

たいいく

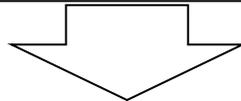
令和7年6月号 142号
松山市小学校体育連盟
発行者 山本 智啓

令和7年度 松山市小学校体育連盟の研究推進について

本年度から新研究サイクルとなります。昨年度までに得た研究の成果を生かして取り組んでいきます。本年度から3年間、松山市は、「体づくり運動(多様な動き)」の研究を進めていきます。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たり高めたりす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。様々な手立てを講じることで、仲間と夢中になって活動する愛顔ひろがる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たり高めたりす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単元構想の工夫
- ・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

- ・個別最適な学びと協働的な学びの一体的な充実
- ・仲間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、次への学びにつなぐことができる振り返り・自己評価の工夫



〈令和7年度松山市小学校体育連盟授業研究会〉

研究① 5月21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 5年 ボール運動

研究② 6月20日(金)

研究実践校 桑原小学校

授業実践者 宇都宮 由愛 教諭

研究領域 5年 体づくり運動

研究③ 10月頃予定

研究実践校 さくら小学校

授業実践者 高橋 元気 教諭

研究領域 5年 体づくり運動

10月24日(金)に行われる第63回中・四国小学校体育研究大会(島根大会)では、昨年度まで松山市で研究を進めてきた保健領域の研究の成果を発表します。8月1日(金)には、第49回愛媛県小学校教員体育研修会でプレ発表を行います。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。松山市の全ての子どもたちに愛顔がひろがるよう、今後も先生方のご協力をよろしく願います。

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6日（金）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】

部 門	ブロック	第1位	第2位	第3位	第3位
5年生の部	北	片上 蓮三郎 (みどり)	岡田 歩月 (伊台)	尾上 楷 (北条)	横山 瑛蓮 (北条)
	中	赤松 実 (八坂)	田米 大輝 (興居島)	日野 彰人 (たちばな)	石川 周映 (雄郡)
	南	伊勢 京悟 (石井東)	三谷 和生 (福音)	小嶋 蓮翔 (さくら)	小又 直己 (石井東)
6年生の部	北	楠本 一逢 (みどり)	田房 勇人 (中島)	檜原 愛翔 (高浜)	林田 朋樹 (高浜)
	中	浦戸 純平 (味生)	曾我部 陵介 (新玉)	桑原 航大 (湯築)	山本 海翔 (味生第二)
	南	菊池 将吾 (福音)	片山 大輝 (椿)	岡村 悠煌 (桑原)	檜崎 祐晟 (椿)

【女子】

部 門	ブロック	第1位	第2位	第3位	第3位
5年生の部	北	松本 菜都美 (潮見)	渡部 楓恋 (河野)	宇都宮 遥子 (栗井)	水野 咲花 (伊台)
	中	三野 結生 (番町)	堀本 琴子 (三津浜)	野川 真央 (附属)	福原 律花 (双葉)
	南	谷口 愛海 (福音)	西崎 葵依 (北久米)	山崎 心結 (桑原)	松村 蓮 (久米)
6年生の部	北	原 実結菜 (みどり)	有馬 羽南 (栗井)	加形 華子 (高浜)	佐伯 穂月 (日浦)
	中	森棟 みなみ (味生)	マイヤーズ クリスティーン雪 (素鷲)	黒木 七海 (生石)	清水 緩奈 (湯築)
	南	齋藤 祐希 (石井)	竹田 遥佳 (北久米)	逸見 心夢 (久米)	山根 心愛 (桑原)

令和7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7年7月25日（金）9:30～12:00
- 2 会 場 愛媛県武道館 主道場
- 3 講 師 環太平洋大学体育学部体育学科 准教授 清田 美紀 様
講習内容 体づくり運動の指導方法

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

入賞者へのインタビュー！

松山市小学校体育連盟
調査広報・体力向上専門部

北ブロック 6年男子 1位 楠本 一逢 さん (みどり小)

すもう総体で1位になるために、柔道を始め、練習を頑張ってきました。決勝の相手は、とても強く、いろいろな技を仕掛けてきました。ですが、仲間の応援が力となり、最後は足を掛けて、勝つことができました。すごく嬉しかったです。

北ブロック 6年女子 1位 原 実結菜さん (みどり小)

昨年は初めてのすもう総体で緊張の中、3位になることができましたが悔しさも残りました。今年は、去年の悔しさをバネに練習を重ね、目標だった1位を取ることができました。支えてくれた家族や先生方に感謝の気持ちでいっぱいです。

中ブロック 6年男子 1位 浦戸 純平さん (味生小)

練習はいつも全力でがんばりました。すもう総体はわくわくしました。去年も優勝したので、今年も優勝できてうれしかったです。他のすもうの大会でも優勝できるようにがんばります。

中ブロック 6年女子 1位 森棟 みなみさん (味生小)

去年も優勝していたのでプレッシャーがありました。本番では、先生に教えてもらった、最後の押し出すときのまわしの持ち方などを意識しました。その結果、優勝することができたのでうれしかったです。

南ブロック 6年男子 1位 菊池 将吾さん (福音小)

ぼくは、今年初めてすもう部に入部しました。入部したばかりの時は、取組で勝てなかったけれど、友達の誘いで、出げいこに行ったり、柔道の練習を頑張ったりしました。いい結果が出てよかったです。

南ブロック 6年女子 1位 齋藤 祐希さん (石井小)

小学校、最後の相撲総体で優勝できて、とてもうれしかったです。一緒に練習をしてきた仲間や先生、支えてくれた家族のおかげで、頑張ることが出来ました。大会本番では、練習の成果が出せてよかったです。

水泳実技講習会の内容

令和7年6月12日（木）さくら小学校で開催された松山市小体連水泳実技講習会の内容をご紹介します。

1 競技の注意点

松山市総合体育大会（水泳の部）の競技での注意点を紹介します。

(1) スタート前

○ 笛の合図「ピッピッピッピッ ピー ピー」

- ① 「ピッピッピッピッ」の4回の合図で立ち上がって進み、ゴーグルをつける。
- ② 1回目の「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。
- ④ 「よいい」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。

(2) 競技中

- 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。

(3) ゴール後

- 自分のレーンから引き上げてもらうようにする。
※ ゴール後にプールサイドまで移動しないようにする。

★詳しい内容は令和7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。

2 練習メニューについて

各種目や泳力に合わせた練習メニューを紹介します。

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			

★プル・プルダッシュ



「プル」とは、腕を使って水を掻く動作のことをいいます。

そのため、足の動作はせず、腕の動作だけで泳ぎます。「プルダッシュ」は、「プル」よりも速く泳ぐ練習です。

ビート板やプルブイ（小さいビート板）を太ももの位置で挟み、バタ足をせず、挟んだまま泳ぎます。ビート板よりもプルブイを挟むことでより負荷がかかりやすくなります。

★キック Br ブレス



腕は、平泳ぎの動作で泳ぎます。

呼吸方法も平泳ぎの呼吸で行い、水中で息を吐くことを意識しながら泳ぎます。

足は、バタ足の動作で泳ぎます。

上半身と下半身を違う動きにすることで、頭で動きを考えながら泳ぐことができ、コーディネーショントレーニングにもつながります。

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ブレス	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
プル		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ブレス	バタ足+平泳ぎの呼吸	50m×6	850m
プル	クロール(3回に1回呼吸)	50m×4	1050m
プルダッシュ		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
プル	背泳ぎ→平泳ぎ	50m×3	1850m
プルダッシュ	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			