

Accompaniment

アカンパニメント

～伴走者～

第19号

留萌管内体育科指導法研修会を実施しました

留萌教育局では、体カテストの正しい測定方法や児童生徒のもっている力を引き出す指導方法等について理解を深め、児童生徒の正確な体力の状況を把握するとともに、体力向上のための継続的な PDCA サイクルを確立し、各学校における体育に関する指導の充実に資することを目的に小学校体育エキスパート教員である増毛町立増毛小学校 深井 幸恵 教諭と中学校体力向上推進教員（スペシャリスト）である増毛町立増毛中学校 山形 大介 教諭のお二方を講師に迎え、研修を行いました。

研修では、山形教諭からは新体カテストの正確な実施について、深井教諭からは楽しみながらできる体力向上に係る実践の紹介をしていただき、参加者で実践しました。

新体カテスト実施方法に係る説明においては、資料を活用して、種目による測定回数や正確な測定及び計測方法、結果の扱い方についての確認や、測定の際のポイントについての紹介（右表上）がありました。結果の扱い方については右表下の

ように、種目によって異なりますので、注意が必要です。参加者の声として特に驚きが大きかったことは、立ち幅跳びの計測方法について「踏切前の両足の中央と着地時に踏み切り線が一番近い体の部位を結ぶ直線が記録になる」ことでした。

深井教諭からは、全国体力・運動能力、運動習慣等調査及び新体カテストの結果を向上させるために種目の練習を繰り返すのではなく、「楽しみながら、体を動かし、体力向上」できる、日常の授業から取り入れられる準備運動について説明いただきながら、参加者が実際に体験しました。

例えば、握力を伸ばすためには、新聞ボールや砂ペットボトル、引っ張りっこなど、種目や学習の単元に応じて、さまざまな内容を、楽しみながら行います。

詳しい内容については、講師資料を右下の二次元コードから御覧ください。

種目	ポイント
握力	・お腹に力を入れる ・5秒程度、一気に握 力計を握る
上体起こし	・補助者の押さえ方が大事 ・補助者が、正しく実施しているか確認しながら計 測することが難しい場合は、測定者をもう一人準備し、ひじとももがつくか判定させてもよい
長座体前屈	・かべにお尻と背中をつける ・両腕は肩幅の広さとし、両ひじは伸ばす ・息をはきながら前屈させる
反復横跳び	・体幹は中央に残す（上半身をできるだけ動かさず、真ん中におき、足だけをリズムよく左右に動かすイメージ）
シャトルラン	・ライン手前からラインをふんで折り返す ・切り返しはふくらみすぎないようにする
50m走	・ゴールラインの5m先まで走りきるイメージ！（ゴール前でスピードをゆるめさせない）
立ち幅跳び	・すばやい屈伸と大きな腕の振りでジャンプ！
ボール投げ	・ボールの溝に指をかけて投げる

【測定の際のポイントについて】（講師資料を基に局作成）

種目	単位	単位未満
握力	測定時	kg
	記録時	kg
長座体前屈	cm	切り捨て
立ち幅跳び	cm	切り捨て
持久走	秒	切り上げ
50m走	1/10秒	切り上げ
ボール投げ	m	切り捨て

【記録の扱いについて】

（講師資料を基に局作成）



【新体カテスト種目の実践の様子】



【日常の授業から取り入れられる準備運動の実践の様子】

【講師資料について】

当日の講師資料については、google classroom「留萌管内」にアップロードしております。

チャレンジテストのアカウント（〇〇@hokkaido-c.ed.jp）でログインすることで、次のURLもしくは二次元コードから、御覧いただけますので、各校における体力向上の取組の参考に、ぜひ御活用ください。



【google classroom「留萌管内」】

URL <https://classroom.google.com/c/MzYwMDM3NTE1MDY1>

各学校においては、本研修内容を踏まえ、自校の児童生徒の体力・運動能力の状況を的確に把握するとともに、学校や地域の実態を踏まえ、地域の関係機関・団体と連携・協働しながら、全教職員の参画の下、学校の教育活動全体を通じた体力向上に向けた取組を充実させていただきますよう、お願いいたします。