教育委員会が作成した『走り方』指導ハンドブック等を基に実技指導していただきました。様々な走運動を実際に体験することで、走ることが好き・得意な子供を増やす授業づくりの参考になりました。トップアスリート（為末 大選手、木村 文子選手）及び陸上競技を専門に指導している指導者が、共通的に述べられている走力を高める指導のポイントの6つ（①良い姿勢、②楽しく、③全身を使う、④目標をもつ、⑤継続する、⑥対話する）を学ぶことができました。



### 【事後アンケートから】

- ・ 授業の導入、サーキットトレーニングとして取り入れることができる運動が多く、大変参考になった。体育科の授業はもちろん、日常的な体力づくりにも積極的に取り入れていきたい。
- ・ 腕を使わない、膝を曲げないなど制限を加えてのランニングは、よりよい走り方を自分たちで考えさせるのに最適な方法だと思った。

## 講話・演習 「体力・運動能力を高める体育科の授業について」

### 庄原市の体力・運動能力の現状

平成26年度庄原市児童生徒の体力・運動能力調査結果より

#### 【成果】

- ・ 小学校男女、中学校女子は、全国平均値以上の項目が、70%を超えている。
- ・ 4項目（上体起こし、長座体前屈、反復横とび、ボール投げ）は、全体の80%が、全国平均値以上である。

#### 【課題】

- ・ 中学校男子は、全国平均値以上の項目が、25%と低い。
- ・ 小中学校全体で、50m走が全国平均値以上の割合は、28%と低い。
- ・ 項目別では、小学校の握力、中学校の20mシットラン、立ち幅跳びが課題である。

庄原市教育委員会 教育指導課 指導主事 高見 省吾

平成26年度広島県児童生徒の体力・運動能力調査結果から庄原市の体力・運動能力の現状について話をした後、体育科の授業改善に向けた協議・演習を行いました。その後、研修のまとめとして体育科の授業づくりの4つのポイント（①運動の楽しさの追求、②指導内容の明確化、③個に応じた指導の充実、④運動量の確保）を確認しました。

### 【事後アンケートから】

- ・ 運動能力や運動の技能は、積み重ねが大切なので、低学年からの学習内容を見直し、ポイントをしばって、指導していきたい。また、効果的な運動の活動事例集3を参考にしながら取り組みたい。
- ・ 中学校の様子を聞くことができ、小学校卒業までに身に付けさせる力を共有できた。

