



平成 29 年度体育指導力アップ研修会

5月30日に袋井市立山名小学校において、体育指導力アップ研修会が開催されました。講師として東部小学校の宮沢正志先生を御招きし、若手や女性の先生を対象に「体育授業の基礎基本」をテーマに研修を行いました。

跳び箱運動の指導を中心に、指示の出し方、準備の行い方、技術指導の仕方など、基礎基本のことでありながら、我々体育指導者が忘れがちな部分を教えていただきました。それを、講師である宮沢先生が、模擬授業という形で、指導法を示してくださいました。反面教師という形で示していただいたことで、指示の出し方や指導の仕方ですら「もっとこう言わないと」「この順番じゃダメだな」と、多くの改善点を見付け、より良い指導の仕方に気付くことができました。しかし、それらは、普段の体育の授業の中で、多くの先生がやってしまいがちな不適切な指導であり、あえて反面教師という指導で見せていただかないと気付かないようなことばかりでした。

ここでは、この研修を通して学んだ、気を付けるべきポイントをいくつか紹介します。



やってない?? 体育授業で気を付けるべきポイント



① 動線なしの準備

×「跳び箱やるから、この辺に跳び箱さっさと出して！すばやくやりましょう。」



○用具の準備は、どこに、誰が、何を、いくつ、どの向きで、どういう順番で準備するのか、細かく指示してから子供たちを動かしましょう。

② 後出しの指示

×「はい、じゃあ活動始めましょう。
…ちょっと待って、1回集まって！」



○必要な指示は、活動の前に計画的に伝えましょう。活動中に集めたり、動いている中で大きな声で指示を出したりしても伝わりにくいです。

③ 具体性のないアドバイス

×「跳び箱はもっとこう、力強いこう！バーンって感じで！」



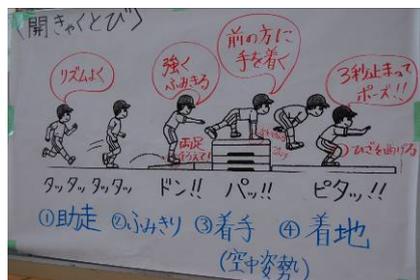
○運動の特性を正しく理解し、できない子はどこにつまずきがあるのか正しく見極め、具体的な指導、アドバイスをしましょう。「みんなの体育」を拡大印刷し、動きの流れを、絵と文、リズムで教えると効果的です！

④ めあてがない授業

×「今日は開脚跳びをやります。
やったことある人？楽しみだなんて人？
じゃあ、始めましょう！」



○この時間で何ができるようになればいいのか具体的なめあてを提示しましょう。また、そのめあてを達成するためにどこに気を付けるといいのか示してから活動に入りましょう。



では、体育における「よい授業」とは？

☆勢いのある授業

☆雰囲気のある授業

それは

どんな授業？



- ①無駄な時間が少なく、学習時間が潤沢である。
- ②教師の説明・演示・指示の時間量や頻度が少ない。
- ③「できた！」と実感できる回数が多い。



そんな授業に

するために・・・

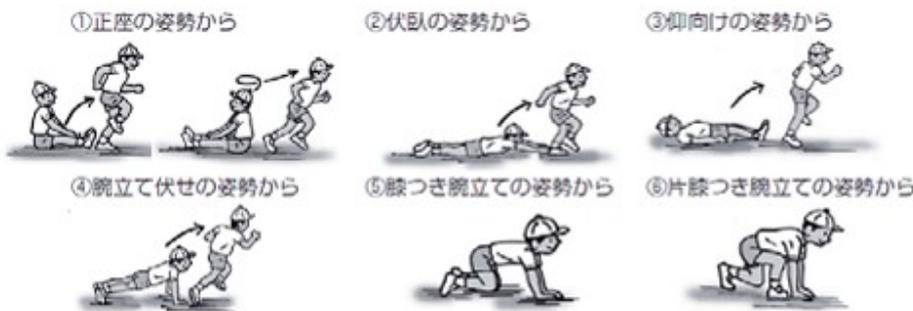
- 学習指導要領解説体育編をよく読み、どんな力をつけなければいけないか教師がしっかりと理解しておく。
- 運動系統・特性を押さえた上で教材研究を念入りに行う。
- 学習規律（約束事）の確立を徹底的に行う。
- 称賛、助言、励まし、補助を上手に盛り込んで、子どものやる気を引き出す。

☆以上のことに気を付けて、教師が指導力をUPさせていきましょう！

☆楽しく運動をして身に付けよう☆

2学期に入ると陸上課外が各校で行われると思います。その中でも走ることに限っては、「走るのは嫌い。」「苦しくて楽しくない。」という思いを持っている子どもたちもいると思います。そのような子どもたちも楽しみながら走る感覚を身に付けることができる運動を紹介します。

①変形スタート



いろいろな姿勢からスタートをすることで、楽しみながらダッシュの練習をすることができます。また、自然と前傾姿勢で走ることになり、スタートの練習にもつながります。

②8秒間走（高学年におすすめ）

1m（もしくは2m）ずつスタートの線を引きます。自分のスタート位置を決め、8秒間で何m走れるかチャレンジします。成功したら、スタート位置を1mずつ下げていきます。

