

小学校体育科 実技・理論研修会 終了報告

テーマ	「陸上運動～走り方の指導について～」	
日 時	令和8年7月10日(金)	
会 場	江別市立江別第二小学校	
講 師	芦田 陸 氏(医療法人スポキチ トレーニングマネージャー 柔道整復師)	
参加者	40名	
研修会 の 様 子		本研修会では、講師をお招きし、「陸上運動～走り方の指導について～」をテーマに、児童への効果的な走り方の指導方法について、理論と実技の両面からご指導いただいた。
		研修内容は、大きく「フォーム指導」と「トレーニング指導」の2つに分けて実施された。 フォーム指導では、速く走るために必要な基本姿勢や動作について学んだ。特に、 前傾姿勢、腕振り・足上げ、接地 の3つのポイントを中心に、前傾角度の重要性や、効率よく力を地面へ伝える接地の方法、膝を適切な高さまで引き上げる動作等、一つ一つの動きの意味と指導のポイントを詳しく教えていただいた。児童が理解しやすい言葉がけや、動きを意識させるための工夫についても紹介され、日々の授業に生かせる内容であった。
		トレーニング指導では、走力向上につながる様々な運動を実際に体験しながら学んだ。「2人1組人間裏返し」「2人1組プランク綱引き」「バンザイダッシュ」「けん引走」「ウォールドリル」「A スキップ」等、多様なトレーニングを紹介していただき、それぞれの運動がどのような動きや筋力の向上につながるのかについて解説を受けた。また、児童が楽しみながら主体的に取り組めるよう、ゲーム性やペア活動を取り入れた指導方法についても具体的にご指導いただき、授業づくりの参考となる内容であった。
		今回の研修を通して、速く走るための理論だけでなく、児童が意欲的に取り組める実践的な指導方法を数多く学ぶことができた。今後は、本研修で学んだフォーム指導やトレーニング方法を体育の授業に積極的に取り入れ、児童一人一人の運動能力の向上と、運動することの楽しさを実感できる授業づくりに生かしていきたい。