

## 令和6年度千葉県学校体育研究大会

1 大会主題 『主体的・対話的で深い学びの実現に向けた体育学習の充実』

2 期 日 令和6年11月8日（金）

3 会 場

(1) 全体会 印西市文化ホール

(2) 分科会 小 学 校 印西市立牧の原小学校

中 学 校 印西市立滝野中学校

高等学校 千葉県立印旛明誠高等学校

4 内 容

(1) 講演

演 題 「体育学習の充実に向けたスポーツ医科学の活用」

講 師 国際武道大学 体育学部 体育学科

教授 笠原 政志 先生

(2) 公開授業

分科会	指 導 者	展開学級	展開場所	単 元 名
小学校	鈴木 徳康	2年1組	グラウンド	ゲーム（ボールゲーム）「転がしネットボール」
	鎌田 文健	4年4組	グラウンド	ゲーム（ネット型ゲーム）「プレルボール」
	押尾 健吾	5年3組	体育館	ボール運動（ネット型）「アタックボール」
中学校	石橋 廉	1年A組	グラウンド	球技「サッカー」
	菊池 亜矢女	3年B組	体育館	球技「バスケットボール」
高等学校	西倉 悠作	3年E組	グラウンド	球技「サッカー」
	吉野 菜々華	3年E組	体育館	球技「バスケットボール」

(3) 研究発表及び研究協議

分科会	研究主題	発表者	司会者	助言者
小学校	できる喜び・わかる楽しさを味わえる 体育学習を目指して ネット型ゲーム授業を通して	印西市立 牧の原小学校 教諭 高柳 純一 教諭 岩城 拓弥 教諭 鎌田 文健	印西市立 木刈小学校 教諭 中島 友弘	東上総教育事務所 主席指導主事 河野 圭二
中学校	誰でも取り組める体力向上を目指した 体育の授業 誰一人取り残さない授業の充実	印西市立 滝野中学校 教諭 鶴田 恵子 教諭 菊池 亜矢女 教諭 石橋 廉	印西市立 印旛中学校 教諭 浮谷 惟久	東上総教育事務所 指導主事 井下田 靖之
高等学校	生涯スポーツの実現に向けて 楽しい体育の自己研究	千葉県立 印旛明誠高等学校 教諭 吉田 隆之助	千葉県立 四街道北高等学校 教諭 村田 亮馬	葛南教育事務所 指導主事 相澤 伸也

(4) 参加者

○県内小・中・義務教育・中等教育・高・特別支援学校等教員

○県教育庁教育事務所学校体育担当指導主事

○市町村教育委員会学校体育担当指導者 等

5 講演

演題 「体育学習の充実に向けたスポーツ医科学の活用」

講師 国際武道大学 体育学部 体育学科 教授 笠原 政志 先生

(1) 児童生徒の体力低下

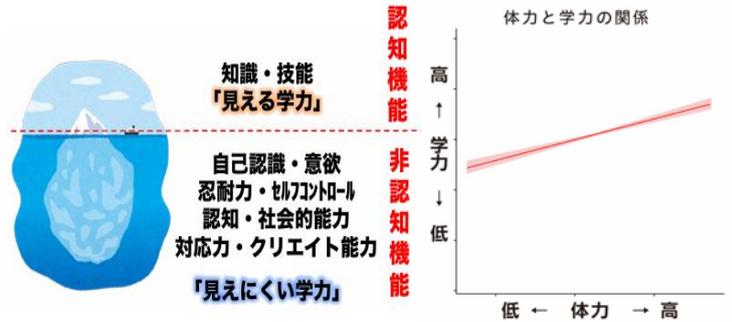
○そもそも、なぜ、児童生徒に定期的な運動が必要なのか？

将来的な**健康の保持増進**

**主体性・成功体験・協調性**の獲得

**非認知能力**の獲得

**学力向上**に寄与



○では、体力の向上には何が必要か？

運動はもちろん、**それに加えて...**



○新体力テストは何を評価しているのか？

結果	原因(要因)ポイント
運動能力 (技術+体力)	
走る 50m走	回転数 × 歩幅
跳ぶ 立ち幅跳び	トリプルエクステンション
投げる ボール投げ	腕のしなり

体力	最大努力
筋力 握力・上体起こし	姿勢+ふともも裏
柔軟性 長座体前屈	接地時間
敏捷性 反復横跳び	速さ+運動量
持久力 20mシャトルラン	

**結果**には必ず**原因**がある



原因となっている**課題(つまづき)**を分析することが重要



悪い例

体の動かし方  
使い方



良い例

○筋力・柔軟性・敏捷性について



**筋力がある場合**

**筋力がない場合**

からだを**動かせる**

からだを**動かせない**

からだを**支えられる**

からだを**支えられない**

**筋力がある**小学生ほど運動してる時間が**長い**



じょうはんしん

たいかん

かはんしん



<https://45mix.net/doubutu-gokko/>

長座体前屈

**阻害因子**



骨盤後傾していること  
→姿勢改善エクササイズ

ふともも裏が硬いこと  
→柔軟性エクササイズ

反復横跳び

**阻害因子**



肥満度高いこと  
→運動時間の確保

姿勢が悪いこと  
→姿勢保持エクササイズ  
(例：どうぶつ歩き)

接地時間が長いこと  
→なわとび

ただ単に、「○○ができない」「○○力が低い」という結果を指摘するのではなく、阻害要因は何かを見取り、「このように動いてみよう」「こういう運動を試みよう」という具体的な助言をする。

○持久力について



おにごっこ

VS



サッカー

VS

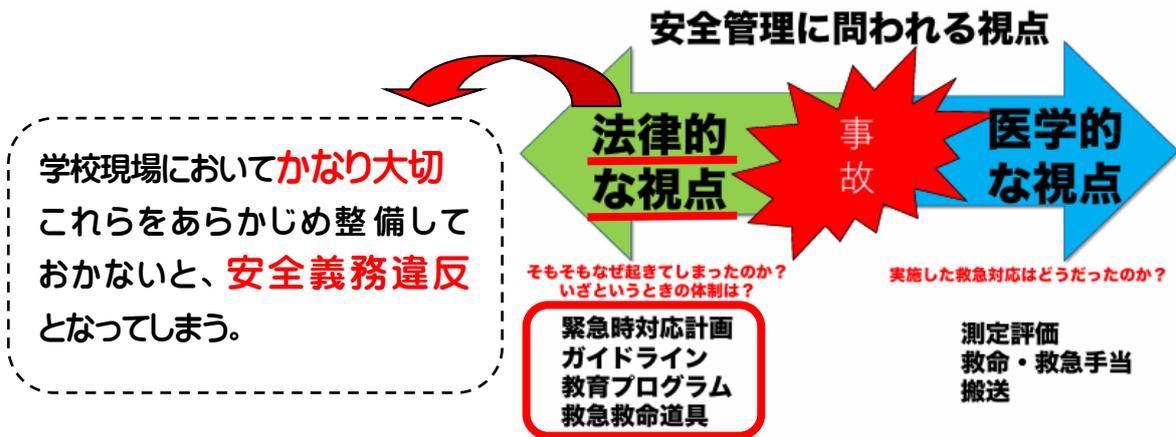


タグラグビー

**運動量・最高速度**

ともに圧倒的に、おにごっこ

(2) 体育及び体育的部活動における安全管理



学校管理下における負傷・疾病は年間約100万件。多くは**体育授業や体育的運動部活動** (中学校 47%, 高等学校 57%)  
(日本スポーツ振興センター, 2023)

**危機管理マニュアル作成は義務**  
(学校保険安全法第29条)

**[内容]**

- ・生活安全 (食中毒、傷害の発生等)
- ・交通安全 (登下校等)
- ・災害安全 (気象災害、火災等)

↓ 教育部科学省, 2021)

**学校生活全般を網羅するための内容**

**体育授業  
体育的運動部活動**

体育授業や体育的運動部活動に特化した救急体制の構築  
**Emergency action plan (以下EAP)** の作成が必要である

(3) まとめ

現場の先生方は、日々、様々な業務で多忙である。  
 その中で、「児童生徒の体力向上」「体育及び体育的部活動における安全管理」への取組を確かなものにしていくために、専門家と連携した情報提供・仕組みづくりが必要である。  
 千葉県教育委員会と連携して、今後も現場の先生方の支援をしていきたい。