

令和7年度学校体育担当教員 実技指導者研修会（水戸地区）

研修会概要

目 的：県内の中・高等学校の体育担当教員を対象に、
実技指導等の研修を行い、体育指導者の指導力
の向上を図り、学校体育の改善充実に資する。

日 時：2025年11月 4 日(火)

場 所：茨城県立大子清流高等学校 体育館

研修会概要

日 程：受 付	9:00 ～ 9:30
開 講 式	9:30 ～ 9:45
実技指導Ⅰ	10:00 ～ 10:50
実技指導Ⅱ	11:00 ～ 11:50
昼 食	12:00 ～ 13:00
実技指導Ⅲ	13:00 ～ 13:50
実技指導Ⅳ	14:00 ～ 14:50
研 究 協 議	15:00 ～ 15:20
閉 講 式	15:20 ～

研修会概要

講 師：茨城大学教育学部 准教授
大津 展子 先生

参加者：高等学校教員 25名
中学校教員 1名
特別支援学校教員 1名

実技指導Ⅰ (体づくり運動/ダンス)

2人組ストレッチ

円形コミュニケーション

即興ダンス

ひと流れの動きを教える

→表現の仕方を理解してから即興

ワハハダンス

覚えやすいフリとテンポの良い音楽

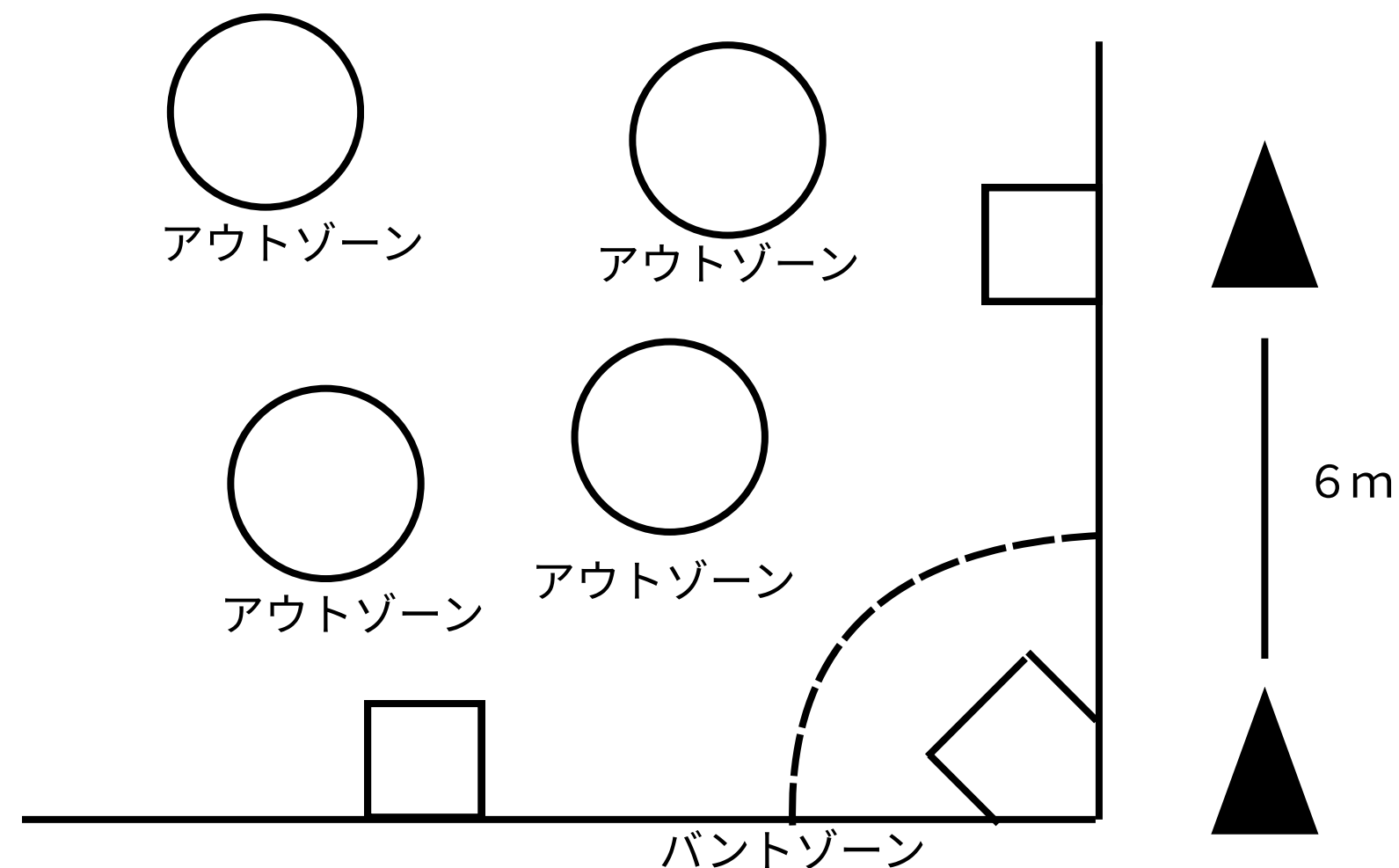
→国境の違い、すべての年代、車いすの方もOK

目標「止まらない」

- ・ 近くの人マネ
- ・ 固まったらスキップ
- ・ 白板を見る (例示)

へそから大きく動かす

実技指導Ⅱ（ニューソフトボール）

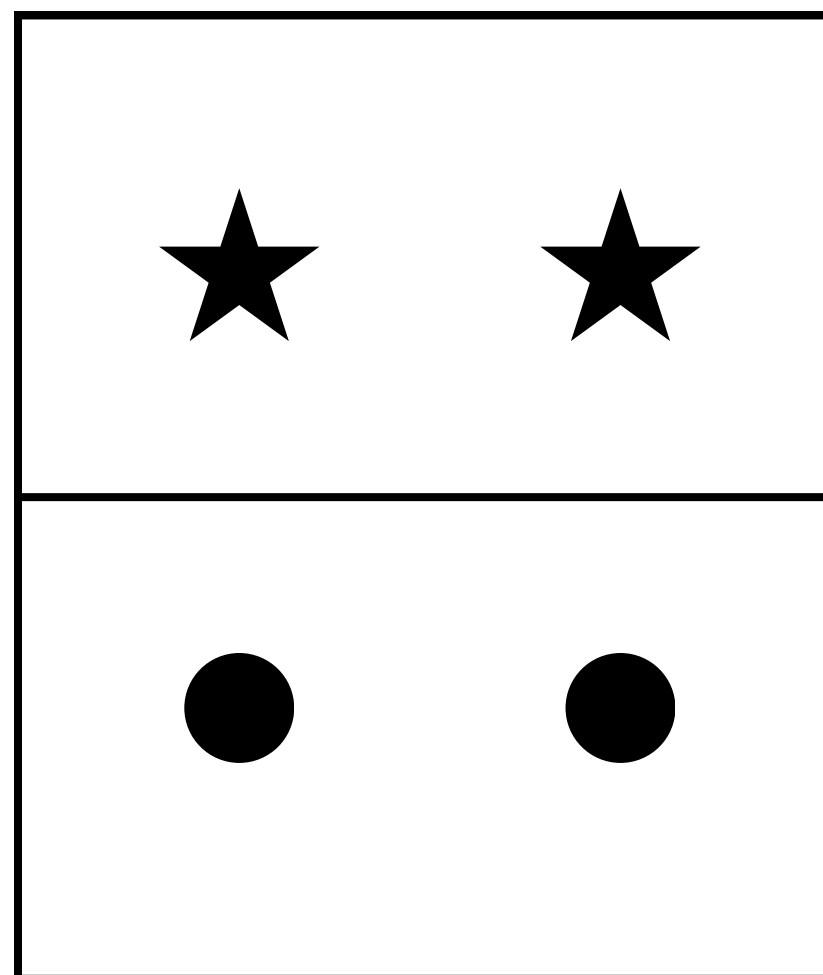


攻撃：打ったらダッシュ！
守備：打球の方に走る！
※フライをノーバウンドでキャッチしてもアウトじゃない！
※スピードと作戦が命！

【ルール】

- ・ ○分間 ・ Tで打つ ・ 空振りとファールは3回まで
- ・ 守備が「さっこーい」と全員で言うってから打つ
- ・ 得点は、打ってからアウトになるまでにカラーコーンをタッチした数
- ・ 守備全員がどこかの○の中に入って「アウト」と言ったら1アウト
- ・ 守備は○以外どこについてもよい

実技指導III (ボンバーゲーム)



バドミントン
コート

【目標】

「素早く落下点に入る！
相手のいないところに投げ入れる！」

- ・コートはバドミントンコート
- ・ネットの高さは手を挙げて、手首が出るくらい

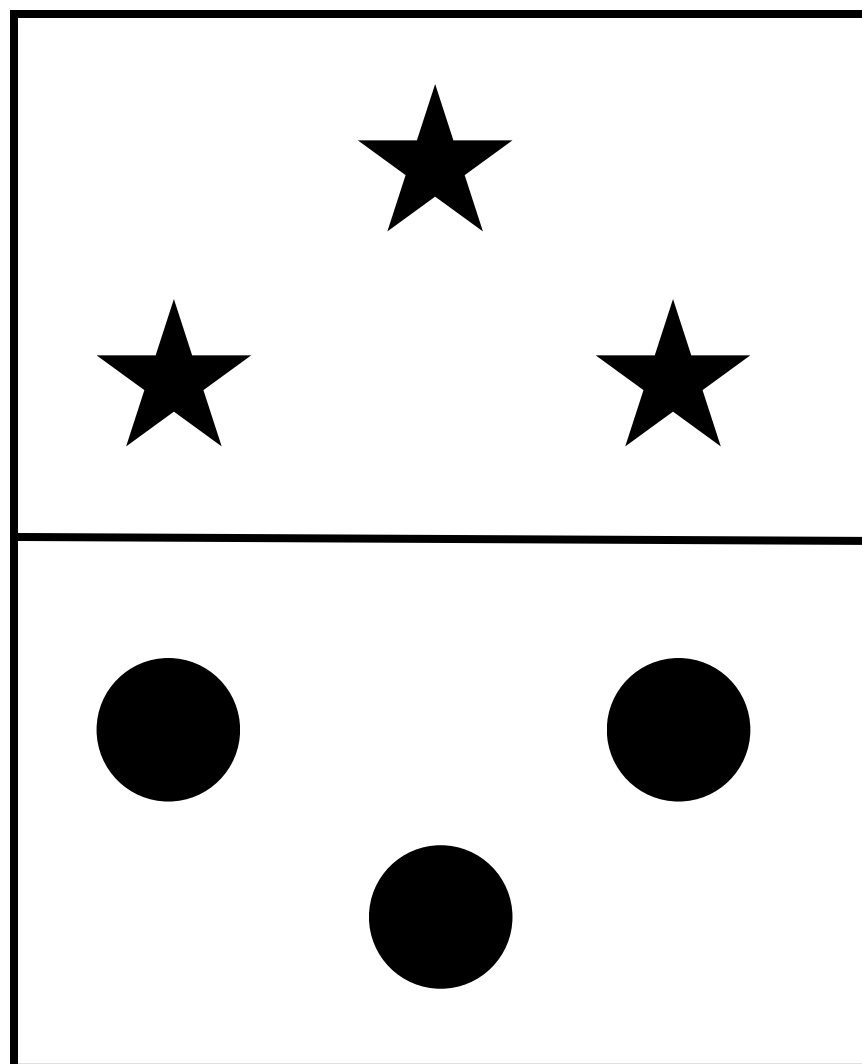
【ルール】

- ・1試合5分
- ・2対2
- ・相手コートにボールが落ちたら1点
- ・キャッチしたら、その場から相手コートに投げ入れる
- ・得点したら、コート外の仲間と交代

【流れ】

前半5分
作戦タイム2分
後半2分

実技指導Ⅳ (キャッチバレーボール)



バドミントン
コート

【目標】 例

「相手のいないところにアタックする！」

- コートはバドミントンコート
- ネットの高さは手を挙げて、手首が出るくらい

【ルール】

- 3対3
- 相手コートにボールがバウンドしたら1点
- サービスは両手で相手コートに投げ入れる
- 1回目キャッチ、セッター役にパス
- 2回目トス、セッター役がおでこ前にボールを持ちトス
- 3回目スパイク

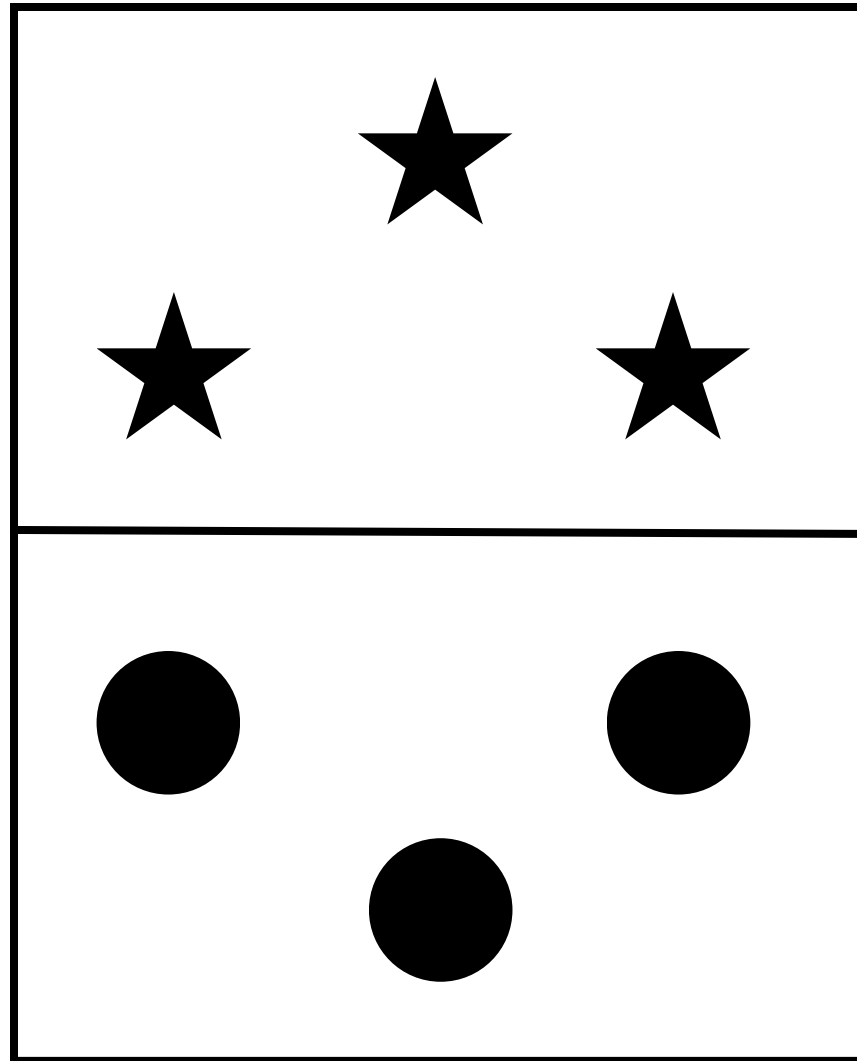
【流れ】

前半5分

作戦タイム2分

後半2分

実技指導Ⅳ (アタックプレル)



バドミントン
コート

【目標】 例

「相手のいないところ（相手の足元）
にアタックする！」

- ネットの高さは腰の高さ
- ネットはスズランテープ

【ルール】

- 1試合5分（程度）・3対3（2対2でも4対4でも○）
- 相手コートにボールが2バウンドしたら1点
- サービスは両手で相手コートに投げ入れる
- 4回以内で返球する
- 自陣のパスは1バウンド
- 相手のコートに返球するのはノーバウンド

【流れ】

前半5分

作戦タイム2分

後半2分

全体の振り返り

教材には著作権がない

→よい教材はそのまま使用してOK！

学習指導要領に記載されている内容を理解して実践する

体育の授業が好きな生徒を増やす

→生涯スポーツにつなげていく

授業改善へのアドバイス

→記録の保持、役割分担、用具の工夫、ねらいの整理

授業の見通しを持つ、安全に行う環境づくり