

令和6年度庄原市体力づくり研修会

開催日：令和6年10月30日（水） 開催場所：庄原市総合体育館

参加者：体力づくり推進リーダー

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】「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 末田 和也

- 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、昨年度は改善が見られたが、今年度経年推移で低下が見られる。
 - ・運動に関する意識調査では、昨年度と比較して「運動・スポーツが好き」、「体育の授業が好き」の意識の低下と、1週間の運動頻度の低下が見られる。
- 運動や体育を楽しむ、好きになる取組に加えて、今まで以上に運動時間を増やす（授業においては活動時間の拡大、学校全体では児童生徒自ら体を動かしたくなる取組）ことに重点を置いて取り組んでいく必要がある。



【講話・演習】

「楽しく、安心して運動に親しむための授業及び学校体制づくり」

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

- 「体育が楽しい」と「運動やスポーツが好き」、「卒業後も運動をしたい」には、強い相関がある。生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するためには、児童生徒が安心してスポーツや友達との関わり、運動を楽しめるような手立てが必要である。
- 各校の指導改善計画が、児童生徒が体を動かすことが楽しいと思えるような取組内容となっているか、取組を見直してほしい。
- 県主催の各事業にも参加して、授業改善のヒントにしてほしい。



【実技】

「『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 田中 卓志

- 授業の導入で活用できる体づくり運動について、参加者は実際に体を動かしながら体験した。参加者自身も楽しみながら運動の目的やどのような力の育成につながるか考えることができた。
 - ・「体じゃんけん」：体をほぐす目的で、全身でじゃんけん。姿勢を変えると負荷を変えることができる。
 - ・「二人組柔軟」：ボールを使って柔軟性を高める。二人で力を合わせて、協力して取り組むことができる。
 - ・「鬼ごっこ」：1対多数での鬼ごっこ。多数側が円や列になることで、より敏捷性を意識できる。
 - ・「ボール運び」：新聞紙やヒモを使って、ボールを運ぶ。ボールを風船にすることで動き方が変わる。
 - ・「トナカイとサンタ」：ロープを使って体を引っ張り、楽しみながら握力を高めることにつながる。
- 子供たちが楽しめる工夫とともに、子供同士の関わりを仕組むこと、この運動はどの筋力が高まるのか子供たちに伝えて意識させることが体力の向上につながる。



（参加者アンケートより）

- ・相手と協力、協同して行う体づくり運動を取り入れていきたい。種目の特性を高める導入に活用したい。
- ・研修を通して、体育の授業を生徒が楽しく主体的に学ぶことができる取組の工夫や授業改善をすることで、児童生徒の体力の向上につながると思った。今日の実技から楽しく安全に力をつける実践をしていきたい。
- ・本校の新体力テスト結果をふまえて、特に課題があるものについて、授業や遊びの中で楽しく力をつけていけるような運動を取り入れていきたい。