

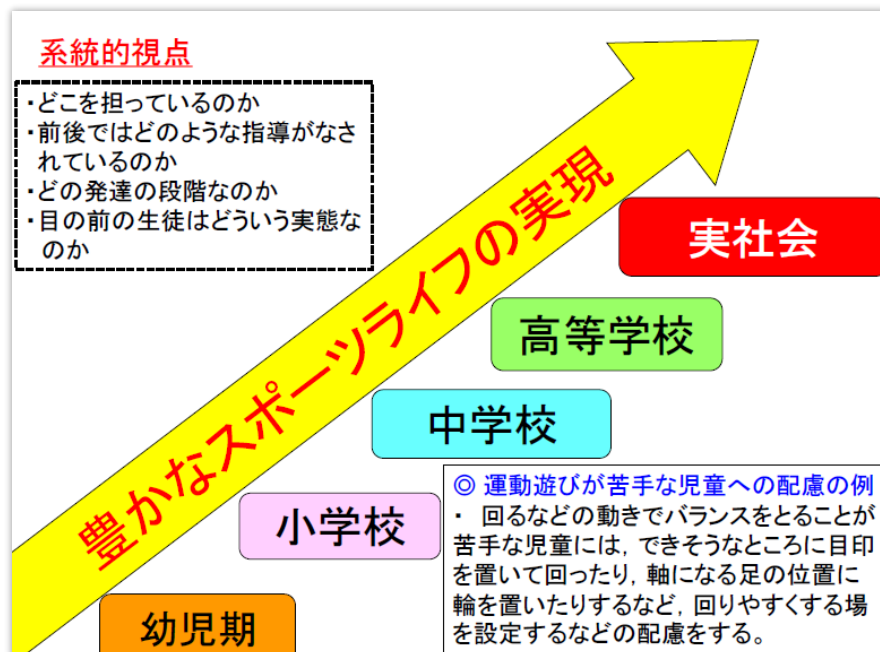
令和 7 年度学校体育担当実技指導者研修会
高等学校教育研究会保健体育部地区別研修会【県南地区】
報告書

- | | | | | |
|---|-----|---------------------------------|-------------|-------|
| 1 | 期 日 | 令和 7 年 11 月 17 日（月） | | |
| 2 | 講 師 | 筑波大学 三田部 勇（みたべ いさむ）教授 | | |
| 3 | 種 目 | 体づくり運動 | | |
| 4 | 場 所 | 土浦第一高等学校 会議室及び体育館 | | |
| 5 | 日 程 | 受 付 | 9:00～ 9:45 | |
| | | 開 講 式 | 9:45～10:00 | （会議室） |
| | | 実技指導① | 10:00～12:00 | （体育館） |
| | | 昼 食 | 12:00～13:00 | （会議室） |
| | | 実技指導② | 13:00～14:30 | （体育館） |
| | | 研究協議 | 14:30～15:00 | （ ” ） |
| | | 閉 講 式 | 15:00～ | （ ” ） |
| 6 | 参加者 | 県南地区等の体育教員 22 名
（他 本校教員 6 名） | | |

7. 講義内容

○豊かなスポーツライフの実現に向けて

⇒系統的に小中高から実生活へ繋げていくことが大切である。



(令和7年度学校体育担当実技指導者研修会講義資料引用)

○高等学校の「体づくり運動について」

⇒自己のねらいに応じた運動の計画の立て方を学ぶ。

入学年次	その次の年次	それ以降の年次
体ほぐしの運動		
<div>気付き</div> <div>関わり合い</div>		
心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付く		
実生活に生かす運動の計画		
○ 健康に生活するための体力の向上を図る運動の計画と実践 ○ 運動を行うための体力の向上を図る運動の計画と実践	○ 自己のねらいに応じた実生活に生かす運動の計画と実践	
ねらいに応じた運動の計画の立て方を学ぶ	自己のねらいに応じた運動の計画の立て方を学ぶ	

(令和7年度学校体育担当実技指導者研修会講義資料引用)

8. 実技内容

<午前の部>

- 自己紹介・準備運動
- 活動的な体ほぐし（アイスブレイク）
⇒鬼ごっこ、バランス崩し、風船バレー 等
- 集団達成型の体ほぐし
⇒フラフープくぐり、フープジャンプ 等



<午後の部>

- 各種動きの紹介
 - ①体の柔らかさを高める運動（バランスボール・ストレッチ等）
 - ②巧みな動き（リズムステップ、短縄、棒キャッチ等）
 - ③力強い動き（腕立じゃんけん、ロープ引き等）
 - ④持続する力（ジョギング等）
- 個人でのプログラム
⇒①～④の動きを組合せ、実生活に活かす運動計画を作成
※2人一組で1～2分程度



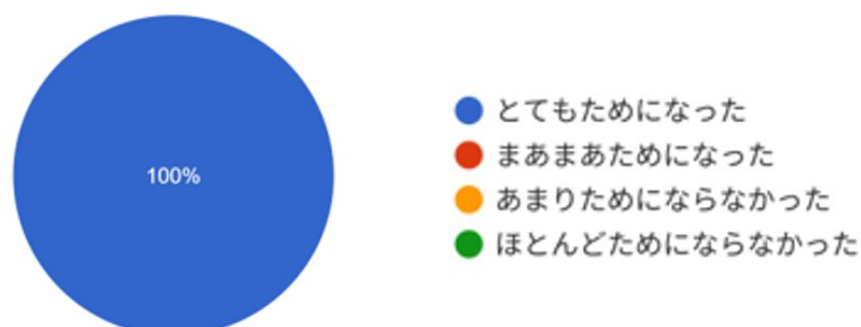
9. 研究協議

本日の研修の内容を振り返り、最後に代表者が全体に発表した。代表者からは「生徒に楽しさを意識させる事の重要性を感じた。」「学校に持ち帰り、チームを組んで取り組みたい。」「体づくり運動という分野の深さを改めて実感した」等の感想があった。

今回の研修会を通し、体づくり運動は苦手な生徒にも取り入れ易く、球技種目や部活動にも応用可能であることを共有できた。また、生涯スポーツの実現は一つ一つの目の前の授業が将来に繋がり、日頃の授業が重要であることを再認識した。

10. 事後アンケート結果のまとめ

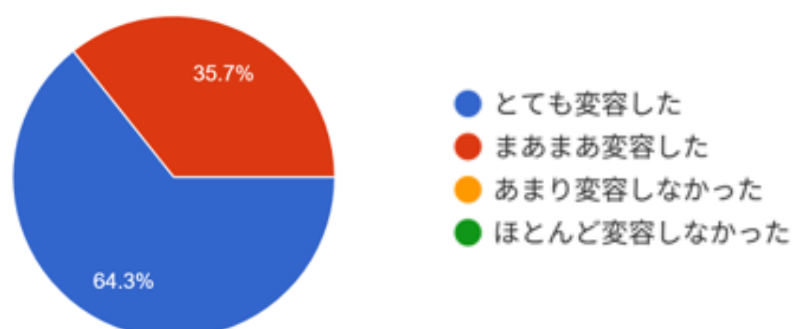
(1) 研修の内容について



(2) 質問1で回答した理由について

- ・新しい発見と楽しさを感じることができたため。
- ・授業でぜひ取り入れていきたいと思ったため。
- ・体づくり運動だけでなく、高等学校での体育授業の重要性を再認識したから。

(3) 研修後の意識の変容について



(4) 質問3で回答した理由について

- ・運動が苦手な生徒にも取り入れ易いと思ったため。
- ・授業準備の大切さを感じたため。
- ・将来の生涯スポーツに向けて、1つひとつの授業が将来に繋がっていくという講師の先生の言葉に、日頃の授業の重要性を感じたから。

(5) 研修会の感想

- ・授業だけでなく、強度や種目などを変えれば部活動にも応用できると思いました。
- ・1時間の授業が有意義なものになるかどうかは、授業作りが大切だと学んだ。
- ・運動が苦手な生徒にも楽しめるような内容が多くあり、年度始めや他種目の始めにも取り入れてたいと思いました。
- ・今後の教員生活に活かし、体育科全体でも共有していきたい内容であった。