

令和5年度 学校体育担当教員実技指導者研修会報告書（県南地区）

1. 期 日 令和5年11月24日(金)
2. 会 場 茨城県立竜ヶ崎第二高等学校 会議室および体育館
3. 日 程 受付・開講式 9:00-9:45
実技指導 10:00-12:00 / 13:00-15:00
4. 講 師 益子 倫行（ますこ のりゆき）先生
埼玉県立久喜高等学校 保健体育科 教諭
5. 参 加 者 高等学校教員 22名 （他 本校教員3名）
6. 実施内容

<実技①>

【アイスブレイキング】

- ① チーム分け競争 （血液型、誕生日など属性に応じたチーム分け）
- ② じゃんけん競争 （時間内に勝った数で上位者を決定）

【体ほぐしの運動】

① 巧みな動き

ペアラジオ体操 with Ball *資料

ペアフィットネス（♪ごめんなさいのkissing you）*動画

*ペアバランス・ボーリング・オオカミと子羊・ボールジャベリング・人間知恵の輪など

② 体の柔らかさ

ボールストレッチ・ペアストレッチ *写真

③ 力強い動き

タバタ式トレーニング（♪明日があるさ） 20秒+10秒のリズムが続く

<実技②>

【実生活に生かす運動の計画】 *資料

- ① 久喜高校での取り組みを紹介
- ② グループ分け→役割分担→発表内容検討

	瞬発力	持久力	柔軟性
競技者	A	B	C
一般人	D	E	F

③ 発表会

好きな音楽をかけて、3分間で発表

<講義>

体づくり運動は何を目指すのか

ヒヤダインさんのコラム 月刊体育科教育 *資料