

平成28年度庄原市体力づくり研修会

平成28年9月13日（火） 庄原市総合体育館

「児童生徒が主体的に学ぶ授業づくりについて実技を中心とした研修を行うことで、体育科・保健体育科の授業改善を図る。また、体力・運動能力調査結果をもとに体力の向上につながる効果的な運動や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「児童生徒が主体的に学ぶ体育科・保健体育科の授業づくり」について

広島県教育委員会スポーツ振興課 指導主事 大井 一徳

ゲーム（小学校低学年・中学年）、ボール運動（小学校高学年）、球技（中学校）領域のボール蹴り、サッカーの授業づくりについての講話・実技を行いました。講話では、ボール運動系の学習のポイントを次のとおり確認しました。

- ① チームで協力して練習したりルール（規則）や作戦を工夫したりして、集団対集団の攻防によって競争することを楽しむことや喜びを味わうことができる運動であること。
- ② 簡単なボール操作で、どの児童にもボール操作の機会が多いなど楽しめ、取り組みやすいように工夫した「易しいゲーム」を行うこと。
- ③ 学習課題を追求しやすいようにプレイヤー人数、コートの広さ、用具、プレー上の制限を工夫したゲームを取り入れること。

その後、実技では、ボールを使った体ほぐし運動、蹴ったボールがカラーコーンの間を通過したら得点となるボール蹴りゲーム（3対1）、フリーゾーン付きの易しいゲーム（4対4）、簡易化されたゲーム（オフェンス・ディフェンスは、それぞれ攻めるコート、守るコート半分しか動けず、フリーマンは、自由に動ける）、発展したツーゴールゲームに挑戦しました。

ボール蹴りゲーム（3対1）



【指導のポイント】

- ・全員がボールに触れる、多くの児童生徒が得点できる。
- ・チーム内でのゲームから対戦形式に変えることで競争する楽しさが増す。

フリーゾーン付きの易しいゲーム（4対4）



【指導のポイント】

- ・フリーゾーンに入ったプレイヤーは、周りを見る余裕ができ、展開が広がる。
- ・フリーゾーンの場所を左右45度に設定することで、サイドからの攻撃につなげられる。

※ 実技研修の内容は、学校体育実技指導資料第8集「ゲーム及びボール運動」、小学校体育（運動領域）まるわかりハンドブック（文部科学省）を参考にしていますので、授業改善に活用してください。

講話「体力・運動能力を高める取組について」

庄原市教育委員会 教育指導課 指導主事 高見 省吾

平成26年度及び平成27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左記スライド等の資料を基に次のことを確認しました。

① 庄原市児童生徒の体力・運動能力の現状

平成26年度の結果(概要)

- ◎全国平均値以上の項目の割合は、小学校男女、中学校女子は、70%を超える。
- ◎中学校女子は、改善傾向である。
- ▼中学校男子の全国平均値以上の項目の割合は、25%と低い。
- ▼学年が進むにつれて、全国平均値を下回る項目が増えている。
- ▼50m走、立ち幅跳び、中学校の20mシャトルランに課題。

平成27年度の結果(概要)

- ▼小学校男女はやや低下傾向である。
- ◎中学校女子は、上昇傾向である。
- ◎中学校男子は大幅に改善されている。
- ◎学年が進むにつれて、全国平均値を下回る項目が増えるという傾向は改善している。
- ▼50m走、20mシャトルランに課題。

- ・課題が改善傾向にあるもの（中学校男女）と継続的に課題（50m走、20mシャトルラン）となっている種目があること。
- ・適切な目標設定や保護者への呼びかけが必要であること。
- ・「体力」上位校においては、複数の取組を総合的に実施し、きめ細かく対応を行うことで、児童生徒の体力の向上につながっていること。

- ・庄原市教育振興基本計画において、授業導入時にサーキットトレーニングを組むことや休憩時などに縄跳び運動を行うことを推進していることなど。

演習「体力づくり改善計画について」

研修のまとめとして、グループで体力づくりの改善策について交流・協議しました。各グループから出された改善策の参考になる点・工夫点を紹介します。

演習の様子



教職員間で実技研修を実施する／年齢が上がると男女差が大きくなることを考慮し、発展的な場やルールを工夫して、児童生徒の意欲を高める／縄跳び検定、マラソン大会、鉄棒大会など児童生徒が楽しめる行事を仕組む／持久走で、児童生徒のがんばりが見える化し、日本一周をめざして毎日の記録（シール）を地図に貼る／校舎の中に体育コーナー（バランスボードや握力計等）を設置し、児童生徒が自由に取組めるような環境づくりをする／長期休業中に運動の課題を出す／個人の体力づくりの目標設定及び測定を年に3回行い、その都度、運動プログラムを計画させて改善を図ることで意欲を高める／流行の音楽をかけて運動への意欲を向上させる／業間体育を継続する

【事後アンケートから】

- ・ 一般的なルールで行うサッカーの授業より、研修したように工夫したゲームを取り入れることで、いろいろな子供が積極的に参加できることが分かりました。「ひと工夫」という言葉をキーワードにして授業改善を行いたいです。
- ・ 日々の学校生活の中で、運動する機会と環境を整えていくことが大切だと思いました。また、児童生徒に目標をもたせて努力させることや目標を達成したときの喜びを感じさせていきたいと思っています。