


令和7年度広島県教育委員会  
学校体育スポーツ研修事業






研修の報告

講座名	水泳運動系指導入門講座	実施日	5月20日（火）
実施場所	マエダハウジング東区スポーツセンター プール	対象	小・中・高
講師	  東海大学 教授 大越 正大 先生	講座内容等	
		<p>水泳運動系の内容について、学習指導要領を踏まえた指導方法等を学ぶ講座です。</p> <p>参加者からは、「バディ同士の効果的な関わりによって、技能や思考力が向上することを学びました。現場の実践につながるとても有意義な内容でした。」「水が怖かったり水泳を苦手としたりする子供に興味・関心をわかせるような内容であり、大変参考になった。」などといった声が聞かれ、泳力に自信が無い先生にとっても、指導方法を学ぶ過程で、自己の泳力を向上させることもできる内容でした。</p>	
研修の様子 (講師の資料抜粋)	<p>令和7年度初任者研修【特別回】・水泳運動系指導入門講座</p> <p>講師：大越 正大（東海大学）</p> <div><p>水の中は“とっても楽しい！気持ちいい！”を目指して…</p><ul style="list-style-type: none"><li>○ まず一歩ふみ出そう！ 水に入ろう！ （経験しないと分からない、身に付かない）</li><li>○ 非日常の環境を思いっきり楽しもう！ （密度は空気の約800倍 → 水圧・浮力・抵抗を受ける。陸上ではできないことができる）</li><li>○ 呼吸法は早めに身に付けよう！ （恐怖心を取り除く、鼻に水が入らず、水を放す。浮力を利用してリズムカルにしっかり息を吸う）</li><li>○ できるだけ寒くない工夫をしよう！ （指導者の視点：陸上の約25倍の早さで熱が奪われる）</li></ul></div> <p>1 授業のベースをつくらう（導入）</p> <p>(1) バディシステム ※人数・健康状態の確認（アイコンタクト）、教え合いの促進</p> <p>(2) 準備運動 ※シャワー ※主運動につながる動き・使用する部位をしっかり動かす ※キャップ・ゴーグル着用して集合</p> <p>(3) 懸垂キック競争 ※スーパーマン（うつ伏せキック）～入水（後ろ向きのまま）～雨降らし・嵐へ ※壁（手・肘）キック</p> <p>2 楽しい遊びを通して水に慣れ、水の特性を理解しよう（水遊び）</p> <p>(1) 流れるプール（水の力、抵抗の体感） ※バディで集まれ！（人数確認）</p> <p>(2) 顔水つけ（顔・顔洗い、手のお皿、腕の洗面器、王吹き・ヘディング～バタ足） ※各種ボールを使用</p> <p>(3) 水かけっこ（体験） ※じゃんけん遊び ※上投げ：後ろ向き、盛り、ビート板の着など</p> <p>(4) カニ・ウサギさん（バブリング・ボビング） 大ジャンプ～馬跳び ※鼻から吐いて口から吸う、浮力の利用</p> <p>(5) スーパーマント～バタ足エンジン、電車ごっこ～トンネルくぐり ※テープを使用</p> <p>3 水中での動き方を身に付けよう（沈む・浮く・進む～初歩的な泳ぎ・安全確保につながる運動へ）</p> <p>(1) ジャンケンまわくぐり～水中ジャンケンへ ※勝った人がくぐる</p> <p>(2) ドリブル遊び・変身遊び ※泳は浮袋（胸郭を広げる）</p> <p>(3) 鯉のぼり～流し（壁伏し浮き～伏し浮き）</p> <p>(4) ラッコさん ※キック</p> <p>(5) 背浮き ※エレメンタリーバックストローク ※胸郭を広げたまま呼吸・バディ補助</p> <p>(6) サバイバルごっこ（呼吸をしながらの浮き沈み ※ 背浮き）</p> <p>水の特性が水泳の運動性につながっている（抵抗を避ける、浮力や抵抗を利用する）</p> <p>浮力： 水中にある自分の体積分の水の重さの浮力を受ける（アルキメデスの原理）</p> <p>浮力の作用点（浮心）と重力の作用点（重心）のバランスにより体勢を調整</p> <p>抵抗： 速度のほぼ二乗（タロールによる自己推進時は三乗）に比例</p> <p>抵抗の種類： 圧力、粘性、摩擦、うず抵抗など…形状の影響</p> <p>抵抗力： 水中を移動する際、移動方向と反対向きに受ける</p> <p>揚力： 迎え角があるに直交に働く</p> <p>4 浮力を利用する・抵抗を避ける（け伸び：ストリームライン）</p> <p>(1) カイツー・ターン（前・後・横へ） ※水の流れを敏感（抵抗の種類を知る）</p> <p>(2) け伸び ※ロケット遊び ※ロケット・設計者・ゴール（テープ）で役割分担</p> <p>(3) 進んだ段階のけ伸び（スタート法） ※距離の計測～運動観察</p> <p>5 抵抗をとらえて推進力を得る（クロールの例）</p> <p>(1) 姿勢とばた足（膝擦～壁～板） ※足で面をつくり、ウチウチでイメージ、手は腕に添わせて伸ばす（屈らない）</p> <p>(2) キャッチアップ（スタンダード～板・補助～スイム）</p> <p>(3) キャッチアップ型クロール ※キャッチのイメージづくり：ビート板の使用（視覚的）</p> <p>(4) 板・横向き呼吸（スタンダード～板キック～ストローク）</p> <p>(5) 呼吸付きキャッチアップ型クロール ※呼吸の補助：正面から肘の下支え</p> <p>6 泳ぎを観察し課題を見つける（ICT活用：水上・水内）</p> <p>指導過程は常に研究！ ～目標は同じでも、やり方（運動）は一つではない～</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ 合理性だけでなく「学びのプロセス」を考慮 → 水泳指導の面白さ・奥深さ</li><li>○ スモールステップで恐怖心を除去し、成功体験の積み重ねで有能感を高める。 → “できる”で終わる（自信から意欲へ）</li></ul> <p>水泳の特性が楽しさ・魅力につながっている ～生涯に渡る豊かなスポーツライフへの鍵～</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 感覚的な楽しさ 水の冷たさや浮遊感の心地よさ、慣性で進む感覚など</li><li>・ 課題解決の楽しさ 抵抗を避ける、抵抗・浮力などを利用する</li><li>・ 自己実現の楽しさ 克服、達成、競争 → 泳力・志向に応じた幅広い楽しみ方 → 泳力・安全確保の能力獲得によって広がる、水に関するスポーツの世界</li></ul>		
	3		

講座名	授業づくりのアイデア入門講座 【小学校段階】		実施日	6月23日（月）
実施場所	広島県立総合体育館 小アリーナ		対象	小
伝達 講習者	豊かな心と身体育成課 福富 健悟 指導主事  呉市立川尻小学校 西岡 宏規 教諭  福山市立中条小学校 田原 祐樹 教諭  三次市立甲奴小学校 高石 洸樹 教諭	講座内容等		
		「体育・保健体育指導力向上研修（スポーツ庁主催）」を受講した教員等による伝達講習会です。 参加者からは、「様々な授業方法や、指導方法について教えていただき、選択肢が増えました。楽しみながら子供と授業を作っていくためにはどうしたらよいか等を考えるきっかけとなりました。」「どの内容も明日からの学校現場で活用できるものばかりでとても勉強になりました。」などといった声も聞かれ、体育科の授業改善に活かすことができる内容でした。		
講座名	授業づくりのアイデア入門講座 【中・高等学校段階】		実施日	6月30日（月）
実施場所	広島県立総合体育館 小アリーナ		対象	中・高
伝達 講習者	豊かな心と身体育成課 指導主事 福富 健悟  西条農業高等学校 佐々木 光流 教諭  三原市立第五中学校 山垣内 智彦 教諭  福山市立松永中学校 岩室 敬大 教諭	講座内容等		
		「体育・保健体育指導力向上研修（スポーツ庁主催）」を受講した教員等による伝達講習会です。 参加者からは、「授業内容について悩んでいたため、大変参考になりました。授業実践に活かそうと思います。」「理論と実技のバランスが良く、非常に分かりやすい講義でした。私も体育・保健体育指導力向上研修を受講してみたいと感じました。」などといった声も聞かれ、保健体育科の授業改善に活かすことができる内容でした。		
研修の様子				



講座名	柔道指導入門講座	実施日	7月1日（火）
実施場所	広島県立総合体育館 剣道場	対象	中・高
講師	  京都産業大学 教授 與儀 幸朝 先生	講座内容等	
		<p>保健体育科の授業における柔道について、学習指導要領を踏まえた指導方法等を学ぶ講座です。</p> <p>参加者からは、「とても分かりやすく柔道の授業に大変参考になる内容だった。」「今回学んだ内容をこれからの授業で活用していきたいと思います。」などといった声が聞かれ、安全に留意した段階的な指導方法や、生徒が楽しく学習できる授業づくりについても学ぶことができました。</p>	
研修の様子	  		
			



講座名	楽しい陸上運動系指導実践講座	実施日	7月28日（月）
実施場所	広島県立総合体育館 小アリーナ	対象	小
講師	<div><p>筑波大学 准教授 三田部 勇 先生</p></div>	講座内容等	
		<p>陸上運動系の内容について、小学校学習指導要領を踏まえた指導方法等を学ぶ講座です。</p> <p>参加者からは、「様々な教材・教具の紹介があり、現場でも実践したい内容を多く学ぶことができた。体育科の授業を通して、運動好きな子供を増やしたい。」「遊びを取り入れながら走力等を高める運動を多く教えていただき、大変勉強になった。学校全体で今回の内容を共有し、実践したい。」などといった声が聞かれ、特に、走・跳の運動について、指導の工夫等を学ぶことができる内容でした。</p>	
研修の様子	<div></div>		



講座名	表現運動系・ダンス指導入門講座	実施日	8月21日（木）
実施場所	広島県立総合体育館 剣道場	対象	小・中・高
講師	  ノートルダム清心女子大学 准教授 安江 美保 先生	講座内容等	
		<p>小学校の表現運動系と、中・高等学校のダンスの内容について、学習指導要領を踏まえた指導方法等を学ぶ講座です。</p> <p>参加者からは、「様々な実践を通して、教師の関わり方や、教材に関する内容を具体的に教わることができ、大変充実した研修だった。」「授業で困っていたことが解消され、表現運動・ダンスの授業の楽しさを改めて感じた。絶えず教材研究をし、子供が分かった、楽しいと思える授業を実践していきたい。」などといった声が聞かれ、表現運動系・ダンスの楽しさを実感しながら、具体的な指導方法を学ぶことのできる講座でした。</p>	
研修の様子			
			
			

講座名	楽しいボール運動系・球技指導実践講座		実施日	7月3日（木）
実施場所	広島県立総合体育館 小アリーナ		対象	小・中・高
講師	<div></div> <div>早稲田大学 准教授 吉永 武史 先生</div>		講座内容等	
			<p>小学校のボール運動系と、中・高等学校の球技の内容について、学習指導要領を踏まえた指導方法等を学ぶ講座です。</p> <p>参加者からは、「それぞれのボール運動に関する具体的な教材やルールの工夫について丁寧に説明いただき、とても勉強になった。明日からの授業で実践していきたい。」 「発達段階に応じて運動量を増やしたり、ルールを変更したりすることで、ゲームの面白さが深まることを学んだ。」などといった声が聞かれ、具体的な教材の工夫や課題の解決に向けた活動の工夫等を学ぶことができる内容でした。</p>	
研修の様子				
				
				




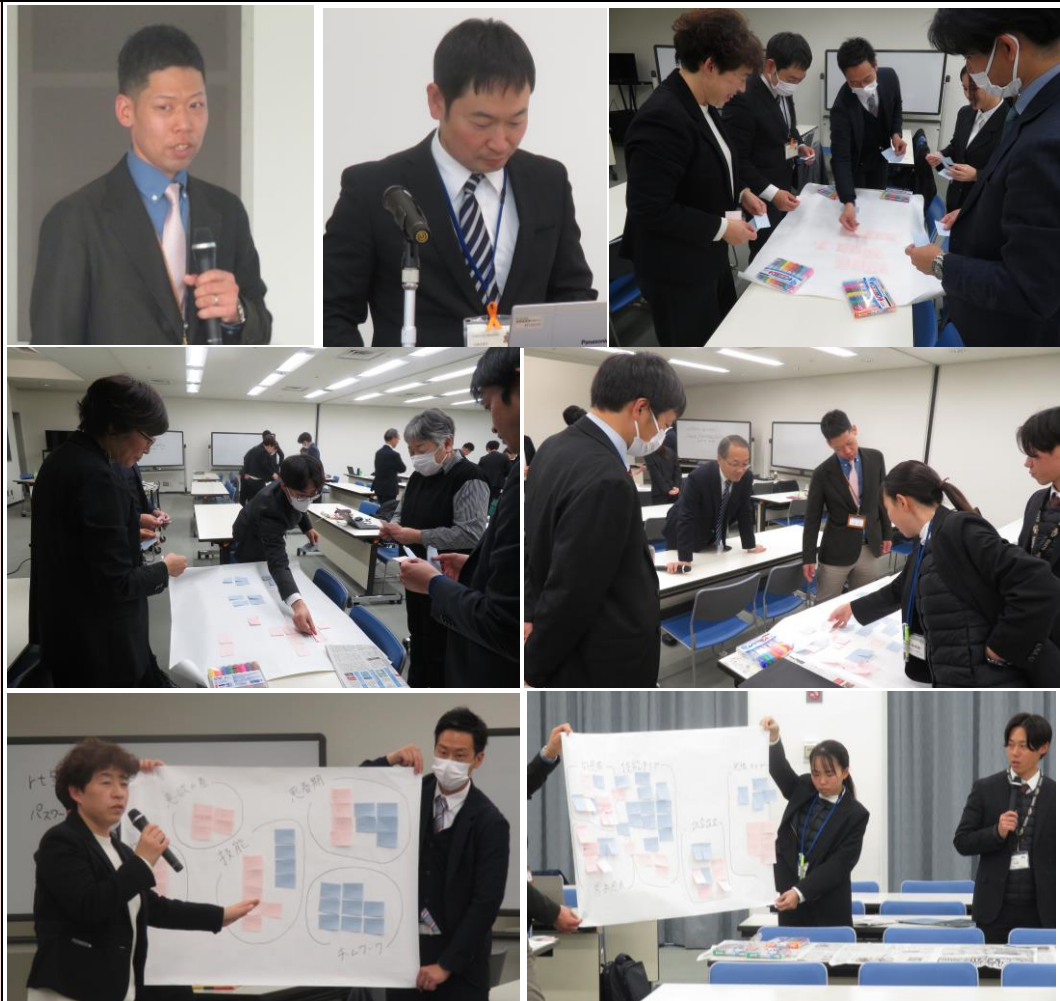
講座名	楽しい体づくり運動指導実践講座	実施日	8月4日（月）
実施場所	広島県立総合体育館 小アリーナ	対象	小・中・高
講師	<div><p>相山女学園大学 教授 佐藤 善人 先生</p></div>	講座内容等	
		<p>体づくり運動について、学習指導要領を踏まえた指導方法等を学びながら、体づくり運動の楽しさを実感できる講座です。</p> <p>参加者からは、「講座の終盤に各グループでどのように運動遊びを取り入れていくか考案する時間があり、講義内容をどのように実践するか議論することでさらに学びが深まった。」「運動には楽しさが大事であることを改めて感じることができた。教えていただいた内容を今後の取組に活かしていきたい。」などといった声が聞かれ、体づくり運動を通して授業改善につなげることができる内容でした。</p>	
研修の様子	<div></div>		



講座名	体育・保健体育における カリキュラムマネジメント指導専門講座	実施日	12月10日（水）
実施場所	広島県立総合体育館 中会議室	対象	小・中・高
講師	 スポーツ庁 政策課 岩田 悟 教科調査官	講座内容等	
発表者	三次市立甲奴小学校 中島 悠貴 教諭 江田島市立能美中学校 波田 勇太 教諭 広島県立広島高等学校 池田 晋也 教諭	体育・保健体育における小・中・高等学校の系統性を踏まえたカリキュラムマネジメントについて学ぶ講座です。 参加者からは、「講義や、他校種の実践発表から、自校にはない新たな視点を得ることができました。周りの先生方にも今回の内容を伝えていきたいと思います。」「講義や発表を通して、すぐに実践できるものや、学校全体に共有し発展させていく必要があるものなど、多くの学びがあり、今後の取組に向けて大きな刺激を得ました。」などといった声が聞かれ、効果的なカリキュラムマネジメントの具体について学ぶことのできる内容でした。	
研修の様子			


講座名	体育指導専門講座【小学校段階】	実施日	令和8年 1月30日（金）
実施場所	広島県立総合体育館 中会議室	対象	小
講師	 帝京大学 教授 高田 彬成 先生	講座内容等	
発表者	三次市立甲奴小学校 高石 洸樹 教諭 熊野町立熊野第四小学校 長嶺 沙耶 教諭 東広島市立小谷小学校 大垣 拓也 教諭	小学校体育科（運動領域）の授業改善をねらいとした講座です。 令和7年度体育に関する指導推進支援事業における小学校3校の研究報告をしました。 それを受けて、高田先生から講評・講義をしていただき、よりよい授業づくりについてグループ演習を行いました。 参加者からは、「体育科の授業で課題に感じること共有することができ、今後の授業改善や目指す方向を明確にすることができました」「他校の先生方の実践報告を聞かせていただき、特に体育におけるICTの効果的な活用が勉強になりました」「魅力的な実践発表ばかりで大変参考になりました。また、高田先生のお話において、基本となる考え方の大切さを再認識しました。」などといった声が聞かれ、学習指導と学習評価の具体について学ぶことができました。	
研修の様子			



講座名	体育指導専門講座【中・高等学校段階】	実施日	令和8年 1月28日（水）
実施場所	広島県立総合体育館 中会議室	対象	中・高
講師	 順天堂大学 教授 関 伸夫 先生	講座内容等 中・高等学校保健体育科（体育分野・科目体育）の授業改善をねらいとした講座です。 令和7年度体育に関する指導推進支援事業における広島県高等学校教育研究会保健体育部会及び中学校の研究報告をしました。 それを受けて、関先生から講評・講義をしていただき、よりよい授業づくりについてグループ協議を行いました。 参加者からは、「指導と評価の全体計画や共生について改めて知ることができ非常に参考になりました。」「様々な学校の実践事例を聞けて良かったです。またグループワークの時間が充実していたので、様々な先生方と意見を交わすことができ、良い経験となりました。」などといった声が聞かれ、学習指導と学習評価の具体について学ぶことができました。	
発表者	広島県立呉工業高等学校 吉廣 海 教諭  三次市立三和中学校 櫻井 満也 教諭		
研修の様子			

講座名	安全で楽しい体育指導実践講座	実施日	7月31日（木）
実施場所	広島県立総合体育館 柔道場	対象	小・中・高
講師	  日本体育大学 教授 三宅 良輔 先生	講座内容等	
		<p>安全に配慮しながら楽しく体育指導を進めるための指導方法について、組立体操等を通して学ぶ講座です。</p> <p>参加者からは、「学校現場ですぐに実践でき、楽しみながら体を温めたり、ほぐしたりできるものばかりだったので子供たちと楽しく今回の学びを活かしていきたい。」「準備運動をさせる際に、ほぐしてほしい体の箇所を意識させたり、真剣に取り組ませたりすることが難しかったので、今回の研修で学んだ様々なストレッチや体操を活かしたい。」などといった声が聞かれ、組立体操等の実技を通して、「安全指導」「楽しい指導」の具体を学ぶことができる内容でした。</p>	
研修の様子	      		



講座名	楽しい体力向上に関する指導実践講座	実施日	10月29日（水）
実施場所	こざかなくんスポーツパークびんごサブアリーナ	対象	小・中・高
講師	 (株)ATHER アスレチックトレーナー 米澤 和洋 様	講座内容等	
		<p>体力向上に関する指導の効果を高めるために、児童・生徒の発育段階に応じた体力トレーニングの考え方や指導方法等を学べる講座です。</p> <p>参加者からは、「遊べる子供、コミュニケーションがとれる子供、基本的な運動ができる子供、運動することが楽しいといった子供等を育てる重要性について考えが深まりました。」「子供たちが、生涯にわたって運動を好きであることが出来るような体育の授業を実践していきたいと思います。」などといった声が聞かれ、体力トレーニングの方法等の実技を通して、体育に関する指導に幅広く活用できる内容でした。</p>	
研修の様子			

講座名	バレーボール指導専門講座	実施日	10月7日（火）
実施場所	広島県立総合体育館 小アリーナ	対象	中・高
講師	<div></div> <p>広島サンダーズ 平野 信孝 様      徳元 幸人 様</p>	<p>講座内容等</p> <p>効果的な運動部活動の指導やバレーボールの基本的な技術の指導方法等を学ぶことができる講座です。</p> <p>参加者からは、「的確な指導方法と、トップレベルでの多様な実戦形式、生徒が楽しめる仕掛け等、多くのことを学ばせていただきました。」「ウォーミングアップや基本的な練習方法を多く学べました。所属校に今回の内容を持ち帰り、授業で実践したいと思います。」などといった声が聞かれ、運動部活動等の指導はもとより、体育の授業においても活用できる内容でした。</p>	
研修の様子	<div></div>		



講座名	ハンドボール指導専門講座	実施日	10月17日（金）
実施場所	広島県立総合体育館 小アリーナ	対象	中・高
講師	<div><p>大同特殊鋼株式会社 清水 博之 様</p></div>	講座内容等	
		<p>効果的な運動部活動の指導やハンドボールの基本的な技術の指導方法等を学ぶことができる講座です。</p> <p>参加者からは、「ハンドボールの魅力を体感できました。環境やルールを工夫して、ゴール型の授業に取り入れたいと思います。」「専門的な実技指導が充実しており、授業においても活かせる練習内容も多かったため、授業づくりにおいて大変参考になりました。」などといった声が聞かれ、運動部活動等の指導はもとより、体育の授業においても活用できる内容でした。</p>	
研修の様子			
			
			
			
			

# 受講者の声

※一部抜粋

## 01 水泳運動系指導入門講座

- ・ 水泳についての研修を受けたことがなかったので非常に参考になりました。とても楽しく有意義な内容でした。
- ・ 指導内容が細分化されており、スモールステップでの指導法を学べてよかったです。
- ・ 水泳補助の方法やバディの活用など現場で実践につながる内容であり、とても有意義な研修であった。

## 02 授業づくりのアイデア指導入門講座【小学校段階】

- ・ 早速所属校に戻って実践したい内容ばかりでした。自分でも研究を深めて子ども達が楽しく活動できる授業づくりをしていきたいです。
- ・ 遊びの中から運動感覚を身につけたり、導入の動きが主運動の動きに繋がっていたりするなど、教師が意図的に学びたくなるような工夫をすることが重要であることを学んだ。

## 03 授業づくりのアイデア指導入門講座【中・高等学校段階】

- ・ 特に体づくり運動についてのアイデアを多く学ぶことができてよかったです。
- ・ 体育の授業で即実践できそうな内容ばかりでした。とても充実した研修となりました。
- ・ 講義と実技の時間配分が丁度よく、非常に有意義な時間でした。

## 05 楽しい陸上運動系指導実践講座

- ・ 陸上運動系の基本的な知識から、実践・実技についても広く学ぶことができ、大変勉強になった。
- ・ 実技が充実しており、実際に体験できるのでよい。また、多くの教具等も知る事ができるため、今後も参加していきたい。
- ・ 主となる活動につながる運動や、小学校低学年でも実践できる運動を教えていただいたので参考になりました。学校でも実践したいと思います。

## 06 表現運動系・ダンス指導入門講座

- ・ 実技での内容が充実しており、自分自身が生徒の気持ちになり参加することができた。また実際に実技で経験することによって苦手な生徒や自信のない生徒が取り組めるようになる指導方法等について学ぶことができた。
- ・ 内容の流れもわかりやすく、具体的に指導方法等を教えていただけたので授業に活用しやすいと感じた。、今まで実践してきた授業内容を見直ししていきたいと思いました。ありがとうございました。



#### 09 体育・保健体育におけるカリキュラムマネジメント指導専門講座

- ・ 現スポーツ庁の教科調査官から直接学習指導要領の改訂を見据えた具体的な講話を聴くことができ大変有意義な時間でした。
- ・ 今年度は実技を伴う講座に参加させてもらうことが多かったですが、今回のような実践報告や講義で学びを深めることで、学校全体の体力向上の手立てになると思いました。体育主任等になったときには特に役立てたいと思いました。

#### 10 体育指導専門講座【小学校段階】

- ・ 3校の実践発表から子どもが主体的に学ぶために多面的な視点から授業づくりをすることが大切だと再確認しました。
- ・ 「体育が得意な子供」＝「技能が高い子供」ではなく、様々な「できる」を体育の授業で増やしていきたいと思いました。
- ・ 学習指導要領の改訂についても、形式的な内容だけでなく、それをさらに教員目線で講話していただき、非常に見通しを持つことができました。

#### 11 体育指導専門講座【中・高等学校段階】

- ・ 学習指導要領解説の捉え方や活用方法、授業づくりで大切なことなど、改めてわかりやすく講義していただきました。また、他校種の先生方と協議しながら、情報交換ができて良かったです。
- ・ 「共生」の視点については、見逃しがちであった。どういう姿が求められるのか、それを授業で実践した際に、どんな姿がゴールなのか、考えるきっかけとなった。
- ・ 今回の研修講座を通して、学習指導、学習評価の在り方について、考えを深めることができました。

#### 12 安全で楽しい体育指導実践講座

- ・ 体育授業での準備運動の内容や行い方について、迷うことがあったが今回具体的に学ぶことができた。
- ・ 自分自身も本講座で実際に体を動かす楽しさを感じることができました。体の動かし方がよくわかったので、指導の際役立てたいです。
- ・ 授業ですぐに使える運動や、具体的な安全指導などを学ぶことができました。今後の指導に活かしていきたいと思います。
- ・ 楽しみながら身体を温めたりほぐしたりできるものばかりだったので、今後子ども達と楽しく今日の学びを活かしていきたいと思います。

#### 14 バレーボール指導専門講座

- ・ 実際にプロとして活躍されていた方のお話や実演を見せていただき、今までは知らなかった指導方法や改善ポイントを聞くことができ学びが深まりました。
- ・ 実際に体を動かして体験することで、指導する立場の私たち自身もバレーボールの楽しさを味わうことができた。