体育科研究計画

研究主題

ウェルビーイングの向上を図る体育学習

～心と体がはずむ、共創する学びを通して～

Ⅰ　研究主題について

１　主題設定の理由

（１）時代の要請、今日的な教育課題から

OECDのEducation2030では教育の目的地がWell-being（ウェルビーイング）とされている。また、日本の第４期教育振興基本計画（文部科学省、2023）でのコンセプトの一つにウェルビーイングが掲げられている。昨今、新しい知識やテクノロジーを基盤とした社会変化が加速度的に進んでおり、既存の知識を活用しつつ、新しい知の創発が不可避な時代になっている。Society5.0は、創造社会であると同時に共生社会である。変化の激しい未来をより良く生きるために、誰一人取り残すことなく、全ての多様な他者同士が共生・協働する学びが求められている。未知の状況では、一人で解決することは難しく、他者と対話し、多様な考えを受容し合うことが大切である。このような考えから、本校でも、ウェルビーイングの向上は、今の時代を生きる児童にとって重要であると考えた。

（２）学校教育目標から

本校の教育目標は、「自ら学び、心豊かで、たくましい児童の育成」であり、健康・体力に優れ、知性と徳性を兼ね備え、社会の変化に主体的に対応できるように調和のとれた児童を育成しようとするものである。また、めざす子ども像に「学校が大好きな子、先生が大好きな子、友達が大好きな子、自分が大好きな子」を掲げている。

この目標を達成するためには、体を動かして身体能力を身に付け、身体表現を通じてコミュニケーション能力を育成することが必要となってくる。そこで、体育科研究を柱とし、各教科・特別活動の全教育活動を通して、その力を育み、学んだことを日常に取り込み、児童のウェルビーイングを向上させることが大切である。

（３）本校の研究のあゆみから

本校では、昭和５３年に県教育委員会より「体育科」の研究指定を受けて以来、一貫して体育科研究に取り組んできた。平成１７年に県教育委員会より「学校保健」の研究指定を受け、児童の心と体の健全な成長を促すことを主眼に置き、保健と体育を関連させた研究を続けてきた。

平成２７年からは、他者との学び合いを通して、より健やかな心と体を育むことをねらいとして、「健やかな心と体を育むための体育学習のあり方～学び合いを通して～」という研究主題を設定した。

令和４年からは、運動する児童とそうでない児童の二極化傾向が見られることから、運動好きな児童の育成を目指したいと考え、「夢中になる体育学習」という研究主題を設定した。

令和７年からは、運動領域と保健領域の関連を図る指導を中枢とし、心と体の健康やウェルビーイングの向上を図るための指導を充実させることで学校で学ぶことや他者と関わることが楽しく、幸せで

あると感じられるようにしたいと考え、「ウェルビーイングの向上を図る体育学習」という研究主題を設定した。

（４）児童の実態から

本校の児童は、余暇活動や体育学習などを通して、運動を楽しむ経験を多く味わっている。また、男女で協力して教育活動を行ったり、上学年が下学年へやさしい心遣いができたりするのは、長年本校で体育科研究を柱として取り組んできた成果であると考える。

しかしながら、体育的活動を始めとした教育活動の中において、他者とコミュニケーションを図ったり、習得した知識や技能を応用して実践的に活用したりすることに課題がみられる。また、体育科研究に取り組んではいるが、日々の体育学習や新体力テストの結果から、運動能力、体力に課題があり、運動する児童とそうでない児童の二極化傾向が見られる。そこで、意図的・計画的に授業の中に思考する場面を取り入れたり、児童が体を動かしたいと思える単元構成や場作りを工夫したりすることで、児童が関わり合いながら主体的に体育学習を行うことで、運動能力や体力の向上につながると考える。

また、けがが多く、保健室を利用する児童も多い。自己の心や体の状態に気付かず、無理をして負荷をかけてしまい、体調を崩してしまう様子も見られる。悩みや不安を抱き、学習や学校生活に意欲的に取り組むことが難しい児童や長欠傾向の児童もいる。これらの実態からも心と体を一体として捉え、日頃から、自分の心と体の状態を見つめながら、心身の健康を保持増進することが重要である。運動領域と保健領域の関連を図る指導を充実させ、保健領域で学んだ「どうして運動するのか」「どんなよいことがあるのか」など体力の必要性や運動の効果の知識を生かし、運動の日常化に繋げていきたい。これらは、運動が苦手な児童や意欲的でない児童ほど目的意識を見い出しやすくなると考える。

上記（１）～（４）の観点から、本校の学校教育における体育科の果たす役割は大きく、家庭・地域と協力していくことも大切であると考える。また、そのためには、体育科の授業だけではなく、学校教育活動全体という多角的な視野で研究を進めていくことが必要となる。「体育を通じて体だけでなく、学び方や学ぶ心も成長させていくこと」が、本校のめざす子ども像「学校が大好きな子、先生が大好きな子、友達が大好きな子、自分が大好きな子」の育成に繋がると考える。

２　副主題について

副主題の「心と体がはずむ」は体育、保健の関連と屋敷小がこれまで行ってきた表現を中心とした運動の楽しさや喜びを感じている姿から、はずむとした。学習指導要領体育科の目標に「心と体を一体として捉え、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」の育成を目指すことが示されている。

「共創する」とは、児童、教員も共に授業を創るという視点と、児童一人一人が大切で、誰一人取り残さない「共生体育」の視点をあわせたもった言葉である。「競走（競争）」と「共生」どちらも重要だが、「競走（競争）」よりも「共創」に重きを置いた体育学習にしたいという考えから、副主題を設定した。運動が好きな児童も苦手な児童も、主体的に協働・創造することで主題であるウェルビーイングの向上を図る体育学習を実現したいと考える。

3　本研究でめざす「ウェルビーイングの向上」について

本研究におけるウェルビーイングとは、以下の２点の概念のこととする。

・身体的・精神的・社会的に良い状態にあることをいい、短期的な幸福のみならず、生きがいや人生の意義などの将来にわたる持続的な幸福を含む概念。
・多様な個人がそれぞれ幸せや生きがいを感じるともに、個人を取り巻く場や地域、社会が幸せや豊かさを感じられる良い状態にあることも含む包括的な概念。

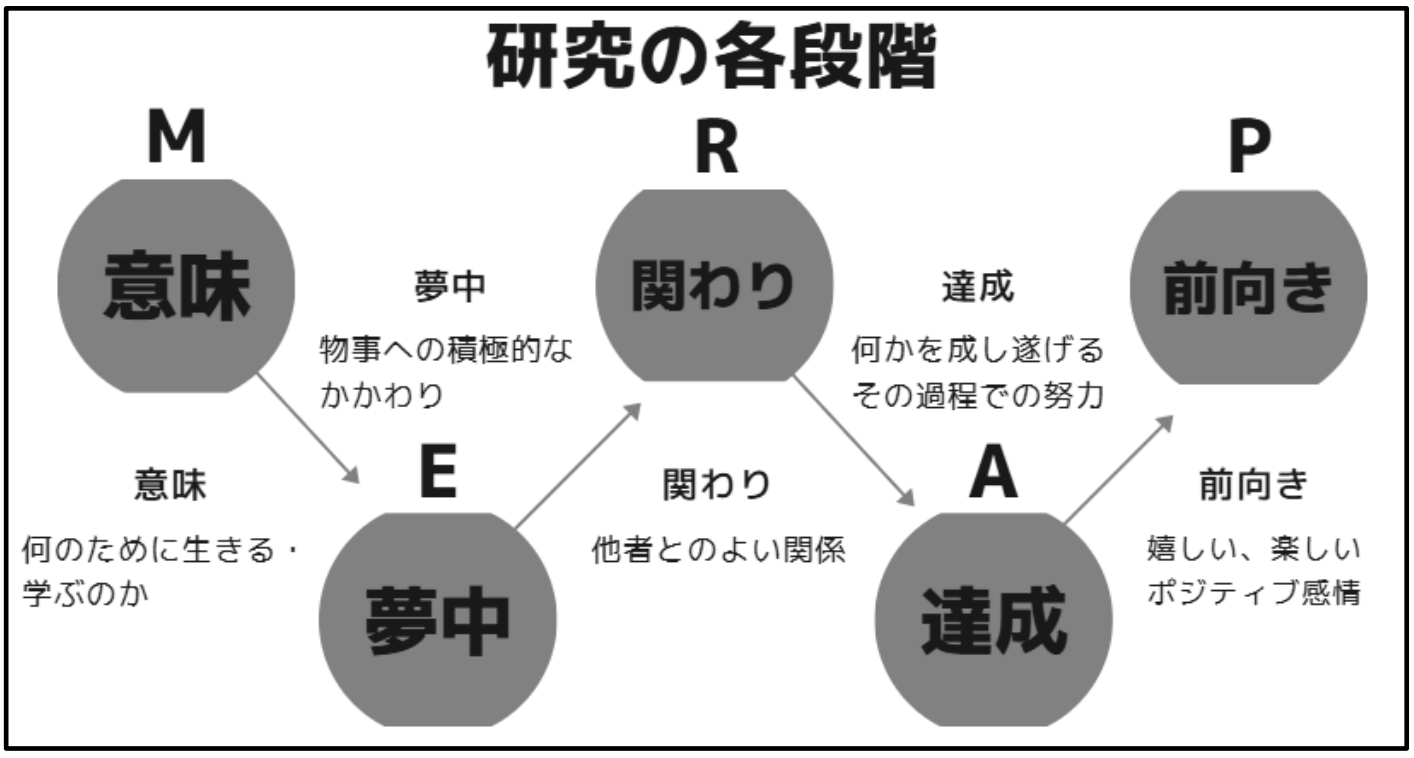
日本の社会・文化的背景を踏まえ、我が国においては、自己肯定感や自己実現などの獲得的な要素と、人とのつながりや利他性、社会貢献意識などの協調的な要素とのバランスを取り入れ、日本社会に根差した「調和と協調」に基づくウェルビーイングを教育を通じて向上させていくことが求められる。

『第4期教育振興基本計画　文部科学省』

本校体育科研究とウェルビーイングとの関連

P　ポジティブエモーション→「する、みる、支える、知る」体育学習を通した楽しさや喜びを味わう
E　エンゲージメント→没頭、夢中のフロー状態
R　リレーションシップ→人間関係、他者との関わり
M　ミーニング→人生や学ぶの意味、社会において自分のできること、体育においての共生の視点
A　アカンプリッシュメント→主体的・対話的な深い学び、達成感、自己有能感

ウェルビーイングにおける主体的幸福感の５領域PERMAモデル（マーティン・セリグマン、2011）



以上の概念を踏まえ、本校では、「意味」「夢中」「関わり」「達成」「前向き」の５段階として捉え、ウェルビーイングの向上を目指していく。何のために生きる・学ぶのかその「意味」を考えさせるために探求的な遊びや学びを自分たちで創る。その中で児童が「もっとこうしたい」という思いから児童自ら「夢中」に

なる。個人では難しいことも他者とのよい関係を築き、「関わり」ながら学ぶことで様々なことを「達成」できる。その達成感が増せば、「前向き」な自己生成を果たすことができるようにしたい。

OECD のラーニングコンパスでは、現代に必要な変革的なコンピテンシーとして、「新しい価値の価値の創造」「緊張やジレンマの調整」「責任を持つ行動」の3つが掲げられている。

このような体育科の協働的な学びで身に付けた資質・能力を他教科や日常でも発揮し、今後の未来、社会、地域などで力を発揮できる児童を育成したい。

> 多様性を包摂する互恵的な人間関係の構築と持続可能な社会の創り手の育成に繋がる没頭空間のデザインによってウェルビーイングが向上すると考えられる。その没頭度（夢中）が高まれば、学びの密度も増していく。

『梅澤秋久（2024）ウェルビーイングを高める体育学習　創文企画』

Ⅱ　めざす子ども像について

本校の教育目標は「自ら学び、心豊かで、たくましい児童の育成」である。さらにめざす子ども像を「学校が大好きな子、先生が大好きな子、友達が大好きな子、自分が大好きな子」の育成と掲げている。この学校教育目標を具現化するために、体育科研究においてめざす子ども像を以下のように設定した。

> ○仲間と関わり合い、協力して学びをつくり出す子
> ○自分なりの動きや方法を考え、試しながら工夫する子
> ○自分の心と体の状態に気付き、学びを生かそうとする子

「仲間との関わり」は、共生の視点や他者との関わる姿から、「自分なりの動きや方法を考え」は、探求し、失敗しても諦めず何度も夢中になって取り組む姿から、「心と体の状態に気付き」は、運動領域と保健領域の知識を得て、健康に生活する姿を目指している。

Ⅲ　研究内容

1　研究領域

表現運動は、個の違いを生かすという特性（文部省１９９９）やゴールフリー的な「探求型」という学習過程（村田芳子２００７※前本校全体講師）を特性にもつ。また、個々の違いを認めながら、さらに関わり合う中で技能向上を図ることができ、これにより、豊かな人間関係を育むことができる領域と考える。鉄棒運動は平成２７年度まで取り組んでいた研究の重点領域の１つであったが、平成２８年度より２年間は「表現運動」と「保健」を重点領域として取り組んできた。しかし、ここ数年の日常の体育学習を通して、器械運動の技能の低下がみられること、新体力テストの結果からも、力強さ、タイミングの良さ、すばやさ、ねばり強さが特に劣っていることから、平成３０年度から再度、重点領域として「鉄棒運動」を取り組む運びとなった。令和４年度より新たに「陸上運動」を加え、「子どもの体力向上のための取組ハンドブック」文部科学省に記載されている運動特性をすべて網羅しできるようにした。令和７年度からは、「表現運動」と「体つくり運動」の２領域を重点領域として研究を進めていく。

2　これまでの研究の成果〇と課題●

令和4年度から令和6年度まで「夢中になる体育学習」という研究主題で3年間研究を進めてきた。

研究仮説を、

> どの子も探求したくなるような手立てを工夫すれば、
> 夢中で学習に取り組むことができるだろう。

と設定した。この「探求」と「夢中」は、研究の5段階の中にも位置付けられている。

研究領域は「表現運動」「鉄棒運動」「陸上運動」の3領域として、「言葉がけの工夫」「見合いの仕方の工夫」「動きのパターンの提示」「場の工夫」と領域ごとに手立てを講じ、夢中になる体育学習を目指し、取り組んできた。

① 言葉がけの工夫

〇教師から様々な言葉がけをすることで、どの領域でも児童が運動の仕方を考えたり、意欲的に取り組んだりする姿が増えた。

●教師主導で行われる学習形態になってしまったり、どうしても技能の習得のための言葉がけが多くなってしまったりしたことで、運動を苦手とする児童が本当に安心して学習に取り組めない場面も見られた。発問が適切でないと、児童の思考の深まりが見られず、学習のねらいとそれてしまった。

② 見合いの仕方の工夫

〇目的をもって見合いをすることで、自分や友達のめあてや課題が明確になり、話し合いが活発に行うことができた。見合いの型を定めなくとも、単元構成や場を工夫し、運動しながら児童同士が見合うことで思考が深まったり、技能が高まったりした。

●技能習得に特化した見合いだと、運動に苦手意識がある児童には逆効果である場面も見られた。運動に夢中な児童も見合いをすると夢中から遠ざけてしまう場合もあった。必要感をもって見合いができず、活動が停滞したり、運動量が減ったりしてしまった。

③ 動きのパターンの提示

〇この動きがよいと固定化してしまうと、誰かの真似で留まってしまう。イメージを全体で広げたり、よい動きを部分的に共有したりすることで、自信をもって自分なりの表現をすることができた。

●教師が意図する動きや表現をさせようと動きのパターンを限定してしまうと、表現本来の即興の良さが失われてしまった。必要以上に手立てとして教師が介入しなくとも児童が夢中に取り組むことができた。何をどれぐらい伝え、活動を促せば良いのか吟味が必要である。

④ 場の工夫

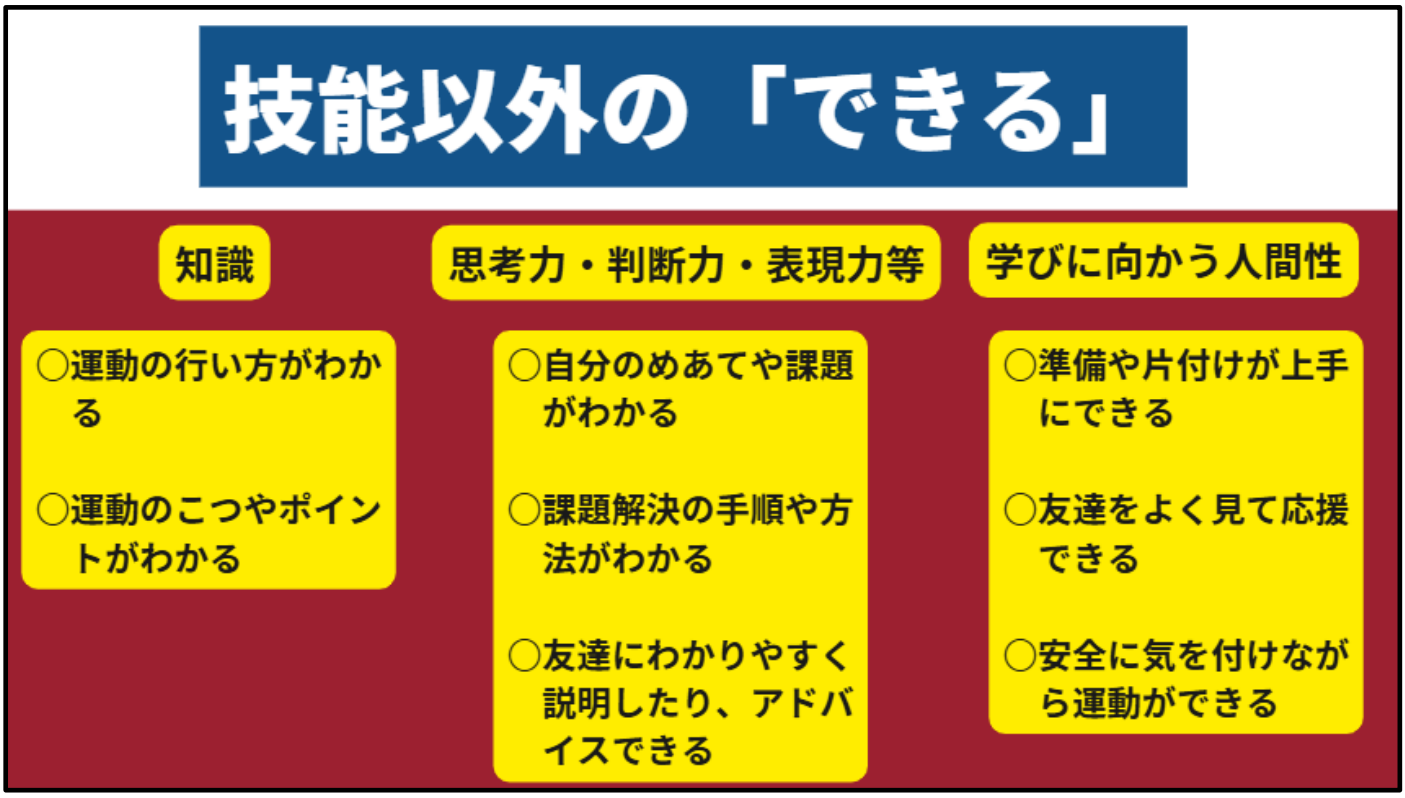
〇児童が自らやりたくなる場の工夫がどの領域でも見られた。児童が自由に工夫することができる幅をもたせ、様々な選択と意思決定をする場面を設定することで夢中になることができた。

●それぞれの場が自己の課題に適しているか、その場で運動する目的やめあての理解が不十分であると伸びが見られず、活動が停滞することがあった。楽しいからやってみたい、が活動の入口だが、それぞれの場の意図を理解し、運動の特性を十分に味わわせることが重要である。

これまでの研究の成果として、様々な手立てによって児童が夢中になって体育学習に取り組む姿が見られた。しかし、手立てが多く、教師も児童も学習中にゆとりがなく、じっくり探求することが難しい様子も見られた。運動の技能習得のために夢中にさせられるのではなく、児童が自ら夢中になるように学習をデザインしていくことが重要である。フロー状態は、学びの密度が高いが、そこがゴールではなく、没頭、夢中にさせながら児童にどのような資質・

能力を身に付けさせなければならないのか考える必要がある。また、夢中な姿は増えたが、「できた」と感じるのは運動が得意な児童が多く、運動が苦手な児童との二極化の課題は十分に改善したとは言えない。技能に関する「できる」だけではない「できる」を教師が見取ることが今後の課題である。

本校で考える技能以外の「できる」とは、以下のようなことが言える



「これらを踏まえ、技能習得に重きを置く体育学習ではなく、運動が苦手な子も体育が「できる」と感じられる体育学習を行い、研究を推進していく。

令和7年度では、手立てを以下のように設定した。

○学習過程の工夫
（単元構成、題材、場、用具、めあて・まとめ、学習形態、資料、学習カード、ICT 活用）

○教師の関わり方の工夫
（言葉がけ、評価、補助、準備、軌道修正、新しい視点の提示、振り返り、マネジメント）

これらの手立てを必要に応じて教師が行い、ウェルビーイングの向上を目指した。令和7年度の成果と課題として以下のようなことがあがった。

学習過程の工夫
○児童主体で動く土台が形成され、探求的な学習過程の型が見えてきて、児童の活動量が増えた。
○活動の中で、試行錯誤が自然に起こるようになってきた。失敗を恐れず挑戦する姿も増えた。
○自己決定感が高まり、夢中になって活動に取り組む姿が増えた。
●自分なりの工夫はあるが、他者との接点が弱く、個人で学びが完結してしまう。
●楽しく活動しているが、学びが深まったとは言い切れない。動きの質や変化に気付いて活動する必要がある。
●ただ、試す、変えるという形にだけなってしまい、児童の内面の変化をしっかりと見取る必要がある。

教師の関わり方の工夫

〇すぐに答えを教えるのではなく、過程を認める関わりが増えたことで児童の挑戦意欲も高まった。

〇心と体を一体として捉え、児童にも振り返りをさせることで心理的安全性が高まった。怪我の減少にもつながった。

〇見取りの意識が高まってきた。児童の様子やつぶやきを拾う場面が増え、指導と評価の一体化が進んでいる。

●児童に任せる度合いの違いや言葉がけの質など教師間で実践差が出てしまう。共通理解の深化が必要である。

●放任になってしまう可能性があり、技能への助言不足の場面も見られる。支援と任せるのバランスが重要である。

令和7年度は、「夢中になって動く」土台を形成することができた。一方で、その探求を他者との関わりへと広げ、学びの質的向上につなげることが次の課題として明確になった。

3　研究仮説について

令和8年度の仮説

仲間との関わりを重視し、試行錯誤できる学習過程を設定することで、児童は安心して関わり合いながら主体的に取り組むようになり、ウェルビーイングの向上が図れるであろう。

4　仮説にせまるための具体的な手立てについて

〇仲間と関わる必然性を生む学習過程の工夫
（単元構成、題材、場、用具、めあて・まとめ、学習形態、資料、学習カード、ICT 活用）
〇関わりを価値付け、学びにつなぐ教師の関わり方の工夫
（言葉がけ、評価、補助、準備、軌道修正、新しい視点の提示、振り返り、マネジメント）

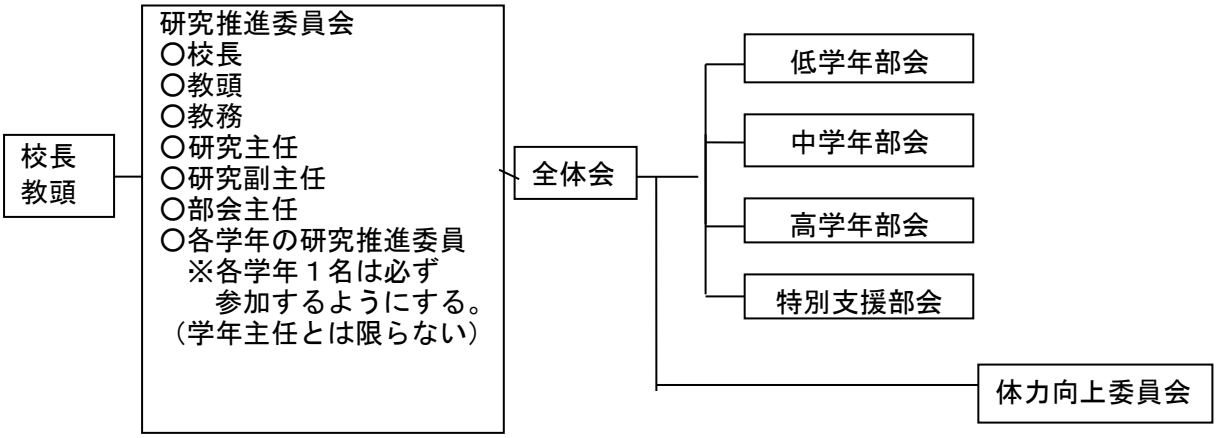
二つの手立ての中に細かな内容があり、その中でも学年、単元、実態に合わせていくつか選ぶ。

5　4カ年の研究計画

1年目（令和 7 年度）	児童が**探求**し、**夢中**になるための手立ての在り方
2年目（令和8年度） 公開研究会	児童同士がよい**関わり**をもち交流するための手立ての在り方
3年目（令和9年度）	児童が**達成感**を味わうための手立ての在り方
4年目（令和10年度） 公開研究会	児童が**前向きでポジティブな感情**を引き出すための手立ての在り方 ウェルビーイングの向上を見取る指導の在り方

Ⅳ　研究組織

１　本校では、体育を通して児童を育成していくために、このような組織を整え、研究に取り組んでいる。



・７学年の先生も部会に位置付ける。

Ⅴ　年間計画

月	研究内容
４	・研究全体会、実技研修（体育学習、研究領域について） ・研究領域、研究内容、授業研究候補日を部会（学年）で検討 ・提案授業、実技研修、研究全体会（全体講師招聘）
５	・指導案作成・送付（１学期授業者）
６	・指導案作成・送付（１学期授業者） ・授業研究（１学期授業者）（学年講師招聘）
７	・実践のまとめ作成（１学期授業者） ・指導案作成（２学期授業者）
８	・実践のまとめ作成（１学期授業者） ・各部会実技研修、指導案検討（学年講師招聘）
９	・指導案作成・送付（２学期授業者）
１０	・公開研究会（２学期授業者）（全体講師、学年講師招聘）
１１	・実践のまとめ作成（２学期授業者）
１２	・実践のまとめ作成（２学期授業者）
１	・次年度に向けた今年度の成果と課題の整理、研究計画話し合い
２	・実践のまとめ丁合　　・研究全体会
３	・次年度に向けた体制準備と研究データの整理

〇講師一覧

全体講師	千葉大学教育学部准教授 七澤 朱音　　先生
特別支援講師	習志野市教育委員会学習指導課指導主事 辻田　耕心　　先生
１学年講師	習志野市立向山小学校教頭 神澤　光　　先生
２学年講師	八千代市立萱田南小学校教頭 中嶋　弘典　　先生
３学年講師	船橋市立二宮小学校教頭 町田　竜太　　先生
４学年講師	習志野市立鷺沼小学校教頭 川井　由紀　　先生
５学年講師	習志野市教育委員会学習指導課指導主事 宮川　尚久　　先生
６学年講師	千葉大学教育学部附属小学校教諭 永末　大輔　　先生