

# ENJOY SPORTS

長野県総合教育センター 〒399-0711 塩尻市大字片丘字南唐沢 6342-4  
 学校体育担当 TEL 0263-51-5400 FAX 0263-51-5401  
 E-mail taiikusports@pref.nagano.lg.jp

## ★10・11月の研修講座の様子を紹介します。

### 10月1日 『体育学習スタート3 ～走・跳の運動、陸上運動～』

小学校低学年の「走・跳の運動遊び」から高学年の「陸上運動」まで、学びがどのようにつながっていくのか、実習を通して学びました。走の運動遊びやリレー遊びなどでは、この運動で味わう楽しさや喜びを体で感じながら、力いっぱい走ったり応援したりする参加者の姿がありました。

#### 《参加者の声》

- ・その学年ではどこに注目するのか、同じようなことをしていてもどこに目を向けるかで授業のあり方は変わってくるし、子供たちが感じる「楽しい」も変わってくることに気付くことができた。



### 10月7日 『動ける体をつくる幼児期の運動指導〈長野県版運動プログラム普及講座A〉』

松本短期大学名誉教授 柳澤秋孝先生から、幼児期の運動の重要性と指導法について学びました。子供の脳の発達と運動との関係について、現在と50年前とで比較しながら科学的に説明いただき、「支持力・懸垂力・跳躍力」の3つの力を育む運動遊びについて実技を通じて学びました。

#### 《参加者の声》

- ・具体的な年齢、発達段階に合わせた動きをたくさん学ぶことができた。スモールステップから『できた!』となるような体験ができそうだと感じた。



### 10月11日 『仲間をつなぐ授業づくり（東北信）～体育の楽しさを学ぼう～』

体づくり運動の領域を窓口に、仲間との関係づくりに焦点を当てた運動について学びました。午前中は仲間づくりにつながる運動に取り組み、参加者同士のつながりを深め、午後はグループに分かれて実際に授業で行う運動の場づくりについて考えました。具体的な子供の姿をイメージしながら、ねらいをもった授業づくりの方法について、互いの発表から学び合いました。

#### 《参加者の声》

- ・実際に体験することで「運動って楽しい!」「友達と協力し合ってるのが楽しい!」と実感し、今すぐにでも子供と一緒にやりたいと思った。



### 10月17～18日 『柔道技能・指導法講習会（2日間）～柔道の特性・基礎動作を中心に～』

長野県柔道連盟から涌井孝治先生、佐藤智洋先生、水野岳雄先生、百瀬渡先生の4名の先生をお招きし、柔道の基本技能や安全で楽しい指導法についてご指導いただきました。柔道に必要な補助運動、寝技、立ち技、ルールについて、実際に体を動かしながら理解を深めました。また、学校の実態に応じた柔道の授業づくりについて、具体的な単元の流れや学年に応じた指導など、すぐに活用できる内容を示していただきました。

#### 《参加者の声》

- ・「これをやったら面白そう」というものを自分自身でも感じる事ができ、楽しい学習にできそうだという手応えを得ることができた。



## 10月26日 『運動遊びの玉手箱 ～子どもの笑顔を引き出そう～』

長野短期大学の白金俊二先生から、近頃の子供たちの運動実態や、それに伴う運動遊びの重要性、そして運動遊びの面白さを、体験を通して教えていただきました。じゃんけんのルールを工夫したゲームや様々な鬼ごっこ、用具を使用した運動遊びなど、多種多様な運動遊びに触れ、参加者にとって学びの多い一日となりました。

《参加者の声》

- ・鬼ごっこやフープ遊びなど簡単なルールの遊びに夢中になれる自分がありました。できた！楽しい！すっきり！子供たちにも味わってほしいです。



## 10月31日 『表現・創作ダンス～子どもから動きを引き出す指導法～』

東海大学の田巻以津香先生を講師にお迎えし、表現・創作ダンスの授業づくりについて学びました。「4つのくずし」や「Dance Key Word」を意識する中で、自然と参加者の動きも大きく、メリハリのある、ダイナミックな動きに変わっていききました。新聞紙を使った活動や身近な題材での創作表現なども体験し、「子供の動きを引き出せそうだ」という手応えを得ることができました。

《参加者の声》

- ・こんなに自然と、楽しく、自由な動きが自分にできるんだと分かった。子供たちにも、この楽しさや自由さを感じてもらいたい。



## 11月7日 『効率的かつ効果的な部活動指導 ～「競技力の向上」と「人間的な成長」の2つのゴールを目指して～』

バレーボール指導者としてU-16 JAPAN代表チームなどの指導に携わっておられる松本市立鎌田中学校の山岡航太郎先生を講師にお迎えしました。「プレーヤーズセンタード」の考え方についてのお話を聞いたり、グッドプレーヤー像・グッドコーチ像について対話したりしながら、これからの部活動指導のあり方について新たな視点を持つことができました。

《参加者の声》

- ・部活動指導だけでなく、学級運営でも“Don't～”から“Do～”への変換を心がけていきたいと思った。



## 11月8日 『子どもが夢中になる 縄跳びや運動遊びの指導法～段階的な指導を大切に授業づくり～』

長年縄跳び指導に携わっておられる塩尻市立広丘小学校の齊藤博正先生から、楽しい短縄・長縄の行い方や系統的な指導法、さらに手作り教材による運動遊びについて教えていただきました。色々な運動遊びを通じて『できた』を積み重ね、技ができるようになっていくスモールステップのプロセスの大切さや喜びを、実技を通して学ぶことができました。

《参加者の声》

- ・短縄は苦手だったが、一つ一つ段階を踏んでいけばできることが増えていくのだと分かった。二重跳びをできないまま大人になってしまったが、今日できるようになった！



## 11月12日 『部活動を充実させる体幹トレーニング〈長野県版運動プログラム普及講座C〉』

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナーの関賢一先生に、効果的な体幹トレーニングの方法とその理論について教えていただきました。実習では関先生にお手本を示してもらいながら様々なトレーニングを体験しましたが、特に呼吸の仕方（ドローイン）や背骨（頸椎・胸椎・腰椎）について意識し、確認しながらトレーニングを行う大切さを学びました。

《参加者の声》

- ・体幹=インナーマッスルのイメージが強かったが、背骨、胸椎や腰椎の動き、安定性、可動性、競技への生かし方など、幅広く学ぶことができた。



# ★【武道】の研修講座、ぜひお越しください！

令和6年度の学校体育・スポーツ研修講座および生涯スポーツ研修講座、無事すべての講座が終了しました。今年度もたくさんの方に受講いただき、ありがとうございました。

今年度は全部で38の講座の中で、中学校・高等学校の武道の領域に関わる講座を4講座開設しました。



【体験しよう、多様な武道～空手道・合気道～】



【剣道技能・指導法講習会】・【剣道段位認定】



【柔道技能・指導法講習会】

中学校においては、平成20年の学習指導要領の改訂に伴い、中学校第1学年及び第2学年の武道領域の履修が必修化されました。また、基本的に【柔道、剣道、相撲】の中から1種目を選択して履修することとなっていたものが、平成29年の改訂では、【柔道、剣道、相撲】に加え、学校や地域の実態に応じて【空手道、なぎなた、弓道、合気道、少林寺拳法、銃剣道など】についても履修させることができると示されました。武道の必修化や選択種目の幅の広がりなど、日本固有の伝統や文化に触れ理解を深めることを大切に改訂になりました。

ところで先生方は、学生時代に行った武道の授業に、どのようなイメージをお持ちでしょうか。『楽しかった』という人がいる一方で『痛かった』『辛かった』などマイナスイメージを抱えている方もいらっしゃると思います。研修講座の講師の先生方は、子供たちがそんなマイナスイメージを抱かないよう、楽しく、主体的に取り組めて、そして技能が身につく、そんな武道の授業づくりについて教えてくださいました。今年度、武道の講座を受講された先生方からは、次のような感想が寄せられました。

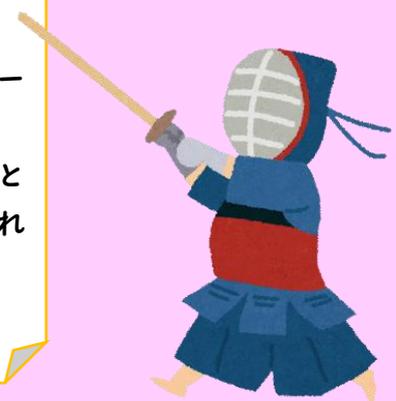
- ・体を動かすことは**楽しいこと**だと改めて感じました。全くやったことのない分野の動きでしたが、とても充実した活動で**面白かった**です。
- ・**楽しく行っているうちに**剣道の動きにつながるものばかりで、早速自分の授業にいかしたいものばかりでした。魅力ある講習会なので、多くの先生方に広まればいいと思いました。

来年度も、武道の研修講座を開催します。下は、長野県剣道連盟からいただいた、先生方へのメッセージです。

剣道は「難しい」という思いがあるかもしれませんが、「痛い」「くさい」「厳しい」などの今までのマイナスイメージを払拭してみませんか。

ゲーム感覚で竹刀を振っているうちに自然と「動き」と「技」が身につく。竹刀を振ることが「楽しい」と感じられる講座になります。

さあ、是非一日、新しい剣道を体験してみませんか！



武道の授業を、今よりもっと「楽しく」「わかりやすく」「堅苦しくない」授業に変えてみませんか？武道としての決まりや礼法の大切さを知るだけでなく、第一に生徒が武道を楽しみと思える授業にできるよう教えていただけます。

文責：学校体育研修担当

# やってみよう ニュースポーツ⑤『クubb』

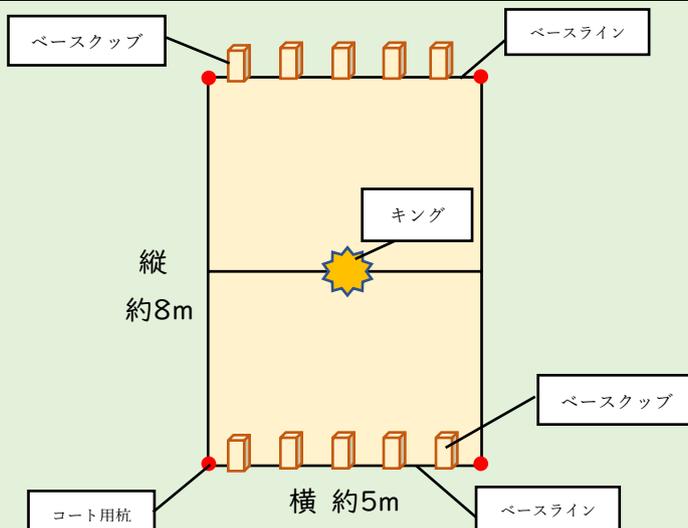
クubbとは…

スウェーデン生まれの対戦型ニュースポーツです。『クubb』は、スウェーデン語で『薪』を意味します。その昔、どの家にもあった薪を投げて遊んだのが始まりだといわれています。現在、アメリカやヨーロッパ、もちろん日本でも幅広い年齢層の人々に親しまれています。

## 【クubbの用具・コート】



左から【キング】×1 【カストピンナ(丸棒)】×6  
【クubb】×10 【コート用杭】×4



基本的なルールは…

※6人対6人が基本ですが、1チーム1人～10人程度まで可能です。

- ①先攻(Aチーム)、後攻(Bチーム)を決めます。
- ②Aチームは、ベースライン後方から、相手のベースライン上のクubb(ベースクubbと呼びます)めがけてカストピンナを下投げて投げて倒します。一人ずつ、6本すべてのカストピンナを投げます。
- ③Bチームは、倒されたすべてのベースクubbを相手(Aチーム)のコート内に投げ入れます。Aチームは、投げ入れられたクubbをその場に立てます。これを「フィールドクubb」と呼びます。
- ④今度はBチームがカストピンナを投げますが、必ずフィールドクubbから倒していきます。フィールドクubbをすべて倒してから、相手のベースクubbにチャレンジします。
- ⑤Aチームは、倒されたすべてのフィールドクubbとベースクubbを、相手コートに投げ入れます。Bチームはそのクubbを立てます。
- ⑥この攻撃を互いに繰り返すうち、相手コートにあるクubbをすべて倒したときにはじめて、中央にあるキングを倒す権利が与えられます。最終的にキングを先に倒したチームの勝ちです。

### 【こんなルールに注意!!】

※相手コートのクubbがすべて倒れていないうちに、誤ってキングを倒してしまったら、その時点で負けになってしまいます。

※6本すべて投げ終わっても、フィールドクubbが倒れずに残ってしまった場合、相手は次の攻撃を、そのフィールドクubbのある位置まで前進して行うことができます。

『倒されたクubbを、相手コートのどこに投げ入れるか』など、戦略的な面白さもあるスポーツです。1つのカストピンナで2つ以上のクubbを倒すスーパーショットが飛び出すと、大きな歓声が沸き起こります。当センターでは、室内用のウレタンのクubbと、屋外用の木製のクubbの両方、貸し出しをしております!詳しいことは、総合教育センター学校体育担当までお問い合わせください!

参考：一般社団法人  
日本クubb協会  
公式ホームページ

