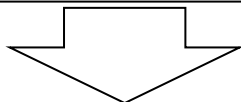


令和8年度 松山市小学校体育連盟の研究推進について

本年度は研究サイクルの2年目になります。これまでの研究の成果と課題を生かして、「体づくり運動(多様な動き)」の研究を進めていきます。今年度の松山市小学校体育連盟の研究主題は、**「体の基本的な動きを身に付ける運動に親しみながら、一人一人が『分かる』『できる』楽しさや喜びを実感するとともに、仲間と共に夢中になって活動し、愛顔ひろげる子どもを育てる。」**としました。「分からない」ことが「分かる」、「できない」ことが「できる」ようになるということは、学習する上でこの上ない楽しさであり喜びであると考えます。その「楽しさ」「喜び」を全ての子どもが感じ、「もっとやってみたい」「次はこんなことをしてみたい」と前向きな気持ちを持って、子どもたちが主体となって新たな学びをつくれるよう研究に取り組んでいます。研究を通して、仲間と夢中になって活動する愛顔ひろがる松山市の子どもを育てていきたいと考えています。

【研究主題】

体の基本的な動きを身に付ける運動に親しみながら、
一人一人が「分かる」「できる」楽しさや喜びを実感するとともに、
仲間と共に夢中になって活動し、愛顔ひろげる子どもを育てる。



〈 研究の視点と内容 〉

(1) 教材とつながる

- ・「みんなが楽しい みんなで楽しい」と感じることでできる共生の視点に立った単元構成の工夫
- ・誰にとっても「やさしく楽しい運動」になるための教材・教具の工夫

(2) 仲間とつながる

- ・仲間と自然と関わり合いたくなる運動場面の設定

(3) 自分とつながる

- ・学びの成果を実感し、次の学びにつなぐことでできる振り返り・自己評価の工夫

〈令和8年度松山市小学校体育連盟授業研究会〉

研究① 5月20日(水)

研究実践校 たちばな小学校

授業実践者 濱田 圭 教諭

研究領域 4年 体づくり運動

研究② 10月14日(水)

研究実践校 新玉小学校

授業実践者 町田 旦 教諭

研究領域 4年 体づくり運動

7月28日(火)に行われる松山市小学校体育実技研修会では、今年度の研究の概略を説明させていただきます。10月14日(水)には、授業研究会を予定しています。大勢の先生にご参加いただき、ご指導・ご助言をいただければと思います。また、1月27日(水)には、第37回松山市小学校体育研究発表大会を開催し、今年度の研究の成果を発表させていただきます。

松山市の全ての子どもたちに愛顔がひろがるよう、今年度も先生方のご協力をよろしく願いいたします。

研究専門部長 河野 臣紀



松山市小学校総合体育大会（すもうの部）結果報告

出場した選手の
みなさん、
頑張りました！

6月8日（月）に愛媛県総合運動公園相撲場にて、すもう総体を開催しました。これまでの練習の成果が発揮された素晴らしい大会となりました。ご協力ありがとうございました。



男 子	ブロック	第1位	第2位	第3位	第3位
5年生の部	南	中川 瑛大 (垣生)	酒井 弘道 (さくら)	下村 悠人 (石井東)	米山 東吾 (余土)
	北	小出 阜颯 (湯山)	砂本 泰良 (正岡)	竹田 篤史 (北条)	遠藤 龍希 (河野)
	中	中村 聡太 (味生第二)	小坂 悠斗 (味生第二)	梶野 智矢 (生石)	谷榎 幸之助 (附属)
6年生の部	南	小笠原 碧真 (垣生)	長田 遥斗 (桑原)	笹岡 勇午 (小野)	西田 勇惺 (荏原)
	北	野上 航太郎 (みどり)	片上 蓮三郎 (みどり)	尾上 楷 (北条)	光宗 七綺 (栗井)
	中	桑原 琉斗 (素鷲)	高橋 綾汰 (宮前)	村上 歩睦 (三津浜)	佐藤 喜盛 (味生第二)

女 子	ブロック	第1位	第2位	第3位	第3位
5年生の部	南	越智 愛 (さくら)	西隈 羽虹衣 (椿)	石井 佑奈 (久米)	谷口 琴虎葉 (福音)
	北	村上 夢依 (高浜)	本田 有那 (北条)	矢野 莉紗 (堀江)	土井 柚花 (中島)
	中	大曾 心 (味生)	川崎 理桜 (附属)	大西 瞳 (味生第二)	川本 千愛里 (湯築)
6年生の部	南	西原 凜 (小野)	八百城 もも (北久米)	八木 優芽那 (小野)	谷口 愛海 (福音)
	北	松本 菜都美 (潮見)	渡部 楓恋 (河野)	原 愛美夏 (伊台)	万代 凪咲 (北条)
	中	大野 結琉 (素鷲)	脇田 優梨愛 (宮前)	濱西 花音 (味生)	定行 愛澄 (八坂)

令和8年度松山市小学校体育実技研修会（兼体育主任会実技研修会）のお知らせ

- 1 日 時 令和8年7月28日（火）13：30～16：00
- 2 会 場 愛媛県武道館 主道場
- 3 講 師 愛媛大学教育学部 准教授 糸岡 夕里 様

体育主任以外の先生方もぜひ、ご参加ください。



たいいくニュース

松山市小学校体育連盟
調査広報・体力向上専門部

水泳実技講習会の内容

～競技規則を理解し、安全で確実な指導を目指して～

令和8年6月11日（木）に、水泳実技講習会を行いました。講習会では、日本水泳連盟競泳競技規則及び市総体のルールをもとに、自由形・背泳ぎ・平泳ぎ・リレーの実技研修を行いました。特に、「スタート前の動き」や市総体で失格や参考記録につながりやすい「平泳ぎの泳法」「リレーの引継ぎ」について重点的に学び、児童への指導方法について理解を深めました。



1 スタート前の動き

★笛の合図「ピッピッピッピッ ピー」「ピー」

- ① 名前を呼ばれたら礼をして、ゴーグルをつける。

※入水前に付けることを練習から意識させる。

- ② 1回目の「ピッピッピッピッ ピー」の合図で入水する。

- ③ 2回目の「ピー」の合図でバーを持ち、構えて静止する。

※手を伸ばして動かないことを徹底させる。

- ④ 「よい」の合図で素早く構えて静止し、「ピッ（電子音）」の合図でスタートする。

特に、「よい」の後に動いてしまうと競技運営に支障をきたすため、静止することの大切さを確認しました。

2 競技中の注意事項

- 途中で足がついてしまった場合は、その場で体を浮かしてから泳ぎ始める。

※ 一歩でも歩いたり、底を蹴ったりしてから泳ぎ始めると失格となる。

- ターンやゴールをする際は、しっかりとタッチをする。

※ タイムを記録することができないため、ソフトタッチにならないようにする。

★詳しい内容は令和8年度水泳総体での注意事項と競技規則をご確認ください。

3 平泳ぎ

今回の講習会で最も時間を掛けて確認したのが「平泳ぎ」です。平泳ぎは競技規則が細かく、正しい泳ぎ方を理解していないと失格や参考記録になる可能性があります。そのため、実技を交えながらルールと指導のポイントを確認しました。

(1) スタート・ターン後の水中動作

スタート及びターン後には、一かき目のみ脚の位置までかくことが認められています。また、最初の平泳ぎのキックの前には、バタフライキックを一回行うことができます。

しかし、二回目以降も後方まで大きくかいてしまうと違反となります。子どもが無意識に行いやすい動作であるため、正しい水中動作を繰り返し練習することを確認しました。

水中動作は、1 バタフライキック、1 けり、1 かき。

かき込んで前に出すことを意識させた練習を行うことが大切です。

(2) 正しいキックの習得

平泳ぎのキックでは、膝を大きく開くのではなく、足首を外側に向けて水をとらえることが重要です。また、平泳ぎのキック後に足が上下に揺れることがありますが、自然な動作の範囲を超え、推進力を得るためのバタフライキックと判断された場合は失格となります。

(3) ターン・ゴールタッチ

平泳ぎでは、ターンおよびゴールの際に両手で同時にタッチしなければなりません。

※ 手を重ねる、手がクロスした状態でタッチするのも×

4 リレーの引継ぎ

リレー競技では、引継ぎのタイミングによる失格が毎年見られます。競技規則では、前泳者が壁にタッチする前に次泳者の足が壁を離れると失格となります。そのため、速さだけでなく、確実に引継ぐことが重要です。講習会では、実際に引継ぎのタイミングを確認しました。そこで、

「前泳者と次泳者の頭がすれ違ったタイミングを目安にスタートする」

という練習方法が紹介されました。また、次泳者がどちら側で待機するかや、タッチの位置を事前にチームで確認しておくことの重要性についても共有されました。



5 練習メニュー

最後に、各種目の練習メニューを紹介します。各校の実態に合わせてご活用ください。

① クロール

(クロール初級) 水泳練習メニュー			
15:50~16:00 出欠確認、準備体操			
16:00~16:40 コース別練習			
練習内容	注意点	距離	総距離
キック	バタフライ→クロール	25m×8	200m
片手プレス	左手伸ばし	25m×4	300m
	右手伸ばし	25m×4	400m
キックBrプレス	バタ足+平泳ぎの呼吸	25m×6	550m
片手クロール	左手伸ばし	25m×4	650m
	右手伸ばし	25m×4	750m
ダッシュ		50m×1	800m
クールダウン	ゆっくりと泳ぐ	50m×1	850m
休憩 + 水分補給			
ブル	3回に1回呼吸	25m×8	1050m
ブルダッシュ		25m×2	1100m
ダッシュ	呼吸回数をできるだけ少なく	25m×4	1200m
16:40~16:45 整理体操、片付け			

(クロール中級) 水泳練習メニュー			
15:50~16:00 出欠確認、準備体操			
16:00~16:40 コース別練習			
練習内容	注意点	距離	総距離
キック	バタフライ→クロール	50m×4	200m
クロール	休み20秒	50m×8	600m
ブル	3回に1回呼吸	50m×6	900m
ブルダッシュ		50m×1	950m
キックBrプレス	バタ足+平泳ぎの呼吸	50m×6	1250m
クールダウン	ゆっくりと泳ぐ	50m×1	1300m
休憩 + 水分補給			
ダッシュ	呼吸回数をできるだけ少なく	25m×8	1500m
ダッシュ	1. 20回 2. 15回 3. 10回	25m×5	1750m
(かく回数注意)	4. 15回 5. 20回	2セット	
クールダウン	ゆっくりと泳ぐ	50m×1	1800m
16:40~16:45 整理体操、片付け			

② 平泳ぎ

(平泳ぎ上級) 水泳練習メニュー			
15:50~16:00 出欠確認、準備体操			
16:00~16:40 コース別練習			
練習内容	注意点	距離	総距離
キック	バタフライ→クロール	50m×4	200m
	平泳ぎ	50m×4	400m
仰向けキック	ひざが水面から出ないように	25m×2	450m
	手を閉じて	25m×2	500m
	手を開いて	25m×2	550m
キックBrプレス	バタ足+平泳ぎの呼吸	50m×6	800m
フォーム	呼吸回数をできるだけ少なく	50m×2	900m
ブル		50m×2	1000m
ダッシュ	呼吸回数をできるだけ少なく	50m×1	1050m
クールダウン	ゆっくりと泳ぐ	50m×1	1100m
休憩 + 水分補給			
キック	平泳ぎ	50m×4	1300m
フォーム	クロール(3回に1回呼吸)	50m×4	1500m
	平泳ぎ	50m×4	1700m
ハードイージー	平泳ぎ75m+クロール25m	100m×2	1900m
イージーハード	平泳ぎ75m+クロール25m	100m×2	2100m
クールダウン	ゆっくりと泳ぐ	50m×1	2150m
16:40~16:45 整理体操、片付け			

③ 背泳ぎ・メドレー

(背泳ぎ、メドレー) 水泳練習メニュー			
15:50~16:00 出欠確認、準備体操			
16:00~16:40 コース別練習			
練習内容	注意点	距離	総距離
キック	バタフライ→クロール	50m×2	100m
フォーム (休み20秒)	バタフライ→背泳ぎ	50m×3	550m
	平泳ぎ→背泳ぎ	3セット	
	クロール→背泳ぎ		
キックBrプレス	バタ足+平泳ぎの呼吸	50m×6	850m
ブル	クロール(3回に1回呼吸)	50m×4	1050m
ブルダッシュ		50m×1	1100m
フォーム	1. 3回に1回 2. 5回に1回 3. 7回に1回 4. 3回に1回	100m×4	1500m
休憩 + 水分補給			
キック	背泳ぎ→バタフライ	50m×4	1700m
ブル	背泳ぎ→平泳ぎ	50m×3	1850m
ブルダッシュ	背泳ぎ→平泳ぎ	50m×1	1900m
イージーハード	バタフライ→背泳ぎ	50m×3	2050m
	背泳ぎ→平泳ぎ		
	平泳ぎ→クロール		
個人メドレー	バタフライ→背泳ぎ→ 平泳ぎ→クロール	100m×2	2250m
クールダウン	ゆっくりと泳ぐ	50m×1	2300m
16:40~16:45 整理体操、片付け			