

体育指導の授業実技研修会

校内研修(研究)の充実に関する研究グループでは、平成26年度に名寄市内の各小中学校の体力向上の取組をまとめて交流するなど、市内の児童・生徒の体力向上策を模索してきました。

今年度は、市内児童・生徒の体力面における実態と課題の解決、小学校教員を中心とした体育指導上の困り感の解消を目的とした実技研修、日常の体育の授業改善に直結した研修会を実施してきました。

- 1 開催日時 平成27年11月11日(水)午後3時30分~午後4時30分
- 2 会場 名寄市立名寄小学校 体育館
- 3 対象 名寄市内の小学校の教職員
- 4 内容 (1) ラダー及びミニハードルを使用した体づくり運動
(2) 器械運動学習支援プログラム「たくみ君」を活用したマット運動の授業づくり
- 5 研修の概要(参加者38名)

(1) ラダー及びミニハードルを使用した体づくり運動

講師の名寄東中学校の辻 典男教諭から、ラダー及びミニハードルを使用した体づくり運動について実技研修を交えて説明いただきました。

最初にダイナミックストレッチとして、つま先タッチや肘付けを全員で体験しました。ラダーを使ったトレーニングでは、初級編であるストレートジャンプからスタートし、中級編のトレーニングまで全員で体験し、ラダートレーニングの効果的な指導法と指導のポイントを学びました。

最後のミニハードルを使ったトレーニングでは、1ステップで走り抜けるスプリントから始まり、両足ジャンプなどいくつかのバリエーションを体験しました。

今回体験した内容は、体育授業の導入段階などですぐに活用できる運動であり、授業に取り入れることで、より効果的な体づくりを図ることができると思われました。





(2) 器械運動学習支援プログラム「たくみ君」 を活用したマット運動の授業づくり

講師の名寄中学校の須藤雅典教諭から、名寄中学校での実践を基に、マット運動の系統的な指導法、マット運動学習カードを活用した授業づくりについて、説明いただきました。

次に、器械運動学習支援プログラム「たくみ君」を実演や、「たくみ君」を活用した授業では、生徒が自分でマット運動の技の練習方法や練習のポイントを確認しながら練習に取り組んでいる等の説明がありました。