

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 準教授

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 (体つくり運動/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

ワハハダンス

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

覚えやすいフリとテンポの良い音楽

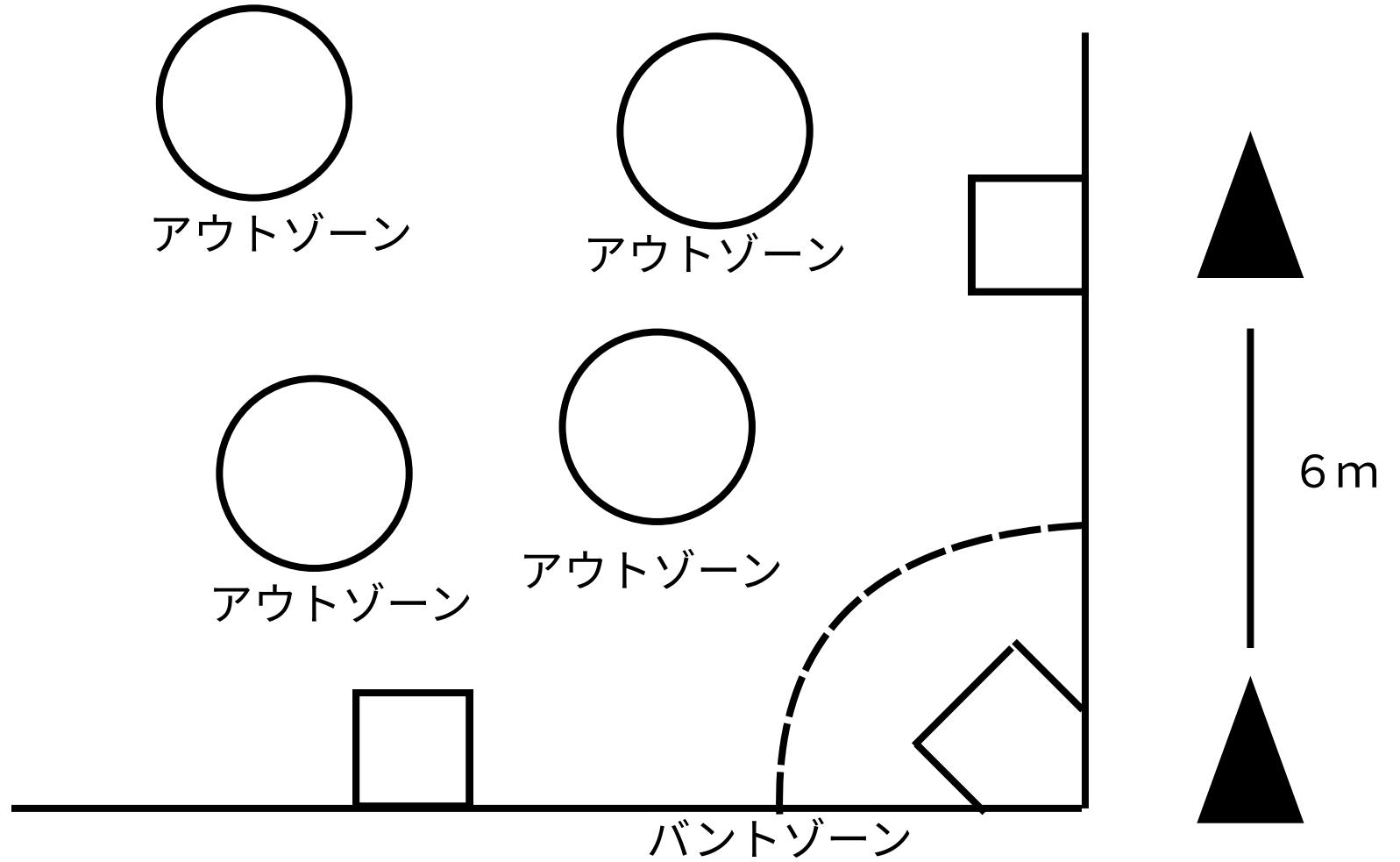
→国境の違い、すべての年代、車いすの方もOK

目標「止まらない」

- ・近くの人のマネ
- ・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)

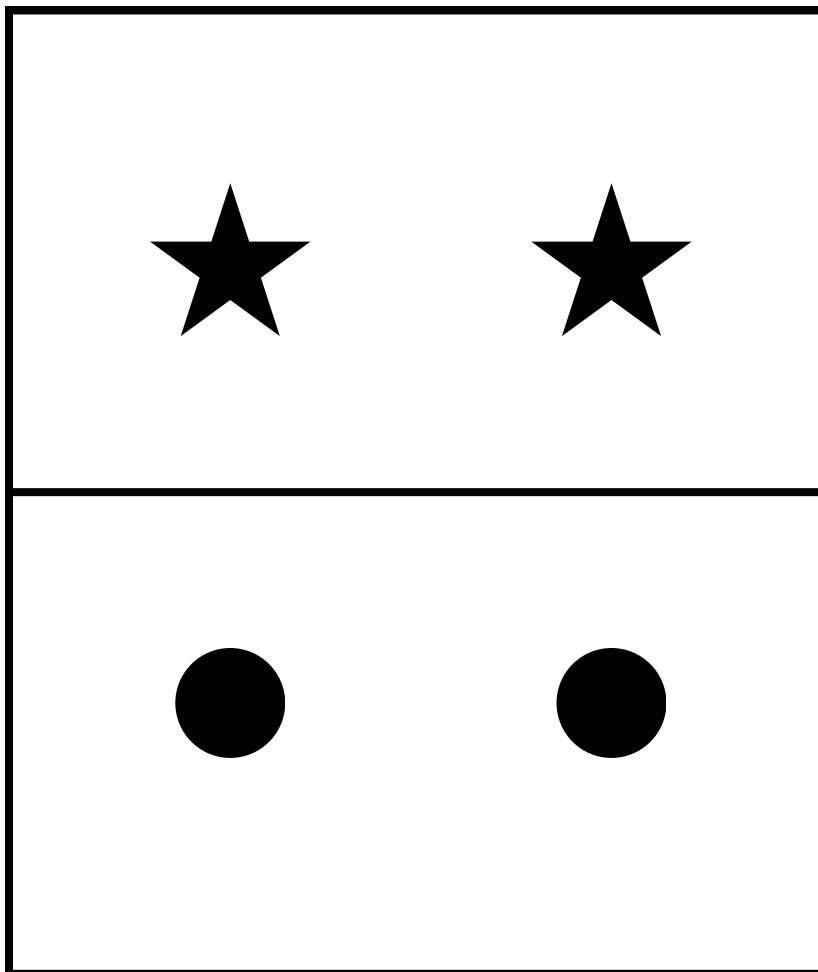


攻撃：打ったらダッシュ！
守備：打球の方に走る！
※フライをノーバウンドでキャッチしてもアウトじゃない！
※スピードと作戦が命！

【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

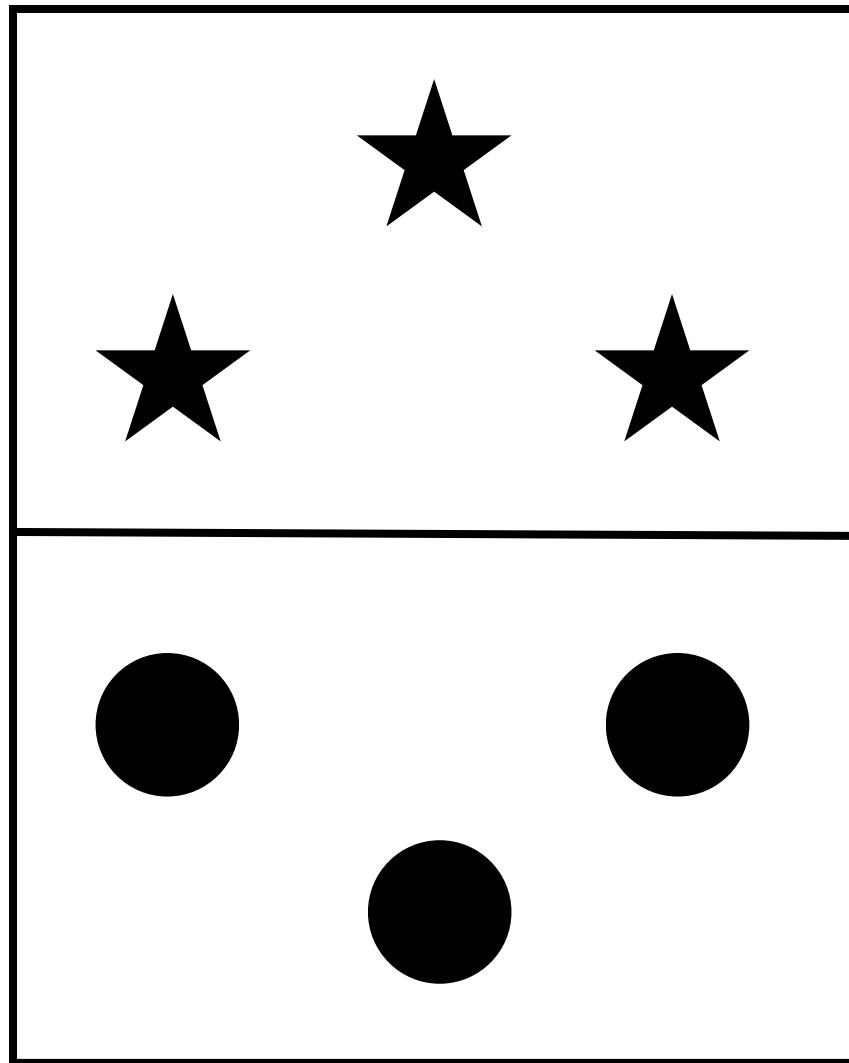
【ルール】

- ・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

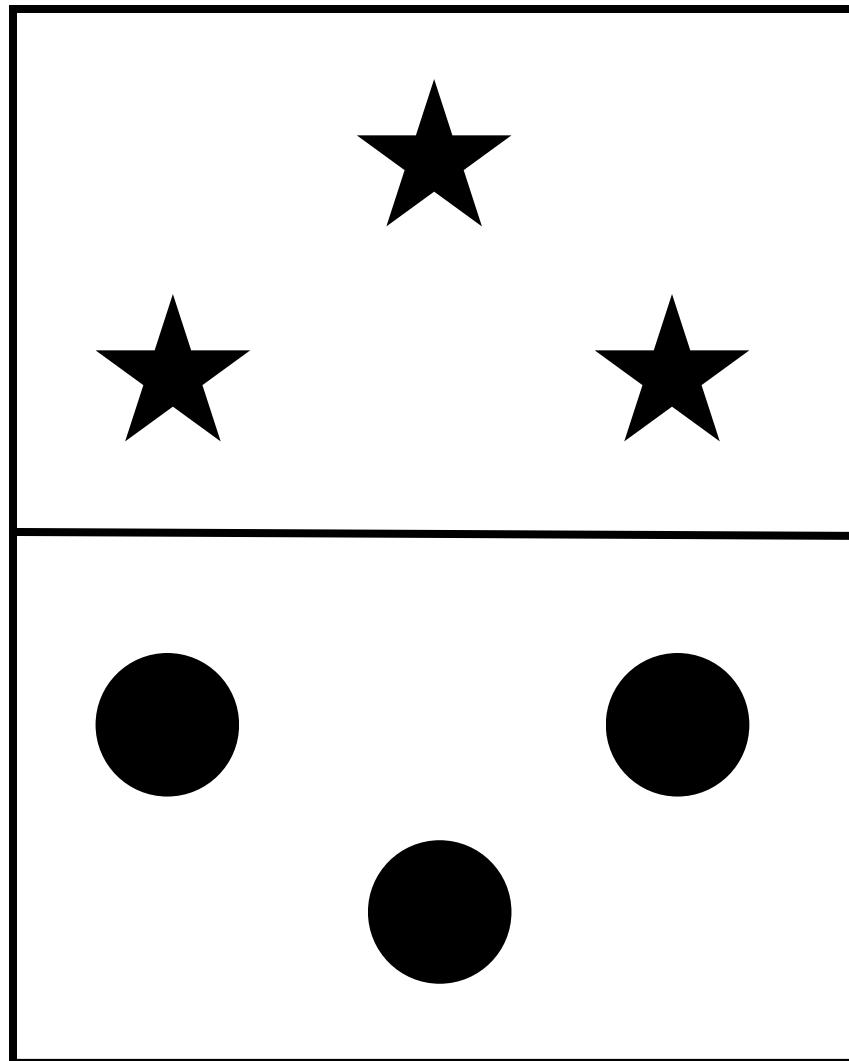
【流れ】

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でも〇）
- ・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