

令和5年度庄原市体力づくり研修会

開催日：令和5年11月15日（水） 開催場所：総領自治振興センター、里山総領体育館
参加者：体力づくり推進リーダー、中学校教育研究会保健体育部会員

本市の児童生徒の実態を把握し、体育科・保健体育科の授業改善のポイント及び体力を高めるための演習を通して、運動が好きな児童生徒の育成を図ることを目的とし、研修会を行いました。

【講話・交流】「庄原市の体力・運動に関する意識の実態について」

庄原市教育委員会 教育指導課 指導主事 砂走 敏和

○庄原市の児童生徒の体力の実態について

- ・小学校第5学年及び中学校第2学年段階においては、経年推移では低下傾向にあった昨年度から改善の様子が見られている。
- ・令和4年度の結果では、庄原市として走力に大きな課題があるとしていたが、全体的に向上傾向が見られている。一方で、全学年の体力の実態としては、依然として、下降傾向にある。

○各学校での体力づくりにおける取組について

- ・日常的な行間体育の見直しや体育の準備運動の際に走力向上に係る取組を行っている。また、行事に合わせて、児童生徒の意欲向上に向けたカードを作成したり場づくりを行ったりしている。

（参考となったこと）

- ・持久走大会の練習を「〇〇マップ」のように作成して、楽しくクリアを目指す取組が参考になった。
- ・自校の体力テストの結果分析を行い、掲示等で示したい。



【研究授業（動画視聴）・協議・指導助言】

「『主体的・対話的で深い学び』につながる体育科の授業づくりについて」

広島県教育委員会 豊かな心と身体育成課 学校体育係 指導主事 森垣 雅俊

- 学習指導要領をもとに、保健体育科の授業で「何を教えているのか」を、競技の特性を理解し、指導者自身が明確にもつことが必要である。学習活動の中に、「どのような学びがあるか」を意図して実施する。
- 教師が各領域の機能的な特性を理解した上で、児童生徒が各領域の運動の楽しさや喜びを味わうことのできる授業について試行錯誤することが、「運動は楽しい」そして「体育の授業は楽しい」という子供を育てることにつながる。



【講話・演習】

「リズムトレーニングについて」

広島県教育委員会 豊かな心と身体育成課 学校体育係 指導主事 森垣 雅俊

- リズムトレーニングは「リズム感」を高めることで運動能力を向上させるトレーニングである。

「1・2・3・4・5・6 セーのっ！」のリズムに合わせて、片足・両足・回転・屈伸など、様々な組み合わせによる運動が可能であるとともに、みんなで手拍子や声掛けによる活動を通して、学級集団づくりにも生かすことができる。



（事後アンケートより）

- ・リズムトレーニングは、表現運動やウォーミングアップなどで活用できそうだと感じた。子供たちの好きな曲だと、一気にやる気スイッチが入りそう。
- ・授業内容にあったリズムトレーニングを入れていくのは効果的だ。（最近の流行りの曲を知る必要がある。）
- ・ペアでのシンクロ動きは盛り上がりそう。