

第1回地区研

2026. 5. 8

今年度の研修テーマ

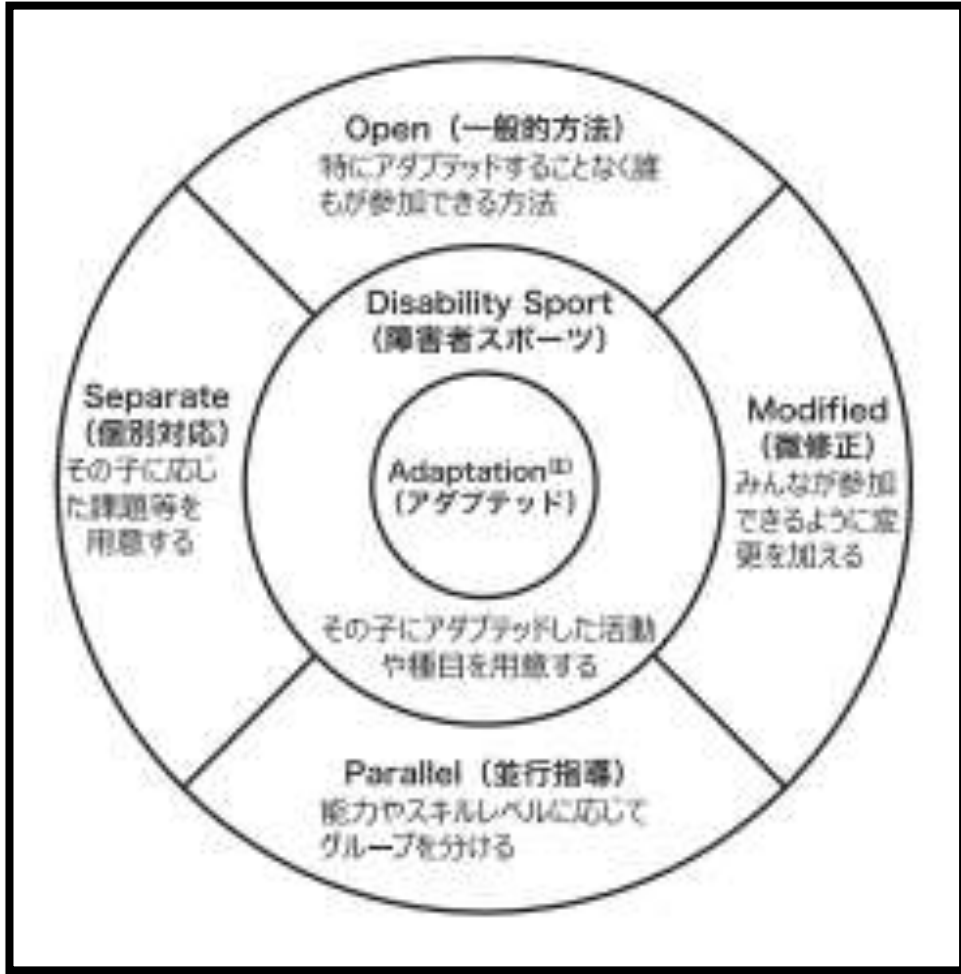
<令和8年度の研修テーマ>

**豊かなスポーツライフを実現する
基礎を培う保健体育授業 Ⅲ期**

**～すべての子どもが共に学び合うことができる
インクルーシブな体育授業～**

これまでの流れ

令和 6 年度



**高橋卓也先生ら（竜洋中）が
インクルーシブ体育について
提案及び実践報告を行った。**

実践報告

第1学年
機械運動

マット運動



※別紙参照



実践報告

第2学年

ベースボール型

特支ソフトボール

2年生version

※別紙参照



実践報告

第3学年
球技

バドミントン

※別紙参照



実践報告

特別支援クラス
ベースボール型

全天候型
ソフトボール

※別紙参照



ソフトボールの壁

ボールが怖い

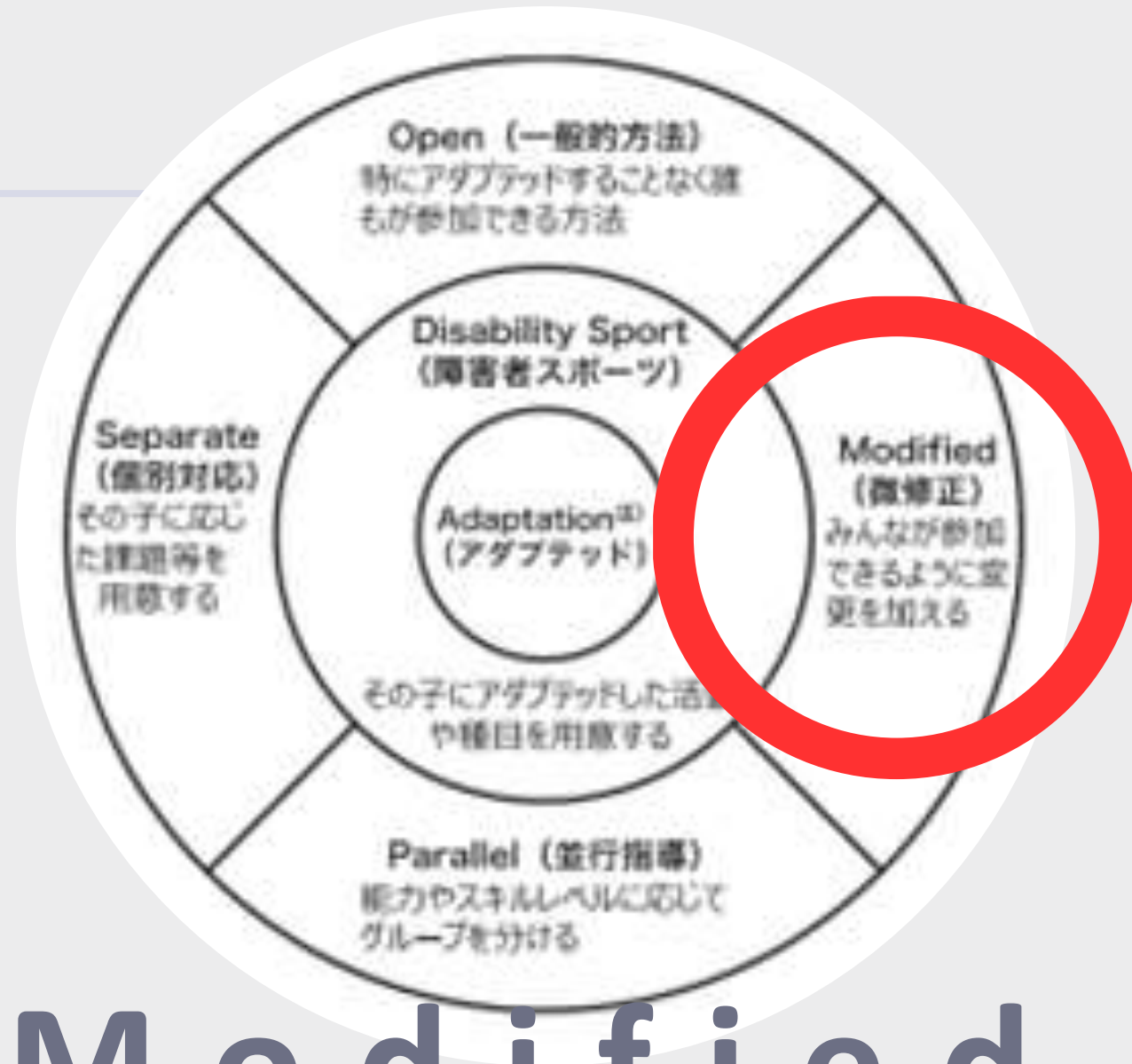
→ 取れない、打てない

ルールが複雑

→ わからないから関われない



実践報告



Modified

アダプテッドの視点 (Modified)

みんなが楽しめるように

ルールを簡略化・工夫する。

ソフトボールの本質を見失わない。



ルールの修正



- ・ ルールが複雑
- ・ ボールが小さい
- ・ グローブ操作が
難しい
- ・ バットに当たらない
- ・ アウトにできない



- ・ ベースなし
- ・ グローブなし
- ・ ソフトバレーボール
- ・ ふわふわバット
- ・ 全員2回打って交代

成果と課題



- ・ みんなでできる
（練習時間の減少）
- ・ 打てる、捕れる
アウトにできる
- ・ 守備の工夫がある



- ・ 基本動作がなくても
プレーできてしまう
- ・ 打撃の工夫が少ない
- ・ 走塁の技能が高まり
ずらい

第3回 地区教研 10/11

柴田広祐先生（城山中）

インクルーシブ体育への
「温故知新」的アプローチ

マット運動とバレーボールの実践

第3回 地区教研 10/11

柴田広祐先生（城山中）

参画を阻害している要素は？

⇒ **技能差** と **知識の有無**



- ★技能や知識を限定し、核となる動きを絞り込む。
- ★練習手順を構築し、一斉指導＋反復練習



効率よく技能を向上させる！

難易度

通常のバレー



ルールの
アダプテッド

インクルーシブな状態

軽いボール
キャッチOK

レベル
アップ



インクルーシブな状態

通常のバレー



レベル
アップ

温故知新的
一斉指導＋反復練習

第3回 地区教研 10/11

資料 マット運動を運動力学（バイオメカニクス）の視点から考える

【フィギュアスケートのスピンのように】

- ・床が氷のため、抵抗はほぼゼロ
- ・腕を広げる（半径rが大きい）と回転は遅い
- ・腕を縮める（半径rが小さい）と回転は早い

【マット運動の回転】

- ・位置エネルギーを大きくする
- ・回転半径は大→小→大（回転は遅→速→遅（静止））

① 前転

腰を伸ばし、ななめ回転。この運動が大切。かかとを伸ばすか、ひざを曲げて、回転を加速、引き付けて立つ。

腕を大きくし、足を前に上げる。回転と同時に足を伸ばす。

② 後転

腕を伸ばし、足を前に上げる。回転と同時に足を伸ばす。

かかとを伸ばすか、ひざを曲げて、回転を加速、引き付けて立つ。

③ 腕を広げを速める

伸縮回転

上体垂直にし、伸ばす。腕が広がると回転は遅くなる。腕が縮むと回転は速くなる。

腕を伸ばす。腕が縮む。腕を伸ばす。腕が縮む。

ネット型球技「バレーボール」学習カード

ネット型球技は、コート上でネットをはさんで相対し、体や用具を操作してボールを相手コートの空いている場所に意味して得点することを競い合うスポーツです。

このようなネット型球技の中でも、バレーボールは、チームで作戦を立て、レシーブによって上がったボールをトスやアタックとつないで攻撃することや、ブロックとレシーブの連携による組織的な守備を行うこと、難しいボールをみくらめずにチームでつないで返球することなど、チームでの連携が特に大切なスポーツです。パスやアタック、レシーブ、ブロックなどのゲーム操作の技術を高めるとともに、個人やチームの能力に応じた戦術を選択し、連携して勝敗を競う楽しさや喜びを味わえるようにしていきます。

○単元の課題

チームで連携して、3段攻撃やブロックとレシーブが連携した守備を行い、攻守を展開しよう！

○学習の流れ

1	<input type="checkbox"/> ガイダンス ・ネット型球技やバレーボールの特性と歴史 ・ルールやゲームの進め方 ・技術や戦術の種類 ・安全な運動の仕方、ネットやコートの準備の仕方	
2	<input type="checkbox"/> パスを中心とした攻撃の戦術の練習 ・パスとレシーブの練習 ◆パス攻撃によるミニゲーム	<input type="checkbox"/> スライタを中心とした攻撃の戦術（三段攻撃）の練習 ・スライタの練習 ・攻撃の戦術（三段攻撃）について ◆スライタ攻撃を中心としたミニゲーム
3	<input type="checkbox"/> ブロックとレシーブの連携による守備の戦術の練習 ・守備の戦術（守備のフォーメーション）について ・ブロックとレシーブの練習 ◆攻守の戦術を習得したミニゲーム	
4	<input type="checkbox"/> ゲームとチームでのミーティングおよび練習 ◆チャンスサーブからのゲーム ・チームや個人の練習についてのミーティング ・チームでの練習	

ブロックとレシーブを連携させた守備（レシーバーはどこに位置すればよいだろうか）

【 ▼相手チームのスライタカー ○自分たちのチームの選手 】

The diagrams illustrate different defensive formations for the back row (レシーバー) in response to a spike (スライタカー) from the front row (相手チーム). The diagrams show the relative positions of the front row (○) and back row (▼) players on the court.

第3回 地区教研 10/11

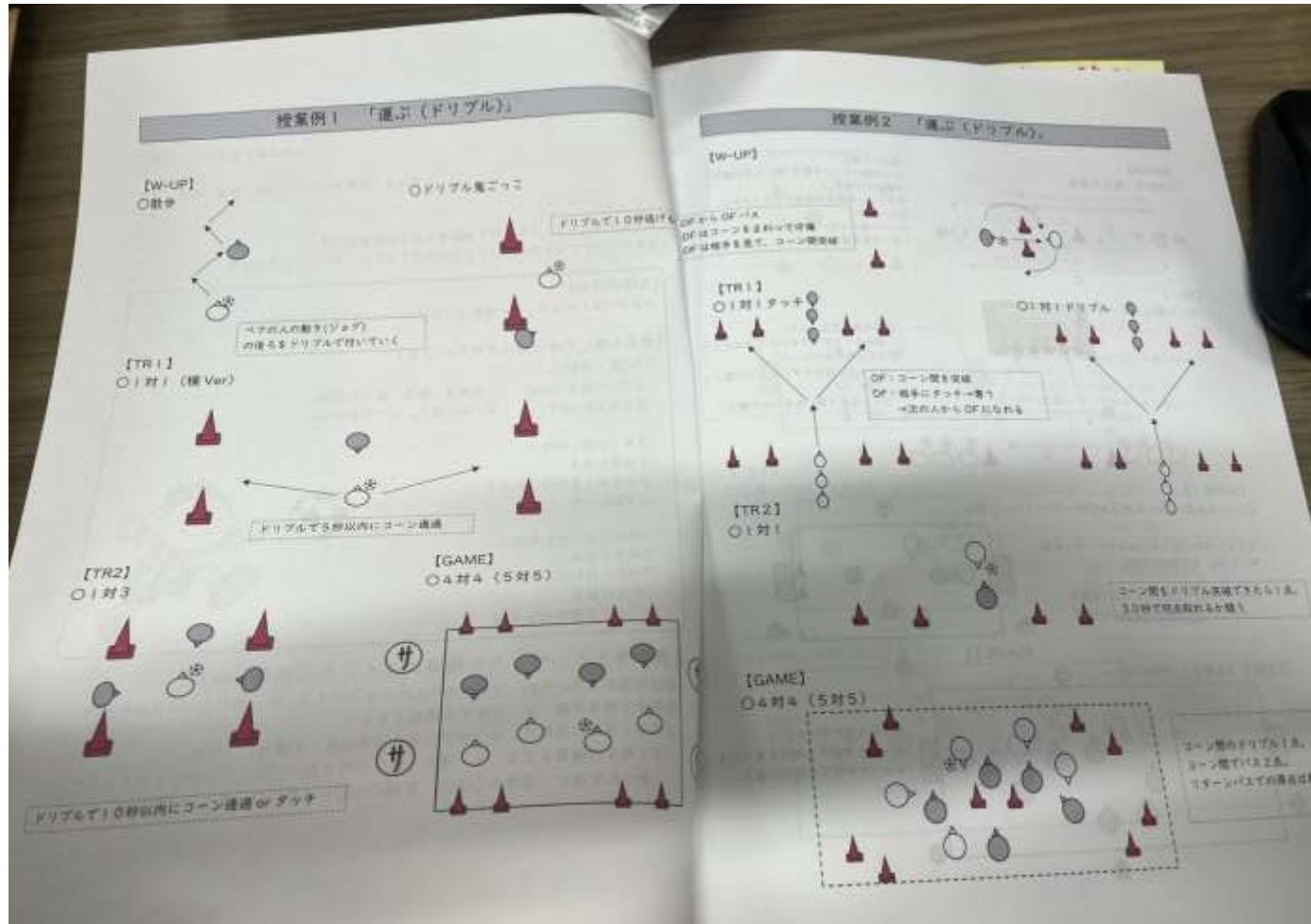
鈴木勇貴先生（袋井中）

みんなで楽しめるサッカー授業



- ・ 遊びながら技能の獲得
- ・ 簡単な授業準備
- ・ サポーター（補助員）の設定
で思考の見取り

第3回 地区教研 10/11



第3回地区研を受けて（私見）

男女共修について

常に同等な活動をする必要もない
できる部分は同じようにすればいい

コンタクトスポーツの男女共修
→サポーターとして関わり合う（教え合う）

第3回地区研を受けて（私見）

インクルーシブな体育の実現

方法は1つではない。

インクルーシブの状態になっているか
授業者が考えることが大切。

令和7年度

静西教育事務所 地域支援課 教育主査 加瀬澤 尚子 様



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



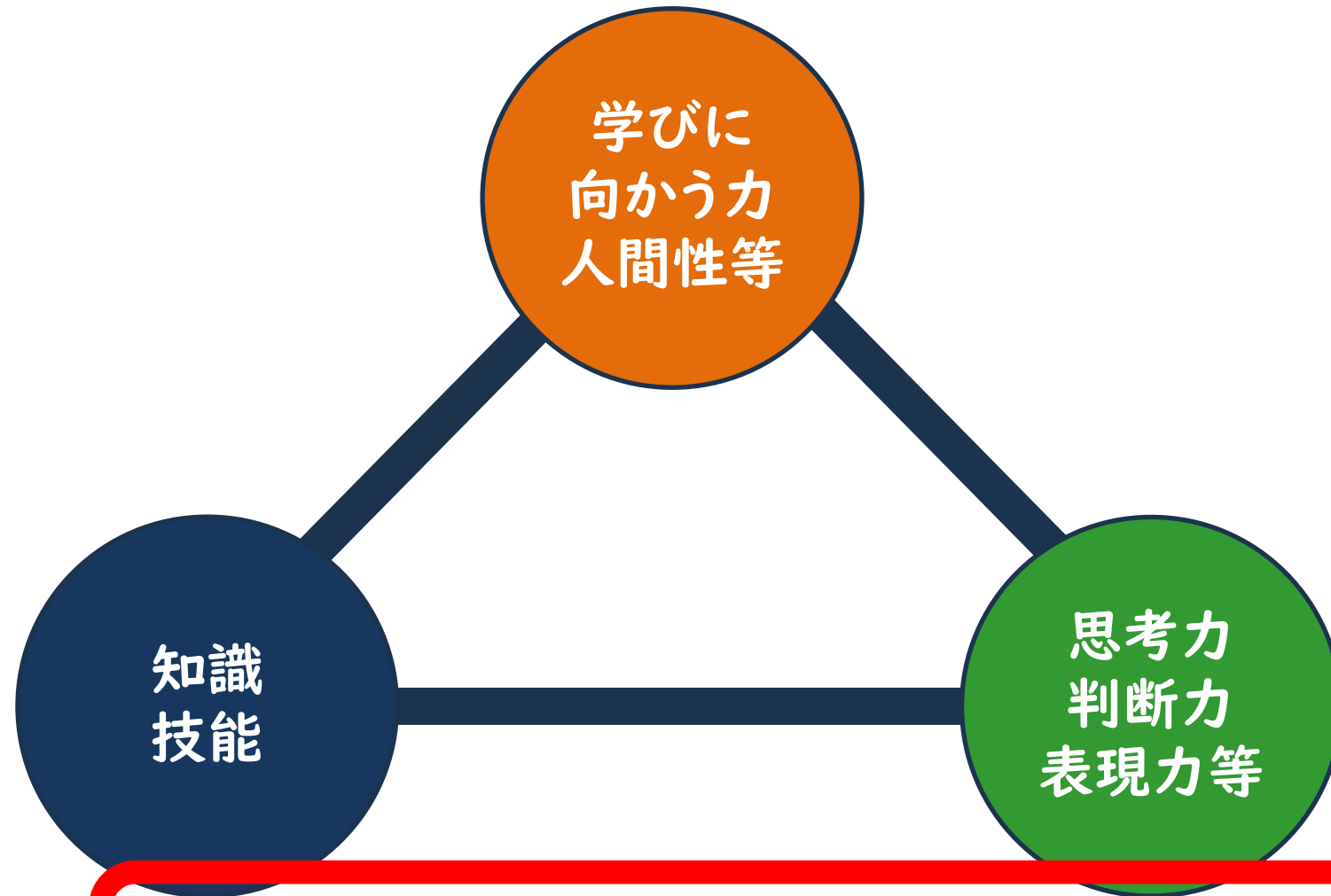
◆ 共生の視点を重視した授業

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





3つの柱を**バランスよく育成**する

「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運動の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なることが求められる。

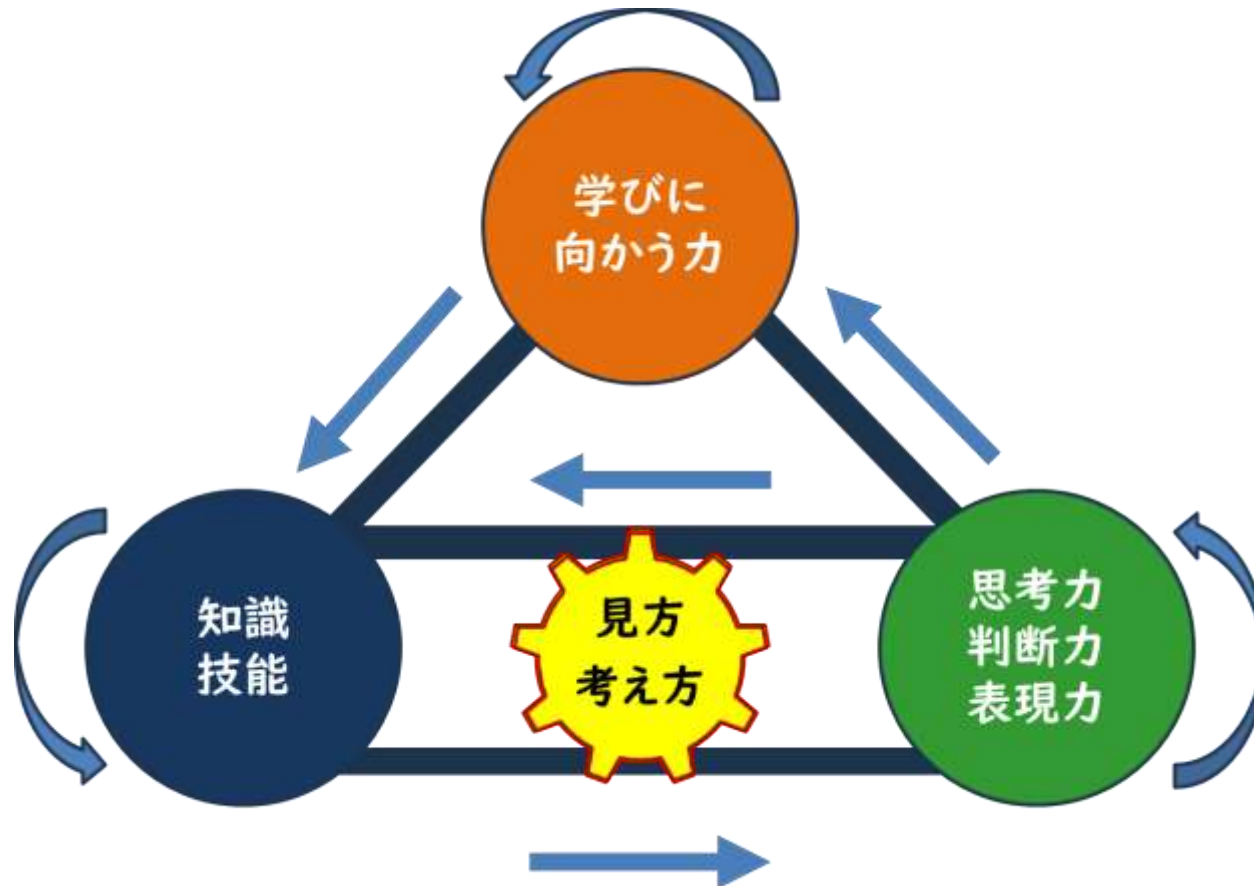
したがって、第1学年及び第2学年では、記録の向上や競争の楽しさや面白さ、技術の名称や行い方などを理解し、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることができるようにする。その際、動きなどの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考え



各教科等の特質に応じた



「見方・考え方」



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程度を目生徒の体力や技能の程度や気候等に応じて調整する。

インクルーシブの視点に即した指導の工夫

「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、自分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



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



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？

見や解決に向けて考えたりしたことを、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、仲間の課題や出来映えを伝えること。
- ・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で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て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効率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、各種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で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。

○ 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



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!



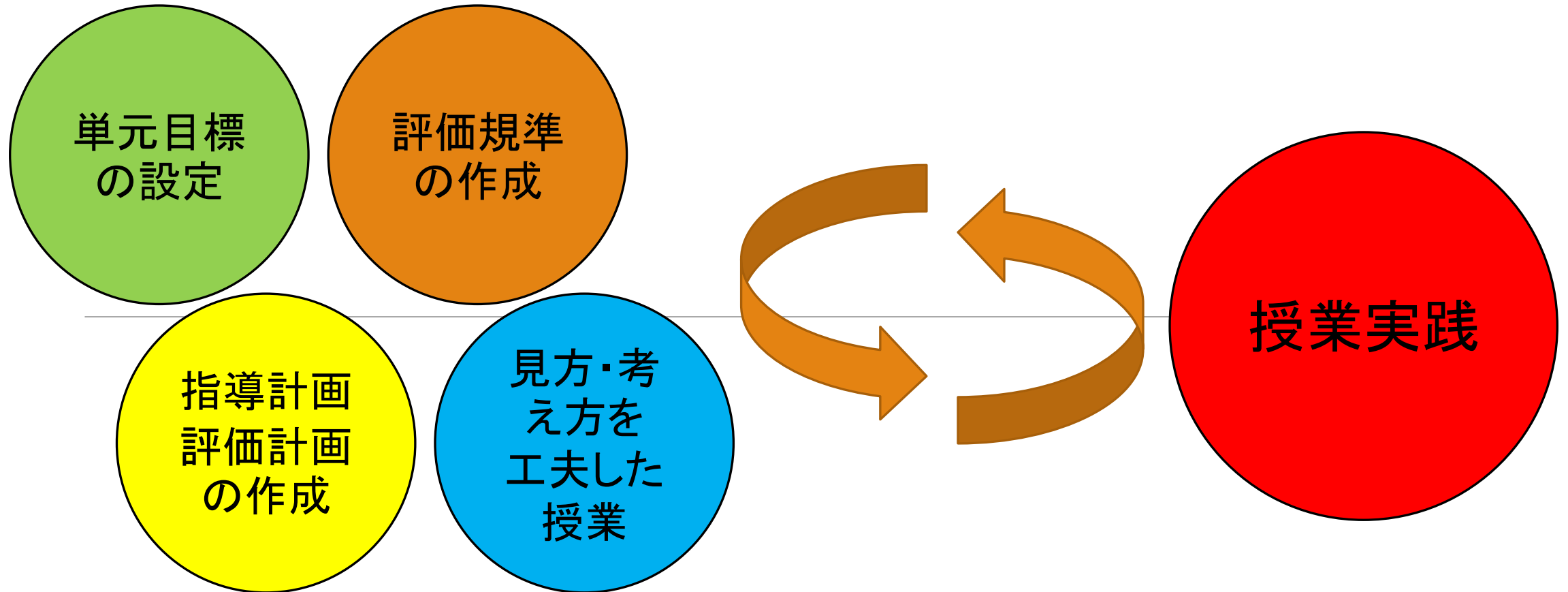
ゴール型に共通する動きを身に付けること
上記の姿を教師が見取り、価値付けることが大切



令和 8 年度

<令和8年度の研修テーマ>

**豊かなスポーツライフを実現する基礎を培う保健体育授業 Ⅲ期
～すべての子どもが共に学び合うことができるインクルーシブな体育授業～**



令和8年度 今後の日程

月日	回	内容
5月8日(金)	第1回地区研	<ul style="list-style-type: none"> ・前年度までの研修の振り返り ・今年度の研修内容と方向性の説明
6月5日(金)	第2回地区研	<ul style="list-style-type: none"> ・小グループでの授業づくり (単元計画と評価規準の作成)
7月30日(木)	磐周教研	<ul style="list-style-type: none"> ・県教研発表者の実践紹介 ・分科会
10月16日(金)	第3回地区研 (磐田・袋井森の 合同研修)	<ul style="list-style-type: none"> ・県教研発表者のプレ実践発表 (県教研は10/24) ・小グループでの実践共有
1月15日(金)	第4回地区研	<ul style="list-style-type: none"> ・今年度の研修の振り返り、まとめ ・次年度の研修内容の検討