

# 令和7年度 体育振興指導教員等 実践の記録

～ 小学校派遣事業の実際 ～



宮崎県教育委員会

令和8年3月

## はじめに

県では、「体育・保健体育の授業充実」を目的として、体育振興指導教員等を県内小学校、中学校及び高等学校に配置することにより、学校体育の指導体制の確立と体力の向上及びスポーツの振興を図り、その充実に努めているところです。

今年度も「体育振興指導教員等による小学校派遣事業」を実施し、22名の体育振興指導教員等を28校の小学校へ派遣することができました。

この小学校派遣事業では、「陸上運動系」、「器械運動系」、「水泳運動系」、「ボール運動系」の領域において、バランスの取れた児童の体力の向上や、学習指導要領に示されている「知識及び技能」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」の資質・能力の育成及び教員の指導力向上を目指す取組を行っていただきました。

本実践の記録にありますように、派遣校の児童や先生方からは、本事業に対する感謝や喜びの声が多く、この事業の意義や価値を改めて感じております。

本事業を通して、児童が体を動かすことに楽しさや喜びを感じるとともに、体育好きな児童がますます増えて、結果として体力の向上にもつながるものと確信しております。

体育振興指導教員等の先生方には、心身ともに健康で活力ある児童生徒の育成に向けて、学校体育の充実や体力の向上及びスポーツの振興に重要な役割を担っていただいていることに対し、心から感謝申し上げますとともに、今後とも、本県学校体育・スポーツの中核として、その指導力を存分に発揮していただくことを期待しております。

最後に、皆様の御理解と御協力により、今年度も充実した内容の実践の記録をまとめることができました。本記録が各方面で広く活用され、学校体育・スポーツの充実に役立つことを祈念いたします。

令和8年3月

宮崎県教育庁スポーツ振興課長 田中 裕久

# 目 次

					ペ ー ジ
1	水泳運動	派遣校：宮崎市立住吉小学校 宮崎市立生目台東小学校	教 諭	年永 健二	1 ~ 2
2	水泳運動	派遣校：宮崎市立赤江小学校 宮崎市立国富小学校	教 諭	安藝 良介	3 ~ 4
3	陸上運動	派遣校：宮崎市立大塚小学校 宮崎市立赤江中学校	教 諭	西山 瑞恵	5 ~ 6
4	マット運動	派遣校：宮崎市立檜北小学校 宮崎市立檜中学校	教 諭	前田 良樹	7 ~ 8
5	水泳運動 器械運動	派遣校：日南市立潟上小学校 派遣校：日南市立細田小学校 串間市立串間中学校	教 諭	榎本 盛一	9 ~ 12
6	陸上運動 ボール運動	派遣校：小林市立野尻小学校 派遣校：小林市立紙屋小学校 小林市立小林中学校	教 諭	水野 裕一	13 ~ 16
7	陸上運動 器械運動	派遣校：西都市立穂北小学校 派遣校：新富町立新田小学校 西都市立妻中学校	教 諭	黒木 森穂	17 ~ 20
8	水泳運動	派遣校：延岡市立一ヶ岡小学校 延岡市立土々呂中学校	教 諭	大久保 高広	21 ~ 22
9	水泳運動 陸上運動	派遣校：日向市立美々津小学校 派遣校：延岡市立港小学校 日向市立富島中学校	教 諭	山本 陽介	23 ~ 24
10	水泳運動	派遣校：宮崎市立宮崎港小学校 宮崎南高等学校	教 諭	寺前 貴志	25 ~ 26
11	陸上運動	派遣校：宮崎市立小松台小学校 宮崎南高等学校	教 諭	佐久間 英二	27 ~ 28
12	水泳運動	派遣校：宮崎市立檜小学校 宮崎南高等学校	教 諭	西川 亮太	29 ~ 30

1 3	水泳運動	派遣校：宮崎市立大淀小学校 宮崎工業高等学校	教 諭	寺澤 嘉晃	31 ~ 32
1 4	器械運動	派遣校：小林市立細野小学校 小林高等学校	教 諭	内之倉 和彦	33 ~ 34
1 5	水泳運動	派遣校：都城市立丸野小学校 都城農業高等学校	教 諭	久保 喬史	35 ~ 36
1 6	陸上運動	派遣校：串間市立福島小学校 日南高等学校	教 諭	秋吉 知洋	37 ~ 38
1 7	水泳運動	派遣校：都農町立都農東小学校 高鍋高等学校	教 諭	檜室 秀幸	39 ~ 40
1 8	器械運動	派遣校：延岡市立方財小学校 日向高等学校	教 諭	久保 真由美	41 ~ 42
1 9	陸上運動	派遣校：宮崎市立広瀬小学校 宮崎商業高等学校	教 諭	菊池 誠	43 ~ 44
2 0	器械運動	派遣校：宮崎市立広瀬北小学校 佐土原高等学校	教 諭	青野 靖希	45 ~ 46
2 1	器械運動	派遣校：宮崎市立宮崎南小学校・宮崎市立小戸小学校 宮崎北高等学校	教 諭	函師 正敏	47 ~ 50
2 2	器械運動	派遣校：宮崎市立鏡洲小学校、宮崎市立潮見小学校 宮崎商業高等学校	教 諭	宮本 和美	51 ~ 54

小学校派遣事業の実際

1 派遣校

- 宮崎市立住吉小学校

2 実施期間及び運動領域

- 令和7年6月6日～7月9日  
運動領域 水泳運動 対象学年 第6学年

3 実施期日及び指導内容

期 日	内 容
6月 6日	打合せ(児童の実態・単元計画等)
6月25日	雨天中止
6月25日	雨天中止
6月27日	バブリング、ボビング、けのび、背浮き
6月27日	背浮き、伏し浮き、あご付けビート版キック
7月 2日	背浮き、あご付けビート版キック
7月 2日	背浮きキック、面かぶりクロール
7月 4日	サイドキック、面かぶりクロール
7月 4日	クロール
7月 9日	職員研修「水泳」

4 実践内容

(1) 面かぶりクロール (プル)

面かぶりクロールでは、主にプルとキックの動きが重要となる。特に、プルの動きについては、腕を速く回そうとするあまり肘を曲げてしまったり、最後まで手の平で水をかくことができずに手の甲から水面に出してしまったりと、十分に水をキャッチすることのできない児童が多い。そこで、これらのつまづきを解決するために以下の手順でプルの指導を行った。

- ① 水をキャッチする感覚を味わう (水の抵抗は空気の8000倍)。
  - 水をキャッチするためには、どうすればよいのか体験してみる。  
プールの中で、肩までつかり、肘を伸ばして (曲げて) 水をかき、水の重さ (抵抗) の違いを感じる。同じように、「手の平、手の甲」、「指を広げて (閉じて)」、「手首を上 (曲げて) (下に曲げて)」水をかき、水の重さ (抵抗) を感じる。  
※ 水をキャッチするためには、四つのポイント (肘を伸ばす、手の平でかく、指を開く、手首を軽く下に曲げる) が大切である。
- ② 四つのポイントに気を付けて、ペアでアドバイスしながら口伴奏を用いて練習する。
  - ※ 口伴奏「パチン→太もも→痛い→親指→パチン」
  - ア 【パチン】…両手を前に出し、手を重ねる。
  - イ 【太もも～】…片手を下方向に回し、おへその前 (深い場所をかく) を通って、親指で太ももを触る。肘を伸ばし、手の平を真後ろに向ける。(手が太ももの横を通る際、〈気を付け〉のように、手の平が太ももに向かないよう〈内転しないよう〉に留意する。

ウ 【痛い】…腕が回らなくなるまで後ろにかく（リレーのバトンパスの状態）。この時、少し肩に痛みを感じる。

エ 【親指】…親指を上に向けることで、肩が回る。

③ プールの中で行う。

ア 肩まで浸かって、顔を出し、歩きながら行う。

イ 顔付けで、歩きながら行う。

ウ 軽くバタ足をしながら行う。

※ ペアの一人は、友達の動きを見やすい位置（前、横、後ろ、水中）から観察し、アドバイスする。

④ 面かぶりクロール（3～4回かく）で、どこまでいけるか。（10m程度を目指す。）

#### 【考察】

口伴奏を用いながらペア学習で学習を進めたことで、一人一人の児童が、自分の課題を把握しながら課題解決に向けて取り組むことができた。

## （2） ビート板サイドキック

息継ぎ有のクロールは、多くの児童が様々な課題に直面する。一つは、息継ぎをする際に、顔を前に向けて呼吸をすることである。この姿勢は、頭を水面から大きく出してしまうため、十分な浮力を得られず沈んでしまう。したがって、顔を横に向け、なるべく沈んだ状態で息継ぎをしなければならない。他にも、息継ぎをする際にキックを止めてしまい、十分な推進力を得ることができずに沈んでしまう児童も少なくない。これらの課題を解決するためにビート板サイドキックの指導を行った。

① ビート板の上に、肘を伸ばして片手を置き、その腕の上に耳を乗せる。

② 顔は、天井を見るような姿勢になる。そのまま、地面をけてバタ足を始める。

③ もう一方の片手は、体側に置き、バランスをとる。

④ バタ足は、斜め下を蹴るようなイメージで行う。

※ 腰が曲がったり、反ったりしすぎると沈んでしまう。けのびの姿勢を保ったままキックすることが求められ、これが、息継ぎの際の姿勢にもつながっていく。

#### 【考察】

実施者のビート板をパートナーが、軽く引っ張りながら「視線」「肘」「体」「キック」の4つのポイントについて、随時アドバイスをするように指導したことで、動きのポイントについては、知識として習得することができた。しなしながら、途中で足をついてしまう児童も多く、練習時間の確保や、さらに細分化した指導方法の必要性を感じた。

## 5 成果と課題

### （1） 成果

○ 段階的（スモールステップ）に指導することで、動きの高まりを実感させながら学習に取り組みることができた。また、ペア学習で授業を進めることで、インプットしたことを基に、互いに助言しながら動きを高め合うことができた。

### （2） 課題

○ 児童の運動経験に応じた分かりやすい言葉や段階的な指導方法について、更に研究を深め、生涯スポーツにつながる授業づくりを展開していく必要がある。

## 小学校派遣事業の実際

### 1 派遣校

- 宮崎市立赤江小学校

### 2 実施期間及び運動領域

- 令和7年6月3日～6月23日  
運動領域 水泳運動 対象学年 第4学年

### 3 実施期日及び指導内容

- 宮崎市立赤江小学校

期 日	内 容
6月 3日	打合せ(児童の実態・単元計画等)
6月12日	水泳学習の心得、水慣れ、もぐる運動、浮く運動
6月16日	水慣れ、もぐる運動、変身もぐり、浮く運動、変身浮き
6月18日	職員研修「水泳」(体育館)
6月19日	水慣れ、浮く運動、浮いて進む運動
6月23日	水慣れ、浮く運動、浮いて進む運動、初歩的な泳ぎ

### 4 実践内容

#### (1) 職員研修(体育館にて)

- 水泳指導の歴史及び目的(遠泳志向の水中安全教育)
- 学習指導要領解説に基づいた指導内容等の確認・解説
- 「浮くこと」の指導
- 水に顔をつけられない児童への支援、バブリング・ボビング指導について
- クロールの指導方法
- 平泳ぎの指導方法

#### (2) 指導実践

- 水泳学習の心得  
笛の回数による合図(1回→スタート、2回→動きを止めてその場で注目、3回→プールから上がる など)
- 水慣れ  
水慣れにおいて敢えて2回のバタ足を取り入れ、毎時間繰り返した。はじめのバシャバシャキックのねらいは自分に水をかけることと、上手なキックとの区別をはっきりさせるため、2回目のバタ足のねらいは上手なキックの仕方を身に付けるためである。

○ 毎時間固定の水慣れ

プールサイドに座ってのバタ足（バシャバシャキック）→自身への水かけ→プールサイドに座ってのバタ足（上手なキック）→プールサイドに手をかけて静かに入水→肩まで入水→頭まで入水→ポビングジャンプ

○ もぐる運動

もぐる運動としてプールの底タッチを行った。はじめはひざ、次に片手、次に両手、お尻、おへそと段階的に難しくしていった。お尻でタッチあたりになってくると浮力によってもぐるのが難しくなってくる。浮力によってもぐる難しさを感じることで、逆に人間の体は自然に浮くこと気づかせ、浮く運動につなげることをねらいとした。また、児童からは「もぐるためには力を入れて手や足を動かしたらもぐれました。」という発言も聞かれた。

○ 浮く運動

もぐる運動の際の児童の発言から、逆に浮くためには「力を抜いて手や足を動かさないようにしたらいい。」という考えを引き出すことにつなげた。活動としては、はじめにすぐに立ちやすいため脱力しやすいと考えられるクラゲ浮きに取り組み、次いで伏し浮き、大の字浮き、だるま浮き、背浮きという順に指導を行った。浮くためには脱力が重要であることから、安心して脱力できるよう、伏し浮き以降の運動はバディで補助をしながら行い、各々の状態に応じてバディで話し合いながら補助の具合を調整させるようにした【写真①】。



【写真①】

○ 浮いて進む運動

浮いて進む運動として前述の背浮きの指導の段階で軽くキックをすることでより安定することを体感させた。それに加えて蹴伸び、蹴伸びキックと段階的に指導を進めた上で、蹴伸びで前に伸ばした腕の片方を掻いて体を回転させ、背浮きの状態になり、背浮きキックをしながら再び蹴伸びの姿勢に戻れるようにした。その際もバディで補助しながら安心して回転できるようにした。

## 5 成果と課題

### (1) 成果

- 補助の具合の調整や、ポイントの見合いによるアドバイスなど、児童同士の対話、学び合いの機会を確保することができた。また、段階を踏んだスモールステップの指導により、技能を確実に高めることができた。

### (2) 課題

- クロールにつながる運動に偏重してしまい、平泳ぎにつながる初歩的な泳ぎの指導時間を十分に確保することができなかった。

小学校派遣事業の実際

1 派遣校 宮崎市立大塚小学校

2 実施期間及び運動領域

令和7年7月10日（木）～ 令和7年11月14日（金）

運動領域 陸上運動

対象学年 第6学年

3 実施期日及び指導内容

①	7月7日（月）	打合せ	⑥	11月7日（金）	走り幅跳び
②	7月23日（水）	職員研修	⑦	11月10日（月）	ハードル走
③	10月31日（金）	走り高跳び	⑧	11月10日（月）	ハードル走
④	10月31日（金）	走り高跳び	⑨	11月14日（金）	短距離走

4 実践内容（取組内容）

（1）打合せ・職員研修

日ごろからスポーツ少年団等で運動をする機会が多い児童と、体育の授業以外運動する機会が少ない児童の二極化という課題を抱えているとのことだった。体育の授業は2クラス合同で行う機会が多く、今回の授業も2クラス合同で実施するため、人数が多い中で、効率よく活動できる場の使い方の工夫や、活動量をなるべく多くできるような指導内容の工夫を取り入れていくことにした。職員研修ではゲーム感覚で体を動かす内容を取り入れた体づくり運動を紹介し、先生方にも実践していただいた。また、陸上運動の各種目の場所の使い方の工夫や、今回、実際に授業で実施する内容等を紹介した。

（2）指導実践

ア 走り高跳び

（ア）連続ゴム跳びで踏切足を決定

（イ）着地の練習

（ウ）3歩助走・5歩助走

（エ）記録測定

☆ 今日のポイント（練習の際に児童と確認したこと）

- ・スピードを落とさず踏み切る
- ・足裏全体で踏み切る
- ・目は水平より上
- ・手はバンザイ

イ 走り幅跳び

（ア）助走のスタート場所の確認→踏切板側から逆に走り、最後の7歩のスタート場所を見つける。

（イ）上へ跳ぶ練習→踏切板のすぐ後ろにミニハードルや跳び箱の1段目をおく。

（ウ）空中動作の練習→ジャンプ後の姿勢はお腹を突き出す意識をもたせるためゴムを使用したジャンプのイメージ作り

（エ）空中動作から着地の姿勢まで

☆ 今日のポイント（練習の際に児童と確認したこと）

- ・助走は全力で走る。
- ・毎回同じリズムで走る。「1・2 ジャンプ トン トン」
- ・全力でジャンプする。



#### ウ ハードル走

- (ア) 踏み切り足の確認（振り上げ足・抜き足）
- (イ) 全力でリズムよくミニハードルを走り抜く。
- (ウ) ハードルを超えるときの姿勢の確認（踏み切り足・振り上げ足・抜き足）
- (エ) タイム測定

- ☆ 今日のポイント（練習の際に児童と確認したこと）
  - ・リズムよくゴールまで走り切ろう。「0・1・2・3」
  - ・第1ハードルは毎回同じ足で踏み切る。
  - ・振り上げ足は遠くからまっすぐに。
  - ・ハードルの上では体は前に（前傾）する。
  - ・抜き足は横から素早く。
  - ・ハードルの間は3歩から5歩。



#### エ 短距離走

- (ア) いろいろな跳び方でアングルホップの練習
  - ・けんけん
  - ・片足3歩ずつ
- (イ) ミニハードルでサイクリングホップの練習（一歩ずつ）
  - ・腕はバンザイで
- (ウ) スキップからのダッシュ
  - ・高くスキップ、前に大きくスキップ、速くスキップ
- (エ) スキップからのサイクリングホップ（走りの形）
- (オ) タイム測定

### 5 成果と課題

#### (1) 成果

- ◎ 2クラス同時に実施することで競争意識も高まり、それぞれの種目で仲間の記録を意識して意欲的に活動する児童が多かった。
- ◎ 指導の工夫の職員研修を行っていたことで、小学校の先生方に積極的に指導に入ってもらうことができ、児童数は多いが、その分をカバーすることができた。
- ◎ ハードルや高跳びのバーを怖がる児童には、ゴムで代用する等、場所や用具の工夫を取り入れたことで苦手な児童も怖がらずに挑戦することができた。

#### (2) 課題

- 45分間で約60人が同じ種目を実施するという設定だったので、場所、用具、練習時間が非常に少なく、一人ひとりがじっくり練習することができなかった。あと1時間でも時間が取れば、できなかったところやわからなかったところを確認し、練習するところまで授業を深めることができた。時間設定は余裕をもって計画するべきであった。
- 自分の力にあった場所で練習を行えるように、場所や用具の工夫を行ったが、児童任せのコース選択をさせたままになっていたため、力に見合っていないコースで活動してしまっている児童がいた。気づいたら声をかけてコース変更を促したが、そのままになっている児童もいた。

#### 【児童のワークシートより】

- 最初は難しく感じたけど先生や上手な人からアドバイスをもらってリズムよく跳ぶことができました。目標は100cmを跳ぶことなのでまたやりたいです。（走り高跳び）
- 最初助走のリズムが掴めず難しかったけど、何度かやっているとコツを掴んで90cm跳ぶことができました。とても楽しかったのでまたやりたいです。（走り高跳び）
- 今日のポイントの「リズムを意識して走る」ことができました。自分の記録の限界を超えることができました。またやりたいです。（ハードル走）
- 最初は怖くて飛ぶ前にスピードが落ちてしまっていたけど、慣れてきたらスピードを落とさずに跳ぶことができました。今日のポイントだった「お腹を空へ向けて跳ぶ」を意識して記録が伸びました。楽しかったです。（走り幅跳び）

小学校派遣事業実施記録

1 派遣校

宮崎市立櫛北小学校

2 実施期間及び運動領域

令和7年12月2日～12月19日 運動領域 器械運動(マット運動) 対象学年 第3学年

3 実施期日及び指導内容

時間	期 日	指導内容
①②	10月10日(金)	職員研修
③	11月21日(金)	打合せ
④	12月5日(金)	チーム、キャプテン決め、マットの置き方
⑤	12月9日(火)	ウォーミングアップの仕方
⑥	12月12日(金)	だるま倒立
⑦	12月16日(火)	前転
⑧	12月19日(金)	補助倒立・補助倒立前転・側方倒立回転練習
⑨	12月23日(火)	後転・側方倒立回転

4 実践内容(取組内容)

授業の中では、ドリル練習を中心とした指導を行った。ドリルとは、反復のことで基本を身につけるための練習のことである。初めは、意識して行った動作を無意識に出来るようにすることを目的としている。また、毎回のウォーミングアップ(以下アップ)に取り入れることでルーティン化し、技能を定着させた。

ウォーミングアップの内容

※選定基準は小学生が取り組みやすい内容であること、技を分解した動きであることである。

四つばい、高ばい、ローリング、うさぎ跳び、腕立て回り、手押し車、ゆりかご、背倒立、かえる跳び

1) だるま倒立(写真1)の指導の目的とポイント

指導の目的:前転系・後転系の発展技へ繋げるための姿勢と感覚づくり

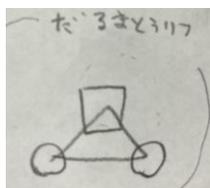
指導のポイント

マットを押す感覚とマットを蹴ったエネルギーを効率よく回転に繋げるための手と頭のつき方(手と頭で三角形)について、ポイントを絞り指導を行う。前転系の技は、手よりも頭が後ろについてしまうとマットを蹴ったエネルギーが進行方向と逆に逃げてしまう。また、この姿勢が身につくことで倒立前転を練習するときの怪我防止、後転系の「マットを押す感覚づくり」に繋がる。写真2は、手と頭の位置を表したもので児童がポイントとしてメモに残したものである。

写真1



写真2



## 2) 壁倒立・補助倒立前転の指導の目的とポイント

指導の目的:倒立が必要な要素が含まれる技を安全に行うための姿勢づくり

### 指導のポイント

側方倒立回転、倒立前転のような発展技には、倒立(写真1)の姿勢が含まれる。そのため、「倒立」の姿勢づくりを練習する必要がある。ウォーミングアップにある手押し車で、背中がまっすぐできるようになるとスムーズである(写真2)。練習としては、写真3のように腹を壁側にして行う壁倒立が有効で、マットを押す意識をつけさせるためと、怪我防止のために「首を短く」というアドバイスが大切である。「首を短く」まで意識することができた児童は、壁倒立から前転を行い、壁倒立前転の練習につなげることができる。

写真1



写真2



写真3



## 3) 後転の指導の目的とポイント

指導の目的:後転系の発展技へ繋げるための感覚づくり

### 指導のポイント

後転で大切なポイントは、「身体を丸くすること」と「両手でマットを押す」の2つである。写真1は「足を頭の後ろにすること」と「両手でマットに手をつく感覚」の練習、写真2はマットを強く押す感覚づくりのための「だるま倒立から立つ(写真2)」練習である。この2つをつなげると後転(写真3)になるイメージである。

写真1



写真2



+

写真3



## 5 成果と課題

### 1) 成果

- ドリル練習の内容が実際の技に繋がっていることを児童自身が理解し、練習の効果が現れた。
- 授業後半には、準備からウォーミングアップまでを児童主体で行えるようになった。
- 「マット運動が楽しい」や「体操競技をやってみよう」などの声があり、児童の興味・関心が高まった。

### 2) 課題

- ◇ 今後、小学校の先生が継続的に授業を展開できるようにすることを意識する必要があると感じた。
- ◇ 基本技能の習得を中心とした授業ができたのは良かったが、反対に技能の高い児童には物足りなさを感じる授業となった。

小学校派遣事業の実際

1 派遣校

- (1) 日南市立瀧上小学校  
(2) 日南市立細田小学校

2 実践期間及び運動領域

- (1) 日南市立瀧上小学校 (2) 日南市立細田小学校  
令和7年5月29日から7月11日 令和7年10月27日から11月27日  
運動領域 水泳運動 運動領域 器械運動  
対象学年 全学年 対象学年 第2学年から6学年

3 実践期日及び指導内容

(1) 日南市立瀧上小学校

時間	期 日	指 導 内 容
①	5月29日(木)	事前打合せ ○ 授業の進め方についての確認
②	6月13日(金)	水泳指導 ○ クロール・ストリームライン・キック
③	6月16日(月)	水泳指導 ○ 平泳ぎ(キック)
④		職員研修 ○ 水泳の学習について(講義) ○ 授業実践例について(実技)
⑤	6月23日(月)	水泳指導 ○ 平泳ぎ(プル・息継ぎ)
⑥	6月27日(金)	水泳指導 ○ 平泳ぎ(コンビネーション)
⑦	7月7日(月)	水泳指導 ○ まとめ(記録会)
⑧	7月11日(金)	水泳指導
⑨		○ 着衣泳(3・4年生、5・6年生各1時間実施)
⑩		○ 泳法の確認 (8時間目は天候不良のため屋内で実施)

(2) 日南市立細田小学校

時間	期 日	指 導 内 容
①	10月27日(月)	事前打合せ ○ 体育用具の確認、授業の進め方についての確認
②	11月4日(火)	マット運動 ○ オリエンテーション・前転グループ基本技の練習
③	11月6日(木)	マット運動 ○ 後転グループの基本技の練習
④	11月11日(火)	マット運動 ○ 倒立グループの基本技の練習
⑤	11月19日(水)	マット運動 ○ 倒立グループの発展技の練習
⑥		職員研修 ○ 器械運動の学習について(講義)
⑦	11月20日(木)	マット運動 ○ 側方倒立回転の練習
⑧	11月25日(火)	マット運動 ○ 発表会に向けて練習
⑨		職員研修 ○ 授業実践例について(実技)
⑩	11月27日(木)	マット運動 ○ まとめ(発表会)

#### 4 実践内容（取組内容）

##### （1）担当職員との打合せ

- ① 児童の人数、運動に対する意欲、水泳・マット運動の習熟度の確認等を行った。  
また、授業で配慮を要する児童の確認を行った。
- ② 小学校の担当からの指導に対する困難さや要望を含めた情報交換を行った。

##### （2）職員研修会及び実技演習

###### ・ 瀧上小学校

プレゼン資料を作成し、学習指導要領を踏まえた内容で水泳の学習について研修を行った。水泳の特性や学習内容、水泳の指導の行い方の3点について確認を行った。実技演習では平泳ぎ技能面のつまずきに対する実践例等の紹介と実践を行った。

###### ・ 細田小学校

職員研修を行うにあたりマット運動の学習指導要領における取扱いについて、確認した。また、教材や安全面の工夫に関する質問が事前打合せで上がったので、実技研修の中で紹介した。

##### （3）指導実践

###### ① 水泳運動（瀧上小学校）

クロールと平泳ぎの基礎技能の習得を目標に、水中での姿勢づくり、手足の動き、呼吸の方法、動作のタイミングという4つの観点から指導を行った。まず、すべての泳法の基礎となるストリームライン姿勢を徹底させ、浮く・伸びる感覚を身に付けることで、水の抵抗をできるだけ少なくして泳ぐための準備を行った。

クロールでは、①伸びの姿勢、②小さく速いキック、③前で水をキャッチして後方へ押し切るプル動作、④体を横に向けた自然な呼吸の4点を中心に指導した。特に、キックで膝が曲がりすぎることや、息継ぎの際に頭が大きく上がってしまうことがつまずきとして多く見られたため、「足首パタパタ」、「横向きでパッと吸う」などの言葉かけを用いて動きがイメージできるようにした。

平泳ぎでは、①肩幅までのひざの開きと“はさむ”意識をもったキック、②大きなハートを描くようなプル、③胸の前で手をそろえたタイミングでの呼吸、④キック後のしっかりした伸びの4点を中心に指導した。足の運び方や手と足のタイミングをつかむことが難しい児童に対しては、陸上での動きの確認やペアでの観察を取り入れ、動きを理解しながら練習できるよう配慮した。

全体をとおして、各技能を「伸びる → うつ → 呼吸 → キック → 伸びる」といった一連の流れとして捉えられるよう段階的に練習を進めた。児童は自分の課題を把握し、できるようになった部分を実感しやすい学習展開としたことで、多くの児童が泳力の向上を実感することができた。また、苦手意識のある児童には安心して挑戦できる雰囲気づくりを大切に、自信をもって学習に取り組める環境を整えた。

## ② マット運動（細田小学校）

児童が安全に、見通しをもって器械運動に取り組めるよう、授業準備・環境設定・指導方法において計画的な工夫を行った。

授業では、学習の流れや技のポイントを視覚的に理解できるようにプレゼン資料を作成し、活動前に提示した。

また、安全面の徹底と主体的な学習態度を促すため、授業における約束事（ルール）を明確に示し、児童が安心して活動できる環境づくりに努めた。さらに、技ごとのポイントを整理したチェック表を作成し、児童自身が課題を把握しながら学習を進められるよう支援した。

マット運動の指導では、各技において習得すべき動きの要点を明確にし、段階的な練習ができるよう場づくりと補助方法を工夫した。側方倒立回転では、「足の振り上げ」、「手足を着く位置」、「目線」の3点を重点に指導し、テープや手形・足形などを活用した場の設定によって動きの理解を促した。補助倒立・倒立においては、「手の着く位置と目付」、「倒立時の姿勢」、「足の振り上げ」の3点を中心に指導し、補助に入りながら倒立姿勢の感覚を身につけるよう工夫した。

## （4）児童の感想

### ① 水泳運動（瀧上小学校）

- 私は平泳ぎが絶対泳げないと思っていたけど、先生のおかげで25メートルも泳げるようになりました。とっても感謝しています。
- 平泳ぎでは、最初にできなかった平泳ぎの足のキックを練習していくうちに1メートル、2メートルと少しずつ記録が伸びていったことがうれしかったです。
- 水泳でクロールが25メートル以上泳げるようになりました。息継ぎの仕方やストリームラインがしっかり意識できるようになって、平泳ぎはキックや息継ぎの仕方がしっかりできて50メートル以上泳げるようになりました。短い期間でしたが、しっかりと泳げるようになりました。
- 最初はクロールができなかったけど、今日やったら半分以上できるようになっていました。足キックもできるようになりました。もっと上達したいです。
- 今までは、25メートルを泳げたことがなくて、クロールや平泳ぎをできるようになって、25メートル以上を泳げることができた時には「水泳ってこんなに楽しいんだ。」と思えて、すごくうれしかったです。クロールや平泳ぎができるようになって他の泳ぎを試してみたいです。

### ② マット運動（細田小学校）

- 最初はうまく回ることができなかったけど、やっていくにつれてきちんと回れるようになったり、去年はできなかった側転や伸しつ後転などができるようになったりしてよかったです。ぼくはマット運動ができなくて、前は嫌いだったけど、今はマット運動ができるようになって、とてもマット運動が楽しくなりました。
- 今回のマット運動の授業でできるようになった技や前よりかっこよく決められた技がたくさんあります。その中で、倒立と伸しつ後転ができるようになりました。

た。倒立は怖くて挑戦するたび、けがをしないか心配でしたが、榎本先生とみんなの声かけのおかげで補助倒立ですができるようになりました。授業の時のアドバイスや声かけをしていただき、ありがとうございました。

- 普段はできない倒立などの練習ができました。最初は自信がなく、補助がないとできませんでした。でも、何回も練習して、榎本先生に上手と言われて自信がつき、補助なしでもできるようになりました。これからも練習して、レベルを上げていきたいです。

## 5 成果と課題

### (1) 水泳運動（潟上小学校）

- ストリームラインや呼吸の仕方を重視した段階的な指導により、水や息継ぎに対する不安が軽減され、多くの児童で泳力の向上が見られた。
- 児童が自分の課題を意識しながら取り組むことで、成功体験を実感し、意欲的に学習へ参加する姿が増えた。
- 短時間での指導になるため、指導内容の精選と時間配分をより明確にした計画が必要である。
- 異年齢学年の児童集団では、さらに細かな事前打合せと指導体制の工夫が求められると感じた。

### (2) マット運動（細田小学校）

- 技のポイントを明確にした場づくりと補助により、児童が安心して挑戦でき、技能の向上と自信の高まりが見られた。
- 職員研修をとおして、教材や安全面、指導方法について共有でき、教員の指導上の困難さを軽減する良い機会となった。
- 児童の技能差に応じた練習内容や場の設定をより柔軟に工夫していく必要がある。安全面への配慮を継続しながら、限られた時間で効果的な指導を行うための準備が重要である。

### 【授業の様子】



小学校派遣事業実践記録

1 派遣校

- (1) 小林市立野尻小学校
- (2) 小林市立紙屋小学校

2 実施期間及び運動領域

- (1) 小林市立野尻小学校  
 令和7年 9月16日(火) ~ 10月9日(木)  
 運動領域 陸上運動  
 対象学年 第6学年
- (2) 小林市立紙屋小学校  
 令和7年 12月2日(火) ~ 12月25日(木)  
 運動領域 ボール運動  
 対象学年 第5・6学年

3 実施期日及び指導内容

- (1) 小林市立野尻小学校 第6学年

時間	日程	指導内容
①	9月16日(火)	動的柔軟 スキップ等 スタートの仕方 グランドハードル 自分のレベルに応じた高さ、インターバル選択
②	9月18日(木)	1台目までの練習
③	9月25日(木)	動的柔軟 跳び方、空中姿勢の解説 グランドハードル ハードルドリル スタート~2台目まで
④	9月30日(火)	課題解決(振り上げ足を合わせるために) 3歩か5歩のリズム
⑤	10月 2日(木)	動的柔軟 グランドハードル ハードルドリル スタート~3台目まで
⑥	10月 7日(火)	リズム走 (マイクロハードル使用) 3歩のリズム 課題解決(インターバルの3歩5歩を合わせるために) ・遠くから跳んで、近くに着地する。
⑦	10月 9日(木)	動的柔軟 グランドハードル 5台目までのインターバル練習 50mハードル記録測定(記録会形式)

(2) 小林市立紙屋小学校 第5・6学年

時間	日程	指導内容
①	12月8日(月)	・オリエンテーション ・パスとトラップの練習 ・パス回しとドリブルシュートの練習
②	12月10日(水)	・パスとトラップの練習 ・2対1、3対1の攻撃の練習
③	12月12日(金)	・パスとトラップの練習 ・2対1、3対1の攻撃の練習
④	12月15日(月)	・体育館で転がりにくいボールを使用したボール回しの練習 ・2対1、3対1の攻撃の練習
⑤	12月17日(水)	・体育館で転がりにくいボールを使用したボール回しの練習 ・3対2の攻撃の練習
⑥	12月18日(木)	・運動場でボール回しの練習 ・3対2、4対3の攻撃の練習
⑦	12月22日(月)	・運動場でボール回しの練習 ・5対5の試合

4 実践内容(取組内容)

(1) 指導実践

ア ハードル走における指導内容

指導内容	指導のポイント
ハードルドリル	・リード脚はまっすぐ引き上げること。 ・抜き足は横に寝かせ地面と平行になるよう意識すること。
グラウンドハードル	・ディップ(ハードルを跳び越える際に前傾姿勢をとること)を意識すること。 ・1、2、3のリズムでリード脚の先を、逆の手で触りにいくイメージで伸ばし、その後カーテンを開けるイメージで戻すこと。 ・リード脚の裏をゴール方向へ向ける意識をもつこと。
1台目のアプローチ	・スタート後、自分に合った歩数で勢いよく1台目に入ること。 ・リード脚が逆足になる場合は、スタートの脚を入れ替えること。
インターバルの走り方	・自分に合ったリズム(3歩~5歩)で走ること。

## イ ボール運動（ゴール型：サッカー）における指導内容

指導内容	指導のポイント
パスとトラップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 正確なパスをするためにインサイドキックを意識すること。</li> <li>・ 足元にトラップすることで次の動きにつなげやすくすること。</li> </ul>
数的有利な状況でのパス回し（2対1、3対1、3対2、4対3）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ DF から遠い味方を見つけてパスをすること。</li> <li>・ ボールを持っていない選手はパスを受けやすい所に移動すること。</li> <li>・ インサイドキックとトラップを意識すること。</li> </ul>
簡易ゲーム	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 攻守交替型でボールがコート外に出たら交代する。</li> <li>・ 数的有利の状況（3対2、4対3）で行う。</li> <li>・ 転がりにくいボールを使用することで、トラップがしやすくなるので、ノーマークを見つけてパスをつなぐことを意識させる。</li> </ul>
ゲーム（5対5）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ コートを小さくし、5対5で行うことで、全員がOFもDFも参加しやすくする。</li> <li>・ できるだけ正規のルールに近いゲームにすることで、ルールの知識を深める。</li> </ul>

## ウ 個別最適な学びに向けた学習方法の工夫

児童の発達段階や運動経験、技能等を配慮しながら、ハードル走では、児童が自分に合ったハードルを選択できるように、ハードルの高さ、インターバル等を工夫した。また、通常のハードルだと、バーの部分が堅く、児童の恐怖心があると考え、フレキハードルを使用した。

サッカーでは、ボールをビニール袋に紙を詰め丸く固めたボールを作成し、転がりにくく、体に当たっても痛くないしトラップがしやすいように工夫した。その結果、女子児童も恐怖心なくボールに触れることができるようになった。

次に、問題解決的な学習を行い、あえてうまくいかない状況を作り出し、どうしたら解決できるかを考えさせた。

ハードル走では、同じ足でリズムよくハードルを跳ぶにはどうすれば良いかを考えながら学習を進めることができた。

サッカーでは、始めに通常ボールで数的有利の状況でのパス回しを行った。通常のボールではボール操作が難しく状況を判断する余裕がないことに気づかせ、パスやトラップ等の個人的技能の重要性を学ばせた。また、状況を判断させるために作成したボールを使用することでボール操作を簡単にでき、周りの状況を見やすくした。ボールを持たない動きとしてパスを受けやすい場所に移動することや、ノーマークの仲間を見つけてパスをつなぐという集団的技能の学習に作成したボールは効果的であった。ゲームでは、コートを小さくし、通常より少ない人数で行うことで、個人の役割が増え、積極的にチームに貢献しようとする姿が見られた。

## (2) 職員研修

職員研修について、小学校の先生方に研修内容についてのアンケートを行った。体育指導の中で研修を受けたい種目について質問したところ、「器械運動（跳び箱運動）」「体づくり運動」「ボール運動」が多かったので、特に児童がつまずきやすいだろう内容について研修を行った。

「器械運動（跳び箱運動）」については、助走・空中動作・着地の流れの中で「コツ」の部分を中心に場の作り方、補助の仕方について実技を交えながら先生方と一緒に考えることとした。

「ボール運動」については、道具の工夫やルール等の工夫等で全員が楽しめる方法について実技を交えながら研修を行った。ボール操作が苦手な児童をどのようにして参加させるか、ゲームの際に隅で何もしない児童をどう参加できるようにするかということを中心に考え、実際の授業の中でボールやルール等を工夫した授業を行った。

## 5 成果と課題

### (1) 成果

- 児童のスキルに応じた場の工夫（ハードルの材質、高さ、インターバル）をすることでハードルが苦手だと感じている児童も、意欲的に取り組もうとする姿勢がみられた。
- サッカーボールやゲームのルールを工夫したことで、ボール操作が苦手な児童も積極的にボールに触れることができ、意欲的にゲームに取り組むことができた。
- 問題解決的な学習を行ったことで、児童一人一人が自分の課題に向き合い、学習を通して解決していく中で、技能の向上が見られ、同時に、児童の達成感も生まれ相乗効果を生み出すことができた。
- 職員研修の内容について、小学校の先生方のニーズに合わせたことで、先生方の興味・関心を高めることができ、今後の指導に生かしていただける内容となった。

### (2) 課題

- 児童とのコミュニケーションを図るまでに時間がかかり、個人的なアドバイスがなかなか難しい状況があった。
- 「ボール運動」は個人的技能と集団的技能の指導のバランスが難しく、小学校でのこれまでの経験等を把握できていないため、単元計画を立てづらかった。小学校の先生との事前打合せでしっかり把握するべきだった。
- ボールの工夫としてビニール袋に紙を詰めたボールを作成したが、途中で破れてしまい修理が必要になった。もっと数をたくさん作っておく必要があった。

小学校派遣事業の実際

1 派遣校

- (1) 西都市立穂北小学校
- (2) 新富町立新田小学校

2 実施期間及び運動領域

- (1)西都市立穂北小学校 日 程 令和7年7月10日～11月13日  
運動領域 走・跳の運動(幅跳び) 対象学年 第3学年
- (2)新富町立新田小学校 日 程 令和7年10月16日～11月21日  
運動領域 器械運動(マット運動) 対象学年 第4学年

3 実施期日及び指導内容

(1) 西都市立穂北小学校

時間	期 日	指 導 内 容
①	7月10日	事前打合せ
②	7月25日	研修・実技(走・跳の運動(幅跳び)指導のあり方など)
③	10月23日	幅跳び(着地)
④	10月27日	幅跳び(短助走)
⑤	10月28日	幅跳び(踏切)
⑥	10月30日	幅跳び 中間記録会
⑦	11月 4日	幅跳び(課題練習)
⑧	11月11日	幅跳び(グループ内記録測定)
⑨	11月13日	幅跳び 記録会

(2) 新富町立新田小学校

時間	期 日	指 導 内 容
①	10月16日	事前打合せ
②	10月20日	研修・実技(器械運動(マット運動)指導のあり方など)
③	10月24日	マット運動(前転)
④	10月28日	マット運動(開脚前転)
⑤	10月31日	マット運動(開脚前転)
⑥	11月 7日	マット運動(後転・開脚後転)
⑦	11月17日	マット運動(側方倒立回転)
⑧	11月21日	マット運動(側方倒立回転:課題練習)

## 4 実践内容(取組内容)

### (1)職員研修会

穂北小学校の職員研修では、走・跳の運動(幅跳び)の学習指導要領における取扱いについて確認した。特に、低学年における「跳の運動遊び」では、助走をつけて片足で踏み切り、前方や上方に跳ぶ動きや、片足や両足で連続して跳ぶ動きを通して、運動遊びの楽しさや心地よさを引き出すことが重要である。そこで、児童が楽しみながら活動できるよう、例示にある「幅跳び遊び」「ケンパー跳び遊び」「ゴム跳び遊び」をもとに、跳の運動遊びをさらに充実させる取組を行った。

新田小学校の職員研修では、マット運動に関する学習指導要領上の取扱いについて確認した。また、回転運動に恐怖心を抱く児童への指導方法について質問があったため、学習指導要領の例示に示されている低学年の運動遊びの重要性や、段階的な指導の進め方、児童が安心して挑戦できる環境づくりの工夫について研修を行った。さらに、児童によって適した練習方法は異なるため、多様な活動の場を設定し、その中で一人一人に合った方法を見付けていくことが重要であることを共有した。

### (2)指導実践

#### ①穂北小学校

本時の幅跳びの授業は、体育館においてマットを活用して実施した。「跳の運動遊び」を取り入れ、児童が楽しみながら自然に幅跳びの動きに親しめるよう工夫した。また、短い助走での練習を中心に、5歩のリズムで助走する方法については、ケンステップやミニハードルを用いて意識化を図った。さらに、ふわっと高く跳ぶ感覚を身に付けられるよう、ロイター板、ランドリーBOX、ゴムを活用した練習場を設定し、児童が自分に合った練習方法を選択できるようにした。踏切のタイミングが合わない児童が多く見られたため、踏切位置にゴム製の滑り止めを設置し、位置を意識しやすくなるよう配慮した。その結果、踏切のタイミングを合わせられる児童が増えた。

最終授業での記録会に備えて、中間記録会を実施した。スムーズに記録会を進められるよう、メジャーの使い方や記録の測り方を指導するとともに、踏み切りを見る係や着地を見る係などの役割分担を行い、責任をもって取り組ませた。また、記録会では「気持ちの目標」や「意識するポイント」を確認させるために、ワークシートへ記入させ、練習内容を意識して取り組めるようにした。これにより、諦めずに挑戦する姿勢を育てることをねらいとした。

### 〔活動の様子〕



ア ワークシートの効果

ワークシートの効果として、まず「気持ちの目標」を書く活動を通して、児童が記録向上には前向きな姿勢が大切であることに気づく様子が見られた。記録だけにとらわれないよう配慮したことで、記録が伸びない場面でも意欲的に取り組む姿勢が維持されていた。

また、事前に示した意識するポイントを理解し、それに沿って感想を書くことができている児童が多く、学習の振り返りがより具体的になった。

さらに、今日の頑張りを☆で表す活動では、☆に色を塗るだけでなく、「とても頑張りました」などと文章で表現する児童も見られた。このことから、児童が自分の努力を主体的に振り返り、学習意欲を高める効果があったと考えられる。

**走り幅跳び 空とぶチャレンジャーズ!**

名前 ( )

今日の目標きろく	2 m 75 cm ~ 190 cm	20 cm ~ 29 cm
----------	--------------------	---------------

気持ちの目標は?

(○) 思い切りジャンプする! (○) 最後まであきらめない! (○) 笑顔でチャレンジする!  
 (○) 友だちをいっぱい応えんする! (○) 前より少しでも遠くへ跳ぶ!

いしきするポイントはどれですか?

**助走**

(○) 1・2・1・23のリズムで走る

(○) 1・2・1・2・1・23のリズムで走る

(○) 全力で走りすぎない

**ふみきり**

(○) 踏み切るとき姿勢をまっすぐにする

(○) ふみ切らない方の足をすばやく高く上げる

(○) うてを<sup>うで</sup>楯に引き上げる

(○) ひざが曲がりすぎない。

**着地**

(○) ひざをやわらかく曲げて、両足で着地する。

チャレンジ記録表

1回目のきろく	2回目のきろく	3回目のきろく
(2) m (30) cm	(2) m (28) cm	(1) m (9) cm
<b>今日のベストジャンプ</b>		> 2 m 30 cm

今日のジャンプでよかったことやがんばったことを書こう

2mを1歩に引き上げることが、おどかしらたです。

友だちのジャンプでいいなと思ったこと書こう

先生の高くとくと、2m90cmはたのが、じょうずでした。

今日の自分の頑張りを☆で表すと **★★★★★** ←色をぬろう

★★★★★ とても頑張った! ☆☆☆☆ かなり頑張った! ☆☆☆ しっかり挑戦できた! ☆☆ 少し頑張った!

26かいぶんばやりました、元気があふん!!

②新田小学校

ア 場の工夫

児童の実態に応じた場を工夫するためには、多くのマットが必要となる。しかし、学校によっては十分な数のマットがそろっていない場合もある。例えば、開脚前転の練習では、膝が曲がってしまったり、立ち上がれなかったりする児童が、手でマットを押し返す感覚を養い、成功のイメージを持ちやすくするように、マットを重ねて場を設定することがある。今回は、長机を活用することで、複数の場を設定することができた。さらに、側方倒立回転の場を工夫し、ランドリーボックスの間を通過させたり、バスケットゴールの両端にひもを垂らしてその間を通過させたりする活動を取り入れた。こうした工夫によって、児童はゲーム感覚で楽しみながら挑戦することができた。

イ できる子とできない子を生かす側方倒立回転の学習環境

授業を進める過程において、一生懸命取り組んでも技能を習得できない児童と、容易に技能を習得できる児童との間に技能差が生じる。そこで、側方倒立回転の指導に際しては、児童の習得状況に応じて異なる目標を設定した。すでにできる児童には「現在できる技をよりきれいに完成させること」を目標とし、まだできない児童には「次年度に習得できるようになるための基礎的練習」を目標とした。これに基づき、それぞれに適した学習環境を工夫した。

「きれいに完成させること」を目標とした児童には、5段階のステージを順次クリアするこ

とで、側方倒立回転をより洗練させる手立てを講じた。一方、「次年度に習得できるようになること」を目標とした児童には、ステージの段差を利用した振り上げ足の練習場や、腕立て横跳び越しの練習場を四つのコースに分けて設定し、技能習得に必要な感覚を体験できるよう工夫した。

〔活動の様子〕



〔腕立て横跳び越し〕



〔腕立て横跳び越し〕



〔ステージ段差〕



〔ランドリーBOX〕



〔細マット〕



〔斜めにゴム〕

5 成果と課題

(1) 成果

- 児童は一生懸命に練習をするものの、なかなかできずにあきらめてしまうことがある。しかし、「頑張ればできそう」「できなくても楽しい」と思えるような場を設定することで、児童は意欲を失わずにチャレンジを続けることができた。
- 走・跳の運動のワークシートには、記録を記入させるだけでなく、気持ちの目標や自分が意識するポイント、今日の自分の頑張りを☆で表すなどの工夫を行った。ただ「遠くに跳ぶ」ことだけにとらわれず、跳ぶ前の助走やタイミングなど、過程を大切にしよう促すことができたのではないかと思う。
- 走・跳の運動の授業では、自分たちが走るコースをコーンで分かりやすく示したことで、安全に授業を進めることができた。

(2) 課題

- 通常の授業において、児童の実態に応じた場を設定するには時間がかかる。そのため、小学校の先生たちが過度な負担を感じないよう、工夫した場の設定を提案する必要があると感じた。
- 走・跳の運動の記録会では、児童に測定を任せため、正確に記録を取ることができないグループもあった。事前に測定の仕方を指導していたが、うまくいかなかった。教師が測定すれば正確に記録できるが、児童自身でもある程度正確に測定できる方法を今後考えていきたい。

小学校派遣事業の実際

1 派遣校

延岡市立一ヶ岡小学校

2 実施期間及び運動領域

令和7年5月21日～7月28日

運動領域 水泳運動

対象学年 第5・6学年

3 実施期日及び指導内容

期 日	指 導 内 容
5月21日(水)	事前打合せ(1時間)
6月11日(水)	職員研修 ・水泳の指導について(1時間)
6月17日(火)	オリエンテーション 「水に慣れよう」「水に浮く」 「ストリームライン」「クロールの基本」(2時間)
6月24日(火)	クロール 「クロールの基本」「正しい息継ぎ」(2時間)
7月 1日(火)	クロール 「連続して泳ぐ」 平泳ぎ「平泳ぎの基本」「キックの練習」(2時間)
7月15日(火)	平泳ぎ「連続して泳ぐ」(1時間)
7月28日(月)	職員研修 ・陸上運動(リレー)(1時間)

4 実践内容

(1) 水になれる、水に浮く、ストリームライン

今回の対象が小学5・6年生ということで、技能差・体格差も大きかったことから、水泳の基本からおさえることにした。

**伏し浮き**

ひざを抱えてダルマ浮き→ゆっくり手を伸ばしてクラゲ浮き→手足が水面と平行になるまで手足を持ち上げる。(あごを上げずにプールの底を見る。)

**背浮き**

ひざを曲げて立ち→ゆっくり倒れて両手を持ち上げる。→水面と平行になるように両足を持ち上げる。

**水の中を歩いてみよう**

つかまり歩き→先生(友だち)をいっしょに→横歩き→クロスステップ

**ストリームライン**

中指同士を重ねる。→頭をはさむ。→背伸びをしてピント伸ばす。

(2) クロールの基本、息継ぎ

児童の実態として、キックで膝が曲がりすぎていたり、息継ぎがうまくいかなかったりしていたので、動作の確認を行った。

### キックの練習

プールサイドに座らせ、腕は後ろにつく。足は軽く内また、親指をこするように、足を上げすぎず、降ろしすぎず。

### 息継ぎ

立った姿勢で壁をつかんで（息継ぎしない手が回っている間に鼻から息を吐く。）

歩きながら息継ぎ→壁をつかんで足を浮かせて息継ぎ（片手は上から、片手は下から）

※伸ばしている手の肘が伸びていること、耳が腕についていることをペアで確認。



### (3) 平泳ぎの基本

中学校に上がってくる時に、平泳ぎの練習経験がない生徒が多かったので、平泳ぎの基本を指導した。

### うでのかき

足を床につけ、手のひらをやや外向きにして、しっかりと水をつかむ。

→軽くジャンプしながら手のかきで体を浮かせる感覚を身につけさせる。

### 息継ぎ

足を床につけ、腕をピンと伸ばして顔をつけ（1・2）、（3）でかきながら顔をあげる。

## 6 成果と課題

### (1) 成果

- 今回は小学校の教員2名と計3名で指導することができ、技能のレベルに応じてきめ細かな指導を行うことができた。即座にポイントを見童に伝えることで、上達する姿が見られた。また、授業前の職員研修で、今回の指導内容についても触れていたもので、共通認識で指導に当たることができた。（同じ言語を使うなど）
- 水泳の授業は更衣に時間を多く費やしてしまいがちだが、2時間続き（45分×2）で授業を行えたことで、ゆとりをもって基本から技能の習得まで指導することができた。

### (2) 課題

- 2学年約60名の見童に対し、動きのポイントを説明しても、なかなか伝えきれなかった。一度プールサイドに上げてから説明したり、視覚的な資料を準備したりするなど工夫が必要であった。
- 水泳の苦手な見童に対して、個別の指導が十分にできなかった。少しでも達成感を味わえるような指導方法の工夫を、今後勉強していきたい。

小学校派遣事業の実際

1 派遣校

- (1) 日向市立美々津小学校  
(2) 延岡市立港小学校

2 実施期間及び運動領域

- (1) 日向市立美々津小学校 令和7年6月2日～7月11日  
運動領域 水泳運動 対象学年 第3～6学年
- (2) 延岡市立港小学校 令和7年8月1日～12月23日  
運動領域 陸上運動 対象学年 第2～6学年

3 実施期日及び指導内容

- (1) 日向市立美々津小学校

時間	期 日	指導内容
①	6月 2日 (月)	日程および指導内容の打合せ
②	6月11日 (水)	クロール・平泳ぎ①【5・6年】
③	6月13日 (金)	浮いて進む運動、もぐる・浮く運動①【3・4年】
④⑤	6月16日 (月)	職員研修【講義・実技・演習】
⑥	6月18日 (水)	浮いて進む運動、もぐる・浮く運動②【3・4年】
	6月25日 (水)	(活動中の雷鳴により授業を中止し、7月1日に振替)
⑦	6月27日 (金)	浮いて進む運動、もぐる・浮く運動③【3・4年】
⑧	7月 1日 (火)	クロール・平泳ぎ②【5・6年】
⑨	7月 9日 (水)	クロール・平泳ぎ③【5・6年】
⑩	7月11日 (金)	水泳運動の心得【3・4年】 (プールが使用できなかったため、教室で実施)

- (2) 延岡市立港小学校

時間	期 日	指導内容
①②③	8月 1日 (金)	日程および指導内容の打合せ 職員研修【講義・実技・演習】
④	11月25日 (火)	短距離走①(腕振り・バウンディング)
⑤	11月28日 (金)	短距離走②(記録測定)
⑥	12月 8日 (月)	体づくり運動(派遣校からの要望により、小学校のマラソン大会に向けた活動)
⑦	12月18日 (木)	ハードル走①(1台目へのアプローチ)
⑧	12月19日 (金)	ハードル走②(抜き足の練習・歩数の確認・リズム走)
⑨	12月22日 (月)	ハードル走③(30Mコースでの練習)
⑩	12月23日 (火)	学習のまとめ(記録測定) ・30M走、50M走、30Mハードル走記録測定

4 実践内容(取組内容)

- (1) 職員研修

- ① 日向市立美々津小学校

研修の前半はプレゼン資料を使った講義形式で行い、後半は講義で取り上げた内容について実際にプール内で実技・演習を行った。浮いて進む運動、もぐる・浮く運動、クロール、平泳ぎの技能のポイントや指導のポイントについて、児童のつまづきも想定しながら研修を行った。

## ② 延岡市立港小学校

腕振りや足の接地など短距離走のフォーム、リレーのバトンパスを中心に講義を行った。今回はハードル走を含めての学習になることから、ハードル間のインターバルにおけるリズムの獲得方法についても紹介した。

### (2) 指導実践

#### ① 水泳運動（日向市立美々津小学校）

授業のはじめに、息を吐くことで体が沈みやすく、あらかじめ息を吸って止めることで体が沈みにくいということを確認した。また、うまく浮くことができないという児童については個別に指導し、首の力を抜くことを意識させた。

クロールでは基本となるストリームライン（蹴伸び）の姿勢について指導した後、キックの役割について取り上げた。キックには前に進むためだけではなく、「身体を浮かせる」「息継ぎ時のバランスを保つ」といった役割があることを伝えた。プルについては、具体的な練習方法として片手クロールを行い、ゆっくり大きなフォームで泳ぐことで泳法獲得を目指した。

平泳ぎではキックの方法を中心に指導した。具体的な練習方法として、ビート板を抱え、仰向けの状態でのキックなどを行った。キック・プルともに定着している児童については、「手が先、足が後」の意識でコンビネーションの練習（時間差平泳ぎ）を行った。

授業最終日は、小学校の都合によりプールが使用できなかったため、「水泳運動の心得」や「水辺の事故防止に関する心得」に関する授業を行った。

#### ② 陸上運動（延岡市立港小学校）

短距離走においては、授業の始めに腕振りや足の接地など、フォームの確認を行った。また、地面を強く蹴り、地面からの反発を得るためにマーカーやミニハードルなどを走り越える練習を行った。

ハードル走では、第1ハードルへのアプローチを練習したのち、リズム走（着地の局面を「0歩」とし、0, 1, 2, 3で踏み切る）の練習を行った。また、実際にハードルを走り越える場面では、中学年以下の児童には5歩での踏切でもよいとすることで、同じ踏み切り足でハードルを走り越えることができるよう指導した。コースについても2種類のハードルから選択できることとした。

## 5 成果と課題

### (1) 成果

水泳運動では、力を抜くことを意識させるだけで、浮く・沈むといった基本技能ができるようになった児童もいたため、基本的な水中動作が定着することで、これから泳法の獲得につながっていくのではないかと思われる。

陸上運動では、通常ハードルだけでなく、ミニハードルやフレキシブルハードルを活用することで、生徒の興味関心を引き出すことができた。

### (2) 課題

水泳運動では、2つの学級で授業を行った関係上、実技の授業が3時間ずつの実施となり、基本的な内容の指導にとどまってしまった。

陸上運動では、なかなか試技に挑戦できずにいる児童もいた。運動に対する苦手意識をもった生徒に対する支援について、更に学びを深めたいと感じた。

小学校派遣事業の実際

1 派遣校

宮崎市立宮崎港小学校

2 実施期間及び運動領域

実施期間：令和7年5月29日～6月25日

運動領域：水泳運動

対象学年：第5学年（60名）第6学年（59名）

3 目標設定

個人目標：今の泳力からどれだけ伸ばせるか

クラス目標：みんなで何m伸ばせたか

指導重点：クロールの段階的習得、息継ぎ技術の向上

4 実施期日と指導内容

期 日	指 導 内 容
5月29日（木）	○打合せ 学校からの派遣の目的が「水泳の泳法クロールの技術的な指導」であったため、段階を踏んだ授業内容とした。
6月17日（火）	5年①・6年①(1)体操・水慣れ (2)けのび・ストリームライン・バタ足
6月19日（木）	5年② (1)体操・水慣れ (2)けのび・ストリームライン・バタ足・クロールの手の掻き方 ○職員研修 宮崎港小の水泳の各学年目標確認。クロール・平泳ぎ泳法の指導のポイントを共有した。 球技：バスケットボール 簡易ゲーム：数的有利ゲームの指導ポイントを共有した。
6月23日（月）	5年③ (1)体操・水慣れ (2)クロールの手の掻き方確認・息継ぎ練習
6月24日（火）	6年② (1)体操・水慣れ (2)クロールの手の掻き方確認・息継ぎ練習
6月25日（水）	5年④ (1)体操・水慣れ ※雷がなり、実施できず。 (2)息継ぎ練習・25Mチャレンジ 6年③ (1)体操・水慣れ ※天気がよくなり、実施。 (2)息継ぎ練習・25Mチャレンジ

## 5 実践内容

### (1) 具体的な指導内容

- 水慣れ・けのび
  - ・抵抗の少ない姿勢、浮くイメージ
  - ・「サンマ・まっすぐの棒」と説明
- バタ足
  - ・足首及びつま先の力を抜く。少し内股で動かす。
  - ・体幹部から脚を動かすことを意識する。
- クロールの手の動き
  - ・遠くをつかむように大きく回す・水をゼリーのように感じる。
  - ・ローリング動作を意識する。
- 息継ぎ練習
  - ・リズム（1・2・3・4で回す、3で息継ぎ）を意識する。
  - ・ビート板を使い、片手クロールで息継ぎをする。
  - ・顔を息継ぎの方に回してあげる。（バディがタイミングを教える。）
  - ※ 泳いでいる児童は後ろななめ上の雲・空を見る。



### (2) 職員研修の内容

- ・クロール・平泳ぎの指導ポイントをスライドで共有
- ・各学年の水泳目標を再確認
- ・教員同士の質問・意見交換
- ・バスケットボール研修（数的有利ゲーム体験）



## 6 成果と課題

### (1) 成果

- ・児童が自分の成長を実感しやすい授業設計ができた。
- ・先生方の参加・協力により声かけが活発化した。
- ・児童が一生懸命取り組む姿勢を多く見られた。
- ・職員研修では具体的な指導イメージを共有できた。

### (2) 課題

- ・イメージをいかに分かりやすく伝えられるか。
- ・教える時間が長くなると集中力が切れる。→ 遊びの要素を工夫する。
- ・大人数（60名近く）のクラス運営 → 内容を絞り、待ち時間を減らす。
- ・児童の体育授業への取組実態を事前に把握する必要がある。

### (3) 今後に向けた改善点

- ・指導内容の焦点化
- ・児童に伝わりやすい具体的な言葉かけの工夫
- ・現場の実態に応じた段階的目標設定

### (4) 指導者コメント

突然の雨や・厳しい暑さの中、児童が前向きに取り組んでくれた。指示をよく聞き、素直に取り組む姿は非常に好感がもてた。楽しみにしていることや泳ぐ距離が伸びた等の児童の声を聞くことができ、私自身も楽しんで授業に取り組めた。水泳が得意な子はさらに前向きに、苦手な子がいかに前向きに取り組んでくれるかを課題として取り組んだ。多くの先生方が授業に参加してくださり、個に応じた対応ができ、大変ありがたかった。今後も児童が水泳のみならず、体育の授業を好きになり、主体的に取り組むようになってほしい。

### 小学校派遣事業の実際

- 1 派遣校  
宮崎市立小松台小学校
- 2 実施期間及び運動領域  
○実施期間：令和7年7月28日～11月12日  
○運動領域：陸上運動  
○対象学年：第6学年（98名）

### 3 実施期日及び指導内容

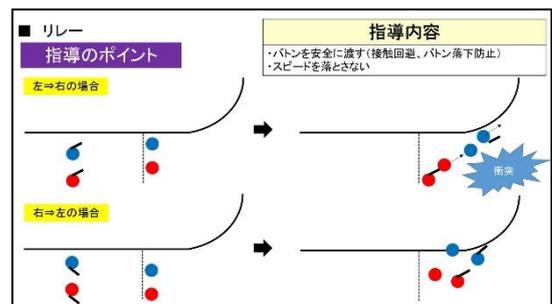
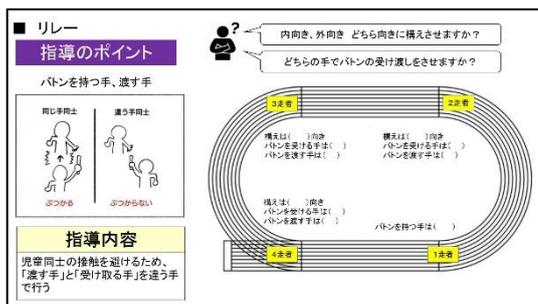
時間	期日	指導内容
	7月28日（月）	【職員研修】 陸上運動につながるさまざまな動き
①	11月4日（火）	【①1組、2組、3組（98名）】 (1)走の基本動作の説明 （ピッチを高める運動/ストライドを伸ばす運動） (2)8秒間走
②③	11月5日（水）	【②1組（32名）/③2組（33名）】 (1)走の基本動作（ピッチを高める運動/ストライドを伸ばす運動） (2)ハードル走
④	11月11日（火）	【④3組（33名）】 (1)走の基本動作（ピッチを高める運動/ストライドを伸ばす運動） (2)ハードル走
⑤	11月11日（火）	【⑤1組（32名）】 (1)走の基本動作（ピッチを高める運動/ストライドを伸ばす運動） (2)走幅跳
⑥⑦	11月12日（水）	【⑥2組（33名）/⑦3組（33名）】 (1)走の基本動作（ピッチを高める運動/ストライドを伸ばす運動） (2)走幅跳

### 4 実践内容

#### (1) 職員研修

職員研修では「陸上運動の要素を取り入れた『遊び』」の紹介と、短距離走・ハードル・走幅跳等の指導のポイントを伝えた。その中でも、リレーのバトンパスについて、走りやすさと安全面を確保するために以下のポイントを伝えた。

- ①次走者の構えは内向きの方が、スタートがしやすい。  
（外側に構えると、カーブに入るときに膨らみやすくなるため）
- ②①の考えから、バトンは右手渡し、左手で受け取る。
- ③走り終わった走者は内側（フィールド内）に入ることによって衝突防止になる。



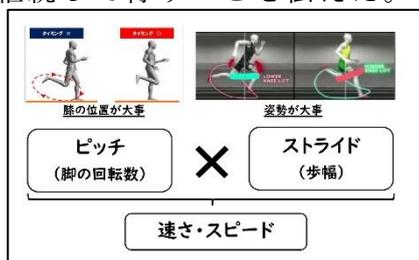
※訪問した学校では左手渡し、右手受け取りで指導されている先生が多くいた。学校全体で渡し方を共有することが大切であると感じた。

## (2) 授業の実践

### ■ 1時間目 (1組、2組、3組合同)

#### ○ 走の基本動作の説明 (ピッチを高める運動/ストライドを伸ばす運動)

走るスピードを高めるにはピッチ (足の回転数) とストライド (歩幅) を高めることが必要であることを説明した。毎時間の準備運動として2つの運動を継続して行うことを伝えた。



#### ○ 8秒間走

それぞれの能力に応じてスタート位置を決めて、3回の挑戦を行った。

多くの児童が明確な目標をもち達成感を味わうことができた。

また、仲間の目標達成に向けて周囲の人々の応援が大切であることを学習した。



### ■ 2・3・4時間目

#### ○ ハードル走

今回の授業の目的が「陸上記録会のための練習」であったことから、インターバルの距離を変えずに異なる高さでのコースを準備した。

また、本番の高さに抵抗がある児童のためにフレキシブルハードルを準備することで、多くの児童が高いハードルに対しても挑戦する姿が見られた。

多くの児童の抜き足が「縦抜き」になっており、一部動きづくり用のハードルを準備して、課題に応じて練習できるよう工夫した。



### ■ 5・6・7時間目

#### ○ 走幅跳

各クラス1時間しか走幅跳の時間が確保できないこともあり、「助走の合わせ方」をメインとした指導を行った。

以下のポイントを指導した結果、多くの児童が自分に適した助走距離を見つけることができた。

<指導のポイント>

- ① スタート位置 (15m程度) に自分のマークを置く。
- ② 1本目は踏み切り位置に合わなくて良いから、しっかり踏み切る。
- ③ ペアは具体的にスタート位置を何センチ移動すれば良いかアドバイスする。
- ④ 実施者は1本目と同じスピード、リズムで2本目を実施する。



## 5 成果と課題

1つ1つの種目に対して十分な指導の時間が確保できなかった部分はあるが、大事なポイントを絞って伝えることができた。

陸上運動では、能力の差が目立ちやすい種目であるため、競争以外にも自己の記録に挑戦する楽しさも運動の魅力として伝える必要がある。そのためにも、目標をもたせ、挑戦させるための場の工夫が必要であると考えます。

しかし、現場の先生方は授業前に学習の場を設置する時間がないのが現状である。

小学校派遣事業の実際

1 派遣校

宮崎市立櫛小学校

2 実施期間及び運動領域

実施期間：令和7年6月19日（木）～令和7年7月7日（月）

運動領域：水泳運動

対象学年：第5学年、第6学年

3 実施期日及び指導内容

期 日	指 導 内 容
6月19日（木）	【打合せ】指導計画・施設・児童の状況・要配慮児童の確認
6月24日（火）	【職員研修①座学】授業実践紹介
6月25日（水）	【5学年①②（3・4／12時間）】クロール
6月27日（金）	【職員研修②実技】クロールと平泳ぎの泳法についての実技研修
6月30日（月）	【6学年①②（3・4／12時間）】クロール 【5学年③（5／12時間）】クロール
7月 7日（月）	【6学年③④（7・8／12時間）】平泳ぎ

4 実践内容

宮崎市の小体連より、25m泳ぐことができた児童には、賞状が配布されており、櫛小学校においても、「25mを泳ぐ」ことが水泳の目標の1つに設定されていた。今回、指導するに当たり、小学校学習指導要領（平成29年告示）5・6年次の目標にも示されているとおり、「続けて長く泳ぐこと」を目標に設定し、タイムではなく泳げる距離の向上をねらった技術指導に努めた。

(1) 職員研修

- ① 学校体育における目標の確認、水泳における小・中・高の体系的な流れを確認し、各年次における水遊び・水泳運動の練習内容や意識するポイントについて、学校体育実技指導 資料第4集「水泳指導の手引き（三訂版）平成26年 文部科学省」を参考に紹介した。
- ② クロール及び平泳ぎの泳法について、「続けて長く泳ぐ」ために意識するポイントを紹介した。陸上でのバタ足練習を紹介し、膝下だけでなく足の付け根から動かす感覚を実感していただいた。

(2) 授業実践

5学年（①～③全3時間） 人数：3クラス、105名

- ① クロールのプルにおける手の使い方
  - ・プルのフォーム、腕の動かし方（ハイエルボー）
  - ・プルだけで進む練習（底に足をついた状態でのクロール）



- ② クロールのプル及び呼吸の基本動作
  - ・バディを組み、前方に伸びていくための手の使い方（グライド）を意識した練習
  - ・体の軸を意識した泳ぎ（ローリング）による息継ぎのポイント
- ③ クロールのキック及びプルのコンビネーション
  - ・キックのフォーム、プルとのバランスの確認



### 6 学年 (①～④全4時間) 人数：3クラス、94名

- ① クロールのキック及びプル
  - ・プルのフォーム、腕の動かし方（ハイエルボー）、水のかみ方
  - ・キックのフォーム、足の動かし方
- ② クロールのキック及びプルのコンビネーション
  - ・体の軸を意識した泳ぎ（ローリング）による息継ぎのポイント
  - ・キックのフォーム・頻度（打つ回数）・プルとのバランスの確認
- ③ 平泳ぎのキック及びプル
  - ・キックとプルのフォーム、キックにおける足の使い方
- ④ 平泳ぎのキック及びプルのコンビネーション
  - ・キックからの伸び、リカバリーを意識したプル
  - ・キックとプルのタイミング

## 5 成果と課題

### (1) 成果

泳力の低下問題が言われているが、檜小学校の児童たちは、想像していたよりも遙かに泳ぐことに前向きな児童・水を怖がらない児童が多いと感じた。しかしながら、一定数の苦手意識のある児童や、水を怖がる児童がいるのも事実であり、今回はそのような児童たちに少しでも前向きに取り組んでもらえるように意識した言葉かけや指導を行った。特に、写真にもあるように、バディを組むだけでなく、バディでの教え合いを設定したことによる学習効果は大きかったように感じる。

### (2) 課題

全体として、水泳を楽しみにしている児童が多い印象であった。しかしながら、河川や海、市民プールなどでの遊泳機会の減少、コロナ禍におけるプールの中断等もあり、泳法は十分にまでは身につけていないように感じる。小学校教員の負担軽減のためにも、体育振興教員の増員や、県内外でも見られる水泳インストラクターや大学水泳部などの指導員の積極的な投入も検討が必要と感じた。

今回の水泳学習において、昨今のプールでの暑熱対策や水質管理、炎天下によるプールサイド表面温度の上昇など、安全管理上の注意すべきことの多さを実感した。派遣期間中も暑くなる日が多く、中断することもあり、思うように授業が進められなかったことが印象的である。

小学校派遣事業の実際

- 1 派遣校  
宮崎市立大淀小学校
- 2 実施期間及び運動領域  
令和7年6月4日～8月27日  
運動領域 水泳運動  
対象学年 第6学年（3クラス：男子45人・女子58人 合計103人）

3 実施期間及び指導内容

時間	期日	指導内容
	6月4日（水）	打合せ
①②	6月13日（金）	水慣れ、タイム測定（平泳ぎ、クロール）
③④	6月18日（水）	平泳ぎ（プル、キックの練習）
⑤⑥	7月2日（水）	クロール（プル、キックの練習）
⑦⑧	7月9日（水）	平泳ぎ、クロール（プル、キックの練習） タイム測定（平泳ぎ、クロール）
研修会	8月27日（水）	講義 水泳指導のポイントを説明

4 実践内容（取組内容）

(1) 授業での約束事・目標を児童に伝える。

心得		目標
走らない	プールサイドを走らない	水に慣れる
話を聞く	話を聞いて、意味を理解し、指示に従う	水泳を好きになる
ふざけない	大変危険です。ふざけは厳禁	今までよりも長い距離泳げるようになる
バディシステム	相手の存在を常に気にかける	今までよりも早く泳げるようになる
笛の合図	動きを止めて、注目	2.5m泳げるようになりたい
体調	体調が悪くなったらすぐに報告する	

(2) 水慣れ、水に浮く

- 水慣れ
  - ①ボビング
  - ②潜る（じゃんけん、両手地面）
  - ③浮く（ダルマ浮、クラゲ浮、伏し浮）  
\*力が入ると沈んでしまうので力を抜く。
- 蹴伸び
  - ①頭まで水に浸かる。
  - ②両手を重ねて、腕を耳につけるように肘を伸ばす。
  - ③目線は地面で壁をける。
  - ④体はまっすぐにして水の抵抗を減らす。

(3) 平泳ぎ

- 平泳（プル） 【留意点】 ハートを描くように行う。  
【練習法】 ①しっかりプルの動作ができるように最初は立った状態で顔を水につけてプルの練習を行った。  
②プルブイを股に挟んでプルの練習をする。
- 平泳（キック）【留意点】 踵をお尻に近づける。  
膝は肩幅くらいに開く。（開きすぎない）。  
足の内側で水を捉え、両足で挟み込むように後方に蹴る。  
蹴った後はまっすぐ伸びる。（ストリームライン）  
【練習法】 ①ビート板を抱き抱えて仰向けでキック練習をする。  
②ビート板を腕に持ってキック練習をする。



- 平泳(息継ぎ) 脇を閉めた時に顔を斜め前にあげる。
- 平泳(コンビネーション) ①プル手で水をかく時、顔をあげて息継ぎをする。  
(気をつけの姿勢にならない。)
- ②キックをする。
- ③ストリームラインで伸びをとる。
- \*①②③の順番を意識させて練習を行うとよい。

#### (4) クロール

- クロール(プル) 【留意点】入水して手を伸ばす。前方の水をつかんで水をかく。  
【練習法】①立った状態で歩きながらプル動作を行う。  
②ビート板を股に挟んでプルを行う。  
③プルだけで泳ぐ。  
【反省点】小さなビート板(プルブイ)を使用するとよい。



- クロール(キック) 【留意点】つま先はやや内側、親指が当たらないように蹴る。  
足の甲で水を押すイメージをもつ。  
膝を大きく曲げない、太ももからつま先にかけて、大きくしなやかにキックする。

- 【練習法】①プールサイドに座り、足を水につけて練習する。  
深く座ると太ももが動かなくなるので、浅く腰を  
かけ太ももが動きやすくする。



- ②プールサイドに手をつけてキック練習をする。
- ③ビート板を使って顔を上げてキック練習をする。  
\*ビート板がないときはバレーボールなど使用
- クロール(息継ぎ) 【留意点】左右やりやすい方、自分のタイミングで行う。  
ローリングさせる。(腕と耳をつけて離れないようにする。)  
鼻から吐く、口で吸う。  
顔は横にあげる。(脇の下から覗きこむ。)  
足を止めない。

#### (5) 職員研修

- ・映像とパワーポイントを用いて学習指導要領に触れながら講義形式で行った。
- ・映像を用いたことでイメージを伝えることができたので受講された先生方から非常に分かりやすかったという感想をいただき、よい研修会になったと思う。
- ・水泳の授業に関して普段先生方が抱えられている課題点、問題点についてディスカッションができたことはよかったと思う。

### 5 成果と課題

- アンケートの調査の結果、ほとんどの児童が「泳げるようになった。」「水泳が好きになった。楽しくなった。」「水泳についてもっと知りたくなった。」「水が怖くなくなった。」「コツがつかめた。」など、ポジティブな感想があったので、当初の目標は達成できたと思う。
- 一緒に授業していただいた先生方から、授業の進め方について非常に勉強になったという感想をいただいたので、今後につながる事業だと改めて実感した。
- 猛暑の中、先生方の協力の下、熱中症や事故やけがなく授業を終えることができた。私自身も多くの学びがあり、非常に勉強になった。大淀小の先生方には感謝しかない。
- 第6学年(3クラス:男子45人・女子58人)合計106人を、25mプールで一斉に授業を行うのは大変厳しかった。今後、大淀小の時間割の組み方などを工夫して改善できればよいと思った。
- 6年生で25m泳げない児童が6割(約60人)おり、技能の差が大きかった。もう少し小グループで適切な指導を行う必要があると感じた。
- 普段高校生を指導しているので準備していた教材が小学生には対応できないケース(ビート板が股に挟めない等)があり、私自身も勉強になった。

小学校派遣事業の実際

1 派遣校

小林市細野小学校

2 実施期間及び運動領域

令和7年12月2日（火）から12月23日（火）まで

運動領域 器械運動（マット運動）

対象学年 第3・4年生

3 実施期日及び指導内容

期日	指導内容
8月 1日	事前打合せ、職員研修
12月 2日、16日	マット運動に必要な動きづくり
12月 4日、18日	回転系（前転）開脚後転・伸膝後転・連続技
12月10日	回転系（後転）開脚後転・伸膝後転・連続技
12月11日、23日	回転系（前転、後転）開脚後転・伸膝後転・連続技

4 実践内容

12月2日(火)、16日(火)

○コーディネーショントレーニング ○マット運動に必要なとされる柔軟性づくり（タオルをつないで間をくぐる、タオルを使って知恵の輪を作る、PNF ストレッチ） ○家でできることの確認

12月4日(木)、18日(木)

○約束事の確認（すぐ起きる、同じ方向、同じ向き、マットには一人） ○ゆりかご→中腰 ○前転（1）背倒立、膝を抱え込む、前転につなぐ動きにする。（2）前転→頭の後ろをマットにつける、最後にかかとを素早く引き寄せしゃがみ立ちになる。 ○大きな前転→両手を着き、膝を伸ばしながら足を強く蹴って回転し、しゃがみ立ちになる。

12月10日(水)

○約束事の確認（すぐ起きる、同じ方向、同じ向き、マットには一人） ○ゆりかご→中腰・体を丸める、後方への恐怖感を取り除く。 ○後転→顎を引いて背中を丸める、肘をしめて両手で支える、最後にマットを突き放してしゃがみ立ちになる。 ○開脚後転→足の伸ばし方の確認、腰を上げながら後方に回転する、体がマットに接する順番を考える、しゃがみ立ちの姿勢から尻をついて後方に回転し、足を大きく開き両手で押す。

12月11日(木)、23日(火)

○約束事の確認（すぐ起きる、同じ方向、同じ向き、マットには一人） ○ゆりかご→中腰、体を丸める、後方への恐怖感を取り除く。 ○大きな前転→両手を着き、膝を伸ばしながら足を強く蹴って回転

し、しゃがみ立ちになる。○後転→顎を引いて背中を丸める、肘をしめて両手で支える、最後にマットを突き放してしゃがみ立ちになる。○開脚後転→足の伸ばし方の確認、腰を上げながら後方に回転する、体がマットに接する順番を考える。○連続技→できる技を組み立てる、お互いに課題を見つける。

## 5 成果と課題

3年生と4年生の違いによる授業展開に苦慮した。どのように授業を展開していくか、どのような児童たちか、どのように対応していけば良いかなど、不安な気持ちで授業に臨んだ。体力差や身のこなしの差を感じた。今回も体ほぐしの延長から導入し、体の仕組みを教えた。言葉で伝えることを私自身が課題として取り組んだ。体を動かす能力が非常に長けているので楽しい授業展開になった。

### ○学習面の成果

体の仕組みを説明すると児童も積極的に話を聞き、理解しようと質問もいくつが出ることができた。その後の授業展開では、積極的に挑戦する児童が増え、工夫していろいろな技に挑戦していった。習熟のペースが一気に上がっていったのも印象的であった。

後転も同様、始めはできない児童や怖い児童など多く不安がよぎったが、分習法を取り入れることで全員が挑戦することができた。特に、背倒立で背中を付ける大切さを感じることで、怖さを取り除くことができ、最終的に全員が回ることができた。最後まで挑戦し続ける姿に喜びを感じた。

体を動かす喜びに着目し、様々なストレッチやトレーニングを行い、身体の面白さを教えた。後半は、体を巧みに使うことで前転、後転を連続で行い、綺麗に見せることが必要であることをポイントに理解させた。連続技の方法を学ぶことで、友達の運動を観察し、お互いを認め合い、意欲的に活動した。全く回転できない児童が最終的に後転までできるようになり、頑張ることやできることの喜びを知ることもできたのではないかと感じた。仲間との関わりを大切にすることも身につけることができた。

### ○技術面の成果

当初、3年生を中心に授業展開を考えた。前転、後転の回転系を授業で行うことを想定したが、予想をはるかに上回る積極性のおかげで連続技などの発展技までできた。接転技群の回転系では、前転系、後転系の技を発展させ、開脚系へつないだ。接転技群の回転系の連続技まで基本を発展につなぐことができた。

### ○課題

大人数での授業の難しさを感じた。教具の不足や教具の劣化もあり、小学校の先生方の苦労を感じた。教具をそろえることで授業の展開が変わることも申し添えたい。今後も派遣される時間だけでなく、学校が決まった段階から、派遣授業とは別に普段の学校活動を見ることが授業につながることを課題としたい。



小学校派遣事業の実際

1 派遣校

都城市立丸野小学校

2 実施期間及び運動領域

令和7年6月9日～令和7年7月3日

運動領域 水泳運動

対象学年 第5・6学年

3 実施期日及び学習内容

時間	期 日	学習内容
①	6月 9日 (月)	事前打合せ
②	6月16日 (月)	プール開き、水慣れ、呼吸法 (バブリング・ボビング)
③	6月16日 (月)	職員研修 (座学・実技)
④		安全管理について、指導のポイントについて、質疑応答など
⑤	6月19日 (木)	呼吸法 (バブリング・ボビング) ・けのび
⑥	6月23日 (月)	けのび
⑦	6月25日 (水)	クロール (プル)
⑧	6月30日 (月)	クロール (プル・呼吸)
⑨	7月 1日 (火)	クロール (グループ練習)
⑩	7月 3日 (木)	クロール・平泳ぎ

4 実践内容 (取組内容)

(1) 授業の進め方

- ① プールサイドに学年ごとに整列
- ② 出欠確認・健康観察
- ③ 本時の学習内容の確認
- ④ バディー確認
- ⑤ 水慣れ
- ⑥ 主運動
- ⑦ 整理運動
- ⑧ 本時のまとめ・次時の連絡

(2) 技能の指導ポイント

[けのび]

① 頭 (耳のあたり) を腕で挟んで手を伸ばす。

② 自分のおへそを見るイメージであごを引き、ストリームラインを形成する。

※プールの側面からスタートし、息継ぎ・キックなしでどこまで泳げるかを確認させた。できるだけ長い距離に到達できる方がよいことを伝え、目標をもたせた。

[クロール：キック]

- ① 膝下だけのキックにならないように、脚全体で蹴る。
- ② 足首をリラックスさせ、足の甲で水を捕まえる。

[クロール：プル・呼吸]

- ① 入水の際、より前の水を捕まえる。
- ② できるだけ頭を上げずに、顔を横に上げる。

※「上腕（二の腕）を枕に！」という言葉をよく使い、児童がイメージしやすいように工夫した。今回、呼吸法がうまく習得できない児童が多くいたため、グループ練習では呼吸法の練習に多くの時間を費やした。

### (3) 場の工夫

- ① 5・6年生合同の授業となったが、学年ごとにプールの側面に整列させることを基本の並び方とし、児童が一斉に練習できるようにした。技能練習の際には、プールを横に使うことで、学年ごとに指導内容やポイントを違えることができ、学年によって技能の習得状況の差が生じやすいことに対応することができた。
- ② ほとんどの練習で、プールを横に使い1回の練習をコンパクトにできるようにすることで、児童の負担を減らし、練習効率の向上を図ることができた。
- ③ 学級担任の先生2名とTT方式で計3名での指導ができたため、私が基本的にプール内の中央に位置し、学級担任の先生にプールサイドもしくは私から離れた場所で指導してもらい、安全管理の徹底を図ることができた。
- ④ 技能の習得状況に大きな差が生じていたため、3名の教師がそれぞれの習得状況に応じて指導をするグループ練習を取り入れた。これにより、児童が自らの技能レベルに応じて意欲的に練習に取り組める状況を作ることができた。

## 5 成果と課題

### (1) 成果

- ① 事前打合せの際に、クロールの技能習得が不十分であるとの報告があり、クロールの基本技能の練習に時間を費やすこととした。十分に時間をかけられたことで、ある程度の技能上達は達成することができた。
- ② 一斉指導を行った際に、技能レベルに大きな差があることが分かったため、グループ練習を取り入れ、レベルに応じた課題に挑戦させることで、児童一人ひとりに達成感を味わわせることができた。
- ③ 学級担任の先生と授業の前後に打合せ・振り返りを行うことで、柔軟に授業内容を変更したり工夫したりすることができた。

### (2) 課題

- ① けのび・クロールの技能指導において共通して感じたことが、児童に正しい動作を伝えることの難しさであった。自ら示範したり、わかりやすい言葉を用いたりするなど様々な工夫を試みたが、すべての児童に伝えることができなかった反省がある。
- ② 学年・個人によって技能の習得状況に大きな差が生じており、練習を重ねてもなかなかうまく上達しない児童もいた。そのような児童に意欲をもたせ、少しでも上達した喜びを実感させる指導が必要だと感じた。

小学校派遣事業の実際

- 1 派遣校  
串間市立福島小学校
- 2 実施期間及び運動領域  
令和7年9月8日～10月29日  
運動領域 陸上運動  
対象学年 第6学年

3 実施期日及び指導内容

期 日	指 導 内 容
9月8日(月)	打合せ
9月22日(月)	職員向け研修
9月24日(水)	オリエンテーション、体ほぐしの運動、走り高跳び
10月8日(水)	体ほぐしの運動、走り高跳び
10月15日(水)	体ほぐしの運動、走り幅跳び
10月22日(水)	雨天のため29日に延期
10月29日(水)	体ほぐしの運動、走り幅跳び

4 実践内容(取組内容)

① 9月8日(月) 打合せ 15:30～16:30

内容：自己紹介  
授業計画 既習の技能習得状況の確認 授業内容の確認  
役割分担 児童の身体状況把握  
グラウンド・体育館確認(現地確認)

② 9月22日(月) 13:50～14:35 職員研修

内容：講話 実技(スプリントドリル、ハードルドリル、リレー、跳躍ドリル)

③ 9月24日(水) 雨・体育館 8:20～9:05、9:15～10:00

内容：オリエンテーション(あいさつ)＝本時の授業内容確認等  
準備運動 体ほぐしの運動(あっち向いてほい スキップ 腕回しなど)  
スプリントドリル 踏切ドリル、走り高跳び

初めての授業だったので、児童の様子をチェックしながら進めた。数日前から天気が良くないことが予想されたため、当初の予定を変更し、体育館での走り高跳びをすることにした。欠席者、見学者もいたが、全体的に意欲的に活動していた。紙コップを用いて、重心の乗り込みのドリルを行った。また、走り高跳びにむけた踏切のドリルを行い、マットへの跳躍を行った。低い高さとは高さに挑戦する2つの高さのバーを設定し、各自で選択させて跳躍を行った。バーについては、ゴムバーを用いて恐怖心の軽減を図った。

高い高さの方はロイター板を活用して、上に跳び上がる感覚をもてるようにした。高い方に挑戦する児童については、何度も何度も跳ぶ姿が見られた。低い方の児童については、少し消極的な子どももいたため、手拍子や声かけなどの応援をすることも大事であることを伝えた。

2時間連続で2クラスの授業であったが、雰囲気異なっていたため、全く同じ内容ではなく、様子を見ながら内容や声かけを工夫して意欲的に活動できるように工夫した。



④ 10月8日(水) 晴れ・体育館 8:20~9:05、9:15~10:00

内容: あいさつ 準備運動 体ほぐし(あっち向いてほい スキップ 腕回しなど)  
スプリントドリル 踏切ドリル 走り高跳び

体育館で走り高跳びを中心に行った。今回は、体ほぐしの運動やスプリントドリルに時間をかけたので、マットへの跳躍時間が少なかった。今回は、少しコンパクトに行い、跳躍の時間の確保を工夫して実施した。1度行ってはいるものの、少し間も空いていたため心配したが、動きを覚えている児童も多く、スムーズに進めることができた。今回は低いバーの高さで跳躍していた児童が高い方のバーへ挑戦したり、高いバーをさらに高い設定にして挑戦したりするなど、積極的に取り組んでいた。バーが高くなってくると跳べなくなる児童もいたが、応援をするなどしてクラス全員で取り組めるようにした。

⑤ 10月15日(水) 晴れ・グラウンド 8:20~9:05、9:15~10:00

内容: あいさつ 準備運動 体ほぐし(スキップ 腕回し など)  
ミニハードル 踏切ドリル 走り幅跳び

本時は、グラウンドで走り幅跳びを中心に行なった。ミニハードルでスプリントドリルをした後、ハードル間を調整して踏切ドリルを行った。タ・ターンと早いリズムで踏み切ることを意識するように指導した。また、ハードル間の距離を5段階に設定し、自己の体力等に合わせて選択し、できたら難易度を上げていくように指導した。空中動作の練習では、腕を大きく使うことと、リード脚を高く前に引き上げることを意識させた。砂場へ跳躍する際は、ビニールテープを左右に引っ張り、それを飛び越せるような目標にできるようにした。砂場のスペースも限られ、跳躍できる回数が少なくなってしまったのが課題であった。

⑥ 10月29日(水) 晴れ・グラウンド 8:20~9:05、9:15~10:00

内容: あいさつ 準備運動 体ほぐし(スキップ 腕回し など)  
ミニハードル 踏切ドリル 走り幅跳び

本時も前回に引き続き、走り幅跳びを中心に行なった。前回の課題で、砂場に向かった跳躍が少なかったことから、ドリルをやや減らして実施した。ずっと見学をしていた児童が今回初めて参加したこともあり、復習を兼ねた動きづくりも行った。空中動作については、腕が大きく使えない児童が多くいたので、両手でバンザイを空中ですることを意識して行うようにアドバイスした。今回もビニールテープで目標を設定したので、前回の記録に挑戦しようとする姿も見られ、意欲的に活動していた。

## 5 成果と課題

### (1) 成果

昨年に引き続き、専門である陸上を担当することによって、自分の専門性を活かせたと感じている。2クラス同時の実施を提案されたが、施設等の状況を踏まえて、1クラスでの実施にさせてもらった。結果的に、こちらの話もしっかりと聞いてくれて、動きの上達も見られた。

今年は残暑も厳しく、また雨の心配もあったが、事前の天気予報の確認と連絡を取り合うことで、予定していた内容を全て実施することができた。少ない時間数であったため、大きく技能の向上、体力の向上が図れたとは言いつらいところではあるが、大半の児童が意欲的に活動していた。



### (2) 課題

今回、6年生を担当させていただいたが、どの学校でも体力の二極化が進んでいると感じた。また、見学の児童も毎回数人いるなど、関心・意欲等の面でも二極化しつつあるのではないかと思った。

今回は、実施内容と施設の関係で1クラスでの授業にしたため、回数が少なくなってしまった。学校の状況等に応じて派遣できる回数を増やすことができると、より効果的な事業になると感じた。



## 小学校派遣事業の実際

### 1 派遣校

都農町立都農東小学校

### 2 実施期間及び運動領域

期 間 : 令和7年5月20日 ~ 7月4日

運動領域 : 水泳運動

対象学年 : 第6学年

### 3 実施期日及び指導内容

期 日	指 導 内 容
5月20日(火) 15:30~16:15	○単元計画・指導方法検討協議(3校6年生担当者) 指導計画についての打合せ(単元計画の流れ、準備等の確認)
6月3日(火) 14:30~16:15	○校内教職員に対する講話・動画研修
6月12日(木) 11:15~12:00	○指導内容(6年) 「バディシステム要領説明と実践・水慣れ・呼吸の練習」
6月16日(月) 11:15~12:00	○指導内容(6年) 「呼吸の練習・クロールの息継ぎの仕方の練習1」
6月18日(水) 9:05~9:50	○指導内容(6年) 「呼吸の練習・クロールの息継ぎの仕方の練習2」
6月26日(木) 10:20~11:05	○指導内容(6年) 「け伸び・クロールの姿勢」
6月27日(金) 9:25~10:10	○指導内容(6年) 「息継ぎ・クロールの泳ぎ込み」
6月30日(月) 11:15~12:00	○指導内容(6年) 「け伸び・平泳ぎ」
7月4日(金) 11:15~12:00	○指導内容(6年) 「平泳ぎ・足の蹴りと動きのタイミング」

### 4 実践内容(取組内容)

#### ◎職員研修 職員に対する講話・動画研修

「水に対する安全面の配慮について」及び「水泳の授業における注意点及び指導法」に関して、資料を活用しながらの説明・動画研修を行う。

#### ◎実践内容

##### 【水慣れ】

⇒ 顔をつける。水の中で息を吐く。その場に潜る。

##### 【息継ぎの練習】

⇒ 顔を上げる時にパッと発声する。歩きながら行う。

##### 【け伸びの姿勢】

⇒ 壁をしっかり蹴って正しいストリームラインを作る。

##### 【クロール(ストローク)】

⇒ 肩甲骨を大きく動かし親指から入水→最大限に腕を伸ばす。→手のひらで水をつかむ。(キャッチ)→ローリングを意識して腕を枕にして耳をつける。→手のひらでかいてきた水を真後ろ方向へ押し出す。

##### 【クロール(ビート板バタ足)キックの足の動かし方】

⇒ 膝を曲げすぎず、水中で泡が立つように→足の甲で水を蹴るイメージで



### 【平泳ぎ（キック）】

⇒ け伸びの姿勢から両踵を臀部に引きつける。つま先は外側に向ける。（※その際に膝を伸ばしたまま行う）  
→足の裏と内側の踝で水を挟み押し出すように蹴り出す。→け伸びの姿勢に戻れるように両足を閉じる。（※壁に手をつき、仰向けでキックさせると習得が早い。）

### 【平泳ぎ】

### 【水難事故を防ぐための講義】



## 5 実態

都農東小学校は、プールの老朽化が進んでいるということで、都農小学校のプールを利用した。

今回担当した6学年の児童の内訳

都農東小学校：男子10人、女子8人

都農小学校：男子21人、女子18人 計57人

とても素直で、熱心に取り組む児童が多かった。また、体育の授業を楽しみにしている児童は多いが、水泳に関しては苦手意識のある児童が少なくなかった。説明を聞く態度は良好で、体の動かし方や息継ぎのアドバイスに対しても熱心に聞いていた。先生方の指導は毅然とした態度で行われており、授業中の児童の雰囲気も良かった。基本的な動作や息継ぎについてポイントを詳しく説明し、事故のないように安全に取り組むことができるようにした。

## 6 授業を進めるにあたって

梅雨時期であり、雷の心配もある中でのスタートとなったが、天候に応じて臨機応変に判断し、授業内容を決定していくこととなった。今回は2校合同で、かなりの人数が一斉にプールに集まった授業となった。さらには水泳が得意な子や苦手な子、顔を水につけることが出来ない子など、多様な児童が混在していたことから、とにかく安全にゆっくり授業を進めることを心がけた。泳ぐ能力に関しては、体の動き自体は悪くないが、息継ぎが苦手なことで、すぐに足をつく児童が多かったので、水に顔をつけたあとに上手に呼吸ができるような練習を多く取り入れた。

授業では実演を交えながら、泳法のポイントを説明する機会もあったが、自分の身体の状態を整え、しっかりと練習をしてから授業に臨むことが大切だとあらためて実感した。

今年は天候に左右されることなく、この事業を計画的に展開することができた。体育では危険を伴うことが多いこと理解させ、特に水泳では重大事故になりかねないということも十分理解させた上で、安全に行うための方法の説明や、周りで見ている人の態度も大事であることを教え、安全に授業が展開できるように配慮した。

## 7 成果と課題

- 研修を受けたことで資料も準備ができて、水泳の授業に対してもイメージを作ることができた。自分自身の知識や技能を分かりやすく指導できるように臨んだ。
- 天候においても、授業内容においても、とにかく安全第一で取り組んだ。
- クロールの上手な児童専用のコースを設定したことで運動量を確保できた。
- 授業展開するときに、担当の先生方がプールに入って大切なポイントを指導していただいたので、スムーズに進めることができた。
- 泳ぐコースやローテーションについて小学校の先生からアドバイスを貰い、それを生かしたことでその後の児童らの動きが改善した。とても勉強になった。
- 「息継ぎ」を中心に指導したが、上手にできずに怖がる児童もいたので、もっと初歩的な工夫を取り入れるべきだった。
- 名前を認識できないため、声かけが非常に難しかった。
- 小学校の先生方にとっては、私が水泳専門ではないこともあり、満足のいく内容ではなかったかもしれないが、少しは上達した児童もいたと感じている。この事業で今後も水泳の授業を担当することになったら、もっと児童が習得しやすい指導方法はないのか、更に研修に努めていきたい。

小学校派遣事業の実際

- 1 派遣校  
延岡市立方財小学校
- 2 実践期間及び運動領域  
令和7年10月7日(火)～11月25日(火)  
運動領域 器械運動 (跳び箱運動)  
対象学年 第3学年～第6学年
- 3 実施期日及び指導内容

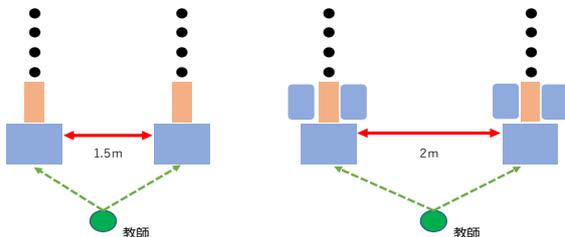
時間	期日	指導内容	
①	10月7日(火) 【事前打合せ】	(1) 対象児童の実態調査 (2) 授業のねらい確認	
②③	10月28日(火) 【職員研修】	(1) 体育振興指導教員の目的 (2) 子どもの体力～宮崎県の小学生の現状と課題～ 参考資料：体力テスト結果 小5年、中2年 (3) 領域：器械運動「跳び箱運動」 ①単元目標 ②単元計画 ③安全面の配慮 ④指導内容 (4) 実技研修 ①場の設定～安全面の配慮～ ②感覚づくり(腕支持感覚、逆さ感覚、踏切感覚、回転感覚) ③指導法(スモールステップ) ・開脚跳び(Iまたぎ乗り・下り IIカエル跳び・下り) ・台上前転(I跳び箱連結IIマット段差IIIマット敷き)	
④	11月11日(火) 【1時間目】	【中学年】3・4学年/【高学年】5・6学年	
		① オリエンテーション ② 単元目標・内容、安全確認【ルール】、授業の進め方 ③ 主運動につながる準備運動(アザラシ、クマ歩き、ゆりかご) ④ 感覚づくり運動サーキット (ウサギとび→開脚跳び、跳び箱両足乗り・降り、平均台跳び、前転・壁押し)	
		3・4学年	5・6学年
⑤⑥	11月18日(火) 【2時間目】	① 感覚運動 ② 開脚跳び (記録に挑戦)	① 感覚運動 ② 開脚跳び (記録に挑戦) ③ 抱え込み跳び
⑦⑧	11月19日(水) 【3時間目】	① 感覚運動 ② 開脚跳び (記録に挑戦) ③ 台上前転	① 感覚運動 ② 開脚跳び/抱え込み跳び ③ 台上前転/伸膝台上前転
⑨⑩	11月25日(火) 【4時間目】	① 感覚運動 ② 開脚跳び (記録に挑戦) ③ 台上前転 ④ 課題別練習(場の選択) ～タブレット撮影で動作確認～	① 感覚運動 ② 開脚跳び(記録に挑戦) ③ 台上前転/伸膝台上前転 ④ 課題別練習(場の選択) ～タブレット撮影で動作確認～

#### 4 実践内容（取組内容）

##### （1）単元計画

時	3・4年生【中学年】				5・6年生【高学年】			
	1	2	3	4	1	2	3	4
0	1.オリエンテーション ・学習の目標 ・習得する技の確認 ・学習の進め方の確認 ・学習のきまりの確認	開脚跳びに挑戦しよう	開脚跳び・台上前転に挑戦しよう		1.オリエンテーション ・学習の目標 ・習得する技の確認 ・学習の進め方の確認 ・学習のきまりの確認	切り返し系の技に挑戦	回転系の技に挑戦	課題に応じた場の選択
45	2.主運動につながる準備運動	5.開脚跳びの習得学習		5.台上前転の習得学習	2.主運動につながる準備運動	5.できそうな技に挑戦		
	3.感覚づくりサーキット ①ウサギ跳び ②ウサギ跳び→開脚跳び ③跳び箱（ロイター板） ④平均台跳び ⑤前転 ⑥壁押し	・跳び上がり跳び下り ・またぎ越し・下り ・技能ポイントの確認 ・開脚跳びに挑戦		○個の課題に応じた場の選択 ・前転 ・跳び箱乗り ・跳び箱連結・跳び箱連結 ・台上前転に挑戦	3.感覚づくりサーキット ①ウサギ跳び ②ウサギ跳び→開脚跳び ③跳び箱乗り（ロイター板） ④平均台跳び ⑤前転 ⑥壁押し	【基本的な技】 ①開脚跳び	【回転系：基本的な技・発展技】 ○個の課題に応じた場の選択	【発展技】 ①台上前転 ・前転・段差前転 ②伸膝台上前転 ・跳び箱連結・マット前転
	整理運動・学習のまとめ・振り返り・片づけ				整理運動・学習のまとめ・振り返り・片づけ			

##### （2）安全面の配慮～道具の設置位置と教師の立つ位置～



##### I.道具の位置（跳び箱の間隔）

【切り返し系】	【回転系】
1.5m 以上	2.0m 以上

##### II.教師の立ち位置（前方）

子どもの様子を一齐に見ることができる。

##### （3）個人の課題に応じた場の設定～台上前転習得のための～



スモールステップで習得を目指すための教材の工夫・・・個々人の課題に応じた場を選択させ、意欲的に取り組ませ、技の習得をねらいとする。例）マットにラインテープを貼る・跳び箱の上にマットを敷く・・・恐怖心を払拭することができ、活動的になる。

#### 5 成果と課題

授業を通して、全児童が開脚前転、台上前転を習得することができた。台上前転については、怖いと感じている児童が多かったが、授業後は「怖さがなくなり楽しくなった」「台上前転ができて嬉しかった」などの感想も見られ、「できる喜び」を感じ、満足感を得られたのではないかと感じている。運動有能感尺度※1を用いた調査では、数値が示すように『身体的』『統制感』『受容感』の全の数値が授業前後で向上し、このことから運動に対して“自信をもてる”児童が増えたことがうかがえる。今後は、児童の手立てのみならず、体育振興指導教員として、小学校の先生方に取り組みやすい授業の提案をしていくことが重要であると感じている。

	身体的	統制感	受容感
授業前	11.8	15.5	14.5
授業後	13.5	17.9	15.5

##### <引用文献>

※1 岡澤ら<sup>1)</sup>によって作成された12項目からなる運動有能感尺度

1) 岡澤祥訓・北真佐美・諏訪祐一郎（1996）運動有能感の構造とその発達及び性差に関する研究. スポーツ教育学研究16（2）pp.145-155.

## 小学校派遣事業の実際

- 1 派遣校  
宮崎市立広瀬小学校
- 2 実施期間及び運動領域  
令和7年6月24日（火）～9月24日（水）  
運動領域 陸上運動  
対象学年 第6学年

### 3 実施期日及び指導内容

時数	期日	時間	学習内容
1	6月24日（火）	16:00～16:30	打合せ
2	8月28日（木）	15:40～16:20	職員研修
3	9月3日（水）	10:30～11:15	ハードル走の基本動作
4・5	9月9日（火）	8:40～10:20	ハードル走の基本動作
6・7・8	9月12日（金）	8:40～11:15	ハードル走・測定
9	9月22日（月）	15:35～16:20	職員研修
10	9月24日（水）	15:35～16:20	短距離走

### 4 実践内容（取組内容）

#### (1) 6月24日 打合せ

- ・授業計画の打合せ 既習の技能習得状況の確認 児童の身体的状況把握
- ・体育的な行事等の兼ね合いについて 全体的な計画等

#### (2) 8月28日 職員研修

- ・体育の授業の安全面について
- ・ボールを使った体づくり運動について  
体育授業の安全面についての配慮事項やストレッチ運動についての実施上のポイント、ハイリッヒの法則を用いてのヒヤリハットをなくす取組等の説明を行った。  
体づくりの運動例として、柔軟性を高めるためのPNFトレーニングの紹介や、小学生段階で能力開発に期待のできるコーディネーショントレーニングについて、様々な運動例を挙げながら実際に行い、体験してもらうことができた。

#### (3) 9月3日 9月9日 ハードル走

- ・オリエンテーション（あいさつ） 自己紹介
- ・ミニハードル走（5歩のリズム、3歩のリズム）
- ・振り上げ足（ハードルを用いて）
- ・抜き足（ハードルを用いて）
- ・連続またぎ越し練習  
※ 振り上げ足、抜き足を連続でハードル4台を使用して
- ・スタートから第1ハードルまで

今回が初めての授業ということもあり、自己紹介や簡単な体ほぐし運動を行った後に、ミニハードルを用いたリズム走を行った。ミニハードル間を6mに設定し、最初は軽く走りながら5歩のリズムで行い、次に少し勢いをつけて3本のリズムに挑戦した。ハードル動作を振り上げ足と抜き足に分類し、初めに振り上げ足の練習を行った。振り上げ足は、高くまっすぐに上げることを



意識させた。連続またぎ越し練習などをたくさん行うことで、ハードリングのフォームを確実に身につけることを目的とした。最後に、スタートから12mに設定した第1ハードルをクリアするところまで進めることができた。

(4) 9月12日 ハードル走

- ・前回の復習 ハードル走 (スタートから3台めまで) 測定
- ・連続またぎ越し練習 (前回の復習)
- ・ミニハードル3台 (3歩のリズム)
- ・ハードル走 (スタートから3台目まで)
- ・ハードル走にチャレンジ (50m)

「50mの記録+2.5秒を目指そう!!」

前回の復習を行った後に、実際のハードルと同じ距離に設定したミニハードルの跳躍を行った。実際のハードルの高さに恐怖感を抱いている児童も多かったため、リズムとフォームを意識することを中心に指導した。ハードル走は、50mにハードルを4台設置し、スタートから第1ハードルまでは12m、ハードル間は5mと6mの2種類を準備した。ハードルの高さも60cmと40cmを準備し、ハードル間5mの方を40cmに設定した。どうしても恐怖心がある児童には、ミニハードルにチャレンジするだけでも良いと伝え、無理に測定する必要はないということを伝えた。結果的に各クラスのほとんどの児童が挑戦し、約9割の児童が走りきることができた。



(5) 9月22日 職員研修

- ・マット運動について

マット運動についての講習会を行った。主の運動につなげるための予備的な運動の例示を示したところ、小学校の先生方の興味・関心を得ることができた。実際に、先生方と前転・開脚前転・後転を行い、補助器具の活用方法などについて知ってもらうことができた。

(6) 9月24日 短距離走

- ・上半身の使い方 (腕のふりかた)
- ・下半身のフォーム (地面を蹴る練習、もも上げスキップ)
- ・バトンパス

6年生全員に対して、短距離走の走り方やバトンパスの方法についての授業を行った。走る動きは、地面を踏みつける力を意識するか、地面反力をどのようにスピードに変えることができるかが重要であるということを中心に進めた。また、バトンパスについてはバトンの受け渡しの際にできるだけスピードが落ちないことを意識した内容とした。

5 成果と課題

(1) 成果

「体育の授業を専門とする教諭と授業を行うことができ、とても有意義であった。」「児童の意欲が高まった。専門的な知識を知ることによって技能の向上が見られた。」という感想をいただくことができた。

児童全員が一生懸命に授業に取り組み、課題を見つけ、その課題に精一杯取り組んでいた。結果として、技能の習得ができ、達成感を味わうことができたという振り返りもあった。



(2) 課題

小学校の実態に合わせた種目の選定が必要だと感じた。学校の規模や児童の実態など、小学校の要望に沿った種目の選定が必要であると考えている。その小学校の実情に合わせて、児童にとって有益な種目を選択することができると、さらにこの事業の価値が上がるのではないだろうか。

今回の派遣事業を通して、小学校の先生方は、体育授業の専門的な指導を得意とされている先生と、そうでない先生の二極化が進んでいるように感じた。次年度もこの事業に携わる事ができるのであれば、苦手とされる先生方の手助けになればと幸いである。

小学校派遣事業の実際

1 派遣校

宮崎市立広瀬北小学校

2 実施期間及び運動領域

令和7年10月9日～12月2日

運動領域 器械運動（マット運動）

対象学年 第5年生 30名

3 実施期日及び指導内容

期日	指導内容
10月9日(木)	事前打合せ、職員研修
11月4日(火)	マット運動に必要な動きづくり
11月6日(木)、11日(火)	回転系（前転）前転・開脚前転・連続技・補助倒立前転
11月11日(火)	職員研修
11月13日(木)、18日(火)	回転系（後転）後転・開脚後転・伸膝後転・連続技・側方倒立回転
11月20日(木)	回転系（前転）大きな前転・開脚前転
12月2日(火)	回転系（後転）開脚後転・伸膝後転・連続技

4 実践内容

11月4日(火)

- 準備運動・ストレッチ
- 柔軟性のチェック ～ 強い反動は付けず体に合わせた負荷でのストレッチを心がける。
  - ・腸腰筋ストレッチ・長座体前屈・開脚・背中伸ばし・ゆりかご→中腰・跳ね起き・ブリッジ
  - ・タオル運動（肩回り）・ペアストレッチ（肩入れ）・壁ストレッチ

11月6日(木)、11日(火)

- 準備運動・ストレッチ・コーディネーショントレーニング
  - ・股関節・背中伸ばし・ブリッジ
- 約束事の確認（すぐ起きる、同じ向き、マットには一人）
- 前転
  - ・ゆりかご→中腰  
起き上がりを意識した動き。背中を丸める意識をもつ。
  - ・前転  
後頭部→首→背中→腰の順番にマットに着くことを意識する。  
ゆりかごの起き上がりを意識して中腰になる。
- 開脚前転
  - ・手を少し前につく。→後頭部からマットに着き、背中を丸める。→足がマットに着くギリギリに足を開く。膝が伸びるぐらい足を開く。→手は体の近くにつく。
- 補助倒立→補助倒立前転
  - ・手首、肩、腰、足首が一直線になるようにし、腰が反らないように意識する。おなかに力を入れる。
  - ・手と手の間を見る。腕は耳の横にくるようにする。脇から押し上げる。



11月13日(木)、18日(火)

- 後転
  - ・中腰から背中を丸める。お尻→腰→背中→首の順番でマットに着くことを意識する。
  - ・手は親指が耳の横にくるようにする。
  - ・回転後は、手で支え押す。

- 伸膝後転
  - ・腰が高い位置からスタートする。
  - ・足を閉じ、膝を伸ばした状態で、足をマットに着く。
- 側方倒立回転→ロンダート
  - ・手を大きく振り上げ遠くに着く。
  - ・足で地面をけり上げる。
  - ・手→手→足→足の順番でマットに着くことを意識する。
  - ・回転中は手と手の間を見る。
  - ・左右やりやすい方を選択する。
  - ・ホップを大きくする。



11月20日(木)、12月2日(火)

- 準備運動・ストレッチ・コーディネーショントレーニング
  - ・長座体前屈・開脚・腸腰筋伸ばし・ゆりかご→中腰
- 技を組み合わせての実施
  - ・技ごとにメリハリを付ける。
  - ・技と技の間をスムーズ（なめらか）にする。

## 5 職員研修

児童に実践したストレッチや実技の内容を体験しながら研修を行った。

ストレッチでは、伸ばしている部位を意識してもらい、ストレッチ前と後の違いを実感してもらった。また、毎日の継続が重要となるため、日頃の体育の授業や学級活動などを活用して、少しでも日常の中にストレッチの時間を確保してほしいと伝えた。

実技については、「補助をしたいがどのように行えば良いのか分からない」、「低学年への声かけの仕方が知りたい」などの質問が上がった。実際に先生方とマット運動を実施しながら課題の解決に取り組んだ。

## 6 成果と課題

- マット運動の学習を行ったが、これまでも前転、後転、補助倒立に取り組んできたということで、基本の動きはできていた。ゆりかごからの立ち上がりを経験して行うことで、回転技の感覚と起き上がりの感覚をつかむことができていた。ゆりかごではできているが、実際に技を行うと違う動きになってしまう児童がいたので、ゆりかごからの流れで技ができていることを伝えて改善に努めた。
- 全体を通して、初めて挑戦する動きについては、「できなくてもいいのでチャレンジすることが大事」と伝え続けた。できなくても何度も挑戦し続け、最後にはできるようになる児童も多く見られた。
- 児童の反応が良く、意欲的に活動していた。集中力を保つために説明を簡潔にして、実践を多く入れることで、最後まで活発に活動することができた。準備や片付けなども自発的に動く児童が多かった。
- 毎時間ストレッチを行い、重要性を伝えてきた。授業を続けていく中で、家庭でもストレッチをしている児童も増えてきた。筋力や関節が発達途上のため体の硬い児童も多く、幼少期からの継続的な運動・ストレッチが改めて必要と感じた。

### <児童の感想>

- ・ストレッチを教えていただいたおかげで、とても体が柔らかくなりました。側転や倒立も怖さがなくなって楽しくなりました。これからストレッチをすきま時間にしていこうと思います。
- ・マット運動を教えてくださいありがとうございます。そのおかげで、嫌いだった体育が好きになりました。これからも家でストレッチを頑張りたいです。
- ・コツを教えてくださいありがとうございます。先生のおかげできれいに真っ直ぐ回ることができるようになりました。
- ・家で練習をしていて、毎回体育の授業を楽しみにしています。前屈や柔軟はキツイけど少し柔らかくなってきたので嬉しいです。これからも体育を頑張ります。

小学校派遣事業の実際

1 派遣校

- ①宮崎市立宮崎南小学校
- ②宮崎市立小戸小学校

2 実施機関および運動領域

- ①宮崎市立宮崎南小学校  
令和7年12月17日 ~ 12月18日  
運動領域 器械運動  
対象学年 第4年生
- ②宮崎市立小戸小学校  
令和7年10月14日 ~ 10月20日  
運動領域 器械運動  
対象学年 第4年生

3 実施期日および指導内容

①宮崎市宮崎南小学校

時間	期 日	指導内容
1	8月20日(水)	打合せ 器械・器具の確認、職員研修の流れ、授業計画等
2	8月20日(水)	職員研修 予備運動・補助運動の例示。後転の技術および指導等
3	11月25日(火)	予備運動(マット運動・跳び箱運動につながる動き)
4	12月2日(火)	予備運動(マット運動・跳び箱運動につながる動き) マット運動(技の組み合わせ)
5	12月4日(木)	予備運動(マット運動・跳び箱運動につながる動き) マット運動(運動観察について)
6	12月9日(火)	予備運動(マット運動・跳び箱運動につながる動き) マット運動(技の組み合わせ)
7	12月15日(月)	予備運動(マット運動・跳び箱運動につながる動き) マット運動(倒立前転)
8	12月18日(木)	予備運動(マット運動・跳び箱運動につながる動き) 跳び箱運動(開脚跳び、ステージを使った運動)
9	12月18日(木)	マット運動発表会(タブレット撮影)

②宮崎市立小戸小学校

時間	期 日	指導内容
1	10月14日（火）	打合せ 器械・器具の確認、職員研修の流れ、授業計画等
2	10月14日（火）	職員研修 予備運動・補助運動の例示。後転の技術および指導等
3	10月28日（火）	予備運動（マット運動・跳び箱運動につながる動き）
4	10月30日（木）	予備運動（マット運動・跳び箱運動につながる動き） マット運動（技の組み合わせ）
5	10月4日（火）	予備運動（マット運動・跳び箱運動につながる動き） マット運動（技の組み合わせ）
6	10月11日（火）	予備運動（マット運動・跳び箱運動につながる動き） マット運動（技の組み合わせ）
7	10月13日（木）	予備運動、マット運動（技の組み合わせ） 運動観察について
8	10月20日（木）	予備運動（マット運動・跳び箱運動につながる動き） マット運動、跳び箱運動、平均台運動
9	10月20日（木）	マット運動発表、はねおき練習

4 実践内容（取組内容）

器械運動の特性である技の「できばえ」に着目して、運動を観察できるように知識及び技能、思考力、判断力を育てることを目的とし授業を展開した。また、自分の体を支えるなどの予備運動を多く取り入れることにより、跳び箱運動やマット運動に必要な基礎技能を育成するとともに、他の運動でも活かせる柔軟性や体幹の使い方などにも触れて授業を展開した。

(1) 予備運動

予備運動では、様々な柔軟運動を取り入れ、演技発表で使用する長座での前屈、左右開脚座、前後開脚座、ブリッジ等のほか、PNFを取り入れたストレッチ法を指導した。

また、背倒立、ゆりかご等の運動を伝えるうごきや、カエルの足たたき、脚の入れ替え等、倒立や側転につながる予備運動を取り入れ、翻転技群への導入も行いながら授業を実施した。

特に、壁を利用して逆さ姿勢での壁あるきや足（手）踏みをする運動などにより、主運動に入る前のウォーミングアップとして毎時間取り入れ、楽しみながら、効率の良い、基礎技能の定着を図った。

## (2) マット運動

授業の中心として毎時間指導を行った。器械運動の特性である技の「できばえ」を重視して指導を行った。特に中心として指導したポイントは以下の通りである。

### ア 前転

腰や膝を曲げるタイミングを調節することで回転のスピードを上げ、立ち上がり際には地面に手をつかずに立ち上がれるかに着目させた。開脚前転では、脚を閉じて実施できれば伸膝前転に発展し、柔軟性よりも運動伝導が最も大事な技術であることを伝えた。大きな前転や段差を利用した前転、壁を蹴っての前転等で逆さまの感覚を養い、倒立前転まで発展させて指導した。

### イ 後転

頭越しの局面の難しさと、腰角度の増大の技術や運動伝導の技術をポイントに指導した。また、首はねおき（ネックスプリング）や頭はねおき（ヘッドスプリング）、前転とび（ハンドスプリング）との体の使い方とも合わせて指導し、翻転技群へと関連づけて指導した。

### ウ 側転

翻転技群の最も実施しやすい技として取り上げた。予備運動における倒立による脚の入れ替えを基礎技能として定着を図った。また、体の向きについては横向きに立つのではなく、後ろ向きに立つように指導し、ロンダードへの技の発展を意識させて指導した。

### エ 技と技の組み合わせ

前転や後転といった比較的容易な技でも次の技によってその開始・終末姿勢を工夫することができ、それによって自分自身の表現を工夫しながら演技発表を行うことを指導した。約3時間目で3つの技でのミニ発表会を行い、6～7時間目では5つ以上の技を組み合わせで発表会を実施した。

## (3) 跳び箱運動

予備運動でのカエル跳びにおいて、開脚とびや、かかえこみ跳びを意識して練習した。今年度は、実際に跳び箱を跳ぶ場面はほとんど無く、ステージを使った跳び上がりから開脚跳びや台上前転の導入までの指導を行った。

## (4) 平均台運動を取り入れたサーキット

マット、跳び箱、平均台等の器具を体育館内に配置し、順番に移動しながら、様々な運動を行っていくサーキットを行うことができた。それぞれの課題に応じて、好きな方法で障害物を乗り越えて行くイメージで、主な内容は以下の通りである。

### ア 平均台

前向き歩き、横向き歩き、後ろ向き歩き

### イ 跳び箱

複数の跳び箱を置き、段差や縦向き横向きを選んで開脚跳び

### ウ ステージ上り

手をついて上る、開脚で上る、前転で上る、ヘッドスプリング等

- エ ステージ跳び下り  
着地を止める、側転で下りる、前転で下りる
- オ マット  
前転、後転、側転、前転とび、ロンダード等
- カ ウォールウォーク  
壁に脚をつけて逆さ姿勢で横歩き、背中側、腹側等

## 5 成果と課題

今年度は、宮崎市内の2校に行かせていただいた。小戸小学校、宮崎南小学校ともに児童数が多く、50名～60名の児童への一斉授業となった。必然的にマット運動を中心に授業を実施することになったものの、マットの数や大きさも人数に対して不足しており、予備運動をより多く取り組むことによって運動量を確保し、技能を向上させるねらいで授業を展開した。最後の授業日は2時間連続で行わせていただき、発表会までを行うことができた。

タブレットによる児童同士の撮影を実施することができたものの、その演技の評価までを実施できれば良かったと自分自身の課題に感じたところである。限りある時間の中で伝えたいこと、身につけさせたいこと等が多々あり、課題解決のためにも毎年工夫を凝らしながら私自身成長していきたい。

両校ともに、先生方が熱心に授業研究してくださっていることに感心させられた。私が授業を行えるのは2クラス一斉授業で精一杯であり、同じ学年であっても授業を受けられないクラスもあった。私の授業風景をiPadで撮影し、他のクラスや他の学年の授業で小学校の先生方が実践してくれていたり、時間をとってわざわざ授業を見に来てくださったりする先生方もおり、熱心な先生方の研修意欲を感じ取ることができた。私自身も、できるだけ他のクラスや先生方も使えるように動画資料等を準備し、共有を図ることを心がけた。次年度以降も両校の授業に少しでも役に立てればありがたい。



小学校派遣事業の実際

1 派遣校

- 宮崎市立鏡洲小学校、宮崎市立潮見小学校

2 実施期間及び運動領域

- 令和7年5月26日～令和7年11月18日

運動領域 器械運動 対象学年 宮崎市立鏡洲小学校 第5・6学年

- 令和7年7月1日～令和7年12月16日

運動領域 器械運動 対象学年 宮崎市立潮見小学校 第6学年

3 実施期日及び指導内容

(1) 宮崎市立鏡洲小学校 第5・6学年

時間	日 程	指 導 内 容
1	5月26日	事前打合せ
2・3	8月28日	職員研修「器械運動の授業づくり」
4	10月21日	マット運動①「オリエンテーション・技の構造を知る」
5	10月27日	マット運動②「簡単な技の組み合わせをしよう」
6	10月28日	マット運動③「技の組み合わせと発展的な技に挑戦しよう」
7	11月 4日	マット運動④「技を組み合わせで演技をしてみよう」
8	11月10日	跳び箱運動①「跳び箱の練習の仕方」
9	11月11日	跳び箱運動②「開脚跳び、かかえ込み跳び、跳ね起き」
10	11月18日	跳び箱運動③「練習の成果を発揮しよう」

(2) 宮崎市立潮見小学校 第6学年

時間	日 程	指 導 内 容
1	7月 1日	事前打合せ
2・3	7月24日	職員研修「器械運動の授業づくり」
4	11月 6日	マット運動①「オリエンテーション・技の構造を知る」
5	11月10日	マット運動②「基本的な技がしっかりできるようにしよう」
6	11月13日	マット運動③「簡単な技の組み合わせに挑戦しよう」
7	11月20日	マット運動④「自分で選んで練習しよう」
8	12月11日	跳び箱運動①「跳び箱の練習の仕方」
9	12月15日	跳び箱運動②「開脚跳び、かかえ込み跳び、跳ね起き」
10	12月16日	跳び箱運動③「練習の成果を発揮しよう」

## 4 実践内容（取組内容）

### （1）事前打合せ

各学校との打合せを行い、どのように授業を展開していくかを考えた。

#### ○ 宮崎市立鏡洲小学校

##### 授業について

- ・ 5・6年生の8人（男子5人、女子3人）で授業を行う。

##### 児童の運動の状況

- ・ 技ができなかったりするが、意欲的に取り組んでいる。
- ・ 小学4年生までに基本的な技はおおむね習得できている。
- ・ 跳び箱が苦手な児童もいる。

##### 授業での希望

- ・ 技と技の組み合わせや連続技を教えてほしい。
- ・ 跳び箱の練習を入れてほしい。開脚跳びがしっかりできるようになりたい。

#### ○ 宮崎市立潮見小学校

##### 授業について

- ・ 6年生3クラスの中の1クラス（26人）の授業をする。

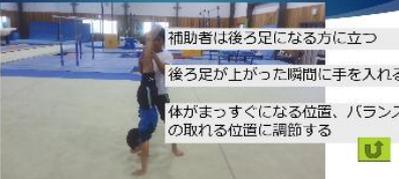
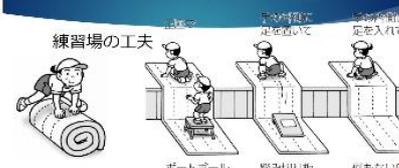
##### 児童の運動の状況

- ・ 明るく元気な子が多い。
- ・ 体育の授業は好きだが、たまにふざけることもある。

##### 授業での希望

- ・ 前転系や後転系をしっかりと教えてほしい。
- ・ 側転や倒立についても教えてほしい。
- ・ 場づくりや配置についても学びたい。
- ・ 跳び箱を基本から教えてもらいたい。

### （2）職員研修

<p><b>マット運動</b></p> <p>技の系統</p> <table border="0"> <tr> <td>前転</td> <td>前転、開脚前転、伸膝前転、倒立前転</td> </tr> <tr> <td>後転</td> <td>後転、開脚後転、伸膝後転、後転倒立</td> </tr> <tr> <td>倒立回転</td> <td>側転、倒立回転、倒立回転とび</td> </tr> <tr> <td>はねおき</td> <td>首はねおき、頭はねおき</td> </tr> </table>	前転	前転、開脚前転、伸膝前転、倒立前転	後転	後転、開脚後転、伸膝後転、後転倒立	倒立回転	側転、倒立回転、倒立回転とび	はねおき	首はねおき、頭はねおき	<p><b>前転の基本技術</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 順次接触</li> <li>▶ 伝道</li> <li>▶ 腰角の増大と足のプレーキ動作</li> </ul> 	<p><b>基本技術（予備的な運動）</b></p> <table border="0"> <tr> <td>だるま起き上がり</td> <td>ブリッジ</td> </tr> <tr> <td>ゆりかご</td> <td>三点倒立</td> </tr> <tr> <td>さかさ曲げ伸ばし</td> <td>高遠い歩き</td> </tr> <tr> <td>背倒立</td> <td>ゆりかご～お尻浮かし</td> </tr> <tr> <td>ゆりかご～お尻浮かし</td> <td>わんわん走り</td> </tr> </table>	だるま起き上がり	ブリッジ	ゆりかご	三点倒立	さかさ曲げ伸ばし	高遠い歩き	背倒立	ゆりかご～お尻浮かし	ゆりかご～お尻浮かし	わんわん走り
前転	前転、開脚前転、伸膝前転、倒立前転																			
後転	後転、開脚後転、伸膝後転、後転倒立																			
倒立回転	側転、倒立回転、倒立回転とび																			
はねおき	首はねおき、頭はねおき																			
だるま起き上がり	ブリッジ																			
ゆりかご	三点倒立																			
さかさ曲げ伸ばし	高遠い歩き																			
背倒立	ゆりかご～お尻浮かし																			
ゆりかご～お尻浮かし	わんわん走り																			
<p><b>倒立（補助）</b></p>  <p>補助者は後ろ足になる方に立つ 後ろ足が上がった瞬間に手を入れる 体がまっすぐになる位置、バランスの取れる位置に調節する</p>	<p><b>跳び箱</b></p> <p>段階的練習</p> <p>〈例〉2段4段の連続跳び箱から できるだけ前に手を着こう。</p> 	<p><b>跳び箱</b></p> <p>練習場の工夫</p>  <p>マットの上から ボールの上から マットの上から</p>																		

職員研修では「器械運動の授業づくり」というタイトルで研修を行った。マット運動の

運動構造、技の系統、技術について説明した。また、撮影した動画を用い予備運動を紹介したり、授業の作り方や場の工夫についての紹介や提案を行った。

### (3) 授業の実際

授業を行うにあたり以下に注意するように指導した。

〈先生の話聞き、しっかりと理解しようとする〉

- ・ 基本となる動作を身につけることが技の習得につながる。
- ・ マットの技も柔軟も途中で諦めない。

〈安全に注意し、みんなで楽しく授業をする〉

- ・ マットの持つところ（みみ）を確実に入れること。足の指や足を引っかけてしまい、自分や他人のけがにつながるということ。
- ・ 友達の技を見たり、教えたり、補助したりすることで協力することを覚える。
- ・ 技を見るときや順番を待つときに危険な位置があること。

#### マット運動

##### 予備運動

- ・ 柔軟運動、ゆりかご、背倒立、腕立て、カエル足たたき、足入れ替え、開脚お尻持ち上げ、ブリッジ、三点倒立

##### マットの内容

- ・ 前転、開脚前転、伸膝前転、倒立前転、後転、開脚後転、伸膝後転、後転倒立、側転、頭はね起き
- ・ 連続技  
前転ジャンプ、前転～1/2ジャンプ～後転、側転～前転、開脚後転～後転

〈授業について〉

授業の導入では、予備運動として必ず「背倒立」や「背倒立からゆりかご」を行い、これらが後転の動きにつながることを意識づけた。後転を苦手とする児童が多く見られたため、回転時に腰を伸ばすことでスムーズに臀部を持ち上げる身体操作を重点的に指導した。また、単発の技だけでなく、手の付き方や足の位置を変えた前転などを取り入れ、技と技のつなぎ（連続技）への展開を図った。具体的なつなぎ方の例示を通して、児童が「いかにかっこよく技をつなげるか」を意識できるよう促した。最終的には、自分ができる技をどのように組み合わせられるか、個々の能力に応じた構成を考えさせながら実践させた。



## 跳び箱運動

### 予備運動

- ・ 高這い歩き、手押し車、川渡り（マットを手で越える）、支持歩き、ステージ乗り、低い段の跳び箱越え、高さを調整した段階練習



### 跳び箱の内容

- ・ 開脚跳び、かかえ込み跳び、台上前転、頭はね起き跳び

### 〈授業について〉

開脚跳びなどの切り返し系の技では、突き手（支持）が不十分で落下し、怪我につながるリスクが高い。そこで、本時の前に手押し車や高這い、犬走りなどを予備運動として取り入れ、腕で体を支える力や床面を突き返す感覚を養った。また、ステージを利用して助走、踏切、突き放しの練習を行うなど、場の工夫も取り入れた。

実際に跳び箱を跳ぶ場面では、児童同士が安全に練習できるよう、適切な補助の仕方を指導し、相互に安全確保を行う体制を整えた。

技能面では、開脚跳びのみに固執せず、台上前転や頭はね起き跳びといった発展的な技にも挑戦させた。切り返し系の技よりも簡単に感じる児童もおり、何か技ができたという達成感を味わおうとした。そのための準備として、三点倒立やそこからの回転練習を導入し、基礎的な動きづくりを継続的に行った。

## 5 成果と課題

### 《成果》

- ・ 児童だけではなく、先生にも技の構造や練習の仕方を学んでもらうように心がけた。
- ・ 準備運動の予備運動をルーティーン化させ、毎日の練習の中で繰り返し行うことで、基本的な体の使い方が自然と身についた。
- ・ 小学校のマット数や設備に合わせて練習する内容を考え実施した。準備をできるだけ簡単にすることで、小学校の先生方もやりやすい授業を計画した。
- ・ 発展技や連続技に挑戦し、できたらかっこういいという憧れやできるようになりたいという目標をもたせることができた。

### 《課題》

- ・ 児童による技能の差や、目的に応じた練習の内容を作ることが不十分だった。個人カードなどを作成し、技の達成状況などがわかるような工夫が必要であった。
- ・ 限られた用具やスペースの中で、準備・練習の効率化と運動量の確保を両立させる「場づくり」の工夫がさらに必要であった。また、演技の発表については、人数の少ない鏡洲小学校でしか実施できなかった。発表会を行うには、マットの長さの確保やグループ分け、採点表の準備などが不可欠だが、短い時数の中でこれらを単元に組み込む余裕がなかった。