

体育・保健体育科学学習指導研究委員会

一 テーマ

心と体に関心をもち、子どもたちが自ら学びを深める体育・保健体育学習はどうあったらよいか

二 テーマ設定の理由

体育・保健体育科における「主体的・対話的で深い学び」に関わって、学習者が学習内容や教材を通して、自らの心や体についての理解を深めたり、その変化や高まりなど新たな発見をしたりすることが、学びの深まりにとって重要であると考え本テーマを設定した。

学習者が「自ら学びを深める」学習のためには、「学習者の実態に合わせた教材化」、「単元展開・本時の流れの工夫」が重要であるため、今年度はその2点について焦点化し、研究を進めてきた。

三 研究の経過

今年度は、実践に生きる教材・実践の共有を目指し、先生方と共に学び合う研修会づくりを目指し、研究を進めてきた。

8月5日	上小地区体育実技指導者（伝達）講習会	会場：第四中学校体育館
9月1日	明日からつかえる！体育実技講習会	会場：上田市中央公民館大会議室

四 研究の内容

1 上小地区体育実技指導者（伝達）講習会

(1) 日時 令和7年8月5日（火） 8：45～12：30

(受付8：30～、実技講習会8：45～、夏季研修会11：00～)

(2) 会場 上田市立第四中学校（体育館・木工室）

(3) 参加者 小・中学校の体育・保健体育の授業を担当する全先生方

(4) 体育実技指導者（伝達）講習

幼児の運動遊び、陸上選動系、水運動系、体づくり運動、武道（柔道）、ダンスの指導

(5) 講師 「長野県小中学校体育実技指導者講習会」（7/11）受講者2名

・大藏 英治 先生（丸子中央小） ・齊藤 萌香 先生（菅平中）

上小地区小中学校における体育担当者の実技指導の向上を図るため、「長野県小中学校体育実技指導者講習」受講者が講師となり、上小地区各校の体育担当者へ伝達講習を行った。さらに、各校における研修等を通し、広く最新の实技指導を伝達することを目的としている。



2 明日からつかえる！体育実技講習会

- (1) 日時 令和7年9月1日(月) 16:30～18:00(受付16:15～)
- (2) 会場 上田市中央公民館(大会議室) 〒386-0014 上田市材木町1丁目2-3
- (3) 参加者 小・中学校の体育・保健体育の授業を担当する全先生方
子どもの体力向上に関心のある先生方 等
- (4) 内容 小・中学生でやっておくとよい運動、体の使い方
学年の系統性、領域・単元に合わせた準備運動、補助的な運動
- (5) 講師 三宅 良輔 氏 (日本体育大学体育学部 教授)
- (6) 参加者の声

準備運動の方法論に目が行きがちであるが、準備運動の目的や部位ごとのアプローチなど、準備運動の幹になる内容でとても参考になった。
今回は日体大の合宿のスケジュールのこともあったが、夏休み中の実施が可能であれば、より一層多くの先生方に参加していただけて、準備運動の根幹に関わることを上小の先生方に広く共有できるのではないかと思います充実した内容だった。

普段当たり前のように行っていた準備運動であったり、係の生徒が主になって行ったり、そういうものだと思ってしていましたが、それだと体を動かし始めるのに必要なストレッチができていなかったと考えさせられました。ラヴェンダー体操を教えていただき、たった3分ほどなのに、かなり意気が上がるくらい体が温まること、心拍が上がることで次の運動への意欲が高まることを実感しました。私は支援級の担任をしており、翌日より早速支援級で行ってみました。子どもたちは楽しみながら、体操だけでかなり汗をかいていたので、運動不足の解消としても活用していきたいと思いました。

本当に必要な動き(運動)について学ばせていただきました。意外と自分の身体をコントロールできていないことにも気づき、運動には自信があったのに少しショックでした。早い発達段階でやるべきことをしているともっと運動が好きになりそうなので、持ち帰って実践に取り入れてみたいです。

中学生に向けた体づくり運動や各単元の準備運動の引き出しが増え、とてもためになる講習会でした。二人組のペアストレッチなどは楽しみながら可動範囲も広がるため、早速授業の中に取り入れていきたいと思います。



五 研究のまとめ

今年度は、上小体育研究会と合同で2回の実技講習会を開催することができた。実技を通して、

参加していただいた先生自身が楽しみながら学んでいただいている様子があった。そして、先生自身が体感したことを、実際に現場で児童生徒と実践していただいたという声があった。

2回の実技講習会を通して、①教師自身も教材・運動に浸り込み学習者と運動の楽しさを共有すること、②発育発達段階に応じて運動・種目の系統性を意識しながら教材・運動を選択すること、③運動領域の特性に応じて単元・授業の内容を構成・修正する必要があることを学ぶことができた。

今後も、上小の先生方と共に、現場で生きる実践の情報共有や研修の場づくりを行っていきたいと考える。