

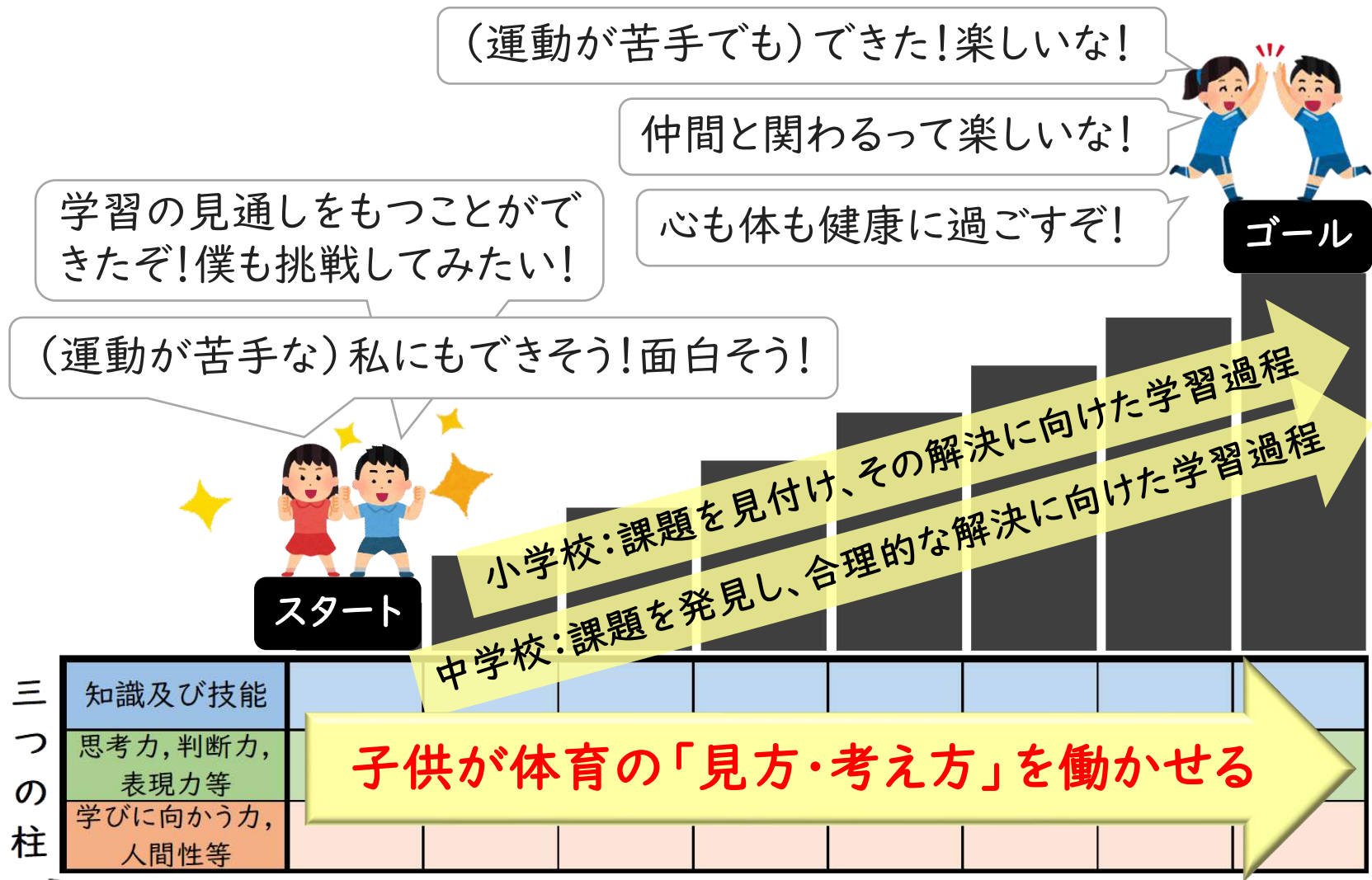
令和7年度 学校等支援研修

磐周地区教育研究会 保健体育部

# 共生の視点を重視した授業づくり

令和7年7月31日(木)  
静西教育事務所地域支援課





生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育成する

子供の实態に応じ、育成する資質・能力を明確にする



## 協働的な学び

どうして男女共習が大切なの？



# 共生の視点を重視した授業

## ◆ 共生の視点を重視した授業

運動やスポーツとの多様な関わり方を重視する観点から、体力や技能の程度、性別や障害の有無等にかかわらず、**運動やスポーツの多様な楽しみ方を共有することができるよう指導内容の充実を図ること**。その際、**共生の視点を重視**して改善を図ること。 (解説 改訂の要点)

体力や技能の程度及び性別の違い等にかかわらず、仲間とともに学ぶ体験は、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現に向けた重要な学習の機会であることから、**原則として男女共習**で学習を行うことが求められる。

解説保健体育P236



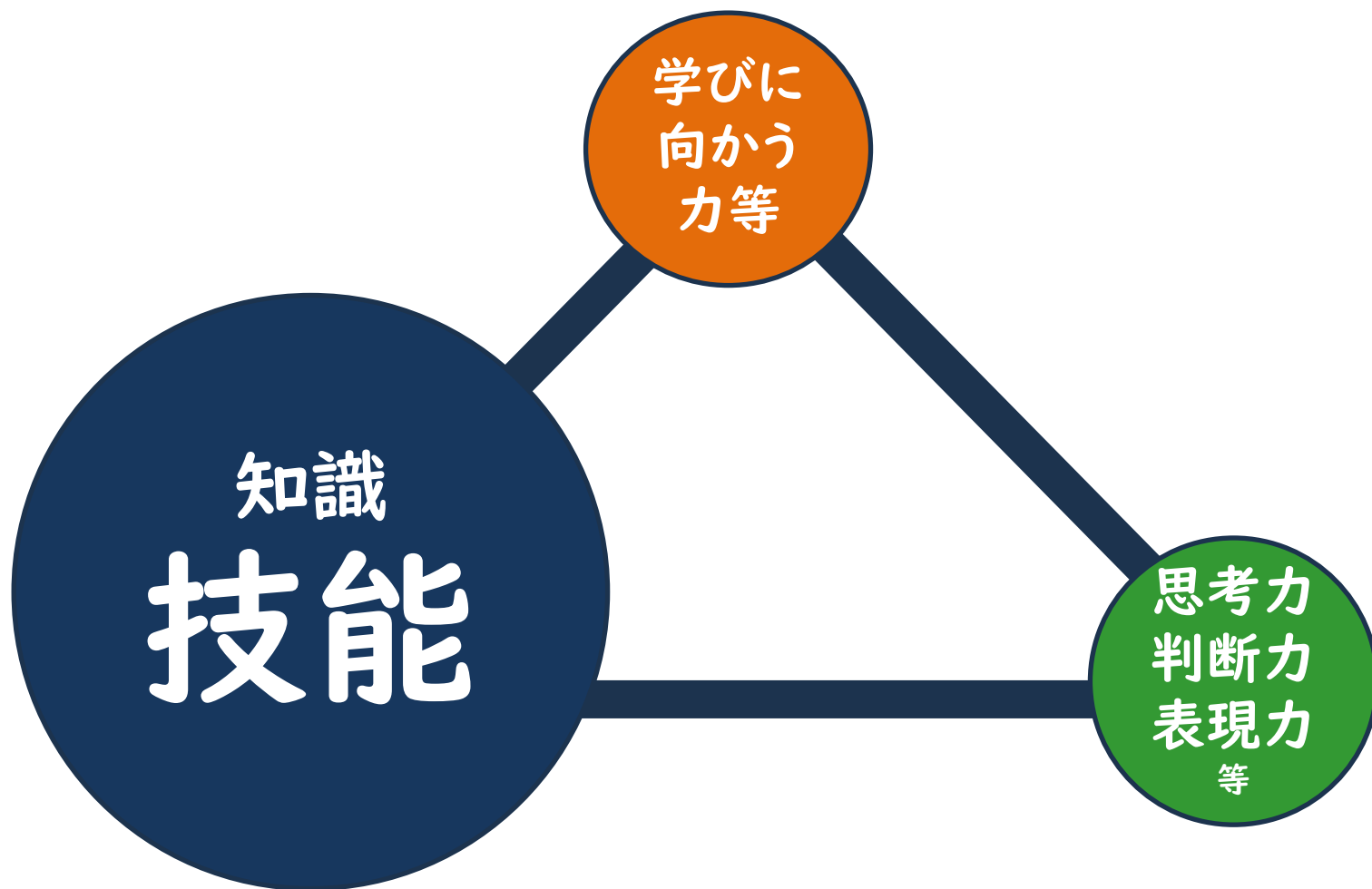
## 男女共習ができないと考える理由(例)

- 男子が物足りないのでは？
- 男子が遠慮する、女子が委縮するのでは？
- 身体的接触がある活動はできないのでは？
- 体力や技能の差があって指導が難しい…
- 男女別の目標(評価)があってもいい？

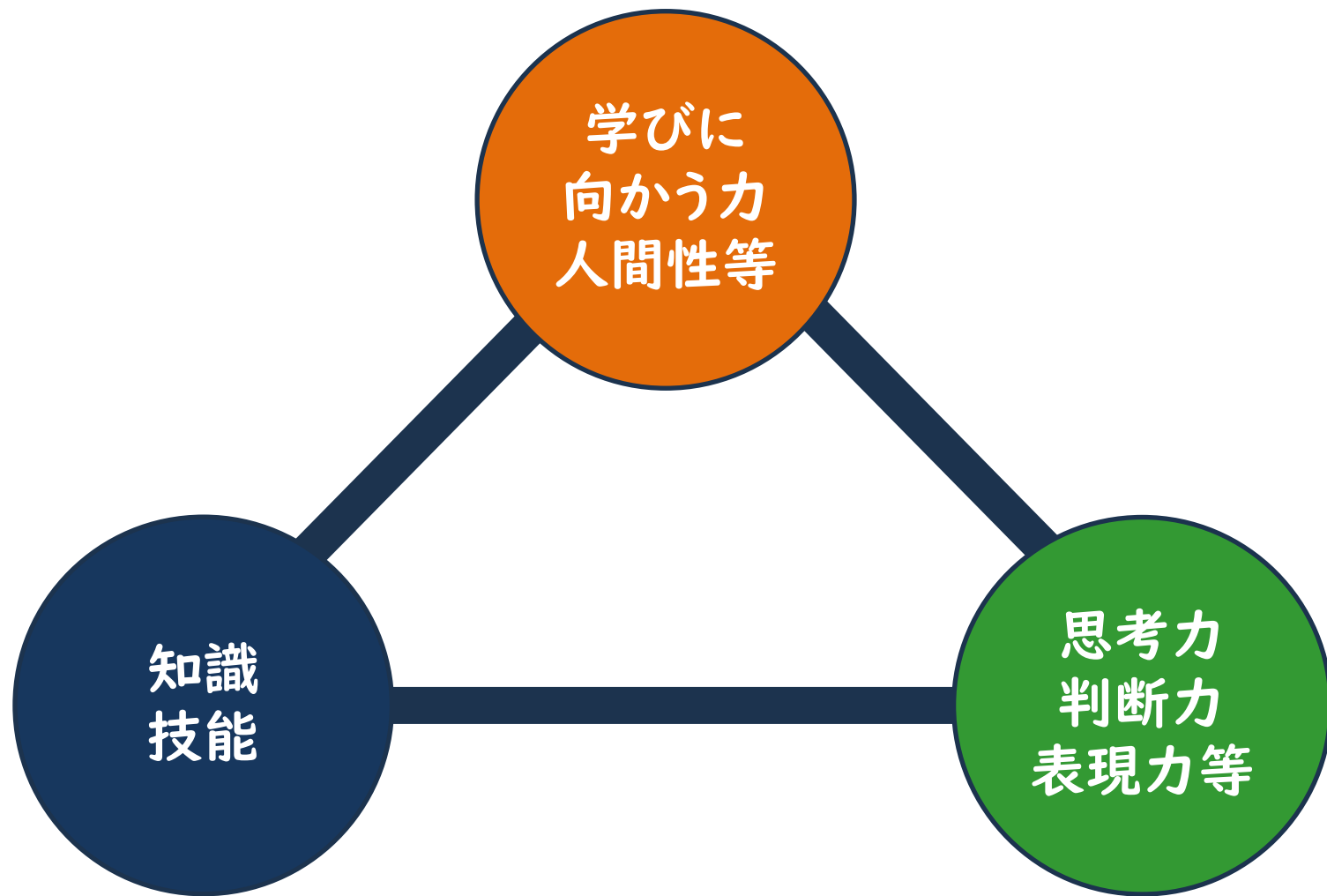
性別ではなく、**個々の違い**と捉え  
できることから**確実に**取り組んでいく



**生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現**



技能の習得に目が向きがち



3つの柱を**技**バランスよく育成する

## C 陸上競技（長距離走）

第1・2学年を例に考えてみましょう。



## 共生の視点を重視した授業

授業は、新体カテストと同じやり方で、男子は1500m走、女子は1000m走を実施して、記録を得点化し、評価すればいいですよね？



いいえ。  
新体カテストの目的と  
学習指導要領が示す目的は異なります。  
つまり、評価や方法も違うのです。

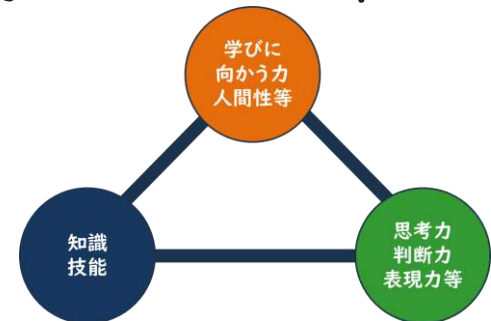
## C 陸上競技（長距離走） 第1・2学年で例えると…

### 新体力テストの目的

文部科学省が、国民の体力・運動能力の現状を明らかにするとともに、体育・スポーツの指導と行政上の基礎資料を得ることを目的に実施。

### 授業の目的

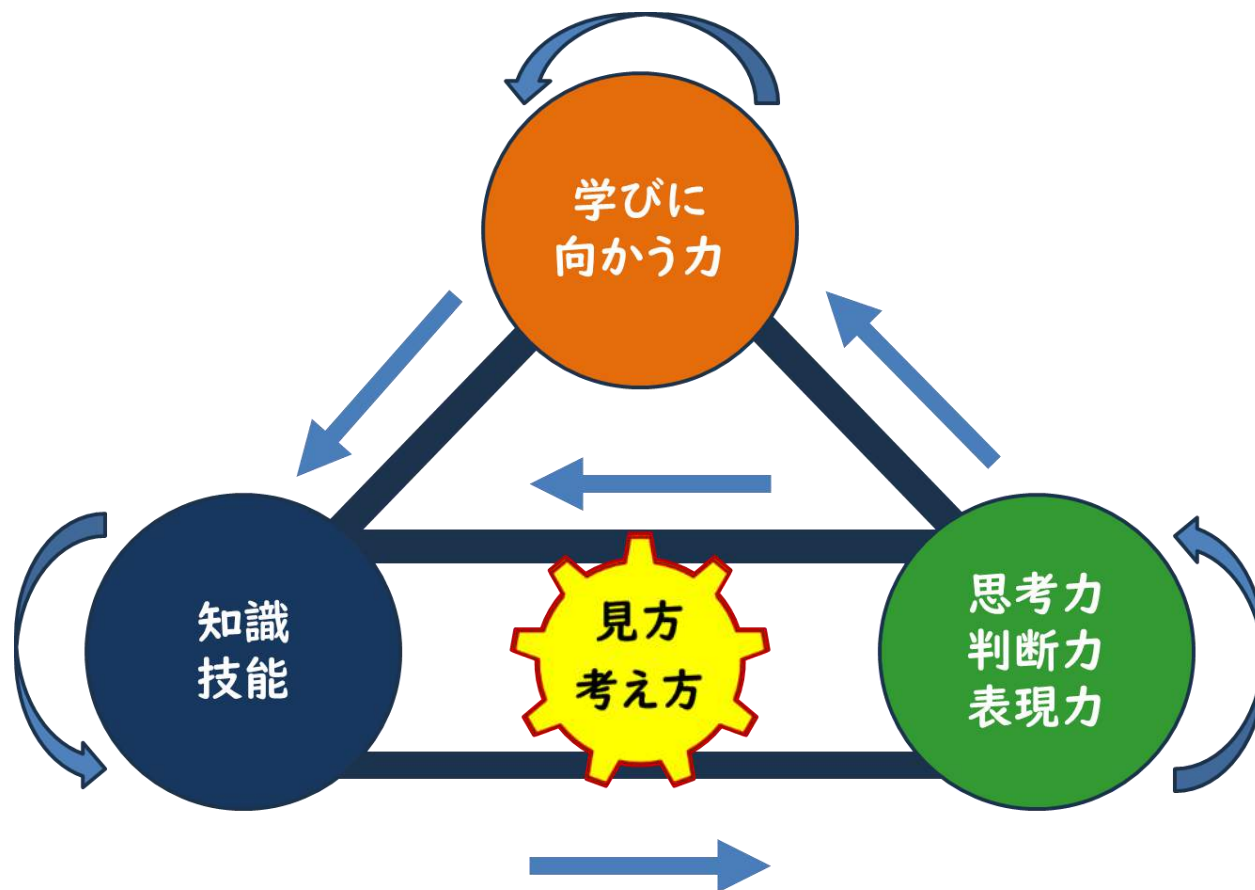
学習指導要領が示す資質・能力の3つの柱をバランスよく育成すること。



各教科等の特質に応じた



# 「見方・考え方」



# 共生の視点を重視した授業

見方  
考え方

子供が体育の「見方・考え方」を働かせるとは…

「運動やスポーツを、その価値や特性に着目して、楽しさや喜びとともに体力の向上に果たす役割の視点から捉え、自己の適性等に応じた『する・みる・支える・知る』の多様な関わり方と関連付けること」

C 陸上競技（長距離走） 第1・2学年で例えると…

「陸上競技の特性」とは？



【ミニ演習】

解説保健体育P85に記載されています。  
線を引いてみましょう。

## 「陸上競技の特性」とは？

### C 陸上競技

#### [第1学年及び第2学年]

陸上競技は、「走る」、「跳ぶ」及び「投げる」などの運動で構成され、記録に挑戦したり、相手と競争したりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

小学校では、低学年の「走・跳の運動遊び」、中学年の「走・跳の運動」、高学年の「陸上運動」で幅広い走・跳に関する運動の動きの学習をしている。

中学校では、これらの学習を受けて、陸上競技に求められる基本的な動きや効率のよい動きを発展させて、各種目特有の技能を身に付けることができるようにすることが求められる。

したがって、第1学年及び第2学年では、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方などを理解し、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることができるようにする。その際、動きなどの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを

長距離走の目標は、  
どうやって設定するの？



評価規準の立て方は？

イ 走り幅跳びでは、スピードに乗った助走から素早く踏み切って跳ぶこと、走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切って大きな動作で跳ぶこと。

陸上競技は、走、跳及び投種目で構成するのが一般的であるが、安全や施設面などを考慮して、中学校では、投種目を除いて構成している。

### ○ 知識

陸上競技の特性や成り立ちでは、陸上競技は、「歩く」、「走る」、「跳ぶ」及び「投げる」といった基本的な運動で、自己の記録に挑戦したり、競争したりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動であること、古代ギリシアのオリンピック競技やオリンピック・パラリンピック競技大会において主要な競技として発展した成り立ちがあることを理解できるようにする。

技術の名称や行い方では、陸上競技の各種目において用いられる技術の名称があり、それぞれの技術で動きのポイントがあることを理解できるように

- ・陸上競技の各種目において用いられる技術の名称があり、それぞれの技術で動きのポイントがあること。
- ・陸上競技は、それぞれの種目で主として高まる体力要素が異なること。

### ○ 技能

#### ア 短距離走・リレー

短距離走・リレーでは、自己の最大スピードを高めたり、バトンの受渡りしてタイミングを合わせたりして、個人やチームのタイムを短縮したり、競走したりできるようにする。

滑らかな動きとは、胸振りと脚の動きを調和させた全身の動きである。

タイミングを合わせるとは、次走者が前走者の走るスピードを考慮してスタートするタイミングを合わせたり、前走者と次走者がバトンの受渡ししてタイミングを合わせたりすることである。

指導に際しては、走る距離は、短距離走では50~100m程度、リレーでは一人50~100m程度を目安とするが、生徒の体力や技能の程度やグラウ

知識  
技能

## 【知識】

評価規準にするときは、<例示>の文末を

「~について、言ったり書き出したりしている。」

あるいは「~について学習した具体例を挙げている。」とします。

にすることや知識を活用し課題を発見・解決するなどの「思考力、判断力、表現力等」を育む学習につながるよう、汎用性のある知識を精選した上で、知識を基盤とした学習の主体を図ることが大切である。

### <例示>

- ・陸上競技は、自己の記録に挑戦したり、競争したりする楽しさや喜びを味わうことができること。
- ・陸上競技は、古代ギリシアのオリンピック競技やオリンピック・パラリンピック競技大会において主要な競技として発展した成り立ちがあること。

ペースを守って走るとは、設定した距離をあらかじめ決めたペースで走ることである。

指導に際しては、「体づくり運動」領域に、「動きを持続する能力を高めるための運動」として長く走り続けることに主眼をおく持久走があるが、ここでは、長距離走の特性を捉え、取り扱うようにする。

また、走る距離は、1,000~3,000m程度を目安とするが、生徒の体力や技能の程度や気候等に応じて弾力的に扱うようにする。

### <例示>

- ・胸に余分な力を入れずに、リラックスして走ること。

- ・陸上競技の各種目において用いられる技術の名前があり、それぞれの技術で動きのポイントがあること。
- ・陸上競技は、それぞれの種目で主として高まる体力要素が異なること。

## ○ 技能

### ア 短距離走・リレー

短距離走・リレーでは、自己の最大スピードを高めたり、バトンの交渡してタイミングを合わせたりして、個人やチームのタイムを短縮したり、競走したりできるようにする。

- ・自己に合ったピッチとストライドで、上下動の少ない動きで走ること。
- ・ペースを一定にして走ること。

### ウ ハードル走

ハードル走では、ハードルを越えながらインターバルを一定のリズムで走り、タイムを短縮したり、競走したりできるようにする。

リズムカルな走りとは、インターバルにおける素早いピッチの走りのことである。

滑らかにハードルを越すとは、インターバルで得たスピードで踏み切り

知識  
技能

【技能】  
評価規準にするときは、<例示>の文末を  
「～ができる。」とします。

### イ 長距離走

長距離走では、自己のスピードを維持できるフォームでペースを守りながら、一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり、競走したりできるようにする。

ペースを守って走るとは、設定した距離をあらかじめ決めたペースで走ることである。

指導に際しては、「体づくり運動」領域に、「動きを持続する能力を高めるための運動」として長く走り続けることに主眼をおく持久走があるが、ここでは、長距離走の特性を捉え、取り扱うようにする。

また、走る距離は、1,000～3,000 m 程度を目安とするが、生徒の体力や技術の習得状況に応じて弾力的に扱うようにする。

#### <例示>

- ・腕に余分な力を入れないで、リラックスして走ること。

跳んだり、競争したりできるようにする。

スピードに乗った競走とは、最大スピードでの競走ではなく、踏み切りに移りやすい範囲でスピードを落とさないように走ることである。

素早く踏み切るとは、競走のスピードを維持したまま、走り抜けるように踏み切ることである。

指導に際しては、学習の始めの段階では、踏切線に足を合わせることを強調せずに行うようにし、技能が高まってきた段階で、競走マークを用いて踏切線に足を合わせるようにすることが大切である。

#### <例示>

- ・自己に適した距離、又は多数の歩走をすること。
- ・踏切線に足を合わせて踏み切ること。
- ・かがみ跳びなどの空間動作からの流れの中で着地すること。

見や解決に向けて考えたりしたこと、他者にわかりやすく伝えられるようにする。

動きなどの自己の課題を発見とは、陸上競技の特性を踏まえて、動きなどの改善についてのポイントを発見したり、仲間との関わり合いや健康・安全などについての自己の取り組み方の課題を発見したりすることを示している。

違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、健康・安全に気を配ること。

陸上競技に積極的に取り組むとは、発達の段階や学習の段階に適した課題を

思考力  
判断力  
表現力等

### 【思考・判断・表現】

評価規準にするとときは、＜例示＞の文末を

「～伝えている・～選んでいる・  
～見付けている・～振り返っている」とします。

#### （例示）

- ・提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来栄を伝えること。
- ・提供された練習方法から、自己の課題に応じて、動きの習得に適した練習方法を選ぶこと。
- ・練習や競争する場面で、最善を尽くす、勝敗を受け入れるなどのよい取組を見付け、理由を添えて他者に伝えること。
- ・学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えること。
- ・体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や競争を行う方法を見付け、仲間に伝えること。

#### （3）学びに向かう力、人間性等

陸上競技について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

- （3）陸上競技に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、一人一人の

後片付け、測定結果の記録などの分担した役割に積極的に取り組もうとすることなどを示している。そのため、分担した役割を果たすことは、活動時間の確保につながることやグループの人間関係がよくなることにつながることを理解し、取り組めるようにする。

一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするとは、体力や技能の程度、性別や障害の有無等に応じて、自己の状況に合った実現可能な課題の設定や挑戦を認めようとすることを示している。そのため、運動やスポーツを行う際は、様々な違いを超えて、参加者全員が楽しんだり達成感を味わったりするための工夫や調整が求められる場合があることなどを理解し、取り組めるようにする。

などの例には、仲間の学習を援助しようとすることがある。これは、練習の際に、仲間の記録を計るなど学習を補助したり、技術の行い方などの学習課題の解決に向けて仲間に助言したりしようとするなどを示している。そのため、仲間の学習を援助することは、自己の能力を高めたり、仲間との連帯感を高め、気持ちよく活動したりすることにつながることを理解し、取り組めるようにする。

健康・安全に気を配るとは、体調の変化などに気を配ること、ハードルや走

り高跳びの安全マットなどの用具や走路や砂場などの練習場所に関する安全に留意して練習や競争を行うこと、体力に見合った運動量で練習することを示している。そのため、体調に異常を感じたら運動を中止すること、器具の設置の仕方や用具の扱い方、けがの事例などを理解し、取り組めるようにする。

指導に際しては、生徒自身が公正、協力、責任、参画、共生の意義や価値を認識し取り組もうとする意欲を高めることが求められることから、意義や価値の理解とその具体的な取り組み方を結び付けて指導することが大切である。また、態度に関する意義や価値については、各領域で繰り返し指導することが大

(例示)

- ・陸上競技の学習に積極的に取り組もうとすること。
- ・勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること。
- ・用具等の準備や後片付け、記録などの分担した役割を果たそうとすること。
- ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとする。
- ・健康・安全に留意すること。

【第3学年】

第1学年及び第2学年の基本的な動きや姿勢のよい動きを身に付けることをねらいとした学習を受けて、第3学年では、各項目特有の技能を身に付けることを

(1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けること。

ア 短距離走・リレーでは、中間走へのつなぎを滑らかにして速く走ることやバトンの受渡して次走者のスピードを十分高めること、長距離走では、自己に適したペースを維持して走ること、ハードル走では、スピードを維持した走りからハードルを低く越すこと。

イ 走り幅跳びでは、スピードに乗った助走から力強く踏み切り滑らかな空間動作で跳ぶこと、走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切り滑らかな空間動作で跳ぶこと。

○ 知識

技術の名称や行い方では、陸上競技の各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、記録の向上につながる重要な動きのポイントがあることを理解できるようにする。例えば、走り幅跳びには「かがみ跳び」「そり跳び」など、走り高跳びには、「はさみ跳び」「背面跳び」などの跳び方があり、それぞれの跳び方で留意すべき特有の動きのポイントがあることを理

学びに  
向かう力  
人間性等

【主体的に学習に取り組む態度】  
評価規準にするときには、<例示>の文末を  
「～しようとしている。」とします。

ただし、健康・安全については、意欲を持つことにとどまらず、実践することが求められているものであることから、  
「健康・安全に留意している。」「～を確保している。」とします。

## C 陸上競技（長距離走） 第1・2学年で例えると…

### 【技能】の評価規準

解説保健体育編P87～88の<例示>を参考に作成する。

- ① 腕に余分な力を入れないで、リラックスして走ることが出来る。
- ② 自己のペースに合ったピッチとストライドで、上下動の少ない動きで走ることが出来る。
- ③ ペースを一定にして走ることが出来る。

つまり、記録が「速い・遅い」では評価しない



量的評価ではなく、**質的評価**をする



## C 陸上競技(長距離走) 第1・2学年で例えると…

「走る距離は1,000m~3,000m程度を目安とするが、生徒の体力や技能の程度や気候等に応じて弾力的に扱うようにする。



### 「陸上競技の特性」とは？

陸上競技は、「走る」、「跳ぶ」及び「投げる」などの運動で構成され、記録に挑戦したり、相手と競ったりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

解説保健体育P85

(第3学年は上記に加え)長距離走では、自己のスピードを維持できるフォームでペースを守りながら、一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり、競争したりできるようにする。

解説保健体育P87

見方  
考え方

教師の専門性が発揮される

する

みる

支える

知る

解説保健体育P25~26



E 球技（ゴール型：バスケットボール）  
第1・2学年を例に考えてみましょう。



## E 球技(ゴール型:バスケットボール) 第1・2学年で例えると…



### 「ゴール型の特性」とは?

球技は、ゴール型, ネット型…構成され、  
個人やチームの能力に応じた作戦を立て、  
集団対集団, 個人対個人で勝敗を競うことに  
楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

解説保健体育P121

(第3学年は上記に加え) ゴール型とは、  
ドリブルやパスなどのボール操作で相手  
コートに侵入し、シュートを放ち、一定時間内に  
相手チームより多く得点を競い合うゲームである。

解説保健体育P123

見方  
考え方

教師の専門性が発揮される

する

みる

支える

知る

解説保健体育P25~26



## E 球技(ゴール型:バスケットボール) 第1・2学年で例えると…

### 【技能】の評価規準

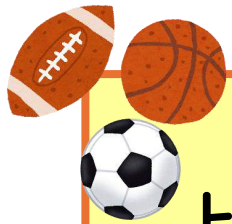
解説保健体育編P123~124の  
<例示>を参考に作成する。

空間に走り込むなどの動きの場合

- ① ボールとゴールが同時に見える場所にたつこと ができる。
- ② パスを受けるために、ゴール前の空いている場所に動く ことができる。
- ③ ボールを持っている相手をマークすること ができる。

つまり、ボール操作の習得だけではない

あそこが  
空いている!



ゴール型に**共通する動き**を身に付けること  
上記の**姿**を教師が見取り、**価値付ける**ことが大切



## E 球技(ゴール型:バスケットボール) 第1・2学年で例えると…

### 【思考・判断・表現】の評価規準

解説保健体育編P127の  
<例示>を参考に作成する。

- ① 提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えることができる。
- ② 提供された練習方法から、自己やチームの課題に応じた練習方法を選ぶことができる。
- ③ 学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えることができる。
- ④ 練習やゲームの場面で、最善を尽くす、フェアなプレイなどのよい取組を見付け、理由を添えて他者に伝えることができる。
- ⑤ 仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けることができる。
- ⑥ 仲間と話し合う場面で、提示された参加の仕方に当てはめ、チームへの関わり方を見付けることができる。
- ⑦ 体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習やゲームを行う方法を見付け、仲間に伝えることができる。

## E 球技(ゴール型:バスケットボール) 第1・2学年で例えると…

### 【思・判・表】の評価規準

解説保健体育編P127の  
<例示>を参考に作成する。

- ① 提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えることができる。
- ② 練習やゲームの場面で、最善を尽くす、フェアなプレイなどのよい取組を見付け、理由を添えて他者に伝えることができる。



## 「主体的に学習に取り組む態度」の評価イメージ

### ①粘り強く学習に取り組む側面

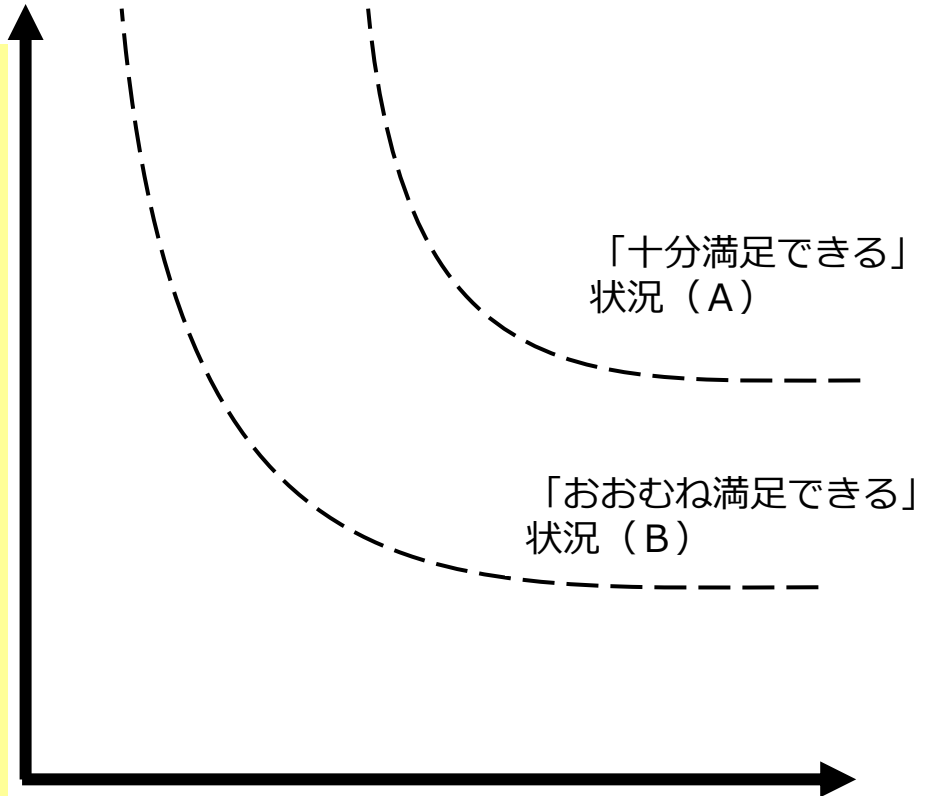
知識及び技能を獲得したり，思考力，判断力，表現力等を身に付けたりすることに向けた粘り強い取組を行おうとする側面

### ②自ら学習を調整しようとする側面

①の粘り強い取組を行う中で，自らの学習を調整しようとする側面

二つの側面から評価することが求められる

②自ら学習を調整しようとする側面



①粘り強く学習に取り組む側面

①②の姿は，学びの中で，相互に関わり合いながら立ち現れるものと考えられる。

## 主体的に学習に取り組む態度の評価イメージ

### ①粘り強く学習に取り組む 側面

知識及び技能を獲得したり，思考力，判断力，表現力等を身に付けたりすることに向け粘り強い取組を行おうとする。

### ②自ら学習を調整し

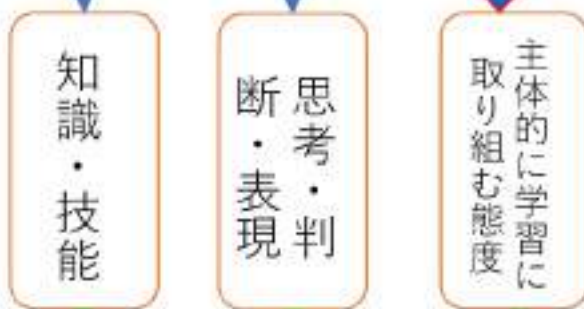
「十分満足できる」  
状況（A）

ただし、保健体育科の体育分野に関しては  
評価の対象に特性があることから

「学びに向かう力、人間性等（公正、協力、責任、  
参画、共生、健康・安全）を涵養したり」が入る。  
これを図で示すと…

# 共生の視点を重視した授業

保健体育（体育分野）以外



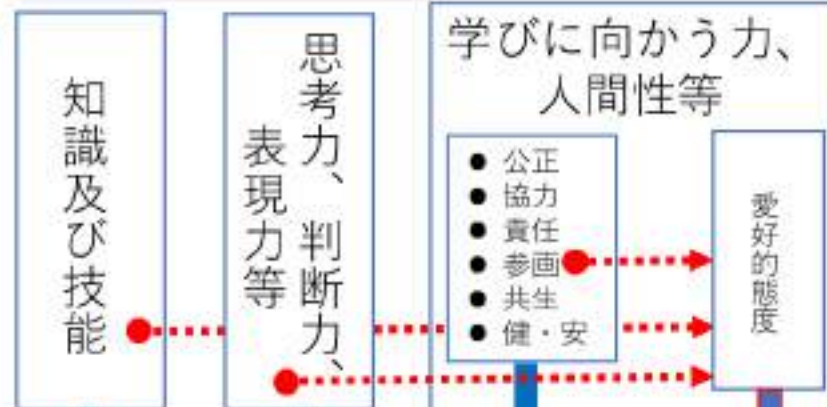
評定

粘り強く自己調整

二つの側面から評価  
粘り強く自己調整

観点別評価

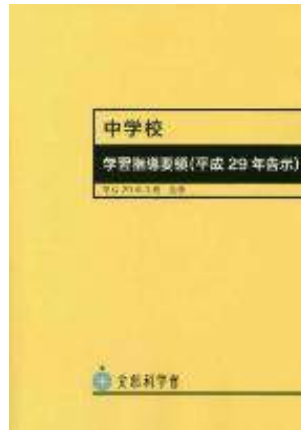
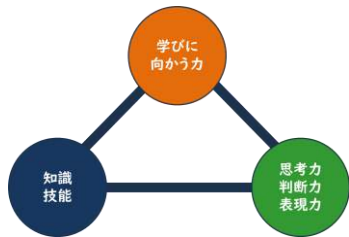
保健体育（体育分野）



評定



学習指導要領及び解説をもとに  
育成したい**資質・能力を明確**にすると  
具体的な子供の姿や指導の工夫、  
教師の見取りのポイントと評価も**明確**になる。



三 つ の 柱	知識及び技能								
	思考力, 判断力, 表現力等								
	学びに向かう力, 人間性等								

### 3 中心授業について

たくさんシュートを打てたね！  
上手にできるようになったね！

技能

思考・判断・表現

友達のをさをたくさん伝えることができたね！

一人一人の違いを認めながら、  
積極的に取り組めたね。

主体的



「見取り」



運動が苦手でも、  
たくさん認めてもらえる体育の授業♡



# 個別最適な学びと協働的な学びの一体的な充実

とは

## 個別最適な学び

### 一人一人が楽しい



(運動は苦手でも) 体育って楽しい!

## 自己選択・自己決定

## 協働的な学び

### 仲間と楽しい



いろいろな仲間と関わるって楽しい!

## 共生

「個別最適な学び」で得た成果を「協働的な学び」に生かし、  
更にその成果を「個別最適な学び」に還元するなど

## 性別ではなく、個々の違いととらえて

