





事業実施報告書

- I スポーツ及びオリンピック、パラリンピックの意義や歴史に関する学び
- II マナーとおもてなしの心を備えたボランティアの育成
- III スポーツを通じたインクルーシブな社会（共生社会）の構築
- IV 日本の伝統、郷土の文化や世界の文化の理解、多様性を尊重する態度の育成
- V スポーツに対する興味・関心の向上、スポーツを楽しむ心の育成

道府県・政令市名【 茨城県 】

1 実践テーマ	【 I・V 】
2 実施対象者	北茨城市立精華小学校 5年1, 2, 3組 82名 6年1, 2組 73名
3 展開の形式	(1) 学校における活動 ① 教科名 ( 体育 ) ② 行事名 ( ) ③ その他 ( ) (2) 地域における活動 ① イベント名 ( ) ② その他 ( )
4 目標 (ねらい)	○陸上運動の様々な競技やアスリートの努力を知ること、オリンピック・パラリンピックで行われる陸上競技への関心を高める。 ○短距離走の正しい動き・走り方を知り、自己の記録を高めようとする意識を育てる。
5 取組内容	1 事前学習 ・短距離走の記録 ・陸上競技の種目や歴史、記録についての調べ学習 2 陸上運動（短距離走）の授業 9月28日（金）3校時 5学年82名 4校時 6学年73名 講師：筑波大学の木越清信先生及び協力員4名 (1) アスリートのすごさを知ろう 学生による「走り幅跳びと走り高跳び」の模範演技 「校長先生の身長を超す走り高跳びの跳躍」などを見た児童は、驚きとともに、「自分もやってみたい。」という思いをもつことができた。普段あまり見る機会のない、陸上競技の高いレベルのパフォーマンスは、オリンピック・パラリンピックへの興味・関心を高めるきっかけになった。   (2) 短距離走で自分の記録を伸ばそう（ウォーミングアップ） 児童を4グループに分け、学生がそれぞれ20人程の児童を指導した。体幹トレーニングと「動き」に重点を置いたトレーニングを行った。  

(3) 科学的なトレーニングによる「走る」動きを習得しよう  
 「膝を上げて走りなさい。」と言葉かけをしても、「動き」に反映しない児童が多い。指導の中では、木越先生が開発した「ダッシュビート」という器具を使い、膝を高く上げる感覚を体感させるトレーニングを行った。



(4) まとめ・振り返り  
 ・閉講式での感想発表  
 ・木越先生より  
 「科学的なトレーニングによる『動き』づくり」  
 「オリンピックを目指すアスリートの努力と生活」

3 事後指導  
 ・短距離走の記録 ・アンケート、事後の感想

6 主な成果  
 ○本校児童が苦手としている短距離走は、陸上運動の基礎となる種目である。腕の振りや膝を上げる感覚など、「体の動き」を作るトレーニングの中で、正しいフォームや練習方法を学ぶことができた。  
 ○木越先生が開発した「ダッシュビート」という器具を使い、膝を高く上げる感覚を体感させるトレーニングを行うことで、児童の運動技能の向上と陸上運動に対する興味・関心が高まった。

7 実践において工夫した点  
 (事業の特色)  
 ○運動の「動き」の習得は、個人の努力や他者からの言葉掛けだけではできない。手本となる動きを見ることが正しい動きを体感させる科学的なトレーニングを行うことで、「動き」の質が高まり、記録も伸びていく。講師と選手を招いての今回の実践が、児童の運動に関する関心を高めただけでなく、教師にとっても指導法改善の機会となった。  
 ○陸上競技のパフォーマンスを間近に見ることができ、児童の陸上競技への関心を高めることができた。

8 主な課題等  
 ○講演会を実施することで、陸上競技や科学的なトレーニング、栄養や生活習慣についての話しやオリンピックを目指す選手の話しを聞くことで、子供たちの「東京オリンピック・パラリンピック」に対する関心をもっと高めることができると良かったと思う。  
 ○事前・事後を含めて数回の講師を招いた授業を行えると、児童の変容がわかり、より効果的な指導ができると思う。

9 来年度以降の実施予定  
 ○東京オリンピック・パラリンピックの開催に関連して、児童には様々な種目があり、アスリート達がそれぞれ努力し競技力を高めていることを知ってもらいたい。  
 ○来年度も筑波大学の木越清信先生と学生に来校していただき、短距離走だけでなく、陸上競技の様々な種目について教えていただいたり、実演していただいたりして、陸上運動全般についての指導を受けたい。