

平成29年度庄原市体力づくり研修会

平成29年7月11日（火） 庄原市総合体育館 第2会議室, アリーナ

「各学校の課題解決に向けた効果的な体力づくり改善計画の立て方や指導の在り方、授業づくりの実際について協議等を行うことにより、児童生徒の体力向上に資する。」ことを目的として研修会を実施しました。

実技「体力を高める効果的な運動例について」

広島県教育委員会スポーツ振興課 指導主事 古井 友樹

平成27年に引き続き、「走り方」指導ハンドブック（平成27年4月広島県教育委員会）等を参考に、走るが好き・得意な児童生徒を増やす授業づくり、課題発見解決学習につながる授業展開について実技指導等をしていただきました。



【運動例①】 「人の体は、はたらきかけると変わる。」ということを教える。

- ・ペアになり一方が背中、腰、尻、下肢をなでる。
→筋肉が温められることで、一時的に体が柔らかくなる。
- ・ペアストレッチ（長座体前屈）の際、力一杯抵抗することで、体が柔らかくなる。

【運動例②】 「ケンケンの速い子供は、足が速い。」ので、集合する際に、子供たちに意識させる。

【運動例③】 速く走るための姿勢（遠くをみる、姿勢を高くする）を体感させるために制限走を取り入れる。

- ・両手を前に伸ばした状態でバスケットボールを持ち、スキップで進む。背面でバスケットボールを持ちスライドで進む。両手を上に伸ばした状態でバスケットボールを持ちギャロップで進む。
- ※ 広島県のトップアスリート（為末選手、木村選手、尾方選手）が速く走るためのポイントとして共通して挙げたのが姿勢である。



【運動例④】 走る楽しさ、競争する楽しさを工夫する。

- ・4人1組で「向かい合い走」「追いかけてタッチ走」をする。カラーコーンを置く位置をチームで考えさせる。
- ※ 同じことばかりするのではなく、目標をもたせ、工夫して取り組ませることが大事なポイントである。

【運動例⑤】 「課題発見・解決学習」の例

Q.（先生の発問）「どうやったら速く走れますか。」→A.（児童生徒の発表）「腕をしっかり振ればいいです。」
→「本当ですか？実際に4人1組で確かめてみましょう。」→中間地点にカラーコーンを置いた30m走を実施する。
走る人は、中間地点まで腕組みをした状態で走り、カラーコーンを過ぎたら、腕組みを解いて走る。→見る人は、中間地点までの走り、それ以降の走りの違いを見付ける。→走る人の姿を後ろから見ると、足の裏がよく見えるようになることに気付く。→腕を振ることは、地面をしっかり蹴ることにつながっている。

【事後アンケートから】

- ・ 児童生徒に体の変化を実感させたり、課題を発見させたりして、児童生徒が自ら意欲的に体力を向上させていく仕掛けが必要だと思いました。また、個々の能力に応じた指導の工夫が大事だと思いました。
- ・ 実技研修の一つ一つが本当に参考になりました。運動をさせるだけでは、不十分であり、運動の楽しさに触れさせながら力を付けていけるような授業づくりを行っていきたいと思いました。活動のみの授業にならないように研修したことを生かしていきます。

講話「庄原市の体力づくりに係る現状と課題」

庄原市教育委員会 教育指導課 指導主事 高見 省吾

平成28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右のスライド等の資料を基に次のことを確認しました。

- ・ これまで継続的に課題であった50m走の全国平均値以上の学年の割合は72.2%で改善傾向が見られる。各校の実態に応じた改善計画の作成・実施及び「走り方ハンドブック」の活用による成果である。
- ・ 授業改善で成果が見られた小学校の取組のポイントは、**体育の授業改善をもとにした日常の取組の充実**が挙げられる。（例：運動の楽しさ、特性に触れるような体育授業。運動中に親しむ場や環境の設定の工夫。）

- ・ 授業改善で成果が見られた中学校の取組のポイントは、**生徒の学びや活躍を認め、意欲を高める学習環境の整備と工夫がされていること**である。（例：学習カードの効果的な活用。長期的な取組の継続と、成果の可視化。）

2. 平成28年度児童生徒の体力・運動能力調査結果	
平成27年度の結果(概要)	平成28年度の結果(概要)
▼小学校男女はやや低下傾向である。	◎小学校男女、中学校男女とも過去5年間で最も高い。
◎中学校女子は上昇傾向である。	◎これまで小・中の共通課題であった50m走が改善された。
◎中学校男子は大幅に改善されている。	▼中学校男女の握力に課題がある。
◎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。	▼中学校男子のシャトルランは継続した課題である。
▼50m走、20mシャトルランが課題である。	(その他) ※体力優秀賞は、小・中共に増加傾向にある。

協議「調査結果を踏まえた改善計画の作成について」

平成29年3月に作成した児童生徒の体力向上のための効果的な運動・活動事例集4や各校の体力づくり改善計画をもとに交流・協議しました。各グループから出された取組の工夫点・ポイントを紹介します。

- ☆ 課題を明確にし、継続的に取り組むとともに、家庭と連携して環境づくりをする。また、小規模のよさを生かすために個に応じた指導を充実させる。
- ☆ 例えば、柔軟性に課題がある場合、サーキットトレーニングの練習メニューに取り入れ、総合的に継続して日常的に取り組ませる。技が成功した動画をパソコンに保存し、いつでも視聴できるようにする。全校児童で日本一周を目標に走らせるなど目標を共有することで意欲を引き出す。
- ☆ 楽しんで活動させるために、競争を工夫したり、音楽を取り入れたりする。休憩中などいつでも気軽に運動ができるような場を設定する。調査結果の平均値のみにとらわれず、どうして平均値が高いのか、低いのかという分析を丁寧に行う。
- ☆ 授業の導入の工夫（バスケットボールにおけるミラーリングなど）
- ☆ 握力に課題のある学校で児童会が中心となってアームレスリング大会が開催された。（この取組により、常設したアームグリッパが早朝から大人気となっている。）
- ☆ 登下校を自力で行うことや掃除時間の机の運び方を工夫することで日常の生活が運動につながっていることを意識させる。

協議の様子



（古井友樹指導主事の指導助言） 庄原市の各学校が作成している活動事例集には、全国や広島県の取組と同様に素晴らしい実践が紹介されている。体力向上のためのキーワードは、「手間」である。特に、視覚化（動画や学習カード等による運動の視覚化や目標の視覚化）が大事である。各校の体力づくり推進リーダーは、学校の中心となって、児童生徒の体力・運動能力を伸ばしてもらいたい。また、総合評価から個々の児童生徒の伸びや成果を分析する取組が大変参考になる。