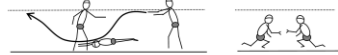

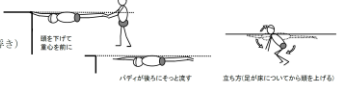
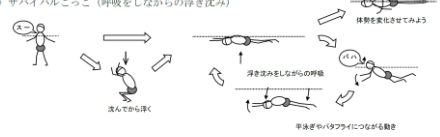
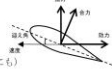
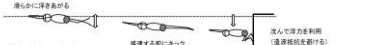





令和5年度広島県教育委員会  
学校体育スポーツ研修事業



研修の報告

講座名	水泳運動系指導入門講座	実施日	5月23日(火)
実施場所	マエダハウジング東区スポーツセンター プール	対象	小・中・高
講師	 <p style="text-align: center;"><b>東海大学 教授 大越 正大 先生</b></p>	<p style="text-align: center;">講座内容等</p> <p><b>水泳運動系の内容について、学習指導要領を踏まえた指導方法等を学ぶ講座です。</b></p> <p>参加者からは、「自分自身も水に慣れることができました。また、指導者としても学びのある充実した研修でした。」「クロールの腕の回し方、息継ぎのタイミングを教えていただき、以前より息継ぎが楽になりました。」などといった声が聞かれ、泳力に自信が無い先生にとっては、指導方法を学ぶ過程で、自己の泳力を向上させることもできる内容でした。</p>	
研修の様子 (講師の資料抜粋)	<p style="text-align: center;">令和5年度初任者研修【特別回】(水泳運動系指導入門講座)・水泳運動系指導入門講座 講師：大越 正大(東海大学)</p> <p>&lt;はじめに&gt;</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p><b>水の特性を体験を通して理解する。水中での身のこなしを身に付ける</b></p> <p>陸上と異なる水の中での環境(経験しないと分からない・身に付かない)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>水の密度は空気の約800倍 → 水圧、浮力、抵抗を受ける</li> <li>陸上の約25倍の早さで熱が奪われる</li> <li>水中では呼吸ができない → 浮力を利用して水面上で呼吸をする方法の体得</li> </ul> </div> <p><b>1 授業のベースをつくらう(導入)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>バディシステム ※人数・健康状態の確認(アイコンタクト)、教え合いの促進</li> <li>準備運動 ～シャワー ※主運動に繋がる動き・よく使用する部位への配慮 ※キャップ・ゴーグル着用して集合</li> <li>懸掛キック競争 ～スーパーマン(うつ伏せ～入水～肘掛け、壁キック)～指降らし・嵐へ</li> </ol> <p><b>2 水に慣れ、水の特性を体感しつつ楽しく交流しよう(水遊び)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>流れるプール(抵抗体感) ～バディで集まれ!(人数確認)</li> <li>顔水つけ(顔・頭洗い、手のお風呂、腕の洗面器、玉吹き、ヘディング・バタ足) ※各ボートを使用</li> <li>水かけっこ(体験) ～じゃんけん遊び ※よけ方・後ろ、壁、ビートの音など</li> <li>カニウサギさん(バブリング・ボビング) 大ジャンプ・馬戯び ※鼻から吐いて口から吸う、浮力の利用</li> <li>スーパーマント、パス・電車ごっこ ～トンネルくぐり ※テープを使用</li> </ol> <p><b>3 水中の基本的な動きを身に付けよう(沈む≠浮く・進む≠初歩的な泳ぎ・安全確保の運動へ)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ジャンケンまたくぐり(勝った人) ～水中ジャンケンへ</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>ダブルプール遊び・変身遊び ※肘は浮袋(胸部を広げる)</li>  </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>壁のぼり ～自由になろう (壁伏し浮き～伏し浮き)</li>  </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>ラッコさん～キック ※顔を沈め、体を浮かせてビート板におへそをつける</li>  </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>背浮き ※エレメンタリーバックストローク ※呼吸工夫・バディ補助</li>  </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>サバイバルごっこ(呼吸をしながらの浮き沈み)</li>  </ol> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>水の特性が水泳の運動特性につながっている(抵抗を避ける、浮力や抵抗を利用する)</b></p> <p>浮力：水中にある自分の体積分の水の重さの浮力を受ける(アキメダスの原理) 浮力の作用点(浮心)と重力の作用点(重心)のバランスにより体勢を調整する</p>  <p>抵抗：抵抗はスピードのほぼ二乗に比例 抵抗の種類：粘性、形状、造波、うず抵抗など 抵抗力と揚力：水中を移動する際、移動方向と反対向きに抵抗、迎え角があると直角に揚力が働く(推進力を生み出す手にも)</p>  </div> <p><b>4 浮力を利用し、抵抗を避ける(け伸び：ストリームライン)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>かけっこターン(前・後・横へ) ※水の流れを観察 抵抗を感じる</li> <li>け伸び ～ロケット遊び ※呼吸と補助 ※エアラフープでゴール</li> <li>進んだ足踏のけ伸び(スタート法) ※呼吸的指導法・運動観察・メジャー・チェックシートの使用</li> </ol>  <p><b>5 推進力を得る、長く泳ぐ①(クロール)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>姿勢とばた足(壁～壁～壁) ※足で面をつくり、ウチガで肩イメージ、手は腕で伸ばす(肘らない)</li>  </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>キャッチアップ(スタンブル～板～スイム) ※頭・視線を動かさない(軸意識) 補助：存在を後々に減らしていく</li>  </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>キャッチアップ型クロール ※補助法：かきに加速が生まれる(インピーダンス概念：水に力を伝えて効率的に進む) ※キャッチのイメージづくり：ビート板の使用</li>  </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>板・横向き呼吸(スタン～板キック～ストローク) ※目の回転(ローリング) 直視、板は手を乗せるだけ(乗せる位置の工夫)、補助法</li>  </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>呼吸付きキャッチアップ型クロール ※補助法(呼吸：正面から肘の下支え)</li>  </ol> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>指導過程は常に研究！～目標は同じでも、変り方(運動)は一つではない～</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>合理性と学びのプロセスを考へて → 水泳指導の面白さ</li> <li>スモールステップで恐怖心を除去し、成功体験の積み重ねで有能感を高める。 → “できる”で終わる(自信から意欲へ)</li> </ul> <p><b>水泳の特性が水泳の楽しさ・魅力につながっている～生涯に渡る豊かなスポーツライフへの誘い～</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>感覚的な楽しさ 水の冷たさや「浮力」などの心地よさ、気持ちよく進む感覚など</li> <li>課題解決の楽しさ 抵抗を避ける、抵抗・浮力・水圧を利用する、継続的、リズムカラムな動きによって推進力を得続ける(前進性の運動)</li> <li>呼吸によって泳ぎの姿勢やリズムを崩さないようにする</li> <li>自己実現の楽しさ 克服、達成、競争 → 泳力・志向に応じた幅広い楽しみ方 → 泳げる、安全を確保できることによって広がる、水に関するスポーツの世界</li> </ul> </div>		








講座名	授業づくりのアイデア入門講座 【小学校段階】	実施日	6月19日(月)
実施場所	広島県立総合体育館 小アリーナ	対象	小
伝達講習者	海田町立海田西小学校 中川 雄喜 教諭	講座内容等 「体育・保健体育指導力向上研修(スポーツ庁主催)」を受講した教員等による伝達講習会です。 参加者からは、「具体的な指導方法や留意点等について、実技を通して理解を深めることができました。」「指導方法について多くのアイデアを教えていただき、とても参考になりました。」などといった声も聞かれ、体育科の授業改善に生かすことができる内容でした。	
	尾道市立三成小学校 高松 正治 教諭		
	三次市立酒河小学校 中本 彰彦 教諭		
講座名	授業づくりのアイデア入門講座 【中・高等学校段階】	実施日	6月27日(火)
実施場所	広島県立総合体育館 小アリーナ	対象	中・高
伝達講習者	広島県立呉昭和高等学校 大藤 直美 教諭	講座内容等 「体育・保健体育指導力向上研修(スポーツ庁主催)」を受講した教員等による伝達講習会です。 参加者からは、「具体的な指導方法について多くのアイデアを教えていただき、とても参考になりました。」「準備運動として活用できる内容もあり勉強になりました。」などといった声も聞かれ、保健体育科の授業改善に生かすことができる内容でした。	
	福山市立加茂中学校 森岡 泰三 教諭		
	豊かな心と身体育成課 森垣 雅俊 指導主事		
	庄原市立西城中学校 末田 和也 教諭		
研修の様子			

講座名	柔道指導入門講座	実施日	7月6日(木)
実施場所	広島県立総合体育館 柔道場	対象	中・高
講師	 <p data-bbox="405 678 772 759">鹿兒島県立短期大学 教授 與儀 幸朝 先生</p>	<p data-bbox="1034 331 1193 367">講座内容等</p> <p data-bbox="826 394 1406 519">保健体育科の授業における柔道について、学習指導要領を踏まえた指導方法等を学ぶ講座です。</p> <p data-bbox="826 528 1406 880">参加者からは、「柔道を行う際の安全面への配慮や、技の段階的な指導方法について理解することができました。」「生徒が柔道に楽しく取り組めるような指導の工夫がわかりました。」などといった声が聞かれ、安全に留意した段階的な指導方法等や、生徒が楽しく学習できる授業づくりについても学ぶことができました。</p>	
研修の様子			

講座名	楽しい陸上運動系指導実践講座	実施日	8月4日（金）
実施場所	広島県立総合体育館 小アリーナ	対象	小
講師	 <p data-bbox="469 763 711 846">帝京大学 教授 高田 彬成 先生</p>	<p data-bbox="1038 329 1193 362">講座内容等</p> <p data-bbox="831 400 1401 546">陸上運動系の内容について、小学校学習指導要領を踏まえた指導方法等を学ぶ講座です。</p> <p data-bbox="831 566 1401 987">参加者からは、「新たな教具の工夫や指導方法を学ぶことができ、大変有意義な研修でした。」「児童の『楽しい』につながる具体的な指導方法や、学習指導要領に即した評価方法など、とても参考になりました。」などといった声が聞かれ、特に、走・跳の運動について、指導の工夫等を学ぶことができる内容でした。</p>	
	研修の様子	 	
			
			

講座名	表現運動系・ダンス指導入門講座	実施日	8月7日（月）
実施場所	広島県立総合体育館 剣道場	対象	小・中・高
講師	 <p data-bbox="411 723 769 801">ノートルダム清心女子大学 准教授 安江 美保 先生</p>	<p data-bbox="1034 331 1193 365">講座内容等</p> <p data-bbox="831 398 1406 539">小学校の表現運動系と、中・高等学校のダンスの内容について、学習指導要領を踏まえた指導方法等を学ぶ講座です。</p> <p data-bbox="831 555 1406 1014">参加者からは、「実際に体を動かしながら研修をしたことで、児童の立場になって学ぶことができました。」「運動会が近づくと、何をしようと悩むことがありましたが、これからは子供達といっしょにつくっていこうと思います。」などといった声が聞かれ、表現運動系・ダンスの楽しさを実感しながら、具体的な指導方法を学ぶことのできる講座でした。</p>	
研修の様子			

講座名	楽しいボール運動系・球技指導実践講座	実施日	8月9日(水)
実施場所	広島県立総合体育館 小アリーナ	対象	小・中・高
講師	 <p data-bbox="448 766 722 846">早稲田大学 准教授 吉永 武史 先生</p>	講座内容等	
		<p data-bbox="823 398 1402 539">小学校のボール運動系と、中・高等学校の球技の内容について、学習指導要領を踏まえた指導方法等を学ぶ講座です。</p> <p data-bbox="823 555 1402 1014">参加者からは、「具体的な指導上の留意点も実技の中で併せて教えていただいたので、とても分かりやすかったです。」「今回の研修を通して、すべての子供が楽しめる指導の工夫の大切さを、改めて実感することができました。」などといった声が聞かれ、具体的な教材の工夫や課題の解決に向けた活動の工夫等を学ぶことができる内容でした。</p>	
研修の様子	 		
	 		
	 		

講座名	楽しい器械運動系指導実践講座	実施日	9月13日(水)	
実施場所	広島県立総合体育館 小アリーナ	対象	小	
講師	 <p>桐蔭横浜大学 名誉教授 松本 格之祐 先生</p>	講座内容等		
		<p>器械運動系の内容について、小学校学習指導要領を踏まえた指導方法等を学ぶ講座です。</p> <p>参加者からは、「子供達が安全に楽しく器械運動に取り組むことができるような場の設定や、指導方法が分かりました。」「場の工夫や補助の仕方など、実技を通して具体的に教えていただいたので、とても分かりやすかったです。」などといった声が聞かれ、マット運動、跳び箱運動について、具体的な指導方法、場の設定及び補助具の活用方法等を学ぶことができる内容でした。</p>		
研修の様子				
				
				





講座名	楽しい体づくり運動指導実践講座	実施日	8月25日（金）
実施場所	広島県立総合体育館 小アリーナ	対象	小・中・高
講師	 <p data-bbox="454 884 702 963">筑波大学 准教授 三田部 勇 先生</p>	<p data-bbox="1053 353 1212 392">講座内容等</p> <p data-bbox="869 421 1404 616">体づくり運動について、学習指導要領を踏まえた指導方法等を学びながら、体づくり運動の楽しさを実感できる講座です。</p> <p data-bbox="869 638 1404 1142">参加者からは、「研修で学んだ活動の工夫や協働的な活動を授業づくりに活かし、言語活動も入れながら児童と実践してみようと思います。」「授業で実践できる運動を多く教えていただいたので、その運動の意図も考えながら準備運動の改善をしていきたいです。」などといった声が聞かれ、体づくり運動を通して授業改善につなげることができる内容でした。</p>	
研修の様子			

講座名	<p align="center">体育・保健体育における カリキュラムマネジメント指導専門講座</p>	実施日	12月8日（金）
実施場所	<p align="center">広島県立総合体育館 中会議室</p>	対象	小・中・高
講師	 <p align="center">桐蔭横浜大学 教授 佐藤 豊 先生</p>	講座内容等	
発表者	<p>福山市立引野小学校 森野 隆清 教諭          呉市立片山中学校 三宅 友和 教諭          三次市立十日市中学校 谷原 徹也 教諭          庄原市立西城中学校 末田 和也 教諭          広島県立高陽高等学校 金尾 壮祐 教諭</p>	<p>体育・保健体育における小・中・高等学校の系統性を踏まえたカリキュラムマネジメントについて学ぶ講座です。</p> <p>参加者からは、「保健体育のカリキュラムマネジメントにおいて、運動を楽しみながら体力向上につなげるという視点が、とても重要であることが分かりました。」「保健体育のカリキュラムマネジメントをするうえで、発達段階に応じた系統性を踏まえることが大切であると分かりました。」などといった声が聞かれ、効果的なカリキュラムマネジメントの具体について学ぶことのできる内容でした。</p>	
研修の様子	   		

講座名	体育指導専門講座【小学校段階】	実施日	令和6年 1月25日(木)
実施場所	広島県立総合体育館 中会議室	対象	小
講師	 <p>スポーツ庁政策課 教科調査官 塩見 英樹 先生</p>	講座内容等	
発表者	<p>東広島市立八本松小学校 橋 恭平 教諭</p> <p>廿日市市立吉和小学校 笠間 千尋 教諭</p> <p>府中市立旭小学校 戸羽 剛士 教諭</p>	<p>小学校体育科（運動領域）の授業改善をねらいとした講座です。</p> <p>令和5年度体育に関する指導推進校である小学校3校の研究報告をしました。</p> <p>それを受けて、塩見教科調査官から講評・講義をしていただき、よりよい授業づくりについてグループ演習を行いました。</p> <p>参加者からは、「主体的に学習に取り組む態度の評価についてとても勉強になりました。」「塩見調査官の講義をもとにしたグループ演習では、他校の取り組みも共有でき、とても有意義でした。」などといった声が聞かれ、学習指導と学習評価の具体について学ぶことができました。</p>	
研修の様子			

講座名	体育指導専門講座【中・高等学校段階】	実施日	令和6年 1月29日(月)
実施場所	広島県立総合体育館 中会議室	対象	中・高
講師	 日本体育大学 教授 岡出 美則 先生	講座内容等	
発表者	広島県立五日市高等学校 高木 優子 教諭 東広島市立八本松中学校 今井 惇平 教諭	<p>中・高等学校保健体育科（体育分野・科目体育）の授業改善をねらいとした講座です。</p> <p>令和5年度体育に関する指導推進校である2校の研究報告をしました。</p> <p>それを受けて、岡出先生から講評・講義をしていただき、よりよい授業づくりについてグループ協議を行いました。</p> <p>参加者からは、「動画等の具体的な資料をもとにグループ協議ができ、とても参考になりました。」「授業における適切な課題設定がとても大切であるということが分かりました。」などといった声が聞かれ、学習指導と学習評価の具体について学ぶことができました。</p>	
研修の様子	   		

講座名	安全で楽しい体育指導実践講座	実施日	8月22日(火)
実施場所	広島県立総合体育館 柔道場	対象	小・中・高
講師	 <p data-bbox="459 808 730 891">日本体育大学 教授 三宅 良輔 先生</p>	<p data-bbox="1043 327 1198 360">講座内容等</p> <p data-bbox="839 398 1401 1099">安全に配慮しながら楽しく体育指導を進めるための指導方法等を学ぶ講座です。参加者からは、「実際に自分でやってみることで、子供達がどこでつまづくのか気付くことができ、とても有意義な研修でした。段階的に指導していくことが安全に行う上で大切だと改めて感じました。」「新しいスタイルの組立体操として、音楽に合わせて無理なく演技できる方法を考えていきたいと思いました。」などといった声が聞かれ、組立体操等の実技を通して、「安全指導」「楽しい指導」の具体を学ぶことができる内容でした。</p>	
研修の様子			

講座名	卓球指導専門講座	実施日	11月7日(火)
実施場所	広島県立総合体育館 小アリーナ	対象	中・高
講師	 <p>野田学園高等学校 卓球部監督 橋津 文彦 先生</p>	講座内容等	
		<p>効果的な運動部活動の指導や卓球の基本的な技術の指導方法を学ぶことができる講座です。</p> <p>参加者からは、「段階的な練習方法を教えていただき、とても参考になりました。」「説明がとても分かりやすかったです。教えていただいた内容を早速、生徒と一緒にやってみようと思います。」などといった声が聞かれ、様々な練習方法を体感することができ、運動部活動等の指導はもとより、体育の授業においても活用できる内容でした。</p>	
研修の様子			
			

講座名	楽しい体力向上に関する指導実践講座	実施日	11月1日(水)
実施場所	東広島運動公園 サブアリーナ	対象	小・中・高
講師	 <p>(株)ATHER アスレチックトレーナー 米澤 和洋 先生</p>	講座内容等	
		<p>体力向上に関する指導の効果を高めるために、児童・生徒の発育段階に応じた体力トレーニングの考え方や指導方法等を学べる講座です。</p> <p>参加者からは、「運動と健康が大きく関わっているということ、研修を通して改めて学びました。」「研修で学んだことをもとに、子供達が主体となり、遊びを通して体を動かすことができる機会をつくっていきたいです。」などといった声が聞かれ、体力トレーニングの方法等の実技を通して、体育に関する指導に幅広く活用できる内容でした。</p>	
研修の様子	 		
	 		
	 		

講座名	バスケットボール指導専門講座	実施日	10月30日(月)
実施場所	広島県立総合体育館 小アリーナ	対象	中・高
講師	 <p data-bbox="411 721 778 801">広島県立広島皆実高等学校 横田 学 教諭</p>	<p data-bbox="1043 327 1198 362">講座内容等</p> <p data-bbox="842 394 1401 519">効果的な運動部活動の指導やバスケットボールの基本的な技術の指導方法等を学ぶことができる講座です。</p> <p data-bbox="842 528 1401 922">参加者からは、「個人のスキルアップにつながる練習メニューや、みんなで楽しみながら取り組む練習方法など、多くの学びがありました。」「体育授業においても活用できるものが多くあり、とても参考になりました。」などといった声が聞かれ、運動部活動等の指導はもとより、体育の授業においても活用できる内容でした。</p>	
研修の様子			



講座名	スキー指導専門講座	実施日	令和6年 1月26日(金)
実施場所	ユートピアサイオト	対象	小・中・高
講師	<p>北広島町教育委員会</p> <p>津田 浩史 学校指導係長</p> <p>渡邊 裕子 指導主事</p>	講座内容等	
		<p>スキー板とスキー靴の着脱方法をはじめ、安全指導や基本技術の指導法を学ぶ講座です。</p> <p>参加者からは、「自分のペースで実技ができ、安心して楽しく取り組むことができました。」「実際にリフトに乗ったりゲレンデを滑ったりしてみて、安全指導の大切さがよく分かりました。」などといった声が聞かれ、楽しみながら技能と知識を身に付けることができる内容でした。</p>	
研修の様子			
			
			