

令和4年度 学校体育担当教員実技指導者研修会【関東地区】
(高等学校教育研究会保健体育部会地区別研修会)
報告書

1. 期日 令和4年 11 月 17 日 (木)
2. 会場 茨城県立鉾田第二高等学校 第 1 体育館
(茨城県鉾田市鉾田 1158)
3. 日程
- | | | | |
|-------|-------|---|-------|
| 受 付 | 12:30 | ～ | 13:15 |
| 開 講 式 | 13:15 | ～ | 13:30 |
| 模擬授業 | 13:30 | ～ | 14:20 |
| 実技指導 | 14:30 | ～ | 15:00 |
| 研究協議 | 15:00 | ～ | 15:20 |
| 閉 講 式 | 15:30 | ～ | 15:40 |

開講式

開式のことば
地区部長あいさつ (麻生高・青山校長)
会場校校長あいさつ
指導主事あいさつ (須藤崇文指導主事)
講師紹介
講師あいさつ (大久保菜摘先生)
日程説明
閉式のことば

閉講式

開式のことば
講評及び講師への謝辞
閉式のことば
次年度会場校あいさつ

4. 講師
- 大久保 菜摘 (オオクボ ナツミ) 先生
福島県立ふたば未来学園高等学校 教諭 (保健体育科)
福島県立ふたば未来学園高等学校 バドミントン部 顧問
5. 参加者
- 関東地区高等学校の体育担当教員 8 名

6. 模擬授業・実技指導

模擬授業対象者は銚田二高3年生スポーツⅡ受講生徒11名と少人数であり、本研修会参加者の県東地区体育担当教員8名とともに、模擬授業形式で実技の具体的なポイントも講師の大久保先生に指導していただいた。

本時では、バドミントンの楽しさを味わわせるために、どのような活動があるか、また、その指導のポイントを中心に実践していただいた。

1) フットワーク

- ・ ツーステップ（前・後） ※1、2のリズムで。
- ・ サイドステップ
- ・ クロスステップ
- ・ スキップ（前・後） ※ラケットを振るフォームで。足の入れ替え意識。

フットワークを通して、バドミントン特有の動きを身につけることができた。
いきなりラケットを持ってシャトルを打つと、シャトルを打つことに意識が集中してしまい、シャトル落下点までに速く移動するための効率的な動きが身につかないように感じる。今回のようなフットワークを補助運動的に取り入れると良いと感じた。

2) 基本動作

- シャトルすくい：ラケットの動きはUの字を意識する。
- シャトルリフティング：フォアハンド・バックハンド・フォアバック交互
- ◎ シャトルキャッチ：ペアが投げたシャトルを打つ姿勢でキャッチ。
投げる人は手首のスナップを意識する。
キャッチする人は、キャッチ後すぐに定位置に戻る。

ラケット操作の導入として、有効な活動内容であった。

3) ストローク

- ① ドライブ
- ② クリア
- ③ ドロップ
- ④ スマッシュ
- ⑤ ヘアピン

クリアが基本のショットと認識していた参加者が多かったが、クリアはシャトルとラケットの間隔を捉えるのが初心者には難しいとのことであった。ドライブが打つ動作では1番容易で、ドライブからショットの練習をする方が良いと説明があった。

4) ミニゲーム①

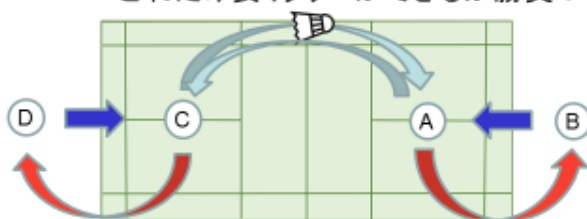
【ミニゲーム① ラリーを繋ぐ楽しさを】

一本交代ぐるぐる

○やり方

- ・制限時間3分間
- ・1チーム4～6人（半分に分かれる）
- ・一人一本打ったらコートを出る（コート横から）
- ・次の人はコート後ろで待機して前の人が出たらすぐにコートイン
- ・みんなで打った回数を数えよう！

どれだけ長くラリーができるか勝負！



13

打つ前に相手がどこにいるのか、どのようなショットを選択すべきかなど、遊び感覚の活動の中で、実際試合を行う際に意識すべきことを気づかせることができる活動であった。

グループの中でどの順番で打つのか考える場面があったり、みんなで数を数えながら活動することで一体感を味わうことができたりと、体育の授業において非常に有効な活動であると感じた。



5) ミニゲーム②

【ミニゲーム② 狙う・決める楽しさを】

筒当て・かご入れゲーム

○やり方

- ・1チーム5名程度
- ・制限時間3～5分
- ・ノッカー1名を選出
- ・1名ずつコートに入る。それ以外の人はコート後ろで並ぶ
- ・狙って打とう！筒は当てる、かごは入れる
- ・制限時間内で倒れた筒の数、かごに入ったシャトルの数の勝負！



14

狙ったところに打つことに加え、運動量を確保できる活動であった。
打てるショットを制限するなど、様々なバリエーションで実践できると感じた。



7. 研究協議

※ 質疑応答形式で実施

「スマッシュの腕の振り方について、どのように指導するのが良いか」

- スマッシュと聞くと、強く・早くラケットを振るイメージがあるが、ミスが起きやすい。
インパクトまでは力を抜くよう伝えると身につけやすい。