



令和5年度体育指導力アップ研修会

6月13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。講師として北野孝一氏（JFA 小学校体育サポート研修会担当講師/金沢市立浅野川小学校教員）をお招きし、授業の導入運動やボール運動の基礎基本を教えてくださいました。

○一工夫で楽しいウォーミングアップに！

いつも導入で行っている活動に一工夫を加えると大きな刺激になり、楽しく活動に臨めると思います。どんな工夫をすると楽しくなるか子供に問い掛けることで、教師ー子供、子供ー子供のつながりを深めることにもつながります。



じゃんけんゲーム

- ① 普通にじゃんけん
- ② ①の逆手で ③足で



手押し相撲

- 普通 ver, しゃがむ ver.
片足 ver. 逆足 ver.

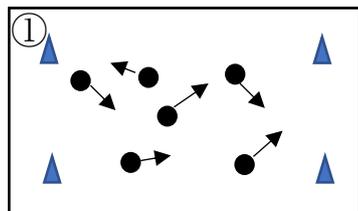


だるまさんが転んだ
鬼：ボールを上へ投げる
他：走る 両足ジャンプ
ドリブル（手・足）

○運動量を確保するために！

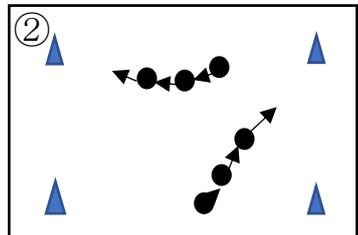
① 見ている人をへらす！

例えば、笛に合わせてコーンを回るドリブルではなく、決められた枠の中で一斉にドリブルをしたり（右図①）、列になって前の人を追いかけたりする（右図②・写真③）ことで、同時に多くの児童が活動できます。



② 活動時間を確保する！

1時間の中での活動を別々に考えるのではなく、次の活動とつなげて考えることで、場の設定が工夫され、準備時間の短縮につながります。（コーンをあまり動かさない・つながりのある活動）



魔法の玉 『新聞ボール』

ビニール袋の中に新聞紙（1日分）を丸くして入れ、ガムテープで袋の口をとめたものです。

- ボールが転がらないため扱いやすい！
- 思い切り蹴ることができる！（当たっても痛くない）

