

山口県出身の著名なスポーツ選手による陸上運動の指導を受けて、自ら意欲的に運動に取り組む児童の育成

学校名 宇部市立神原小学校（山口県）5・6年

全校児童数 314名（男子168名 女子146名）

（本実践に係る問合せ先）

電話番号 0836（31）0175

学校メールアドレス khe@ube-ygc-.ed.jp

1 実践（研究）のねらい

- （1）著名なスポーツ選手による指導を受けることによって、陸上運動系（短距離走・持久走）に関する技能の向上を図るとともに、運動や体力向上についての関心や意欲を高める。（児童）
- （2）小学校体育科における陸上運動系（短距離走・持久走）の効果的な指導法について研修し、体育科授業における指導力の向上を図る。（教員）

○課題を解決するために実践した具体的な取組について

1 具体的な取組内容・方法、取組を進める上での工夫点等

- （1）NTT西日本 末山貴文さんの持久走の指導（H30.11.2）
 - ① 体幹トレーニングをしよう。
 - ② ウォーミングアップをしよう。（スキップ・ストライドなどを意識した走り）
 - ③ 長い距離をゆっくり走ろう。（自分のフォームを意識）
 - ④ 長い距離を続けて走ろう。（安定したペースでの5分間走・リレー）
 - ⑤ ペースを変えて走ろう。（箱根駅伝やマラソン選手のペース体験）
 - ⑥ 伝えたいこと（走る楽しさや陸上を通して学んだことなど）
- （2）（株）ファーストリテイリング 中村元就さんの短距離走の指導（H31.1.11）
 - ① 腕を振らずに歩いてみよう。（手を地面と水平に上げて・手をお尻にあてて）
 - ② 腕を振らずに走ってみよう。（手を地面と水平に上げて・手をお尻にあてて）
 - ③ スキップをしよう。（手をお尻にあてて・腕を大きく振り上げて、上に跳ぶように）
 - ④ 腕振りを意識して、走ってみよう。（前は指が見え、後ろは肘が90度くらいになるまで）
 - ④ 学生時代の志や社会人の志（目標・目的・心の持ち方）
 - ⑤ 伝えたいこと（「自分の可能性を信じ、自分が自分に期待する」など）

○成果の意義

- 1 児童も教師も短距離走では「腕振りを意識した走り」「地面を強く踏む」「スタート時には前の足に体重を乗せる」など、持久走では「腰の位置を安定させる」「腿は腰の高さまで上げる」「リズムに気をつける」「頭が上下しないように腕をふる」など、短距離走と持久走のこつを掴むことができた。また、家で体幹トレーニングに取り組む意欲も高まった。
- 2 自分のフォームやペースを意識して、体育の時間や休み時間に短距離走や持久走に意欲的に取り組み、記録会や持久走大会で各自が記録を向上させることができた。
- 3 教員にとって、著名なスポーツ選手から持久走の指導法を学ぶよい機会となった。また、山口県出身の著名なスポーツ選手の言葉は心に響き、運動への取組が前向きになった。

○今後の課題

- 1 1年間を通して、児童が運動や体力向上に取り組む年間指導計画を作成する。
- 2 個人差（走る能力）や発達段階を考慮した指導をする。

研究内容

体幹トレーニング
フォームの安定につながる体幹トレーニング



フォームを意識して持久走
フォームを意識して、アスリートと一緒にペース走



アスリートの体験談
学生時代の志 (目標・目的・心の持ち方)



腕を振らないで走ってみよう
腕を振って走る大切さに気付かせる走り



アンケート
オリンピック・パラリンピックについてのアンケート結果から、オリンピックに対する興味関心が第1回のアンケートに比べ軒並み上昇した。特に、エ「運動やスポーツをすること見ることに興味があるか」の項目の伸びが顕著であった。

	5年生	6年生
ア オリンピックに興味がありますか	平均値 3.3	平均値 3.3
イ パラリンピックに興味がありますか	平均値 3.2	平均値 3.3
ウ 社会や人のために役に立つことをしたいと思いますか	平均値 3.4	平均値 3.5
エ 運動やスポーツをすること見ることに興味がありますか	平均値 3.6	平均値 3.6

(とても興味がある・とても思う4、興味がある・思う3、あまり興味がない・あまり思わない2、興味がない・思わない1として、平均を出した数値)

段階的・継続的な取組
著名なスポーツ選手と交流し、パラスポーツやバレーボールなどを楽しむ

- 1 全校で体育の授業や業間休み、昼休みに持久走の練習に取組み、自己記録の達成と体力の向上を図った。
- 2 全学級でI'm POSSIBLEの教材を活用して、パラリンピックの価値やパラリンピックスポーツの授業を実施した。
- 3 6年はパラピアンの上原さんとの交流やボッチャ体験、5年は女子バレーボール元日本代表の宝来さんと交流した。
- 4 高学年は社会科や体育科などで、東京オリンピックやパラリンピックの意義や歴史などについて授業を実施した。