

令和5年度学校体育担当教員実技指導者研修会
高等学校教育研究会保健体育部会地区別研修会（県西地区）

茨城県立下館工業高等学校

1. 期 日 令和5年11月30日（木）
2. 会 場 茨城県立下館工業高等学校 体育館(会議室)
3. 種 目 実技：バスケットボール
講義：運動における体の使い方／近年注目の運動学習理論
4. 講 師 谷中 風次(やなか ふうじ)先生
株式会社 ERUTLUC
バスケットボール事業部
5. 日 程 9：00～9：30 受付（会議室）
9：30～9：45 開講式
会場校校長 あいさつ
指導主事 あいさつ
高教研保体部副部長 あいさつ

諸連絡
10：00～12：00 講義（会議室）
12：00～13：00 昼食
13：00～14：20 実技指導（体育館）
14：30～15：00 研究協議
15：00～15：15 閉講式
講評
謝辞
諸連絡（次年度、開催校：古河第二高等学校）
6. 参 加 者 高等学校教員 29名
中等教育学校教員 2名
計 31名

7. 実施内容 【午前：講義】

「運動における体の使い方／近年注目の運動学習理論」を題材に講義を行った。

『講習のゴール（目的）』

○体育やスポーツ指導の際の視点を増やし、新たな考えやアイディアを生み出し日々に生かせるようにする。

① パラダイム

考え方 → 行動（練習） → 結果・習慣（試合） ※練習の善し悪しは、考え方できまる。

② 思ったことができない時に見るべき視点 → どこにボトルネックがあるかを考える。

○パフォーマンス（体の使い方） ○コーディネーション能力（体を動かす能力）

③ パフォーマンスで見る観点

○関節が正しい位置ないと筋力は発揮されにくい（肩のパッキング／骨盤の後傾）

○力の発揮する方向やタイミング（プッシュオフアングル／筋肉の弛緩と緊張）

④ 伝統的アプローチと制約主導アプローチ

《伝統的アプローチ》

○正しい運動を規定する ○直接的な指導
○決めた運動を取り出して反復 ○言語による指導

※無数にある運動のパターンから1つだけに絞って自由度問題に対処する

《制約主導アプローチ》

○制約を設けて、自己組織化を目指す（エコロジカルアプローチ）
○人と環境の関係によって運動パターンは形成されると考える非線形運動学習理論

【特徴と利点】

○動作から学習	→意図から学習	○正しい運動	→選手に探索させる
○直接指導	→制約をデザイン	○言語	→制約（練習環境）
○取り出して反復	→ゲーム形式		

◎人間の自己組織化傾向を活かすため、適切な制約のデザインによって機能的なコーディネーション・スキルを導き出す方法



※スキルの質、量、維持、転移が伝統的アプローチよりも制約主導アプローチの方が優れているという実験結果が出ている

【午後：実技指導】

①体幹部への意識付け

→腹筋を「固める」ことで、股関節が動かしやすくなる

○動物の動きを取り入れたエクササイズ

○胸椎、股関節のモビリティエクササイズ



②バスケットボールを使ったエクササイズ

○手押し相撲

- ・背中合わせの状態から反転ジャンプで振り返ってスタート
- ・同じ動作を片足で着地して行う



○リアクション・ドリル

- ・腕立て伏せの姿勢から合図でボールを奪う
- ・同じ姿勢を片手で支えながら、もう一方の手で指示された部位（頭、腰など）を触る



③ドリブルでのリズム、

カップリング（体の連結）

○ジャンプのリズムに合わせてボールをつく

- ・2拍子、3拍子、手の入れ替えなど、

「思い通りに『体』を動かす感覚」を高める



④パス交換

○2人組

ボールを真上に投げ上げる間にパス交換し、落ちてきたボールをキャッチする



○3人組

ボールを真上に投げ上げる間に、横から来たパスを反対側へ通し、ボールをキャッチする



○4人組

対角の相手とパス交換をし、片方のペアはもう一方のペアのボールを空中で撃墜する

「思い通りに『ボール』を動かす感覚」

を高める



⑤レイアップシュート

- ・片足で踏み切るための練習…バウンディング（片足ずつ跳ねるように走る）
- ・指先の間隔…投げ上げたボールがワンバウンドで戻ってくるように回転をかける

○ボール奪取→鬼ごっこレイアップ

向かい合って1つのボールを互いに保持した状態から、1人がボールを奪って、レイアップシュートを打つ。もう1人はシュートを防ぐ

→「シュートまでのスピード」

を意識付けする



○マーカーを使った練習

→相手の動きによってどのコースから抜きに行くかを決める「とっさの判断力」を養う

・三角形

ディフェンスが三角形の外を回って止めに行く、オフェンスは反対側から抜く



・ひし形

ディフェンスが2人になり、その動きに合わせて外から抜くか、間から抜くかを判断する



⑥シュート練習

○ダーツ風フリースロー

リングに触れずに入れば3点、リングに当たって入れば2点、ボードに当たって入れば1点、入らなければ0点。

先に11点ちょうどにすれば勝ち

→「ゴールまでの軌道を

イメージして打つ感覚」を高める



○勝ち残りフリースロー

1 列に並び、順番にフリースローを打つシュートを外してしまったら、すぐにボールを拾ってその場からシュートを打つ次の人に先に決められてしまったら脱落最後の 1 人になるまで行い勝者を決める
→「次のプレーへの意識」を高める



【研究協議（まとめ）】～研修会を終えて～

午前中の講義では、「エコロジカルアプローチ」という、これからの体育指導や競技指導に携わる上で、非常に重要な考え方を紹介して頂きました。午後の実技指導では、講義を踏まえ運動をするうえで最も重要と考えられる、「パフォーマンス（体の使い方）」「コーディネーション能力（体を動かす能力）」を身に付けるためのきっかけ作りとなる運動を紹介して頂きました。研修会に参加された先生方におかれましても今後の指導に繋がる貴重な時間になったのではないかと思います。