

令和6年度 健康・体力づくり実践研究委託
健康・体力づくり実践研究校
研究報告書

健康・体力づくり実践研究校 研究報告書

学 校 名	相模原市立大沢小学校
研究会名	大沢小学校研究推進委員会

1 研究主題

仲間との関わりを通して自己有用感を高め、主体的に学び続ける児童の育成
～教師の指導性を意識した体育科の授業改善～

2 学校の現状及び課題（研究主題設定の理由）

本校では、昨年度から体育科の授業改善を中心とした研究推進に取り組んでいる。昨年度の研究主題は『もっと遊びたい・運動したい』と自ら体を動かす児童の育成」を掲げていた。教師側の体育科における指導力向上が、自ら体を動かす児童の育成につながっていかうと考えていた。また、それに付随する外遊びの活性化への取組を図るとともに、基本的な生活習慣の改善についても、懇談会などで保護者に啓発してきた。もちろんその成果はあり、これまでよりも児童に活力が見られ、休み時間には外で遊ぶ児童が増えてきたこともわかった。

しかしその一方で、自ら外で遊ぼうとしない児童が一定数いる。また、一人で休み時間をのんびりと過ごしている児童も存在している。依然、学校として課題である「仲間（友達）との関わり合いの希薄さ」「生活習慣の乱れ」は、改善されていない。そこで、本校では、昨年度末に全職員で、「本校児童の本質的な課題は何なのか」「特に育みたい力はどれなのか」について検討した。

検討した結果、本校児童の本質的な課題は、「仲間（友達）と積極的に関わろうとしない」「仲間（友達）との関わり合いから学びを追究しようとしなない」ところにある。つまり、仲間（友達）との関わり合いから、「人の役に立った」「人から感謝された、認められた」といった自己有用感を得られることが必要であることがわかった。また、それは本校の学校経営方針にも重なる部分であり、さらには、体育科の授業の特性としても育みやすいと考えられる。

そこで、昨年度と研究主題を変更し、今年度は「仲間との関わり合いを通して自己有用感を高め、主体的に学び続ける児童の育成～教師の指導性を意識した体育科の授業改善～」とした。副主題にある「教師の指導性」に関しては、昨年度は、安心・安全な場づくりや場の工夫を中心に研究を進めてきた。次のステップとして、教師の働きかけの工夫を重点に据えたため、「教師の指導性」とまとめた。

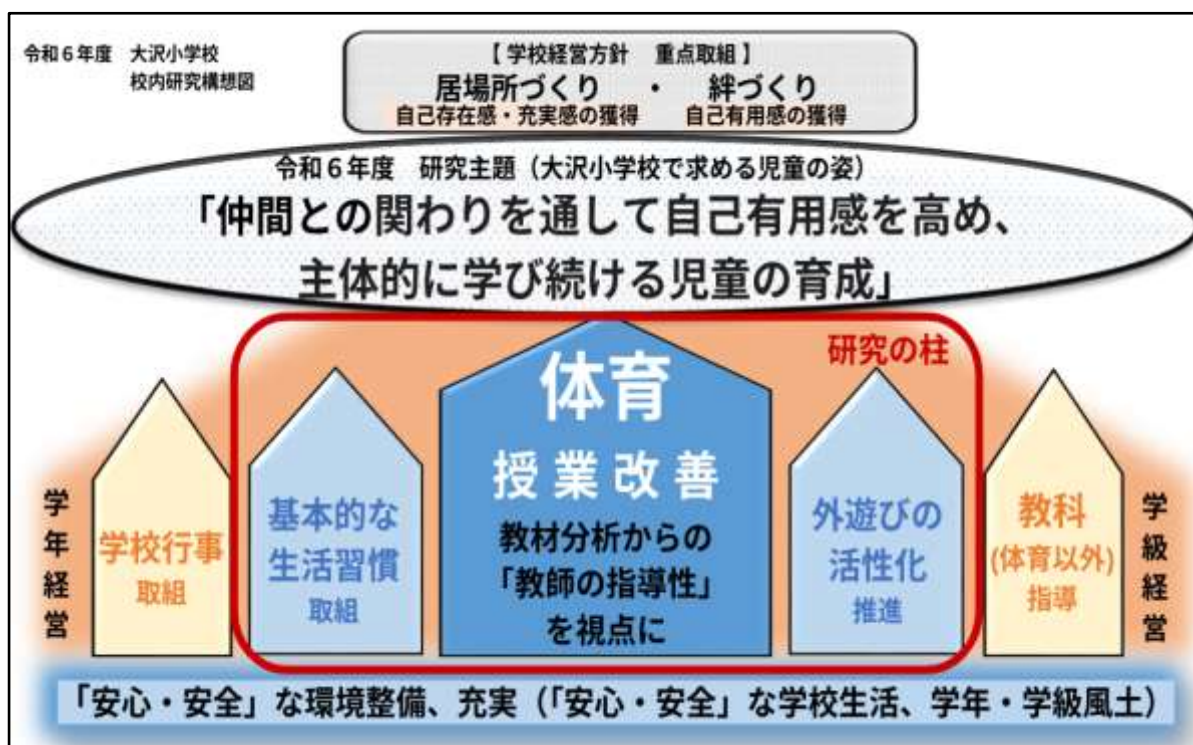
3 研究構想及び研究の視点

次に示した【資料1】は、本校の校内研究構想図である。研究主題を「大沢小学校で求める児童の姿」とした。そこに迫るためには、上述の2で記したように、仲間（友達）との関わり合いを通して自己有用感を高められるように、「体育の授業改善」を研究の中心に据えている。授業改善では、それぞれの運動領域における運動特性への理解や教材分析を大切にしたいうえで、教師の指導性に焦点化して研究を推進していく。

また同時に、大沢小学校で求める児童の姿に向かっていくために設定したのが、外遊びの活性化、基本的な生活習慣、教科（体育以外）指導、学年・学級経営である。なかでも、児童の授業以外の時間での過ごし方に着目し、仲間（友達）との関わりを意識した「外遊びの活性化」に向けた取組や、もっと自ら遊びたい・運動したい・学びたいと思えるように「生活習慣改善」における取組を模索していくことにした。

「体育の授業改善～教材分析からの教師の指導性を視点に～」「外遊びの活性化」「基本的な生活習慣」を3つの柱とし、研究の視点とした。

【資料 1】大沢小学校 校内研究構想図



4 研究の内容

(1) 校内や他校職員へ各学年の研究授業公開及び全体協議【資料 2】

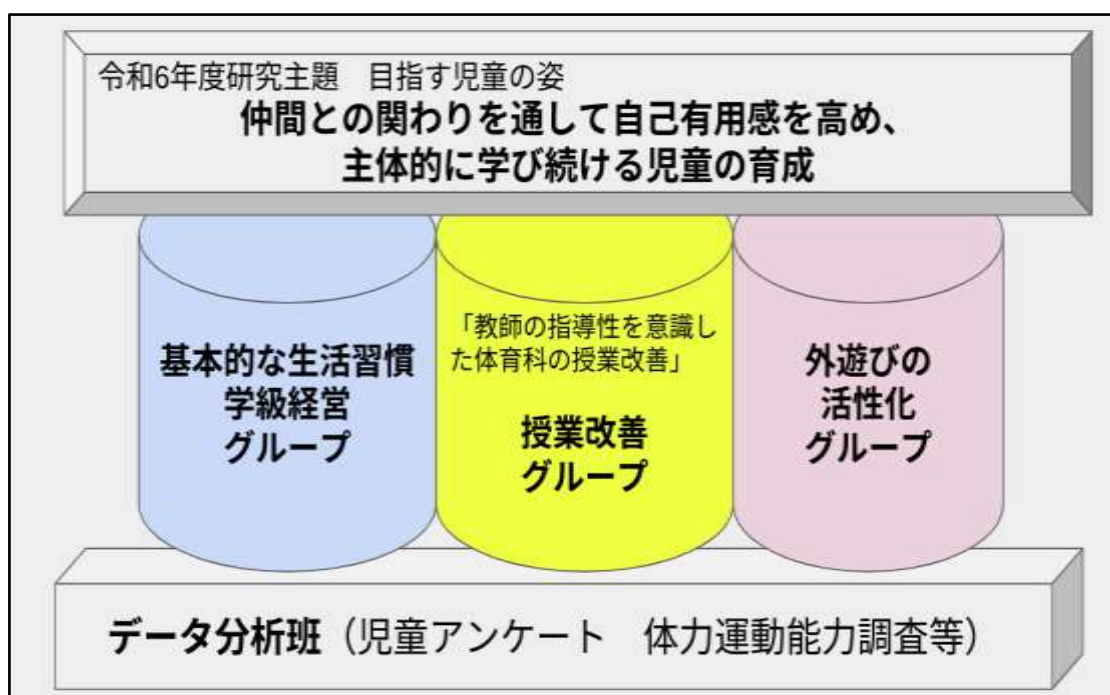
【資料 2】令和 6 年度大沢小学校 校内研究公開授業一覧

実 施 日	学 年	単 元
令和 6 年 6 月 17 日(月)	第 3 学年	体づくり運動「多様な動きをつくる運動」
令和 6 年 6 月 19 日(水)	第 5 学年	ボール運動 (ベースボール型)「ティーボール」
令和 6 年 9 月 11 日(水)	第 4 学年	ゲーム (ゴール型ゲーム)「セストボール」
令和 6 年 9 月 25 日(水)	支援級	走・跳の運動遊び「走の運動遊び」
令和 6 年 11 月 18 日(月)	第 6 学年	ボール運動 (ゴール型)「サッカー」
令和 6 年 12 月 2 日(月)	第 2 学年	器械・器具を使つての運動遊び「マットを使った運動遊び」
令和 7 年 1 月 29 日(水)	第 1 学年	ゲーム「鬼遊び」

(2) 全 10 回 (1 時間 30 分程度) の学年団・学年部会の設定及び日々の授業における各学年団や各学年での教材分析・授業づくりの実現

(3) 「授業改善グループ」「外遊びグループ」「生活習慣・学級経営グループ」と 3 つのグループにおける研究推進及びアンケートにおけるデータ分析班の児童の現状把握【資料 3】

【資料3】令和6年度大沢小学校 研究組織図



5 各グループの具体的な取組

- (1) 授業改善グループでは、各学年が推進委員や授業者が中心となって、研究授業づくりに励んだ。参観の視点を明確にしたうえで、学習指導案を作成した。また、他校職員や市教育センター指導主事を招いて研究協議を行うとともに、相模原市内に情報提供を行った。加えて、授業後は、各学年が中心となって成果と課題を整理し、次の授業に生かすことに努めた。



また、令和6年度研究推進計画では、前年度以上に研究推進の時間を確保した。年間10回の学年団・学年部会等を使って、日々の授業についても教材を分析したり、授業構想を練ったりしてきた。その際にはプランニングシート等を活用しながら、他学年の授業構想も見える化し、全体で共有できるようにした。

【資料4】

【資料4】授業プランニングシート（例 1年生）

第1 学年 校内研究授業 プランニングシート			
(1) 学年 目指す児童の姿 (ゲーム) 領域 いろいろな遊び場を自由に チャレンジする 楽しむ意 少し友達とつながる意			
教師の指導性(場面)	1学期重点単元「いろいろなボールゲーム」	2学期重点単元「ボール投げゲーム」	3学期重点単元「走り遊び」
指導性	・意図的にペアを作り、いろいろな関わりを経験させる。 ・友達と関わることで、更に楽しく活動できることを経験させる。 ・いろいろな投げ方を覚えることで、ボール操作の楽しさを味わう。	・意図的にグループを作り、いろいろな関わりを経験させる。 ・友達の良い動きを見て、自分もまねしてみる。 ・個人で経験がつくゲームではなく、チームで経験がつくように場やルールを工夫する。 ・自分と相手の役割が分かれたゲームをしてチームを意図する。	・相手の動きを見て、予測し動く。 ・開戦以外の達成感も感じられるように。 ・上手な遊び方、認め合うこと。次に習得できるように、「いいね」だけから、少し具体的に。上手な子を参考に。 ・ルールはわかりやすく。タッチと意図。 ・すいかどろけう。
用具・場・コート等の工夫(土質)	・ボールの工夫 柔らかいボール、大きいボールを使うなど ・場の工夫	・ボールの工夫 柔らかいボール、大きいボールを使うなど ・1学期に比べて人数を増やした(3～4人) 場を設定 ・セッティングを意図してチームをわかりやすく。 ・いくつか場を設定して選べると良い。	・楽しみ①～③の場、たか場、たすけ場、てつなぎ場 ・楽しみ④～⑤の場、走り遊び、しっぽとり場、宝探し場 ・宝探し場を中心に行う。楽しみ④に加えて、友達と連携して相手をつかんだり、追いかけたりする。遊び方を工夫することで、自分たちの得意技をつくっていく。
運動特性・技能分析	【運動特性】 ・友達との距離を定めて、ボールを投げたり受ける活動を通して、ボールが投げたり受ける時に当たる喜びや得意になることができる。 【技能分析】 ・つまづきポイント：強いボールはキャッチできない。力加減がわからない。どこまでボールが伸びるかわからない。→柔らかいボール、大きいボールなどを用意する。	【運動特性】 ・個人の手で、チームの勝ち 【技能分析】 ・つまづきポイント：相手の動きがわからない。→交代制や、相手の色で攻守を分けるなどとして、相手の動きを理解させる。	【運動特性】 ・走ることを、止まることだけを通して楽しむ。 ・きりぎりしの鳴き声。 【技能分析】 ・つまづきポイント：攻守やルールが理解できない。→交代制や相手の色で攻守を分ける。
単元目標	【知・技】 ・体の動かし方、ボールの投げ方、用具の扱い方を知り、誰でもできるようなゲームができる。 【情・動・意】 ・簡単なボールゲームを通して、友達と協力して遊ぶことができる。 ・場や人に応じて強さを調整して投げたり受けることができる。 【学・人・徳】 ・前向きな態度で取り組むことができる。 ・安全に配慮して活動が楽しめるよう仲間や人に配慮をもち、	【知・技】 ・ボールの投げ方や受け方を知り、実践できる。 ・2人にボールを渡してゲームのやり方を知り、実践できる。 【情・動・意】 ・投げたり受けるポイントを知ることができる。 ・自分が行った工夫も相手や友達で実践に活かせることができる。 ・チームの力を考えた交流する。 【学・人・徳】 ・誰でも楽しく活動したり、経験を伝えたりすることができる。 ・きまりを守って進んで取り組む。 ・安全を確保して、準備や片づけ、活動に取り組むことができる。	【知・技】 ・一度の区間で走る、追いかける、隠れかくるなどの動きで、走り遊びの楽しさを味わう。 ・鬼遊びのルールがわかるようになる。 【情・動・意】 ・ルールを工夫したり、攻め方を決めたりし、それらを互いに伝え合うことができるようになる。 【学・人・徳】 ・前向きな態度で取り組むことができる。 ・安全に配慮して活動が楽しめるよう仲間や人に配慮をもち、自分の役割に責任をもって取り組めるよう、準備や片づけを徹底できるようにする。

(2)「外遊びグループ」では、「ビンゴカードの作成」「名人に挑戦の設定」「各委員会のイベントの励行」を通して、外遊びを活性化した。昨年度より行っていたフラフープや一輪車等の貸し出しを継続し、それらを積極的に使用して遊ぶことができるようなビンゴカードにした【資料5】。また、ビンゴカードには、仲間(友達)との関わりが必要な項目を立てることで、児童同士が関わりをもつことができるような工夫を凝らした。「名人に挑戦」では、本校職員がそれぞれの遊び名人として登場した CM 動画や掲示物を作成することで、「先生たちにチャレンジしたい」という思いをもたせるとともに、職員も積極的に校庭へ出て児童と外遊びをすることをねらった。【資料6】

【資料5】ビンゴカード（例 チャレンジカードレベル1）

チャレンジカード レベル1			年 級 名 前 ()		
たんねわ・ながなわ			かんぱっくり・フラフープ		
うしろとび 5かい ()	うしろにのり 5かい ()	かけあしとび 5かい ()	かんぱっくり で 5回 前にある ()	フラフープを 5かいまわす ()	かんぱっくり で 10びょう かたあしだち ()
まえとび 15かい ()	まえとび 5かい ()	うしろにのり 5かい ()	かんぱっくり で 5回 後ろにある ()	かんぱっくり に10びょう のって たつ ()	友だちと右手で フラフープを 3回まわす ()
うしろにのり 5かい ()	まえとび 30かい ()	グーパーとび 5かい ()	友だちと右手で フラフープを 3回まわす ()	かんぱっくり で 15回 前にある ()	フラフープを 10かいまわす ()
ぜんぶできたひ がつ にち			ぜんぶできたひ がつ にち		
1ばんたのしかったわざ ()			1ばんたのしかったわざ ()		
1ばんむずかしかったわざ ()			1ばんむずかしかったわざ ()		
					
2ビンゴ→Bronze/銅メダル			3～6ビンゴ→Silver/銀メダル		
			8 Allビンゴ→Gold/金メダル		

ふゆのき

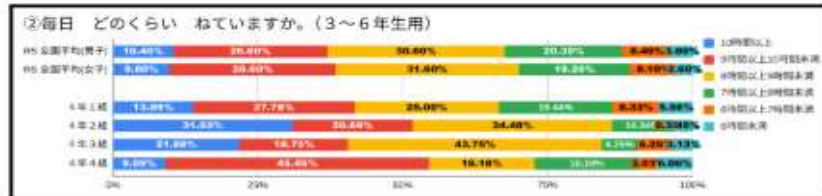
ふゆのき

たんなわ・ふゆの

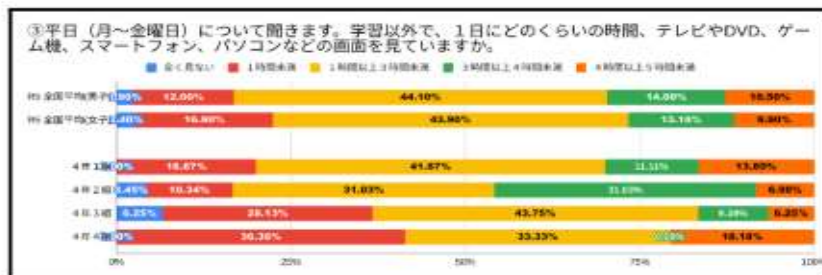
きしきとび ふゆのき	ふゆのきとび ふゆのき	ふゆのきとび ふゆのき
ふゆのき ふゆのき	ふゆのき ふゆのき	ふゆのき ふゆのき
ふゆのき ふゆのき	ふゆのき ふゆのき	ふゆのき ふゆのき



【資料 7】 2 学期 4 年生懇談会資料の一部



小学生の理想的な睡眠時間は9～11時間とされています。睡眠時間が短いとイライラしたり、ゲームやスマホにかける時間が増えたりする傾向にあります。十分な睡眠時間が確保できると、心身の疲労を回復させることができるとともに、翌日にストレスが残らず、気持ちよく学校生活を送ることが出来ます。また、脳や身体の発達にもよい影響があります。結果を見ると、4年生の児童は多くの子がある程度の睡眠時間を確保できていることがわかります。日本体育大学教授の野井真吾先生は、良質な睡眠をとるための手段として、日中に日光を浴びることを推奨しています。日光を適度に浴びることで眠りのホルモンであるメラトニンが分泌され、自然と睡眠を促すことになります。学校では、校内研究を中心に子どもたちにも外遊びをする機会を設けていく予定です。日光を適度に浴びながら身体を動かして中央に睡眠に整えられたいと思います。



テレビやゲーム、スマホなどの画面を見る時間が長くなると、ゲーム依存、学力低下、ネットトラブルなど様々な悪影響が出る可能性があります。文部科学省が公表した「全国学力・学習状況調査（全国学力テスト）」では、SNSや動画視聴を行う時間が長いほど、各教科の平均正答率が低くなる傾向が浮かび上がったと発表しています。今回のアンケート結果を見ると、クラスによって差はありますが、使用時間が3時間を超えているの子がいくつかわかります。これからスマホを子どもに持たせるといふ家庭も少なくも思います。使用についてはご家庭で約束を決めるなど、適切に使えるようにかと思ひます。（流石新聞HPより一部引用）

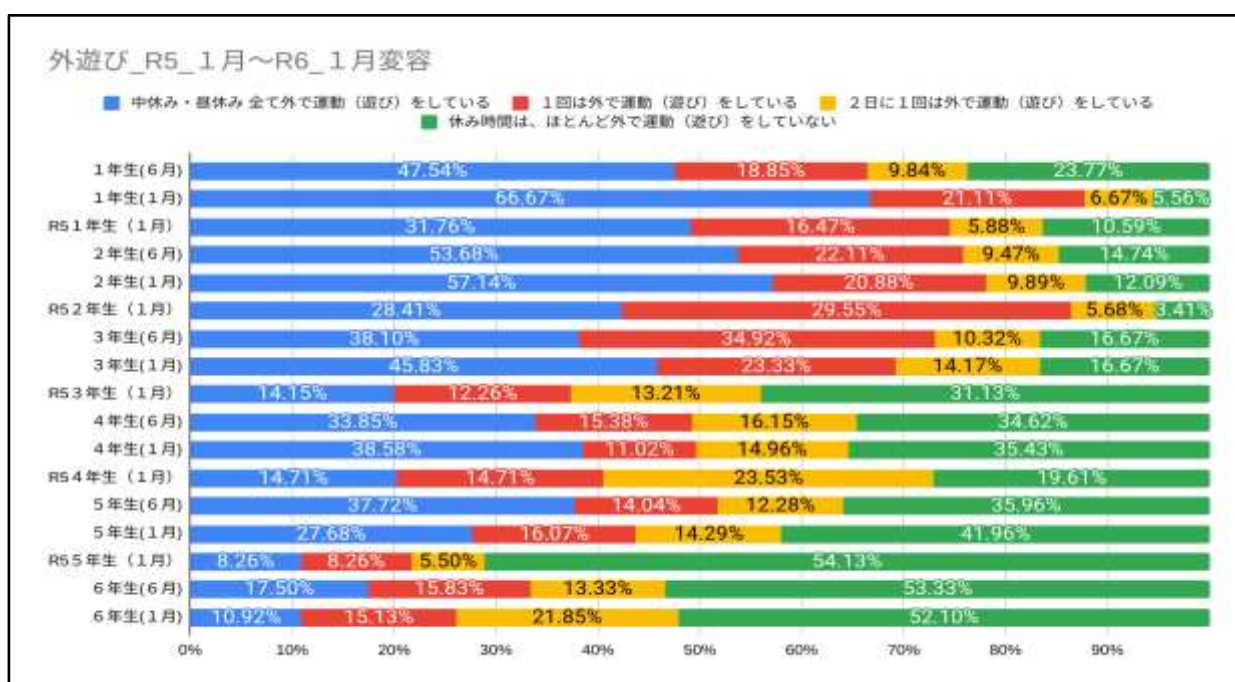
6 成果と次年度への課題

はじめに、外遊びの活性化のための実践では、ビンゴカードや委員会でのイベント、名人に挑戦することで、児童が外に出るためのアイデアを形にしてきた。また、色々な遊びに挑戦してみようとする姿も多く見られるようになった。ビンゴカードの活用、委員会の取組、職員の参加、日課変更による中休みの時間確保など、様々な要因で外遊びが活性化したのではないかと感じている。その一番の理由は、遊びのバリエーションの豊富さである。



さらに、次の【資料8】にあるように、児童アンケート「外遊びをどのくらいしていますか」の令和5年度と令和6年度の同時期1月で比較してみると、3年生以外の学年で外遊びが活性化していることがわかる。

【資料8】令和5・6年度児童アンケート「外遊びをどのくらいしていますか」



一方で、高学年になるにつれて「休み時間は、ほとんど外で運動（遊び）をしていない」と回答している児童が増えている。6年生にいたっては、半数以上が休み時間にほとんど外遊びをしておらず、どんどん二極化が進んでしまっているといえる。また、次の【資料9】を見ると、本校の5年生では総運動時間が長い児童も多いが、総運動時間が短い児童も多い。特に女子の総運動時間が少ないことが顕著に表れており、運動時間においてもはっきりと二極化している実態がわかる。

【資料9】5年生男女別の1週間の総運動時間

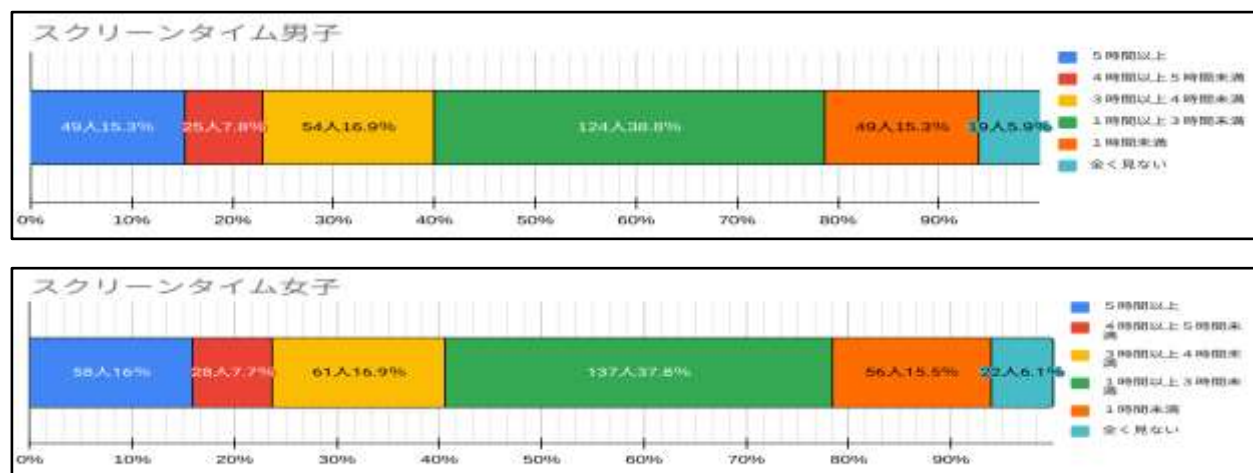


外遊びをしていない理由を個別にみると、「教室で取り組みたいことがあるから」「外に出たくないから」という理由が多い。

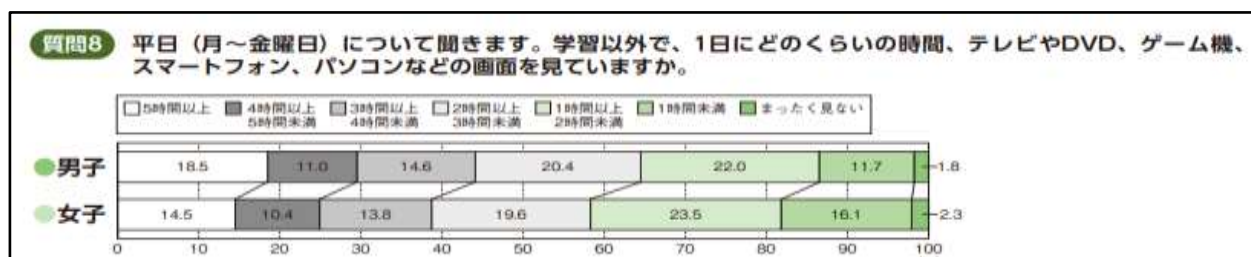
このことから、否定的な回答をしている児童がどうすれば、教室で過ごすことと同等の興味を「外で遊ぶことに向けられるか」「外で遊んで楽しかったという経験を増やせるか」が、次年度の外遊びの活性化に向けて、検討すべき内容の一つであると考えられる。つぎに生活習慣の改善についてである。1月の児童アンケートを分析し、児童のスクリーンタイムへの課題が挙げられた。【資料10】はスクリーンタイムを男女別にグラフとして表したものである。資料から、1日に3時間以上画面を見ている人数は、男子128人、女子147人となっていた。男女別の割合としては、女子のスクリーンタイムが若干だが多い。

【資料11】の全国平均では、男子の割合が高くなっていることから、本校の特徴がうかがえる。また、これは前述した【資料9】と因果関係があるといえるだろう。

【資料10】令和6年度児童アンケート「学習以外で、1日にどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか」3年生以上男女別



【資料 11】令和 6 年度全国体力・運動能力調査（5 年生児童）より抜粋 質問 8



この結果を課題視し、学校として令和 7 年度の対応策を考えようとする職員の声もある。

・家庭の生活習慣にまで踏み込んで、取り組みを行うことができなかった。アンケートの結果や日頃の会話からも、「スクリーンタイムが増えていること」、「自分でもだめだとわかっていても、なかなかゲームを切り上げることができないこと」などがうかがえる。各家庭の事情もあり一筋縄ではいかないことは承知の上で、学校から家庭へ生活習慣の改善を訴えるための策を講じていく必要があると感じた。

【校内研究の振り返り（生活習慣・学級経営の取組について）抜粋 1】

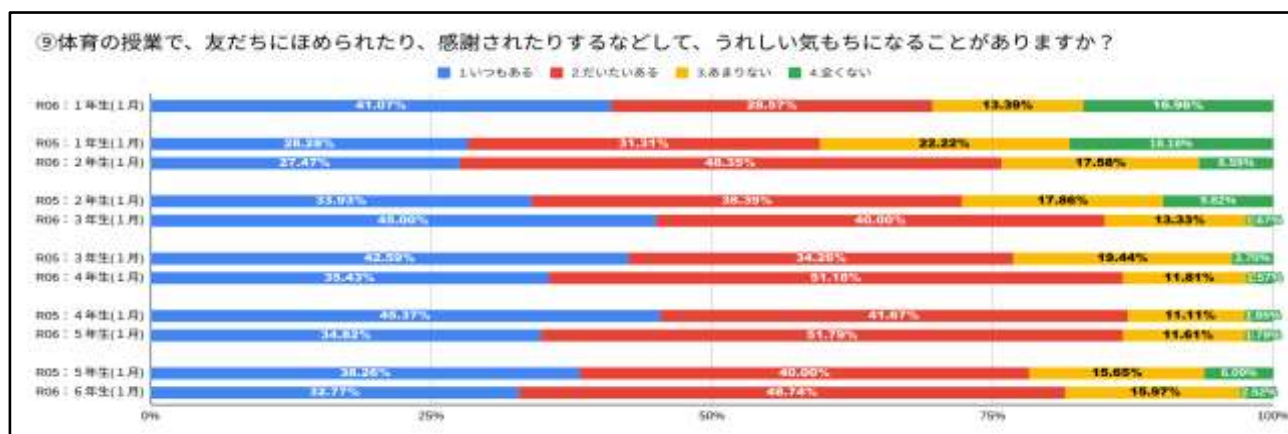
・生活習慣の乱れは高学年になると増えてくる。保護者にも現状を伝えながら改善していく必要があると感じた。否定的な回答が並ぶ子は生活習慣も心配なので、いろいろなサポートが大切である。

【校内研究の振り返り（生活習慣・学級経営の取組について）抜粋 2】

次に、外で遊んだり運動したりする体をつくるには、規則正しい生活習慣が大切であることは言うまでもない。その大切さに児童が、または保護者が気づくことによって、運動好き・外遊び好きになるための素地が育つだろう。そのためには、児童が自分の生活リズムを見直す機会をつくったり、保護者と情報共有したりすることが、令和 7 年度生活習慣・学級経営グループの取組例として考えられる。

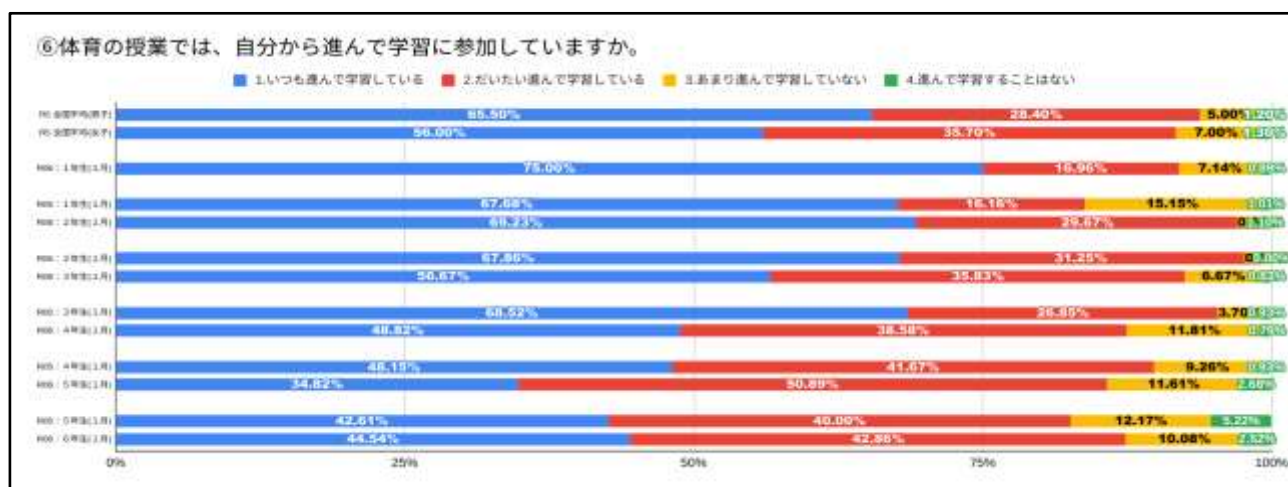
最後に、各グループの具体的な取組の（1）で述べた「教師の指導性を意識した授業改善」についてである。次に示した児童アンケートから考察していく。研究主題の「仲間との関わりを通して自己有用感を高める」に関係する【資料 1 2】、「主体的に学び続ける」に関係する【資料 13】の児童アンケートである。【資料 1 2】は、令和 5 年度と 6 年度の経年変化を同時期 1 月で比較したものである。ほとんどの学年で否定的な回答をした児童が減っており、少しずつ児童の自己有用感が高まっていると考えられる。

【資料 12】令和 5・6 年度 1 月児童アンケート「体育の授業で、友だちにほめられたり、感謝されたりするなどして、うれしい気持ちになることがありますか」



一方で、次の【資料 13】から考えると、全校において体育の学習に主体的に取り組んでいるとは言い難く、課題が残る結果となった。

【資料 13】令和 5・6 年度 1 月児童アンケート「体育の授業では、自分から進んで学習に参加していますか」



「体育の授業で自分から進んで学習に参加していない」と回答した児童の理由をあげてみると、「運動が好きではない」「運動ができない」といった運動への苦手意識から進んで参加できていないことがわかった。そこから考えられるのは、教師が体育の見方・考え方にある4つの視点「する」「みる」「支える」「知る」でいうと、児童の適性等に応じて運動と関わることができるようにすることが必要であるということである。また、本校の研究に焦点を当てると、「する」の視点においても「できるようになりたい」「これならできるかもしれない」等の願いをもたせられるような教師の指導性が求められる。

教師の指導性に関わる部分については、職員の【校内研究の振り返り（体育科授業研究について）抜粋3～7】からも考えていく。全7回の研究授業協議後の学びはあったようだが、職員が望んでいるのは授業に入る前の理解である。つまり、授業構想や用具準備だけでは「教師の指導性」への理解、運動特性や教材分析が不十分であったといえるだろう。また、技能面で考えると、児童のつまずきをもっと授業前に予測したかったということを考えている職員が多かった。

・研究授業を通して学んだことは、「指導をするためには何が必要か」ということ。ゲーム中に指導をすることができなかったが、原因を考えると「児童がどんな姿の時、どう声をかけて、何をさせるか」という具体的な考えが、自分の中に十分になかったからだと感じる。今後も、指導性に重点をおいて研究を行うのであれば、付けたい力や目指す姿（児童がどんな姿になればよくて、どんな姿だったら、どう声をかけるのか、何をさせるのか。）というところまで具体的に考えられるようになりたいと感じた。

【校内研究の振り返り（体育科授業研究について）抜粋3】

・基本的で当たり前のことですが、授業づくりをするにあたって、学習内容を事前に実体験しておくことが重要だと感じています。どこに恐怖心を抱くのか、どうすれば仲間（友達）と声を掛け合いながらやってみたいと思うのか、体験することで見えてくるものがたくさんあります。指導の際の言葉の重みも変わってきます。日々忙しい中ですが、今後もできる限り教材研究に時間をさきたいと思います。

【校内研究の振り返り（体育科授業研究について）抜粋4】

・指導の言葉からどのようなことを身に付けさせたいのかが伝わった。次年度体育の授業をさせていただけるのであれば、単元で身に付けるべき動きを知り、児童の言葉から身に付けたい動きの言葉が出てくるような授業をつくりたい。

【校内研究の振り返り（体育科授業研究について）抜粋5】

・『教師の手立て』には何が必要であるか？という視点を持ちながら教材研究していくことができたのは成果である。個の児童に焦点をあて、その変容をみとる必要がある。

【校内研究の振り返り（体育科授業研究について）抜粋6】

・児童実態を把握したうえで、全児童が参加できる”参加したくなる”手立てを打つことの重要性を改めて感じた。それが教具なのか・ルールなのか・グループ活動なのか、様々な手立てがあったが、実態を踏まえた上で教師が何をゴールとしていてどんな布石を置くか、(個人的にはそれをどうしたら自分の教科に落とし込めるか)をよく考える機会になった。

【校内研究の振り返り（体育科授業研究について）抜粋7】

上記の振り返りにあるとおり、「教師の指導＝手立ての選択肢」は増えたと感じている。低学年部会では『遊び』の中に『学び』をしかけ、楽しく運動経験を積むための指導」、中学年部会では「友達の動きを見る視点を与え、関わり合いや競い合いを楽しむための指導」、高学年部会では「ボール運動の楽しさを実感しながら技能習得を目指す指導」、特別支援級部会では「一人ひとりの能力に応じ、安心して運動したり、競い合う楽しさを味わったりするための指導」が、私達の学びとして積み上げることができた。

研究協議においても、指導性に触れるという点で、論点を焦点化した話し合いはできたが、組織として「教師の指導性」に対する明確な答えが出ないまま終わってしまったともいえる。また、その指導性を発揮したうえで、本校が研究主題として掲げている「児童の自己有用感を育むこと」「主体的に学び続けること」には、はっきりと到達できていないといえる。

令和7年度は、職員実技研修を設け、各領域の運動特性を理解したうえで、教材の分析を行っていく。職員実技研修の具体例としては、教師役と児童役に別れて模擬授業を行って、教師役の声掛けや支援を児童役はどのように感じるのかを確かめたり、児童役が感じたことや課題に思ったことを共有したりすることが考えられる。そうすることで、より緻密に授業構想を練り上げたり、その中で教師の指導性を発揮できたりするのではないだろうか。

副主題として掲げたからには、授業構想段階から、全職員で「指導性」について検討する必要がある。そこで研究協議で話題となった「・What「何を」(指導する内容)・When「いつ」(指導するタイミング)・How「どのように」(指導方法)」という3つのキーワードで焦点化したうえで、研究授業だけでなく、日々の授業にも力を注いでいきたい。これらの研究が、児童同士の関わりを生んだり、児童の自己有用感を育んだりすることにつながることを十分に意識した中で、全職員で授業づくりに努めていく。

健康・体力づくり実践研究校 研究報告書

学 校 名	鎌倉市立富士塚小学校
研究会名	富士塚小学校校内研究会

1 研究主題

ともに学び合う子をめざして～自分も仲間も相手も楽しむ体育の授業づくり～

2 学校の現状及び課題

富士塚小学校は、特別支援学級と言語通級教室を併設した全児童数224名の小規模校である。単学級のまま持ち上がっている学年も半数を占めており、全体的になじんだ雰囲気の中で落ち着いて生活できている。素直でのびのびした児童が多く、指示や指導をきちんと受けとめ、決まっていることにしっかり取り組む姿も多く見られる。その一方、物事に対して主体的に取り組んだり、自ら進んで行動したりする意欲に欠けることが気になる点である。そんな様子から、本校の目指す児童の姿を「さまざまな出来事に興味を抱き、自分の考えをしっかりと持つこと」「目的意識や相手意識を持って、伝え合うこと」とし、「ともに学び合う」「学び合う力」の育成に注力することとした。

3 研究の視点

横浜国立大学 梅澤秋久教授が提唱する「共生体育（2017）」とは、「全ての学習者が多様性を受容し合い、それぞれの能力を最大限に発揮する」ことを目指し、将来的に健康で豊かなスポーツライフに繋がる資質・能力の育成に資する体育のことである。本校では、鎌倉市課題指定研究として2021年から4年間、この共生体育に基づく授業づくりに取り組んできた。

共生体育を実現するために、

- (1) 「安心・安全（不安や心配を取り払い、全力で楽しめる）」
- (2) 「没頭（その運動ならではの面白さを味わう・魅力的な場や道具などの設定）」
- (3) 「創造（アダプテーション・ルールによって、参加者全員が楽しく）」

の3つが大切にされているが、このような体育を経験した人間は、体を動かす楽しさを理解し、生涯にわたって豊かなスポーツライフを送っていくことができると考える。また、共生の理念を体育に取り入れることで、子どもたちの学校生活の他の場面でも共生の理念が広がっていくことも期待される。

そのために、休み時間も進んで運動遊びをしたくなるような、道具や場の設定も工夫したい。また、しっかり体育の時間や運動遊びを楽しむことができれば、食欲もわき、児童期から健康的な食習慣に繋げることにもなるだろう。

4 研究の内容

(1) 共生体育を達成するために、欠かせないことを校内で共通理解する。

ア 「共生体育」を念頭に置いた授業実践（アダプテーションゲームや5UP*）の
共有・開発

授業の流れ（例）

5UP (しっぽとりなど)	ねらいとする運動 (運動特性：とるか取られるか～ゴール型ゲーム)	振り返り (共有)
------------------	-------------------------------------	--------------

*5UPとは、5つのUPという意味で「ウォームアップ」「スキルアップ」「モチベーションアップ」「コミュニケーションアップ」「フィットネスアップ」のことである。主運動を充実したものにするために欠かせない、準備運動に換わるものとなる。

イ ねらい（テーマ）を決める際には、運動の機能的特性を意識した単元のテーマを決める。

ウ 授業を考える際、運動の特性を考えたら、まずは自分（指導者）たちでやってみる。その後は、前時のふりかえりや子どもたちの姿から決めていく。

(2) 休み時間の運動遊びを魅力的にするために試行錯誤する。

ア 休み時間に使える遊具の充実（ソフトボールの増量・鉄棒周辺機器の充実）

イ 休み時間に運動遊びをしている児童数の把握

5 具体的な取組

(1) 各学年研究授業及び協議会（2回研究授業・4回実践報告）

＜内訳＞

低学年「ゲーム おにあそび」3学年「ゲーム ネット型（プレルボール）」

4学年「ゲーム ベースボール型（キックベースボール）」

5学年「ボール運動 ～ゴール型（フラッグフットボール）」

6学年「ボール運動～ゴール型（サッカー型ゲーム）」

(2) 梅澤秋久先生をお招きした研修会

(3) J F A 小学校研修事業 サッカー実技研修会

(4) みんなで遊ぼう！わくわく先生派遣事業への参加

（各学年1単位時間＋休み時間2回）

(5) 休み時間の遊具の充実（ソフトボールの増加・鉄棒遊び環境の整備）

(6) 「共生」の観点から行事・特別活動の見直しと充実

ア 運動会種目 全員参加の徒競走

⇒ 対抗リレーまたは交流戦のどちらかに参加

イ たてわり活動の実施（給食・清掃・遊び）

ウ 委員会イベント ⇒ 「どの子ども楽しめるように」の視点で計画

※取組の全てにおいて、児童の「安心・安全」「没頭」「創造」を追求した。

6 成果と次年度への課題

(1) 成果と課題

○…成果

△…次年度への課題

- 子どもたちの苦手な動きを取り入れた5UPや、その日のテーマとなる動きを取り入れた5UPを行うことで、主運動により積極的に取り組むことができた。
- 勝ち負けにこだわり過ぎることなく、運動自体を楽しみ、ルールを柔軟に受け入れられるようになってきた。
- 体育は「多様な子どもたちがスポーツを学ぶ場」であるという考え方が、子どもにも教職員にも浸透してきた。
- テーマを明確にすることで、子どもたちが見通しをもって取り組むようになってきている。
- 徐々に子どもたちのふりかえりが具体的になって、次のテーマを子どもたちと作り上げられるようになってきている。
- △ 個人競技のような「器械・マット運動」「陸上運動」などの領域に、共生体育を取り入れることが難しかった。
- △ 技能的に積み上げていないと楽しめない活動（跳び箱など）をどう全員に楽しませるか。
- △ 競い合うことに慣れている保護者や児童からは不満の声も聞かれる現状がある。

(2) 次年度の取組（案）

- ア 「器械・マット運動」「陸上運動」などの領域での共生体育の取組
- イ 低学年における5UPの充実によって、積み重ねの必要な運動をより楽しめるような取組
- ウ 運動の特性を軸にした、体育科の「年間指導計画」の検討

健康・体力づくり実践研究校 研究報告書

学 校 名	伊勢原市立比々多小学校
研究会名	ひび体育DCAP研究会

1 研究主題

笑顔と汗の輝く体育学習の創造。

新しい体育学習のカタチを求めて。

2 学校の現状及び課題

全国と比較して、体育の学習が好きな児童の割合はやや下回る（87％程度）が、体を動かすことが好きな児童は多い。他教科においても、自分の好きな活動とそうでない活動での意欲や集中する時間の差が大きく、心情面が学習の取組に大きく影響される児童も少なくない。体育の授業においては、勝敗に対するこだわりが強く、自分の意に沿うチーム・勝敗・自他のプレイでないと感情がコントロールできない場面が多くみられる。また、同じ種目をまとまって行う利点（種目の深まり）よりも、飽きや怠惰のほうが目立ち、単元が進むにつれ、意欲が低下してしまう様子もみられる。勝ち負けや、失敗に目を向けるのではなく、自他の挑戦や仲間との協力に目を向けさせ、「純粋にスポーツを楽しむ」体育学習としていきたい。また、その過程において「自他の能力の向上」に着目させることで、知識及び技能の向上や学習を深めることにもつなげていきたい。

3 研究の視点・内容

学校の現状及び課題を鑑みて、以下のような取組を実施し、健康・体力づくりへの意識向上をねらった。

- ①年間計画の検討
- ②誰もが取り組める授業計画の検討
- ③デジタル副読本の活用方法の検討
- ④地域協力体育事業
 - 習い事体験会「NaraiGoTo」の開催
 - 親子スポーツテスト体験会「VS（ぶいえす）」の開催
 - スポーツ体験イベント「HIBITA SPORTS DAY」の開催
- ⑤6年間の体育記録ノート「体育ログ」の製作

4 具体的な取組

1.学校の実態に踏まえた年間計画の再編成

年間計画のポイントは、

- ①全学期で全種目の活動ができること
- ②1/3 時間ずつに分けた1時間ごとの計画である。

成果

児童の様子として、苦手な単元でも短期間の取り組みによる児童の意欲の持続化や多様な動きを毎学期行えたことで、楽しそうに取り組んでいる姿が増えた事が教員側から挙げられた。児童アンケートからは、「各学期でも挑戦することができるのが良い」「(定期的に)その種目をする機会があることでできる技が増えた」などの記述が見られた。

課題

授業者からは、短期間による学期ごとの評価の難しさがあげられた。また、「もっとやりたい」と思い始めたときに別種目に移ってしまう物足りなさがあることも児童・教員側両者からあがった。「もっとやりたい」という気持ちが出たのは成果だが、より探究したい気持ちになったときにどう対処していくかは課題として検討していきたい。



2023年度比々多小学校 体育年間活動計画例

2.授業準備時間削減と全職員が取り組みやすい体育学習をめざした、副読本活用方法の再検討とデジタル化

副読本の活用方法の再検討を行った。児童に手本を示すことで活用していることが多かった活用方

法を、例示されている活動で実施する種目を検討したり、図解された活動をまとめることで授業準備を短縮し、児童に1時間の流れを視覚化できる掲示物を簡単に作成したりすることができる機能の活用方法などについて意見交換を行った。

Gakkenの副読本には本の内容をスクリーンショットし、一つの画面にまとめる機能が搭載されており、本研究の意見が一部機能に反映されている。今後も、よりよい活用方法については意見を伝えていながら、児童にとっても教員にとっても使いやすい副読本の活用方法の検討を模索していきたい。

3. 習い事体験会「NaraiGoTo」・親子スポーツテスト体験会「VS（ぶいえす）」の開催

地域のスポーツクラブ（野球・サッカー・陸上・ラグビー・バスケットボール・バレーボール）等に協力いただき、習い事の体験を行う習い事体験会（NaraiGoTo）を令和5年7月に、親子や兄弟でスポーツテストの種目を競い合える体験会（VS ぶいえす）を同年9月に実施した。どちらも150名近くの参加があり、「親子や友だち同士で楽しく体験することができた。」と参加した保護者からは好評であった。また、放課後や休日等のスポーツをする機会を増やす為に習い事加入への促進も目的の一つとしたが、加入に繋がるまでに至らなかった。

令和6年度は、令和5年度実施した地域のスポーツ団体を集めた習い事体験イベント「NaraiGoTo」や親子で新体力テストの種目を競い合う「VSぶいえす」のイベントを合わせたような企画として、さまざまなスポーツの体験を行う「HIBITA SPORTS DAY」を行った。各種目をミニゲーム方式で回っていき、さまざまな種目を体験できるようにした。

習い事の団体としては多い傾向にあるサッカーやバスケットボールなどの種目に加え、剣道などの団体にもご協力いただき、さまざまな種目を体験できる機会となった。また、esportsコーナーも設置することで、普段体育に積極的ではない児童にも多く参加してもらったことや、大山コマ体験で地域の民芸品に触れることができるようにしたこと、山王中学校区の小学校にも声をかけ他校との交流の場にした等の工夫を行い実施することができた。当日は200名以上の参加者がおり、楽しみながら運動する姿が見られた。保護者の当番や費用面等の課題も大きいですが、授業以外の運動時間の確保に向けて地域の協力を得る活動も継続していきたい。



習い事体験会「NaraiGoTo」の活動の様子



スポーツテスト親子体験会「VS」の活動の様子



HIBITA SPORST DAY の活動の様子

4. 6年間の体育記録ノート「体育ログ」の製作

器械運動などの個人種目に取り組む際に、学習カードの作成を行うが、単年での使用になってしまったり、児童自身も自分ができる技を覚えていなかったりすることが多く技能の高まりに繋がりにくい現状がある。そこで、6年間学習カードを共通して使用できるノートを作成し、記録を残していける「体育ログ」の製作をFCEエデュケーション協力のもと、製作していくことを行った。

たい いく
体育ログ

1年	組	番
2年	組	番
3年	組	番
4年	組	番
5年	組	番
6年	組	番

ふりがな
名 前

学校名

6年間を通して使用することを想定した体育ログの作成

しんたいりょく

新体カテストログ

学年	1年			2年			3年		
	100点	200点	満点	100点	200点	満点	100点	200点	満点
1. 握力	kg	kg		kg	kg		kg	kg	
	kg	kg		kg	kg		kg	kg	
	kg	kg		kg	kg		kg	kg	
2. 上体起こし									
3. 長座体前屈									
4. 反復横跳び									
5. 20mハットリ									
6. 50m走									
7. 立ち幅跳び									
8. ソフトボール投げ									
総合評価	A B C D E			A B C D E			A B C D E		



6年間の成長を記録しよう！
点数はインターネットで調べてみよう！

学年	4年			5年			6年		
	100点	200点	満点	100点	200点	満点	100点	200点	満点
1. 握力	kg	kg		kg	kg		kg	kg	
	kg	kg		kg	kg		kg	kg	
	kg	kg		kg	kg		kg	kg	
2. 上体起こし									
3. 長座体前屈									
4. 反復横跳び									
5. 20mハットリ									
6. 50m走									
7. 立ち幅跳び									
8. ソフトボール投げ									
総合評価	A B C D E			A B C D E			A B C D E		

新体カテスト記入ページ

う ん ど う

マット運動ログ

成功したわざに学年や色・シールなどでチェックしよう！

1 仰りかこ	2 まるたころがり	3 だるまころがり
4 まえころがり (前転)	5 とびげんてん	6 うしろころがり (後転)
7 フリッジ	8 かむとび	9 うでたてよこどりこし
10 かえるさかじり	11 かいばやくげんてん	12 かいばやくこうてん

13 しんしつげんてん	14 しんしつこうてん	15 かえるのあしうり
16 げんかとうりつ	17 あたまとうりつ	18 ひげとうりつ
19 ばいよとうりつ	20 とうりつ	21 とうりつフリッジ
22 とうりつげんてん	23 こうてんとうりつ	24 くびはね動き

マット運動技ページ

う ん ど う
マット運動ログ



くわしい ぎ の うごき は
どう ぞ し ゃ
動画などを調べて
かく ぶ ん
確認してみよう！



あ ら い じ ぶ ん で ん じ ゃ
未来の自分にコツを伝授！

技をクリアした感想やこれから取り組む姿勢などをメモしよう！

それぞれのページには次回に向けてコツが書ける欄を用意した。

と び ぼ こ
跳び箱ログ



あ ら い じ ぶ ん で ん じ ゃ
成功したわざの下の数字を使って学年や段数を
色・シールなどでチェックしよう！



あ ら い じ ぶ ん で ん じ ゃ
未来の自分にコツを伝授！

技をクリアした感想やこれから取り組む姿勢などをメモしよう！

てつぽううんどう

鉄棒運動ログ

チャレンジしたい
技から取り組んで
みよう！

成功したわざに学年や色・シールなどでチェックしよう！

●



11



12



鉄棒運動ページ

なわと

縄跳びログ

成功したわざに回数や色・シールなどでチェックしよう！

●



13



14

縄跳びページ

ふりかえりログ

今日の学習のふりかえりを記録して
考えもレベルアップしていこう！

氏名 名前

クラス 月 日 曜日

イラスト: 象

クラス 月 日 曜日

イラスト: 忍者

クラス 月 日 曜日

イラスト: 忍者

クラス 月 日 曜日

イラスト: 忍者

クラス 月 日 曜日

イラスト: 忍者

クラス 月 日 曜日

イラスト: 忍者

クラス 月 日 曜日

イラスト: 忍者

クラス 月 日 曜日

イラスト: 忍者

19

20

学習のふりかえりを記入するページ

マイレコード

残したいわたしの記録

自分と戦って自分の記録を塗り替えていこう。
(走り幅跳びや走り高跳び、ボール投げなど)
新しい記録を達成！いろいろな記録を残していこう！

学習カードを
はりつけよう

がくしゅう

学習カードをはりつけよう

自分の学習で書いたカードも
はりつけて保存してね！

記録1	記録2	記録3
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7

記録4	記録5	記録6
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7

記録7	記録8	記録9
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7

21

はりつけ

制作協力
伊勢市立比々多小学校 ひび体育DCAP研究会
山本雅彦 他

22

他の種目の記録も残せるページも作成した。

今年度は、製作のみとなっているため、実際の活用は来年度以降となる。実際に使用することで出る課題もあると思うが、本校で継続使用していきながら、改善を図り、今後製品化していきたい。

5 成果

さまざまな活動を実施することで、子どもたちの豊かなスポーツライフの実現にむけた素地づくりに寄与できたのではないかと感じる。また、年間指導計画を変更したゲーム中心の学習活動も令和5年度の2/16に行われた校内研修会にて東京学芸大学副学長の鈴木聡先生に参観いただき、一定の知識及び技能の習得や思考力、判断力の深まりがあることは講評いただいた。しかし、より動きを高めていく過程において、ゆっくり思考をする時間の確保は課題になっているため、今後も検討を重ねていきたいと思う。

2年間を通し、まずはやってみる（Do）の姿勢を大切に健康と体力向上に向けた取組をすることで、地域とのつながりをより強くしたり、児童が体育の場面で活躍することが増えたりと多くの成果を得ることができた。年間計画については、今後の継続について協議中であるが、児童の実態と合わせたカリキュラム作成は職員からは一定の評価が得られたと思っている。技能や運動能力面での不安の声もあるが、本研究提出前から同様の年間計画で実施していた学年での新体力テストの結果では、全種目において全国平均以上の結果となっている。集中的に種目に取り組む形式になっていなくとも、年間を通し実施し、その種目に触れない期間を短くする方法にも利点は多くあると感じている。評価方法等、教員側に不安があるので、今後はそういった部分でも協議を重ねていき、職員にとっては指導しやすく、児童にとっては主体的に体力を向上していけるような体育学習づくりに取り組んでいきたい。

健康・体力づくり実践研究校 研究報告書

学 校 名	藤沢市立湘南台中学校
研究会名	湘南台中学校体力づくり研究会

1 研究主題

地域と協力・連携しながら、生涯にわたってスポーツに親しむ気持ちを育むために

2 学校の現状及び課題

本校は、全20学級（含特別指導学級4クラス）、生徒数615人の学校で、3校の小学校から生徒が入学してくる。最寄りの湘南台駅から徒歩7分の立地にあり、周辺には商業施設等も充実している。地域との親交も深く、地域と交流しながら、生徒を育てていく地盤がある。

生徒は全体的に落ち着いており、保健体育の授業や学校行事にも積極的に取り組む生徒が多い。昨年度、第2学年の生徒を対象に行ったアンケートで、「運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることは好きですか。」という質問に対し、男子で87%、女子で76%の生徒が肯定的な回答をしている。また、男子の93%、女子の63%が学校内における運動部活動及び地域のスポーツクラブに所属しているという結果もあり、多くの生徒がスポーツを「する」という関わり方ができている。

しかし、本校の生徒の様子を見ていると、生徒自身がスポーツを「する」ことには肯定的な生徒が多い一方で、「する」だけに固執し、「支える」といった関わり方が薄いように感じられる。また、自らが進んでスポーツを「知ろう」とする様子もあまり見られなかった。これらのことから、「生涯にわたってスポーツに親しむ気持ち」を育むためには、スポーツは「する」だけではなく「支える」という関わり方もできることを知ることが課題だと考える。

3 研究の視点

「する・みる・支える・知る」といった生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現していく資質・能力の育成に向けて、「する」だけの関わりではなく、その他の多様な関わり方を深めることで、スポーツへの興味・関心を高めていく。特に「支える」ということに重点を置き、まずはどんな支え方があるかを体験していく。1年目は生徒自身の体力・運動能力等の現状を知ることを中心に研究し、2年目は、地域と連携しながらスポーツイベントの企画や運営も経験し、スポーツをサポートすることの大切さに気付いていく。

4 研究の内容

- (1) 体力・運動能力の現状を知るため、新体力テストの実施〔する〕〔支える〕
- (2) 柔道授業において、メダリストによる派遣授業の実施〔する〕〔みる〕
- (3) 校内でのスポーツイベントを企画・運営〔する〕〔支える〕
- (4) 地域でのスポーツイベントを体験（サポート役として）〔する〕〔支える〕
- (5) 地域でのスポーツイベントを企画・運営する〔支える〕

5 具体的な取組

- (1) 体力・運動能力の現状を知るため、新体力テストの実施〔する〕〔支える〕

昨年度の第2学年を対象に、新体力テストの実施において、県教育委員会保健体育課および県総合教育センター体育指導センターの指導主事にご支援いただき、新体力テストを実施した。その際、記録の取り方をより詳しく教わるだけでなく、全力発揮のポイント等もアドバイスをいただいた。また、声かけ（サポート）されることにより、全力が出せる生徒が多かった



- (2) 柔道授業において、メダリストによる派遣授業の実施〔する〕〔みる〕

昨年度の第2学年の「柔道」の授業において、全日本柔道連盟の授業支援事業に申し込みをし、メダリストによる出前授業を行った。世界の舞台で活躍した選手と間近で関わることにより、生徒自身が活動しているスポーツへの意識の改革や、メダリスト自身が経験してきたスポーツへの関わり方を知り、スポーツへの興味・関心が高まった。また、模範演技を見ることで、テレビや手本動画では感じることはできない臨場感を味わうことができた。その後の授業では、投げ技の形だけでなく、崩しや体さばきなど、より模範演技で見た技に近づこうと練習する姿が見られた。



(3) 校内でスポーツイベントを企画・運営〔する〕〔支える〕

体育委員会を中心に、多くの生徒にグラウンドで体を動かす機会を作るため、定期的な昼休みレクリエーション大会の企画・運営を行った。誰もが楽しめるように、難しいルールや人数が限られるものではなく、気軽に参加できる内容考えた。主な内容としては、「だるまさんが転んだ」「猛獣狩りに行こうよ」「ドロケイ」「バレーボールパスラリー競争」「色鬼」等である。



年度末には、昼休みレクリエーション大会での経験を活かし、学年で行う球技大会での企画・運営も行った。「する」だけではなく、「支える」という関わりを多くの生徒に体験してもらうために、昨年度の第2学年では全員に係の役割を設け、全員で競技を行いながら、全員で運営していく体験をした。

(4) 地域でのスポーツイベントを体験（サポート役として）〔する〕〔支える〕

昨年度同様、1月に第15回湘南藤沢市民マラソンのボランティアに第2・3学年の生徒を中心に参加をした（1年生は宿泊行事と重なったため、不参加）。当日は沿道での応援隊として参加し、スタート直後やゴール間近のランナーに多くの声援と拍手でサポートをし、大会に参加しているランナーからは多くの笑顔が返ってきた。ボランティアを通じて、「支える」という関わり方にも多様な方法があることを学んだ。



(5) 地域でのスポーツイベントを企画・運営する〔支える〕

湘南台公民館、湘南台地区公園体操世話人会が毎年行ってきた「湘南台1日健康デー」に参加をした。このイベントは、1部2部の構成になっており、1部では湘南台地区公園体操世話人会と参加者が体操を行い、2部では企業とその参加者が企業のブースで体験を通して、健康について考えるイベントである。

今年はそこに湘南台中学校の第1学年の生徒がクラス毎に分かれて参加した。参加にあたっては、このイベントに中学生が運営する側にまわり、地域の方々と一緒に健康を考える機会を作ることを狙いとして計画をした。

1部では、参加者の高齢者に混じり太極拳やラジオ体操を一緒にを行い、積極的に高齢者とコミュニケーションをとりながら体験していた。2部では、各企業が企画した健康に関するブースのお手伝いをしたり、中学校としても新体力テストやニュースポーツ体験のブースを運営したりした。企業ブースは、子ども達が事前に作成した手作りのパンフレットや案内を持ち、参加者に声を掛けて回った。また、中学生のブースでは、神奈川県立スポーツセンターから借用したボッチャとフライングディスクを用いて、参加者とともに汗を流した。年齢に関係なく誰にでもできる種目だったので、中学生と参加者がチームを組んで対戦する光景も見られ、世代を超えた交流を見ることができた。

支える視点としては、ニュースポーツ体験の企画や運営を通して、体力テストの参加者と一緒に健康について考えることができた。例年は、100人前後が参加しているが、実施した日が雨天だったことも影響し、地域の方々の参加者は少なかったが、湘南台地域の高齢者の方々と触れあう機会を多くもつことができ、お互いに良い刺激を受けたように感じた。



〔1部 公園体操の様子〕



〔企業ブース紹介の様子〕



〔ニュースポーツ体験の様子〕



生徒が作成したパンフレットや案内
の一部



6 成果と次年度への課題

2年間の研究で、生徒が「する」だけでなく「みる」「支える」といった視点でスポーツに関われるように様々な体験を行った。イベントの実施後の感想等を見ると、「運営する立場に立ってみたことでその大変さがわかり、参加する時に、もっと一生懸命参加しようと思った」「次はこんなことを企画してみたい」というような、前向きな感想を多く聞くことができた。

また、自分たちが今いる学校だけでなく、地域とのつながりや別のステージにいる人とのつながりをもつことで、将来的なスポーツへのかかわり方を知るきっかけにもなった。

課題としては、今回は、イベント等に参加し「支える」を体験したところで研究が終わってしまった。今後は、スポーツやイベントをただ運営する側にまわって「支える」だけでなく、その「支える」という関わりを通して、自分が興味のあるスポーツや今までに経験してきたスポーツの楽しさや魅力を、より多くの人に広めていけるようになることが必要だと感じる。どうしたらより多くの人が、そのスポーツに関心をもつようになるのかを、今後も生徒と一緒に考えていきたい。

健康・体力づくり実践研究校 研究報告書

学 校 名	神奈川県立新羽高等学校
研究会名	新羽高校 健康・体力づくり実践研究会

1 研究主題

スポーツをする、みる、知る、支えるの観点を体育や体育的行事に取り入れた実践例

2 学校の現状及び課題

新羽高校の生徒、679人に運動・スポーツへの関心度や実施状況についてのアンケートを行った結果、主に2つの課題が明確になった。

- (1) 運動やスポーツへの関心は高いが運動やスポーツを「する」ことに対して自信がない生徒が多い。

アンケートの中で運動や保健体育の授業が「好き」と答えた生徒は80%を超えていたが、運動や体力に「自信がある」と答えた生徒は約40%であった。このことから、運動は好きだが自信がない、人前で運動やチームスポーツを実施することに抵抗がある生徒が新羽高校には多いことが分かった。

- (2) 運動不足を感じている生徒は多いが、何をどう実施すればいいかわからない生徒が多い。

アンケートの中で約70%の生徒が運動不足を感じていると答えた。また、運動やスポーツが人生の中で重要であると答えた生徒も90%を超えていた。しかし、1週間の運動・スポーツの実施率を見ると、保健体育の授業以外で体を動かしている生徒は50%を下回っていた。体育の授業以外で半分以上の生徒が1週間の中で1回も体を動かしていないことが明確になった。
この2つが新羽高校の運動・スポーツに対しての大きな課題である。

3 研究の視点

アンケート結果から出た新羽高校の運動・スポーツに対しての課題を改善するために本研究の目的を、「運動やスポーツをする、みる、知る、支える、の視点で捉え、様々なかかわり方ができるようになる」とした。

運動やスポーツと様々な関わり方ができるようになれば、「する」だけが運動やスポーツではないことが理解でき、運動技能が低い生徒でも活躍できる場面が増えるのではないかと考えた。さらに、運動実施率の低さも、スポーツと様々な関わり方ができれば、スポーツの楽しさを今以上に理解でき、運動実施率も向上するのではないかと考えた。

4 研究の内容

課題の解決のために主に3つの活動を行った。

- (1) 体育祭での流行を意識したダンス発表会
- (2) ダンスの授業でダンス練習→動画撮影→編集をさせる
- (3) スポーツとの様々な関わり方についての講義と実技

5 具体的な取組

- (1) 体育祭での流行を意識したダンス発表会

新羽高校の生徒の特長として、SNSに力を入れている生徒が多く流行に敏感な生徒が多い印象がある。そこで、流行の曲でダンスを踊り、その様子を動画で撮影し、short動画（最長60秒の短い動画を視聴したり、投稿したりできるサービス）を作成するという取り組みを行った。

方法としては、全生徒を男女で分け、別々の曲を踊り、その様子を上から撮影し作品を作るというものである。ダンス自体は教員で考え、体育の授業やLHR等で練習し、体育祭本番で披露した。

- (2) ダンスの授業でダンス練習→動画撮影→編集をさせる。

体育のダンスの授業で5～6人のチームで作品を作り、それを動画撮影、編集し教師がその作品を評価するという活動を行った。こちらも体育祭でのダンス発表会と同様に流行の曲や振り付けをうまく取り入れ、生徒が親しみやすいようなダンスをそれぞれのチームが考え、発表した。

- (3) スポーツとの様々な関わり方についての講義と実技

運動・スポーツとの楽しみ方や関わり方を生涯スポーツの側面から講義した。また、生涯スポーツの1つ「ボッチャ」についても講義し、保健体育の授業で実際に生徒自らボッチャを体験した。

6 成果と次年度への課題

成果

(体育祭でのダンス発表会の様子)

- (1) 体育祭での流行を意識したダンス発表会

この取組では、みんなで楽しく踊る楽しさを感じること、1つの作品を作り上げる喜びを感じてもらうことを大きな目的として行った。

体育祭後のダンス発表会について新羽高校生281人に聞いたアンケートでは、「楽しかった」と答えた生徒は約80%おり、ポジティブな意見が多かった。また、このパ



フォーマンス形式の種目を来年も行いたいかという質問に対しても「来年も行いたい」と答えた生徒は約70%いた。

このことから単体の種目を行うよりも団体種目を行い、全員で何かをしたり、作ったりすることで楽しめる生徒が増えるのではないかと考えた。また、SNSや流行の話題を運動やスポーツにうまく取り入れることで積極的に取り組める生徒が増えるのではないかと考えた。

(2) ダンスの授業でダンス練習→動画撮影→編集をさせる

この取組では、踊る楽しさではなく編集する楽しさ、振り付けを考える楽しさ、演出をする楽しさ、いわゆる「スポーツをする以外の楽しさ」を感じてもらうことを一番の目的として行った。

この授業の生徒が書く評価シートでは、「振り付けを考えることはできなかったが、曲を切るタイミング（曲の編集）は頑張れた」「踊ることは好きだけど、振り付けを考えることは難しかった」「踊ることは苦手だけど、フォーメーションやダンスの構成を考えることはできた」など、踊ることが得意な人とそうではない人が役割をしっかりと決めて踊ること以外でも楽しめたり、頑張ったりとする姿が見られた。

このことから、ダンスの授業で「踊る」ということだけにフォーカスを当てて生徒が頑張ったり、教師が評価したりするのではなく、「踊ること以外のことも頑張る」という生徒が増えたように感じる。そして、教師も技能が高い生徒だけの評価するのではなく、それぞれの能力を評価できるようになった。

(3) スポーツとの様々な関わり方についての講義と実技

この取組では、理論的にスポーツや運動との楽しみ方や関わり方を生涯スポーツの側面から講義した。また、講義の後にボッチャを実際に体験した。

講義と実技後の生徒の感想の中に、「私は運動が苦手だから上手な人に教えてもらうなど、どのようにそのスポーツと関わっていくかを考えることが大切だと思った」「競い合うことや勝つことだけでなく、スポーツはどのような形で楽しむかが重要であると感じた」「競技スポーツには得意不得意があるけれど、生涯スポーツ（ボッチャ）は色々な人ができるから多種多様な人と楽しめると感じた」などの感想が書かれていた。

この生徒の感想やボッチャを体験している姿から、講義や実技を行う前までは生徒達はスポーツを競技スポーツ的な側面で捉えていたことが分かった。しかし、講義を受け、ボッチャを体験し、勝つだけがスポーツの目的ではない、運動が苦手な人もスポーツや運動を楽しめるといったことが理解できたのではないかと考えた。

これらの取組を行って、すぐに生徒の生活に運動やスポーツが定着することは難しいかもしれないが、アンケート結果や生徒の感想から確実に運動やスポーツへの意識が変わったことを感じた。特に、運動やスポーツは「する」だけが大きな目的や楽しさではないということこれらの取組を通して生徒は理解できたのではないかと考える。

次年度の課題

新羽高校の運動・スポーツの課題を改善するために、主に3つの取り組みを行ってきた。その結果、生徒達の運動やスポーツへの意識は変えることができたが、実際の運動実施率や運動部への加入率を向上させることはできなかった。そのため、次年度以降は運動実施率の向上、運動部加入率の向上に集中した取り組みを行っていく必要があると考えた。本研究で得た新羽高校の運動・スポーツに対しての課題とSNSや流行

に敏感な生徒が多いという特徴を踏まえ、授業や体育的行事を展開していく。また、生徒の生活の中にどのように運動やスポーツを定着させるかを考え、技術的な指導を行い、より実践的な指導も必要だと考えた。