

令和7年度 健康・体力づくり推進フォーラム

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～

鎌倉市立富士塚小学校  
校内研究会

# 本校の児童

- **素直でのびのび**としている。**全体的におだやか**で、落ち着いて生活できている児童が多い。
- 指示や指導をきちんと受けとめ、**決められたことには真面目に取り組む**こともできる。
- △ 物事に対して、自分で考え**主体的に取り組もうとする意欲に欠ける**。
- △ 自ら**進んで行動しようとする気持ちは薄い**。



## 目指す姿

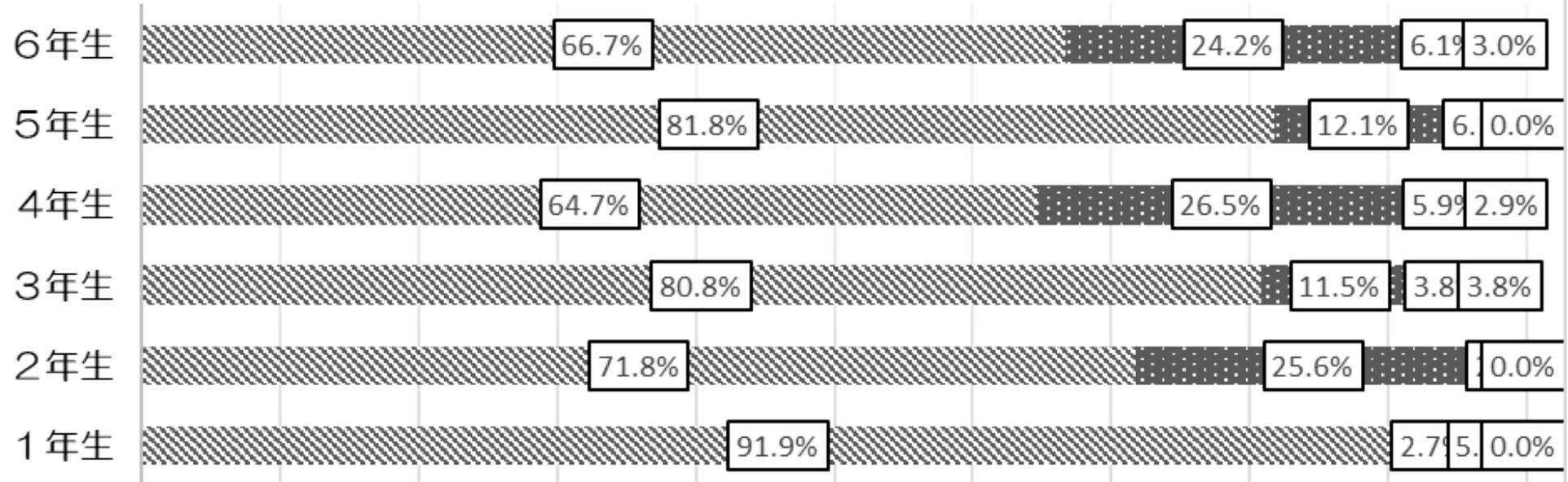
さまざまな出来事に興味を抱き、**自分の考えをしっかりと持つ**こと。

目的意識や相手**意識を持って、伝え合う**こと。

「ともに学び合う」「学び合う力」の育成

# アンケート結果（2021年度）

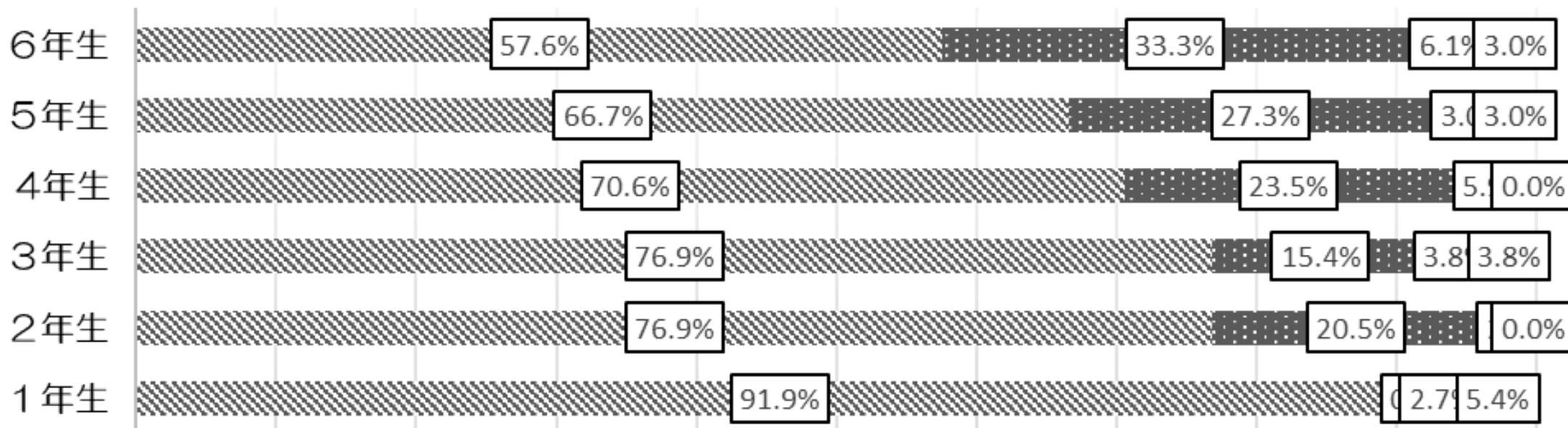
## 体を動かすことは好きですか



	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
好き	91.9%	71.8%	80.8%	64.7%	81.8%	66.7%
やや好き	2.7%	25.6%	11.5%	26.5%	12.1%	24.2%
やや嫌い	5.4%	2.6%	3.8%	5.9%	6.1%	6.1%
嫌い	0.0%	0.0%	3.8%	2.9%	0.0%	3.0%

90%  
以上

# 体育の授業は好きですか



90%  
以上

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
好き	91.9%	76.9%	76.9%	70.6%	66.7%	57.6%
やや好き	0.0%	20.5%	15.4%	23.5%	27.3%	33.3%
やや嫌い	2.7%	2.6%	3.8%	5.9%	3.0%	6.1%
嫌い	5.4%	0.0%	3.8%	0.0%	3.0%	3.0%

2020・2021・2022・2023年度  
鎌倉市教育委員会教育課題指定研究

「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～」

# 共生体育

《参考》

横浜国立大学教授 梅澤秋久先生

著書：真正の「共生体育」をつくる（大修館書店）

体育における「学び合い」の理論と実践（大修館書店）

## 体育の時間における、本校の目指す子どもの姿

低学年	運動に <b>没頭</b> し、いろいろな動きを体験する中で、自己理解を深める。
中学年	仲間とともに <b>運動を楽しむために</b> 、自分のことを <b>伝え</b> 、友だちのことを <b>知ろうとする</b> 。
高学年	自己理解・他者理解をもとに、 <b>自分も相手も楽しい体育を創造</b> する。

1. **運動の特性** (その運動ならではの面白さ) をめあてに

**意識改革**

2. 準備運動に変わる**5UP** (ウォームアップ・モチベーションアップ・スキルアップ・  
コミュニケーションアップ・フィットネスアップ)

3. ゲーム型は**アダプテーション・ゲーム**

すべての学習者の「本気」を担保する

安心・安全

不安や心配を取り払い、**全力で楽しむ** 体育

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



没頭



アダプテーション・ルールによる、

**参加者全員が楽しい体育**

創造



それぞれの学年で実践を積み重ねてきた。

# 実践例) 第3学年 走・跳の運動 かけっこ・リレー

「共走 ～いっしょに ビューン～」

運動の特性 一人ひとりが全力で走り、速さをつなぐことが楽しい

## 5 u p ～5つの修行～

実態に合わせて、いくつかを組み合わせる。

- ①「**忍者手裏剣**」(手裏剣をかわすように跳び上がったたりしゃがんだりして全身を大きく動かす。)
- ②「**忍法！隠れみの術**」(新聞紙を体前面に広げ、落とさずに走る。)
- ③「**忍！忍！水走りの術**」(スズランテープを地面に付けないように高速で走る。)
- ④「**高速忍者瞬間移動！**」(棒が倒れるまでにとりかえりの棒に移動してキャッチする。)
- ⑤「**忍者ひきつけ鬼**」(鬼は忍者を全力で追いかける。忍者はスタートのタイミングを考えて安全ゾーンまで逃げ切る。)

## 単元計画 (6時間)

	1	2	3	4	5 本時	6
ねらい	ねらいの共有	チームで話し合いながら、リレーに挑戦する。				
学習内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 5 u p</li> <li>・ 相手の有無</li> <li>・ 勝敗について</li> </ul> 走る距離を確認する	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ふりかえり</li> <li>・ 5 u p</li> <li>・ バトンの有無を確認する</li> <li>・ 走順を相談して決める</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 5 u p</li> <li>・ バトンを選んでリレー</li> <li>・ ふりかえり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 学習テーマの確認</li> <li>・ 5 u p</li> <li>・ 相手とリレー</li> <li>・ ふりかえり</li> </ul>		

ふりかえり ～ その場での共有を大切に ～

さらに、「共生」の観点から

## 行事・特別活動の見直しと充実（24年度）

- 運動会種目 徒競走 ⇒ **対抗リレー** または **交流戦** のどちらかに参加
- たてわり活動の実施
- 委員会イベント ⇒ 「**どの子ども楽しめるように**」  
の視点で  
1年生を迎える会・6年生を送る会・ドッジボール大会（23年度）・王様ドッジビー大会（24年度）

全ての子どもたちの「安心・安全」「没頭」「創造」を追求

# 指定研究での成果と課題

- 長く継続してきているので、子どもたち自身が「ともに楽しむ」ことを考えることに**慣れてきている**。
- 楽しく体育に取り組む様子が目立ってきた。
- 研究授業での取り組みからもわかるように、**ゲーム型の活動は、共生体育との相性が良い**。
- △ **個人競技**のような「器械・マット運動」「陸上運動」などに、共生体育を取り入れるには、どうしたらよいか。
- △ 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。

# ～今後も継続できる共生体育を目指して～

① 1学年から6学年までの系統性つながりの確認

② 特性から作る年間指導計画⇒カリキュラムの見直し

③ 5UPの充実 → 低学年の「運動遊び」の充実

④ 休み時間の運動遊びに対するフィードバック

シールを貼ることで子どもの運動遊びの実態の視覚化・意識化

⇒日々の運動遊びへのモチベーションアップにつなげる

⑤ 共生体育授業の実践と全体協議会（各学年）

## ②特性から考えた「年間指導計画」

## 例) 第3学年

3年			
	単元名・特性(楽しみや喜びにふれる)	具体的な運動(知識・技能)	考えられる5up
4	体づくり運動①(体ほぐし)4 「友だちと動きのおもしろさを楽しもう」	バランスをとる・体を移動する・ボールを操作する運動(ドリブル・ボールキャッチ・ボール運び・ボール送り・バウンドパス)・力試し	
	鉄棒運動(器械運動) 「ぐるんと回るといい気持ち」	自己の能力に適した支持系の基本的な技をする。 前回り下り・抱え込み前回り・転向前下り・ひざ掛け振り上がり・前方ひざ掛け回転・補助逆上がり・抱え込み後ろ回り・後方方ひざ掛け回転・両膝かけ倒立下り	鉄棒渡り・のぼりぼう・ジャングルジム・うんてい ふとん干し ツバメ・ダンゴムシ・こうもり・けんすい
	幅跳び(走・跳の運動)6 「遠くまで跳んでいこう」	短い助走から踏み切って遠くへ跳ぶ。	・じゃんけん大また走・けんけんおに・川跳び
5	かけっこ・リレ①ー(走・跳の運動) 「追いつくか追いつかないか」 「間に合うか間に合わないか」	距離を決めて調子よく最後まで走ったり、走りながらバトンの受け渡しをする周回リレーをしたりする。	おにごっこ・たっちおに・にんじゃごっこ

# 実践例) 第3学年 走・跳の運動 かけっこ・リレー (6時間)

「追いつくか、追いつかれるか」 (運動の特性)

《 5 U P 》

・ねことネズミ

(逃げやすい距離を自分で選択)

(いろいろな走り出しの姿勢)

・棒を使って

《場の設定》

・赤線→ワープリレー

・青線→エンドレスリレー

・緑線→ねことネズミ(5up)



# 新体力テストの平均値 結果から

(計 43 名 ; 支援学級児童2名含む)

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20m シャトル ラン	50m走	立ち幅跳び	ソフト ボール 投げ
神奈川県	16kg	18.5回	37cm	36.5点	39回	9.6秒	144.5cm	17m
富士塚 小学校	15.2kg	14.5回	17.7cm	36.7点	34回	9.6秒	142.2cm	17.9m

## 今後の課題

「運動が好きですか」の質問に対して

「好き」 76.7% 33名

「やや好き」 16.3% 7名

「やや嫌い」 2.3% 1名

「嫌い」 4.7% 2名

93%

令和 7 年度

全国学力学習状況調査(児童質問紙)結果から

※一部抜粋

### 【日常生活面】

- **学校に行くのは楽しい**と答えた児童の割合は、全国・県と比べてかなり高い。

### 【学習面】

- **自分と違う意見について考えるのは楽しい**と答えた児童の割合は、全国・県と比べて高い。

### 養護教諭の実感

共生体育を始めるまでは、体育の時間になると保健室を訪れる「常連さん」が必ずいたが、今ではいなくなった。

# まとめにかえて

～今年度異動してきた担任から～『誰もが楽しめる体育』は、ずっと目指してきたものでしたが、なかなかたどり着けずにいました。実践していく中で、**子どもたちの夢中になる姿をたくさん見る**ことができ、共生体育の良さを感じています。

場の設定や教具を精選すること、5UPを工夫し、苦手意識のハードルを下げること、運動の特性をわかりやすい言葉で提示し、目指す姿をイメージしやすくすること等、**具体的に工夫できる術をたくさん知る**ことができました。本校の子どもたちは、当たり前に関わり合いを思いやり、あたたかい行動する姿をたくさん見ます。それは、この共生体育を通していろいろなことを実感しているからなのかもしれません。**今後も共生体育を続けていきたい**です。

## 共生体育の成果の見取り

- ①すべての子どもに楽しく運動できる場を保証できているか。
- ②その地域・学校にあった運動レベルを保ちつつ、「運動が好き」「今後も運動（遊び）を続けていきたい」と思う児童が多くいるかどうか。