

令和2年度庄原市体力づくり研修会

開催日：令和3年2月22日（月） 開催場所：庄原市ふれあいセンター集会室

参加者：体力づくり推進リーダー等

今年度の体力向上に係る取組や来年度の広島県の施策について研修を行うことで、各学校や地域の実態等に即した子供たちの体力向上の取組の推進を図ることを目的とし、研修会を行いました。

【講話・実技】「体力づくりに係る現状と課題について」

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 田中 卓志 森垣 雅俊

○広島県における体力づくりに係る現状と課題についての講話

- ・広島県における体力合計点は上昇傾向にあり、各学校の取組により一定の成果を上げてきている。
- ・学校教育では、子供が体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体力を高める必要性を認識し、運動やスポーツが習慣化する中で体力を高めることができるよう、運動やスポーツが「やや嫌い」「嫌い」と感じている子供の割合を減少させる必要がある。

○身近なものを使って楽しく体力を高めることができる実技指導

【①新聞紙とビニール袋（買い物袋）を使った実技指導（投力）】

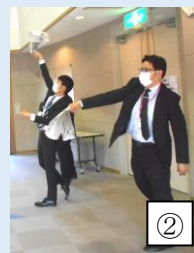
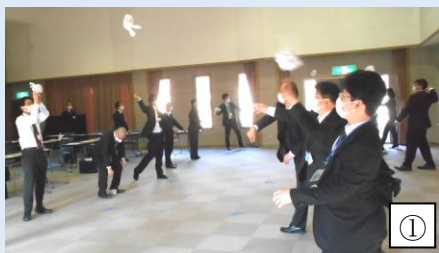
- ・新聞紙1枚を細長くちぎり、それぞれ少し丸めてビニール袋に入れる。ビニール袋の口を結び、袋に25か所くらいボールペン等で穴をあける。それをを用いて二人でキャッチボールを行う。速くは投げられないので、苦手な子供も安心して取り組める。肘を上げて投げるのがポイント。

【②新聞紙を使った実技指導（投力）】

- ・紙鉄砲を作成し実践した。

【③ロープを使った実技指導（握力）】

- ・二人に二本ずつロープを配付。3m程度離れ、互いにロープを両手に持って引っ張り合う。自分の場所から動いた方が負け。
- ・一人がしゃがんで雑巾の上に乗る（ロープを握る）。もう一人はロープを引っ張り、しゃがんでいる人を移動させる（競争しても面白い）。



【説明・協議】「令和3年度の『体育に関する指導』の推進について」

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 田中 卓志 森垣 雅俊

○来年度の広島県の施策についての説明

○各校の体力向上に係る取組事例についての交流・発表

【各校からの発表内容】

- ・フィットネスカードを作成し、重点種目である握力と50m走を学期に1回測定した。
- ・タグラグビーのタグを腰に2本付け、しっぽ取りを行った。 ・スポーツフェスティバルを実施した。
- ・ラダートレーニングを取り入れた。 ・授業の始めにサーキットトレーニングを取り入れた。 など

【講話・協議】「体力を高める効果的な取組について」

庄原市教育委員会 教育指導課 指導主事 坂田 雅則

○広島県教育委員会 ホットライン教育ひろしまのHPの紹介

<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/kyouiku/gakkoutaiiku.html>

- ・平成30年度全国体力・運動能力、運動習慣調査結果 体力向上に関する取組事例
- ・小学校体育科「走り方」指導ハンドブック
- ・新体力テストの実施方法並びに体力を高める運動及び取組例

○スポーツ庁HPの紹介

- ・家庭での体育、保健体育の学習コンテンツ参考例

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop04/list/jsa_00027.htm

（事後アンケートより）

- ・課題のあった種目について、具体的にどんな運動をしていくのかを考えていきたいと思いました。子供達が「運動＝楽しい」と思える取組をしていきたいです。
- ・運動することが生活の一部になれば自然と体力が向上し、運動嫌いの子供が減少すると思います。生活の一部として体力づくりができるよう、来年度に向けて考えていきたいです。