

## 平成28年度 保健体育科研修会 報告書

報告者 不二聖心女子学院 大畑友香

- 1 研修目標 「未来を拓く私学教育」
- 2 部会目標 「たくましい体力と豊かな情操を育てる」
- 3 期 日 平成28年度11月11日（金） 13:05～15:55
- 4 会 場 浜松啓陽高等学校 多目的ホール・体育館
- 5 参加者 県内私学保健体育科教員 30名
- 6 研修報告
  - 13:05～13:25 開会式
  - 13:25～14:15 研究授業
    - 授業者 浜松啓陽高等学校 渥美紀彦教諭
    - 対象 第2学年5組（男子21名 女子15名）  
男女混合クラス。運動能力は低く、バレーボール経験者はごく僅かである。忘れ物はなく、授業に臨む姿勢もよい。
    - 単元 球技 バレーボール
    - 本時の目標
      - ①スパイク技能を習得できるよう、積極的に取り組む。
      - ②正しいステップと腕の振りからスパイクする。
      - ③互いに声を掛け合い、望ましいトスについて考えを伝え合う。
      - ④バレーボールの特性に係る安全に配慮する。
    - 内 容 全員がきびきびと行動し、けじめのある雰囲気ですべてが始まった。補強運動は、バリエーション溢れる内容でテンポよく進み、生徒は忍耐強く取り組んでいた。バレーボールでは、キャッチボールやスパイクの補強練習で体慣らしをした後、ステップ・腕振りからジャンプ練習・ペアでトス上げなど段階を追ってスパイクの動きの確認をした。最後に、ネットを挟んだスパイク練習を行った。  
全体を通して、教師と生徒の信頼関係が感じられ、和やかかつメリハリのある授業展開がなされていた。教師が生徒ひとりひとりをよく理解し、個々にあった声掛けをしており、そのことが生徒のやる気や体を動かすことの楽しさを引き出していた。

14 : 25～14 : 25 講演会

演 題 「高校生、運動部員と食事」  
講 師 NPO 法人 みんなの食育 管理栄養士 高須希代氏  
内 容 高校生は、成長と運動の両方を満たす栄養素を確保しなければならない。そのために選食力を身に着け、食の自立を養うことが必要である。スポーツ選手の食事は、特に①日々のトレーニングによる身体づくりを効果的にすること②試合期のピークに合わせ、当日能力を発揮すること③スポーツによって起こりやすいケガや故障の予防と改善をすることの3つの目的がある。それぞれの栄養素の役割を理解し、バランスのよい、効果的な食事を摂取することが大切である。  
また、食事は体だけでなく心の健康にも関係する。イライラ、無気力、注意力散漫などは、脳に栄養が足りていないことを意味する。食事は、運動パフォーマンスはもちろん勉強にも影響を与えることになる。  
保護者と協力をしながら、練習・試合などの日程を考慮した食事を摂取させることによって子どもたちが運動・勉強ともにベストパフォーマンスが出せるようにサポートしていくことが大切である。また、子どもたち自身の食事の幅を広げることも重要だ。教師・保護者・生徒それぞれが食事に関してもっと深く理解していくべきである。

15 : 25～15 : 55 意見交換会・講評（副部会長 常葉菊川中学高等学校 村田貴宏先生）

15 : 55 閉会