



令和3年度体育指導力アップ研修会

6月17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。講師として徐広孝氏（静岡産業大学スポーツ科学部）をお招きし、「ゼースボール」の指導法を教えてくださいました。

【まねっこ遊び】



リーダー（○）のまねをしながら、範囲内を自由に動きます。
①動いてよい範囲を決める。
②リーダーも自由に歩き回りながら、腕回しや屈伸運動など様々な動きをしていく。
準備運動や補強運動と兼ねて行うことで、自然な流れで授業に入ることができます。

【ゼースボール】

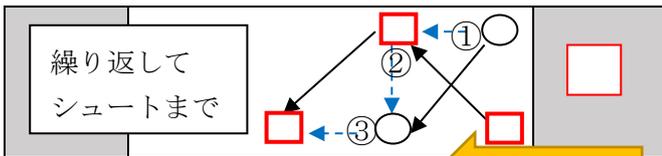
ゼースボールは、ゴール型球技の下位教材として開発された種目です。「運動量が豊富」、「ボールを持たないときの動きの学習に適している」、「運動が苦手な子どもでも楽しんでプレーできる」といった特徴があります。

「ボールの方に集まってしまう。」
「どう動いてよいか分からない。」

「分かって、できる」（選ぶ、比べる）
苦手な子どもでも動きが分かり、運動を楽しめる。

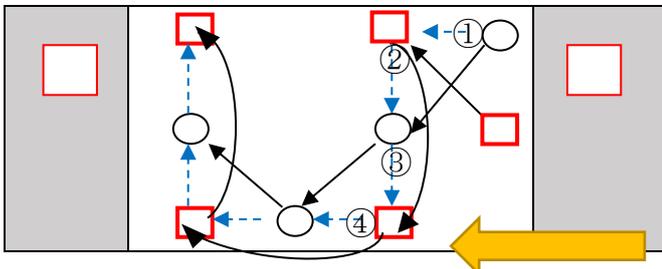
「動きが分かる」ようにするための、パスのドリル練習（2人組） ← 移動 ←-- パス

1 受け手が前や横でパスをもらうときの練習（ボールの動き：縦→横→縦）



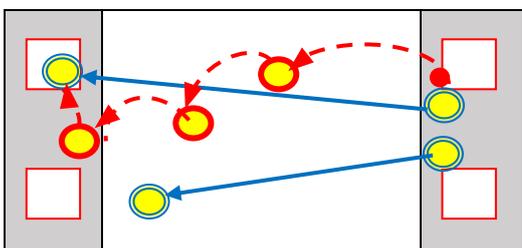
- ① □は右斜め前に移動。○は縦方向にパス。
 - ② ○は左斜め前に移動。□は横方向にパス。
 - ③ □は左斜め前に移動。○は縦方向にパス。
- ～繰り返してシュート～

2 受け手が出し手を追い越してパスをもらう練習（ボールの動き：縦→横→横→縦）



- ① □は右斜め前に移動。○は縦方向にパス。
 - ② ○は左斜め前に移動。□は横方向にパス。
 - ③ □は○を越し横に移動。○は横方向にパス。
 - ④ ○は左斜め前に移動。□は縦方向にパス。
- ～繰り返してシュート～

役割学習 チーム内で役割づくりをすることにより、自分の動きを明確にすることができます！



守備時（例）

● 自チーム ← 動き → パス

- ディフェンダー…相手のシュートを捕る
⇒フィールドャーにパスして、ゴールエリアに走りこむ。
- フィールダー…ディフェンダーが奪ったボールを、
自陣地のシュートエリアまでつなぐ。
⇒カウンター攻撃ができる。

詳細は各校に配付されている資料をご覧ください。

かえる足 **ステップアップ!!**

昨年度の泳力調査・・・かえる足が課題

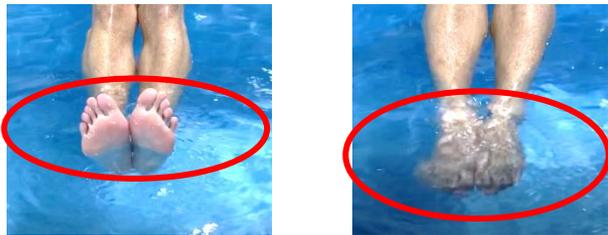
プールサイドで座ってできる（いすに浅く腰かけて陸上でもできる）かえる足の練習法（足首や膝の動き）をご紹介します。

けのび	84.0%	
面かぶりクロール 7m	72.2%	△ 11.1%
かえる足	34.4%	▼ 9.6%
けのびクロール 15m	66.9%	
けのび平泳ぎ 10m	44.1%	

Athlete 123 (泳力調査結果)より

1. 足首を①曲げる②伸ばす

①曲げる → ②伸ばす



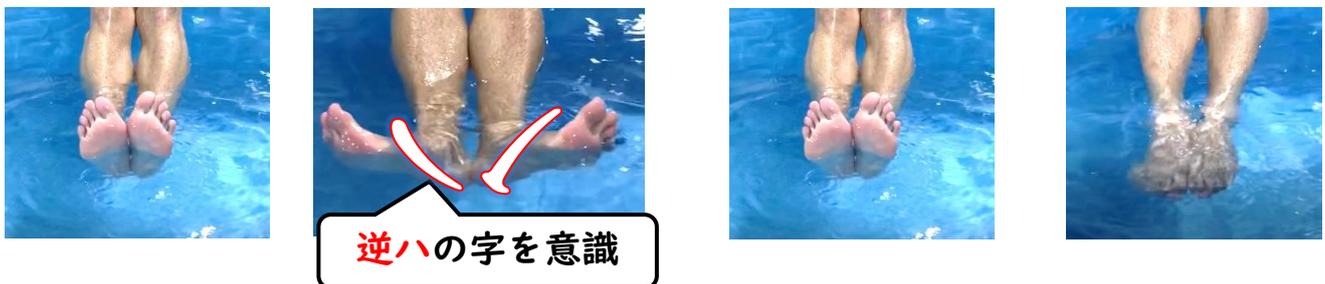
3. つま先を開き、膝を①曲げる②伸ばす

①曲げる → ②伸ばす



2. 足首を①曲げる、つま先を②開く、③閉じる、足首を④伸ばすを繰り返す

①曲げる → ②開く → ③閉じる → ④伸ばす



4. つま先を①開き、膝を②曲げ、膝から下を③回すように④閉じる

①開く → ②曲げる → ③回す → ④閉じる



5. ビート板をもってかえる足

6. ビート板をもってかえる足（息継ぎ）

の練習に続きます。

白畑先生の動画資料について

磐田地区・・・ミライムの共有フォルダ 04_磐田地区教育研究会⇒⑥研究部⇒7 (小)保健体育
⇒研修部⇒R3 第2回地区教研動画データ (水泳)

袋井地区・・・デジタル職員室で共有 (袋井・森地区調査広報部長より)

森地区 ...ミライムで共有 (袋井・森地区代表理事より)