

# 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

## ★11・12月の研修講座の様子を紹介します。

### 11月16日『メンタルトレーニングの理論と実践 ～選手の力を引き出そう～』

米国 NLP 協会認定トレーナーの加藤史子先生から、メンタルトレーニングの方法と理論について学びました。物事をプラスでとらえる良さやその方法、プラスイメージの言葉がもたらす身体への影響などを話し合ったり実際に体験したりする中で、指導者の声かけの重要性を再認識しました。

#### 《参加者の声》

- ・実習を通して方法を学んだだけでなく、自分の気持ちや自分を見る視点が変わったように感じた。生徒のためにと今回受講したが、自分のメンタルも整えられたように感じた。



### 11月18日『スポーツへ応用できる古武術的身体操法～様々なスポーツへつながる指導法～』

びわこ成蹊スポーツ大学の高橋佳三先生を講師にお迎えし、古武術の考え方を基にした身体操法についてご指導いただきました。正しい体の使い方や姿勢のとり方を古武術の理論をもとに教えていただき、実際に自分の体で試すと、その効果や変化に驚きの表情を浮かべる方が多く見られました。「また受講したい」という声もたくさん聞かれました。

#### 《参加者の声》

- ・体の使い方ひとつで効率的に力が伝わると知り、自分や生徒のプレーの伸びしろにワクワクした。



### 11月28日『ICTを活用した創造的な学び ～興味を引き出す保健体育の授業～』

保健体育の授業をはじめ、学校生活の様々な場面での ICT 活用法について、東京都の桜丘中学高等学校教諭 中野優先生から学びました。ChatGPT、ラクフォーム、Google サイトなどを授業での課題把握やテストづくり、話し合いや発表などに活用する方法に触れ、「明日からすぐに活用したい」という声がたくさん聞かれた有意義な研修となりました。

#### 《参加者の声》

- ・「こんな使い方があるんだ」と知ることができた。ChatGPT や GoogleForm など業務の時間の削減や子どもたちの学びの意欲向上につながると感じた。



### 12月2日『学生アスリートのスポーツ栄養の基礎と現場への適応 ～ベストコンディションの実現に向けて～』

基礎的な栄養学の知識や、部活動等に活かす具体的なアプローチの方法などを、Eコンディショニング 管理栄養士の村越智行先生に教えていただきました。選手自らが食事をコントロールし、ベストパフォーマンスを発揮するための食事のとり方、食事のスケジュールの立て方や疲労についての考え方など、新たな視点で食事について考える有意義な時間となりました。

#### 《参加者の声》

- ・スケジュールを把握して、食事の計画を立てることの重要性を確認することができた。生徒と一緒に考え、実践したいと思った。



# ★今年度公開された授業の学習指導案

## 10本が学校体育HPに加わります。

学校名	学年	領域	単元名
千曲市立 埴生小学校	2年	ゲーム	ダブルバウンドテニス
上田市立 傍陽小学校	3年	器械運動	目指せ 跳び箱マスター ～姫を救出せよ～
御代田町立 御代田北小学校	4年	ゲーム	めざせ金メダル！ 「フローアールオリンピック」
上松町立 上松小学校	3年	ゲーム	チームでつないで 1・2・アタック！ ～アタックプレルボール～
下條村立 下條小学校	3年	ゲーム	みんなで「1・2・3」 つないでアタック！フローアール
駒ヶ根市立 中沢小学校	5,6年	ボール運動	アタックプレルボール
伊那市立 西箕輪小学校	6年	器械運動	仲間といっしょにマット運動を楽しもう！
小布施町立 小布施中学校	1年	球技	シン・ポートボール
長野市立 裾花中学校	1年	球技	3×3ハンドボール
岡谷市立 岡谷東部中学校	1年	器械運動	マット運動

学校体育のホームページでは、平成16年からの蓄積により、小学校228本、中学校162本、特別支援学校高等部1本、計391本の学習指導案を提供しています。そこに、今年度新たに上記の10本の学習指導案が追加されます。(3月上旬に公開する予定です)

20年前の授業からICT機器を活用した最近の授業まで、長野県の先生方のアイデアや体育授業への思いが詰まった貴重な指導案です。体育・保健体育のカリキュラム作りや教材研究などに、ぜひご活用ください。

**学校体育HP → 体育・スポーツ情報提供事業 → 学習指導案の提供**

※指導案をダウンロードしていただく際は、パスワードが必要となります。

パスワードは「**小・中・特別支援学校へ送信した「ENJOY SPORTS No.6」に記載していますので、そちらをご覧ください。**」です。

または、長野県総合教育センター学校体育担当  
(0263-51-5400) へお問い合わせください。



今年度もたくさんの先生方にダウンロード・閲覧していただきました。4月から12月までの総閲覧数は「**11,477件**」でした。特にダウンロードが多かった領域・種目は、右の表のとおりです。

また、アクセスが一番多かった月は、年度が始まる4月でした。きっと先生方が一年間の計画を立てたり見通しを持ったりするためにご覧になったのだと思います。来年度もぜひご活用ください!

	小学校	中学校
1	走り幅跳び	バレーボール
2	多様な動きをつくる運動遊び	マット運動
3	表現	体づくり運動



# ★授業や校務に活用できるICTツール

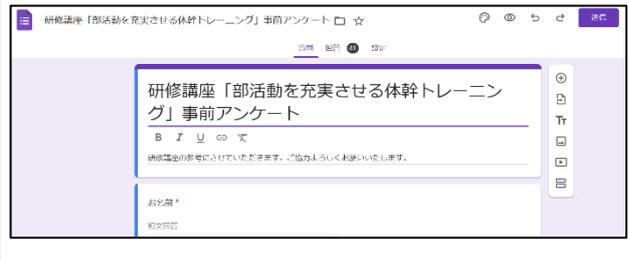
11月28日に実施した学校体育・スポーツ研修講座「ICTを活用した創造的な学び」にて、講師の中野先生が、研修講座の中で紹介してくれたツールをみなさんにご紹介します。二次元コードもしくはツール名で検索していただき活用をご検討ください。

## 1 「グーグルサイト」

Google が提供する無料の Web サイト作成ツールです。簡単にホームページが作成できます。閲覧対象を限定できるため、学級通信や連絡黒板的に活用できます。

## 2 「グーグルフォーム」

Google が提供する無料のオンラインフォーム作成ツールです。生徒の答えを簡単に集約出来て、回答に対するアドバイスも送れます。チャットGPTと一緒に使用することで小テストを簡単に作成できます。



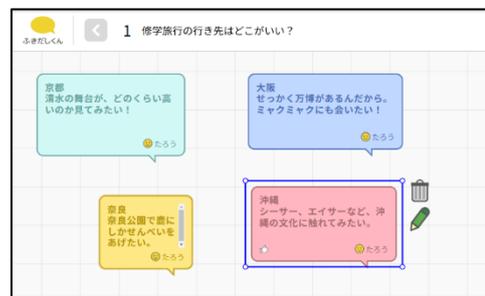
## 3 「テキストマイニング」

複数の文章を検索し、キーワードを見える化します。一つの文章の解析、二つの文章の比較、数値の比較データの作成などもできます。



## 4 「ふきだしくん」

授業・研修会・ワークショップ等で生徒・参加者の意見を一齐に可視化するのを目的としたオンラインツールです。



## 5 「キーノート アップル」

図形、テキスト、イラスト、動画、音声駆使した、プレゼン資料作成ソフトです。Mac, iPad, iPhoneなどで無料で使用できます。Windows上でも、共同制作に加われます。



## 6 「mentimeter (メンチメーター)」

質問に対する児童生徒の回答や意見をリアルタイムで集計し、プレゼン画面上で可視化してくれるサービスです。画面は英語表記ですが、日本語に翻訳して使用することができます。



## 7 「タイムシフトカメラ」

児童・生徒の動作を撮影し、その場で時間差で視聴確認できるソフトです。30秒遅延再生やスローモーション再生など、様々な機能が紹介されています。



最初から難しく考えず、まずは気軽にアクセスしてみましよう！そうするうちに「授業のこんな場面で使えそうだ！」というアイデアが浮かんでくるかもしれません。何事もチャレンジです！授業等に活用したら、ぜひ同僚の先生方と共有してみてください！



# やってみよう ニュースポーツ⑥『ピックルボール』

ピックルボールとは…

1965年にアメリカで生まれたスポーツです。退屈した子どもが「何か楽しい遊びはないの?」と言ったことがきっかけで、その子の親とその仲間が試行錯誤の末に考案したのが「ピックルボール」です。ちなみに「ピックル」とは、考案者の飼い犬の名前が由来となっているそうです。

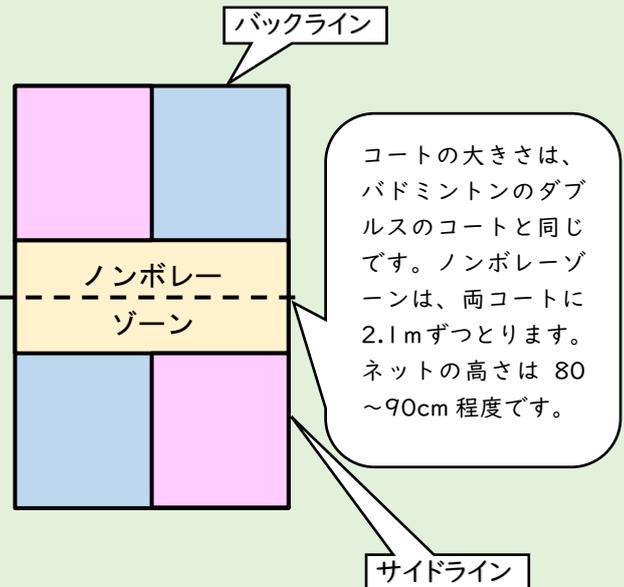
ピックルボールはネットを挟んで、『パドル』というラケットでプラスチック製の穴あきボールを打ち合うスポーツです。テニス・卓球・バドミントンの要素をあわせ持っていて、ルールはとても簡単です。

## 【ピックルボールの用具・コート】



卓球より一回り大きなラケット（パドル）でボールを打ちます。「コーン」という甲高い音が心地よく響きます！

ボールはプラスチック製。多数の穴が開いていて、空気抵抗によってスピードが抑えられ、初心者でも打ちやすいボールです。



コートの大きさは、バドミントンのダブルスのコートと同じです。ノンボレーゾーンは、両コートに2.1mずつとります。ネットの高さは80～90cm程度です。

基本的なルール(ダブルスの場合)は、テニスとよく似ていますが、次のような点が違います。

### 【サーブ・得点について】

- 1試合は3ゲームで、2ゲームを先に取ったほうが勝ちです。1ゲームの勝敗は11点先取で決まります。
- サーブ権のある時のみ得点することができます。サーブ権のないチームの攻撃が成功しても、得点は入らず、サーブ権が移動します。
- サーブ権の移動は次のように行います。
  - ①◆チームAさん→②◆チームBさん→③☆チームCさん→④☆チームDさん→Aさんに戻る。

※Aさんのサーブで◆チームに得点が入ったら、引き続きAさんがサーブを打ちます。
- サーブはバックラインから、アンダーハンドで打ちます。  
コートを対角線に横切ってノンボレーゾーンを越え、相手のサービスコートに入れます。

### 【ボレーについて】 ※ボレーとは、ボールがバウンドする前に、空中にあるボールを打つことです。

- サーブと、その返球は、必ずワンバウンドさせてから打ち返します。つまり、最初の1往復はボレー禁止です。
- ボレーは、必ず「ノンボレーゾーン」の後ろで行います。ボレーの時に「ノンボレーゾーン」に片足でも入っていたら、反則になります。

小学生から高齢者まで、幅広い年代に親しまれているスポーツです。運動量も激しすぎず、個々の体力や技能に応じた強度で楽しむことができます。当センターでは、パドル20個・ボール10個の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 学校体育までお問い合わせください！

参考：一般社団法人  
日本ピックルボール協会  
ホームページ

