

令和6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21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	 東海大学 教授 大越 正大 先生	講座内容等	
		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。 参加者からは、「日常的な身近な動きと結び付け、児童にゲーム感覚で水に慣れさせていける指導ができるように、今日の研修で学んだことを生かしたいです。」「できた！楽しい！を実感しながら、効果的な指導方法について学ぶことができました。」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も、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。	
研修の様子 (講師の資料抜粋)	令和6年度新任者研修【特別回】・水泳運動系指導入門講座 講師：大越 正大(東海大学) 水の中は「とっても楽しい！気持ちいい！」を目指して… ○ まず水に入ろう！(経験しないと分からない、身に付かない) ○ 非日常の環境を思いっきり楽しもう！ (密度は空気約800倍 → 水圧・浮力・抵抗を受ける、陸上ではできないことができる) ○ 呼吸法は早めに身に付けよう！ (恐怖心を取り除く、鼻に水が入らず、水を飲まず、浮力を利用してリズムカルにしっかりと息を吸う) ○ できるだけ早くならぬ工夫をしよう！(指導者の視点：陸上の約25倍の早さで息が吸われる) 1 授業のベースをつくらう(導入) (1) バディシステム ①人数・機材状態の確認(アイコンタクト)、教え合いの促進 (2) 準備運動 ～シャワー ②自主運動に繋がる動き・使用する部位をしっかりと動かす ③キャップ・ゴーグル着用して集合 (3) 原付キック競争 ～スーパーマン(うつ伏せ～入水～肘掛け、壁キック)～雨降らし・嵐へ 2 楽しい遊びを通して水に慣れ、水の特性を理解しよう(水遊び) (1) 流れるプール(水の力、抵抗の体感) ～バディで集まれ！(人数確認) (2) 風水つけ(顔・顔洗い、手のお皿、胸の洗面器、玉吹き、ヘディング・バタ足) ③各種ボールを使用 (3) 水かけっこ(体験) ～じゃんけん遊び ④水かけ方：後ろ、後ろ、ビート板の乗るなど (4) カニウサギさん(バブリング・ボビング) ⑤大ジャンプ～周旋び ⑥岸から抱いて口から吸う、浮力の利用 (5) スーパーマント、バス・電車ごっこ ⑦トンネルくぐり ⑧フープを使用 3 水中での動き方を身に付けよう(沈む～泳ぐ～進む～初歩的な泳ぎ・安全確保につながる運動へ) (1) ジャンケンまわくぐり～水中ジャンケンへ ⑨泳ぐ～泳ぐ～泳ぐ (2) ドリブル遊び・泳ぎ遊び ⑩泳ぎは浮き(胸板を上げる) (3) 鯉のぼり～自由に泳ぐ(壁伏し泳ぎ～伏し泳ぎ) (4) ラッコさん～キック ⑪胸板を収めて泳を浮かせ、泳いでいるビート板にお～そをつける (5) 背泳ぎ～エレメンタリーバックストローク ⑫胸板を上げたまま呼吸・バディ補助 (6) サバイバルごっこ(呼吸をしながらの泳ぎ遊び) 水の特性が泳ぎ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) 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(アルキメデスの原理) 浮力の作用点(浮心)と重力の作用点(重心)のバランスにより姿勢を調整する 抵抗：抵抗はスピードのほぼ二乗に比例 抵抗の種類：圧力、粘性、摩擦、うず抵抗など 一形状の影響 抗力と揚力：水中を移動する際、移動方向と反対向きに抗力、迎え角があると直前に揚力が働く		
	4 浮力を利用する・抵抗を避ける (け伸び：ストリームライン) (1) かけっこ～ターン(前・後・横へ) ①水の流れを観察(抵抗の種類を知る) (2) け伸び～ロケット遊び ②ロケット・設計書・ゴール(フープ)で役割分担 (3) 進んだ段階のけ伸び(スタート法) ③前脚の計測～運動観察 5 抵抗をとらえて推進力を得る(クロール) (1) 姿勢と足(腰板～壁～板) ④足で水を蹴る。ウエストで腕をイメージ、手は板に寄せて伸ばす(腕のなすり) (2) キックアップ(スタンダード～板～スイム) ⑤腕・腰板を動かさない(腕の意識) ⑥腕：息を吐く手を伸ばしに減らしていく (3) キックアップ型クロール ⑦キックアップのイメージづくり：ビート板の使用 ⑧「ため」をつくるイメージ(おきに加速が生まれる) ⑨インビーズダンス整合(水に力を伝えて効率的に泳ぐ) ⑩補助法 (4) 板・横向き呼吸(スタンダード～キック～ヘストローク) ⑪腕の回転(ローリング) ⑫腕は手を寄せるだけ(寄せる位置の工夫)、補助法 (5) 呼吸付きキックアップ型クロール ⑬呼吸の補助：正面から斜めの下見え ⑭学習成果の確認～課題を見つける・伝える(タブレット撮影～水・水中) 指導過程は常に研究！ ～目標は同じでも、量り方(運動)は一つではない～ ○ 合理性と学びのプロセスを考えて → 水泳指導の面白さ・奥深さ ○ 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自信を高める → “できる”で終わる(自信から言葉へ) 水泳の特性が楽しさ・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～ ・ 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 ・ 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、リズムカルな動きによって推進力を得続ける(循環的な運動) 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 ・ 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り広がる、水に関するスポーツの世界		

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21日（金）
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	呉市教育委員会 森川 修平 指導主事	講座内容等		
	府中市立栗生小学校 岡田 真史 教諭 熊野町立熊野第四小学校 濱田 孝之輔 教諭 豊かな心と身体育成課 田中 卓志 指導主事	「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、「児童が楽しく取り組むことができるよう、場の設定や場の工夫は今後意識していこうと思います。」「どの学年でも取り入れることができる内容で、すぐに子供達と実践したいと思います。」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。		
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28日（金）
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	広島県立呉工業高等学校 吉廣 海 教諭	講座内容等		
	三原市立第三中学校 向山 一平 教諭 福山市立駅家南中学校 寺田 賢人 教諭	「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、「誰もが楽しく学べる授業づくりという点で、とても活用性が高く、参加できて本当によかったです。」「器械運動では、スモールステップで自分が少しずつできていくことを体感できたので、次は生徒と一緒に取り組んでみます。」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。		
研修の 様子				

講座名	剣道指導入門講座		実施日	7月9日（火）
実施場所	広島県立総合体育館 剣道場		対象	中・高
講師	 香川大学 副学長 山神 真一 先生	講座内容等		
		保健体育科の授業における剣道について、学習指導要領を踏まえた指導方法等を学ぶ講座です。 参加者からは、「とても分かりやすく、授業者の視点に立って指導法を考えることができ、とても有意義な研修でした。」「剣道の歴史や特性を体感しながら段階的な指導方法をご教授いただき、自分自身の勉強にもなりました。」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。		
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	7月29日（月）
実施場所	広島県立総合体育館 小アリーナ	対象	小
講師	 筑波大学 准教授 三田部 勇 先生	講座内容等	
		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。 参加者からは、「陸上運動において、ゲーム形式で楽しく展開できる授業のヒントをたくさん教えていただきました。」「場の設定や発問の工夫などにより、児童にもっと走りたい！跳びたい！投げたい！と思わせるような授業ができるよう頑張ります。」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。	
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2日（金）
実施場所	広島県立総合体育館 剣道場	対象	小・中・高
講師	 広島文化学園大学 准教授 高田 康史 先生	講座内容等	
		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を学ぶ講座です。 参加者からは、「ステップを10種類も知ることができ、とても勉強になりました。授業展開も小学校でも取り入れることができそうなので、是非、実践したいと思います。」「ダンスにも型があり、それをベースに考えを膨らませるというのは、どの世界においても共通する考え方だと思いました。」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。	
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26日（月）
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	 早稲田大学 准教授 吉永 武史 先生		講座内容等	
			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。 参加者からは、「ボール運動のねらいや指導のポイントなど、とても分かりやすかったです。早速2学期から、どの子も得点することができる教材の工夫をしていきたいです。」「吉永先生が示された課題チェックシートは、体育のみにとどまらず、教科横断的な活用も可能だと思いました。」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。	
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	8月22日（木）
実施場所	広島県立総合体育館 小アリーナ	対象	小
講師	 鳴門教育大学 教授 湯口 雅史 先生	講座内容等	
		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。 参加者からは、「コースをつくることで、運動の特性の楽しさを感じさせる、そこから挑戦することの楽しさを味わう授業づくりが大変参考になりました。」「個別最適な学びづくりに向けた環境設定の考え方について、大変参考になりました。」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。	
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20日（火）
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	 東京学芸大学 教授 佐藤 善人 先生	講座内容等	
		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。 参加者からは、「運動遊びの概念をさらに深め、子ども達がワクワクするような仕掛けや環境作りを考え、これからの実践に生かして行きたいと思います。」 「ACPを取り入れていきながら、運動遊びの充実を図っていきたいと思いました。授業だけでなく、様々な場面で児童がやってみたいという環境づくりを進めていきたいです。」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。	
研修の様子			

講座名	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	実施日	12月25日（水）
実施場所	広島県立総合体育館 中会議室	対象	小・中・高
講師	 桐蔭横浜大学 教授 佐藤 豊 先生	講座内容等 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。 参加者からは、「他校種の先生方と小・中・高の系統性を考えながら協議・演習ができたのは大変有意義でした。」 「佐藤先生からカリキュラムマネジメントのマクロ的な視点からミクロ的な視点まで教えていただき、たくさん学ぶことができました。」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。	
発表者	福山市立神辺小学校 鈴木 拓也 教諭 呉市立白岳小学校 山田 聖子 教諭 三原市立本郷西小学校 山元 成仁 教諭 安芸高田市立向原小学校 品川 佳裕 教諭 東広島市立黒瀬中学校 吉野 裕美 教諭		
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7年 1月28日（火）
実施場所	広島県立総合体育館 中会議室	対象	小
講師	 帝京大学 教授 高田 彬成 先生	講座内容等 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。 令和6年度体育に関する指導推進支援事業における小学校3校の研究報告をしました。 それを受けて、高田先生から講評・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演習を行いました。 参加者からは、「推進校の事例発表を聞くことができ、自分の中で今後のより具体的で実践的な指導方法等をイメージすることができました。」「事例発表をもとに、グループで意見を交流しながら指導の工夫について考えることができたので、とても刺激になりました。」「今の体育科教育で求められていることについて、根本の考え方から見つめ直す機会になりました。」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。	
発表者	福山市立加茂小学校 田坂 憲宏 教諭 北広島町立大朝小学校 迫田 菜摘 教諭 三次市立甲奴小学校 高石 洸樹 教諭		
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7年 1月21日（火）
実施場所	広島県立総合体育館 中会議室	対象	中・高
講師	 スポーツ庁政策課 網島 毅 教科調査官	講座内容等	
発表者	広島県立廿日市高等学校 小柳 洸 教諭 東広島市立八本松中学校 今井 惇平 教諭 神石高原町立三和中学校 高垣 尚晃 教諭 三次市立三和中学校 櫻井 満也 教諭	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。 令和6年度体育に関する指導推進支援事業における広島県高等学校教育研究会保健体育部会及び中学校3校の研究報告をしました。 それを受けて、網島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協議を行いました。 参加者からは、「他校での取り組みや、学習指導要領を踏まえた今の授業改善の具体等を知ることができ、大変有意義な研修となりました。」「男女共習の在り方、誰もが楽しむことのできる保健体育の授業改善等、大変参考になりました。」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。	
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9日（金）
実施場所	広島県立総合体育館 柔道場	対象	小・中・高
講師	 日本体育大学 教授 三宅 良輔 先生	講座内容等	
		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について、組立体操等を通して学ぶ講座です。 参加者からは、「準備運動の大切さや色々な準備運動の方法が分かりました。楽しく安全に体育を行うために、今回教えていただいたことを2学期から取り入れようと思います。」「けがの件数等を知り、改めて事故防止の大切さを感じました。実技は、自分がやってみて分かることがたくさんあり、2学期の体育が楽しみになりました。」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。	
研修の様子			
	  		

講座名	ソフトボール指導専門講座	実施日	11月7日（木）
実施場所	呉二河球場 屋内練習場	対象	中・高
講師	 広島県地域政策局 スポーツ推進課 主査 小川 直文 先生	講座内容等	
		効果的な運動部活動の指導やソフ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。 参加者からは、「体育の授業に生かせるものもあり、大変参考になりました。」「バッティングやピッチングの専門的な指導法を丁寧に教えていただき、ありがとうございました。」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。	
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	こざかなくんスポーツパークびんごサブアリーナ	対象	小・中・高
講師	 (株)ATHER アスレチックトレーナー 米澤 和洋 先生	講座内容等 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。 参加者からは、「運動が苦手な児童でも楽しめること、運動に意味をもたせることが重要だと学びました。」「スポーツ科学の視点から、体の使い方・感覚づくりにつながる運動遊びを学ぶことができました。」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。	
研修の様子			

講座名	テニス指導専門講座	実施日	10月17日（木）
実施場所	こざかなくんスポーツパークびんご 屋根付きテニスコート	対象	中・高
講師	 広島文化学園大学 教授 武田 守弘 先生	講座内容等	
		効果的な運動部活動の指導やテニス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。 参加者からは、「今回教えていただいた練習やゲームを、部活動指導で活かしていきたいです。」「今後、小学生を対象にテニピンの授業をする予定でした。今回の講座で学んだことを活かして、授業に取り組んでいきたいと思います。」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。	
研修の様子			

講座名	バドミントン指導専門講座	実施日	10月28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	 筑波大学 助教 吹田 真士 先生	講座内容等	
		効果的な運動部活動の指導やバドミントン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。 参加者からは、「自分の知らない指導方法や指導における声かけのポイントを教えていただきとても勉強になりました。」「専門的な視点で初心者から経験者まで活用できる内容で、体育の授業における指導法についても理解することができました。」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。	
研修の様子	   		

受講者の声

※一部抜粋

01 水泳運動系指導入門講座

- ・ どのように段階的に指導を行えば、子供達が楽しみながら泳ぎ方について習得できるかということを、身をもって学ぶことができました。
- ・ 水に慣れるための導入や、ゲームの要素を取り入れた水遊びなど、とても参考になりました。水を怖がる児童への指導についても、自分が体験することで配慮すべきポイントが具体的に分かりました。

03 授業づくりのアイデア指導入門講座【中・高等学校段階】

- ・ 具体的な指導方法の工夫が分かり、とても参考になりました。生徒の実態に合わせた教材教具の工夫など、自分なりに考えて実践したいと思います。
- ・ それぞれの領域の特性を生かした、運動遊び等を取り入れた活動を知ることができました。単元の導入や準備運動に取り入れようと思います。

06 表現運動系・ダンス指導入門講座

- ・ 基本的なステップやムーブから丁寧に教えていただきありがとうございました。1 日中楽しく研修を受けることができました。
- ・ 初めてダンスに関する研修を受講しましたが、楽しかったです。ダンスが必修化になったものの、なかなか指導法等について学ぶ機会がなかったので、とても勉強になりました。
- ・ ステップを 10 種類も知ることができ、うれしかったです。また、授業展開も自校でも取り入れることができそうなので、ぜひ実践してみたいと思います。

07 楽しいボール運動系・球技指導実践講座

- ・ 楽しく体を動かすことができました。運動が得意な子ばかりが活躍するのではなく、みんなが活躍できるように工夫した活動を紹介していただき、とても参考になりました。
- ・ 学習指導要領に基づいて基本から丁寧に教えていただき、とても分かりやすかったです。また、すぐにでも使える実践的な事例を多く取り上げていただき、ありがとうございました。
- ・ 体育が苦手な児童や特別支援学級の児童が楽しめるような教材づくりに大変参考になりました。実技を通して、児童の動きを想像しながら、どのように授業に取り入れていくか考えることができました。

12 体育指導専門講座【中・高等学校段階】

- ・ 推進校の取組の具体を知ることができ、とても参考になりました。主運動につながる運動遊びや生徒に選択肢のある授業づくりなど、自分の授業でも実践してみたいと思います。
- ・ 運動が苦手な生徒も主体的に行える準備運動や場の工夫、ICTの効果的な活用法など事例発表を聞かせていただき、大変参考になりました。
- ・ 大変有意義な研修をありがとうございました。綱島教科調査官には、学習指導要領の解説や評価の考え方など理論的に分かりやすく説明していただき、教育現場が抱える課題等を国の指針を踏まえながら実現していくヒントをいただきました。

15 楽しい体力向上に関する指導実践講座

- ・ 多様な動きを引き出すボールを使った運動遊びや、体の使い方・感覚を育てる運動遊びを教えていただきました。今後の教育活動に活かしていきたいです。
- ・ ただ単にストレッチや反復練習をするのではなく、楽しみながら効果的に運動ができる内容で勉強になりました。今回は大変貴重な経験をさせていただきありがとうございました。

17 バドミントン指導専門講座

- ・ 専門的な指導から、技能向上に向けた指導法まで分かりやすく教えていただき、大変充実した1日となりました。バドミントンの指導に少し自信をもつことができました。
- ・ 授業においても運動量を確保するための活動の工夫がよく分かりました。実技と講話のバランスもよく、充実した1日となりました。
- ・ バドミントンについて理論的な視点からも知ることができ、とても有意義な時間となりました。また、バドミントンを専門的に指導する他校の先生方とも交流を図ることができ、良い刺激となりました。学んだことを授業実践や部活動の指導に活かしていきたいです。