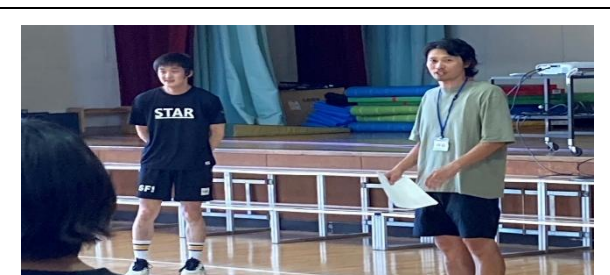


体育科 実技・理論 研修会 終了報告

テーマ	スポーツリズムトレーニング ～リズム×スポーツ～	
日時	令和 7年 7月 11日(金)	
会場	北広島市立北の台小学校	
講師	島倉 海 氏(スポーツリズムトレーニング協会公認 インストラクター)	
参加者	27名	
研修会 の 様子		①理論(スポーツリズムトレーニングとは) スポーツリズムトレーニングの効果や、対象年齢等について協会の映像をもとに紹介いただきました。日本人がもともと持っている4ビートが多いこと、それを16ビートにすることで反応がよくなり、ケガが少なくなるということ等を教えていただきました。
		②理論(実践編) 実際に指導する際に必要な物やポイントについて話をいただきました。リズムの速さや、中央に置くラインの厚み等について教えていただきました。
		③ペア練習 実際に16ビートでアクションをするという活動をしました。上半身だけの動きの時はできても、上半身と下半身を同時に動かす時は難しいということを実感できました。
		④ラインを使って実践 様々なアクションを紹介していただき、実際にラインを使った運動を行いました。8ビートの間に動きを入れるということがとても難しそうでした。実際にどのように進行し、声掛けをしていくのかを見せていただきました。
		⑤質疑応答 質疑応答を閉会式の中で行いました。今後の実践に生かせるように、個々に質問する先生方がたくさんいました。