

## 2019年度

### 体育・保健体育指導力向上研修(西部ブロック)に参加して

石垣市立平真小学校 下地千佳子

去った5月15日（水）～5月17日（金）の3日間にわたり、「体育・保健体育指導力向上研修（西部ブロック鹿児島大会）」に参加させて頂きました。私が受講した「B体づくり運動系」では、三田部勇先生（筑波大学准教授）と清田美紀先生（東広島市教育委員会指導主事）のもと実技研修を行いました。今まで、体づくり運動が他の運動の**根本**にあるということは分かっていたものの、『**体づくり運動の授業**』をうまく組み立てられず悩んでいました。しかし、今回の研修を受講したことで、悩みを**解決**することができました。さらに、生涯豊かなスポーツライフをおくるために、体づくり運動がいかに**大切**であるかを再確認することができました。このことを、先生方へ伝えることで**子ども達へ還元**できればと思っています。

そして、体育好きの先生だけではなく**体育の授業を苦手とする先生方へも伝える**ことができれば嬉しです。  
※少しでは、ありますが受講した研修内容を紹介します。

#### 体ほぐし運動の授業の流れ（案）

- 1 やや活動的な動き
  - ・ 1人～2人でできる活動
- 2 静的な運動
  - ・ ストレッチなど
- 3 集団達成型
  - ・ みんなで活動できるゲームなど

#### 多様動きをつくる運動（遊び） 授業の流れ（案）

- 1 基礎的な動き
  - 2 基礎的な動きに条件を変える
  - 3 基礎的な動き条件をかえる
- ※徐々に、集団化していく
- ☆条件  
人数、姿勢、方向、用具、距離、時間、リズム

#### 体の動きを高める運動 授業の流れ（案）

- 体の柔らかさを高める運動
  - 巧みな動きを高める運動
  - 力強さを高める運動
  - 動きを継続する能力を高める運動
- 以上の項目を1時間あたり2つ取り入れ  
体力を高め、単元の最後に全ての運動を取り入れたサーキットなどをするとよい。

集団達成型のゲーム



ボールを投げてキャッチするという基礎的な動きに条件を変えて挑戦



体の柔らかさを高める運動



静的な運動

『どんな気持ち？』などと子どもに聞いてみる。



2人でタオルを使ってボールを高く上げてキャッチ

ボール運びリレー



力強さを高める運動

