

# ENJOY SPORTS

長野県体育センター 〒399-0711 塩尻市大字片丘字南唐沢 6342 - 4

TEL 0263-51-5400 FAX 0263-51-5401 E-mail taiikucen@pref.nagano.lg.jp

「早く子どもたちとやってみたい!!」「授業観が変わった!!」

## 体育センター研修講座での学び

これまでに行われた研修講座はどれも大好評!!その中から2つの研修講座についてその様子や内容を受講者の声と共にお伝えします!!

### 【剣道技能・指導法講習会】

#### 受講者の授業への願いや悩み

- 「生徒に楽しんでもらえるような剣道の授業がしたい!」
- 「単元展開はどうしたらいいのだろうか?」
- 「剣道が苦手なので基本的な技能を身につけて自信をもちたい!」
- 「剣道の授業はどうしても堅苦しくなってしまうのが悩みです。」

講師には、長野県剣道連盟から近藤敏朗先生と野村正樹先生が来ていただきました。

2日間を通して単元展開に合わせた第1時からの授業づくりを教えていただきながら、受講者の皆さんも生徒になった気持ちで剣道の面白さを講師のお二人から学びました。



これなら生徒たちも楽しみながら主運動につなげていけそう!



#### 【研修の主な内容】

- ・ 剣道授業における楽しい動機付けとなる運動
- ・ 基本動作を身につける段階的な指導
- ・ 剣道具の装着の仕方 (簡単バージョンも)
- ・ 基本的な技 ・ 稽古と簡単な試合の仕方
- ・ 剣道小話 ・ 楽しい教具の紹介
- ・ 生徒が自らやりたくなる礼法指導 等

剣道の魅力をたっぷり!





講師の野村先生も、剣道の授業づくりでたくさん悩まれてきたそうです。剣道に抵抗がある生徒、苦手意識がある生徒、生徒一人ひとりのレディネスの違いなど、クラスによっても様々ですし、剣道部がある学校とない学校を比べても生徒の剣道の授業への意識は異なります。そのため、これが正解という授業の方法はありません。剣道部がない学校で勤務されたときは、剣道との関わりがほぼ無い生徒の実態から、どうすればこの子たちにも剣道の魅力を味わってもらえるのかと考え、授業のやり方を大きく変えたそうです。これまでの剣道の授業のやり方を変えていくことに最初は抵抗があったそうですが、生徒たちの実態を捉えて授業展開を変えていくことで、生徒たちが生き生きと剣道に取り組む姿は、野村先生自身の授業観の変容につながったと仰っていました。生徒たちのために今もお学び続けている野村先生の姿に、受講者の皆さんも大きな刺激を受けていました。

### 研修後の受講者の声

「研修の前と後で剣道に対するイメージが大きく変わりました。“難しそう”“堅苦しい”という印象だったのが、剣道の魅力やすごさをたくさん感じる2日間でした。」

「難しさを感じていた対人技能についても、生徒たちが興味をもって取り組める内容を数多く学ばせていただき、明日からすぐにも剣道の授業をやりたくなりました。」

「私自身、苦手意識や抵抗感があった剣道でしたが、この研修を受けさせていただき、一気に剣道が好きになってしまいました。自信をもって授業に臨めそうです。」

## 【子どもが輝く!運動会のダンス・表現】・【子どもが主役の運動会を作る】

「運動会の表現種目を考えることに困っている。」  
 「表現・ダンスが苦手だけど、どうやって教えたらいいの?」  
 「どんな声かけをしたらいいのだろう?」  
 「子どもたちが生き生きと楽しく表現できるようにしたい!」  
 「学校の運動会の在り方・考え方を変えていきたい!」

### 受講者の願い・悩み



「ダンスには正解がなく、自由に自分らしく踊り、仲間の違いを受け入れ、多様であることを活かし合って楽しむことが醍醐味の一つです。自己解放できる雰囲気の中で、音楽を感じ、相手を感じ、即興で踊ることを楽しみましょう!表現では、4つのくずし(空間・リズム・体・人間関係)も大切にしていきましょう!」(蓑輪先生)

### 講師 東御市立田中小学校 教頭 蓑輪 良江 先生

初めから“自由に踊る”というのはなかなか難しいものです。

蓑輪先生の講座では、体ほぐしの運動から安心して自己表現できる雰囲気がつくられていきました。そして、先生やお互いのまねっこをしたり、音楽によって体はずませたりしながら、互いの良さを認め合い、次第に心身が解き放たれる中で自由に踊りたくなる素地ができ、一人一人の動きが広がっていきました。





全身を使って表現するって楽しい



### 研修後の受講者の声

「ダンスは教え込まなければいけないし、そろっていなければ“運動会本番は無理”と思っていました。子どもたちにやらせてしまっていたなと反省です。今日、自分自身が動いてみてとても楽しかったので、子どもたちにも安心して自己表現できる雰囲気をつくり、子どもたちが自ら“踊りたい”と思える授業をつくっていきたいです。」

「まずは子どもを主語に語れる自分でありたいなと思いました。どの子にも良さや頑張る姿があります。その姿を認め、つなげながら、表現することの楽しさを子どもと共に味わっていきたいです。」



### ～子どもたちのための運動会にしたい～

蓑輪先生のお話を聞いたり、そこに集まった仲間と共に思い切り体を動かしたりする中で、それぞれの先生方がもっている運動会の価値観が更新されていったように思います。「何のための運動会なのか」、「誰のための運動会なのか」を考え、子どもたちのために学びを広げ深めようとする先生方の姿が輝いていました。

**ENJOY 研修講座！多くの受講をお待ちしています！**

## ☆お知らせ

表現リズム遊び・表現運動にかかわって、11月2日（木）は長野県体育センター研修講座「振付に頼らなくても大丈夫！リズムダンス指導法」が塩尻市のユメックスアリーナで開催されます。講師は、東海大学体育学部准教授の田巻以津香先生です。とてもおすすめの講座です。今後の表現の授業や来年度の運動会に向けて、一緒に学びませんか！！

# 令和5年度研修講座 追加募集について

下記の講座について追加募集を行っております。各講座開催日の前日まで申込みを受け付けます。

受講希望者は、体育センターのホームページをご覧ください、学校体育・生涯スポーツ研修事業のリンクから「研修講座受講申込書(個人申込み用)」をダウンロードし、所属長の決裁を受けてからメールまたはFAXで体育センターへお送りください。  
長野市立の小中学校は、長野市教育センターへ連絡し、申込みをしてください。

講座 No.	期 日	講 座 名	会 場
3-1-16-39	10月26日(木)	仲間をつなぐ授業づくり(東信) ～体育授業の基本を学ぼう～	佐久市 長野県立武道館
3-1-16-42	11月2日(木)	振付に頼らなくても大丈夫！リズムダンス指導法	塩尻市 ユメックスアリーナ
3-1-16-43	11月9日(木)	体育学習スタート2 ～体づくり運動～	塩尻市 ユメックスアリーナ
3-1-16-44	11月16日(木)	体育学習スタート3 ～ゲーム・ボール運動～	塩尻市 ユメックスアリーナ
3-1-16-57	11月23日(木)	メンタルトレーニング入門	塩尻市 長野県総合教育センター
3-1-16-45	11月24日(金)	子どもが夢中になる 運動遊びと縄跳びの指導法	朝日村 朝日村農業者 トレーニングセンター
3-1-16-59	12月9日(土)	学生アスリートの スポーツ栄養の基礎と現場への適応	塩尻市 長野県総合教育センター

☆追加募集の件で不明な点がございましたら、お気軽に体育センターまでお問合せください。

(問合せ先)

長野県体育センター

〒399-0711 塩尻市大字片丘字南唐沢 6342 - 4

Tel 0263-51-5400 Fax 0263-51-5401

E-mail taiikucenter@pref.nagano.lg.jp