高　等　学　校

令和６年度

教育研究員研究報告書

保健体育

東京都教育委員会

目　次

Ⅰ　研究主題設定の理由　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1

Ⅱ　研究構想図　・・2

Ⅲ　研究の視点　・・3

Ⅳ　研究仮説　・・3

Ⅴ　研究方法　・・4

Ⅵ　検証授業　・・5

【実践事例１】　球技（ネット型：バレーボール）

【実践事例２】　陸上競技（ハードル走）

Ⅶ　研究のまとめ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・12

研究主題

多様な学習ニーズに応じた個別最適な学びと協働的な学びの実現に向けた指導方法の工夫

～生徒一人一人が可能性や能力を最大限に伸長する姿を目指して～

Ⅰ　研究主題設定の理由

人工知能（AI)、ビッグデータ、Internet of Things（IoT)、ロボティクス等の先端技術が高度化してあらゆる産業や社会生活に取り入れられた Society5.0 時代が到来しつつあり、社会の変化が加速度を増し、複雑で予測困難となってきている。「令和の日本型学校教育」の構築に向けた ICT の活用に関する基本的な考え方が生まれ、「『令和の日本型学校教育』の構築を目指して～全ての子供たちの可能性を引き出す、個別最適な学びと、協働的な学びの実現～（答申)」（中央教育審議会 令和３年１月 26 日）（以下、「答申」という。）に示された学びを実現するためには、ICT は必要不可欠である。また、「一人一人の児童生徒が、自分のよさや可能性を認識するとともに、あらゆる他者を価値のある存在として尊重し、多様な人々と協働しながら様々な社会的変化を乗り越え、豊かな人生を切り拓き、持続可能な社会の創り手となることができるよう、その資質・能力を育成することが求められている」と示されている。

高等学校学習指導要領（以下「学習指導要領」という。）では、高等学校教育の質の確保・向上を目指すに当たり、義務教育において育成された資質・能力を更に発展させながら、全ての生徒が社会で生きていくために必要となる資質・能力を共通して身に付けられるようにしていくことが示されている。また、「高等学校教育の在り方ワーキンググループ中間まとめ（令和５年８月 31 日）（以下「ワーキンググループ中間まとめ」という。）において、「自己を理解し、自己決定・自己調整ができる力の育成」、「自ら問いを立て、多様な他者と協働しつつ、その問いに対する自分なりの答えを導き出し、行動することのできる力の育成」、「自己の在り方生き方を考え、当事者として社会に主体的に参画する力の育成」、「義務教育において修得すべき資質・能力の確実な育成など、知・徳・体のバランスのとれた土台の形成」が挙げられている。さらに、「高等学校等における多様な学習ニーズに対応した柔軟で質の高い学びの実現について（通知)」（文部科学省　令和６年２月通知）において、「今日では、多様な入学動機や学習経験、様々な特性や背景をもつ生徒が在籍しており、学校の実態も多様化している」と示されている。学校や生徒のニーズに応じた柔軟で質の高い学びの実現が求められており、「共通性の確保」を図りつつ、生徒一人一人の特性等に応じた多様な可能性を伸ばすための「多様性への対応」を併せて進めることが必要である。

このことから、情報を主体的に捉えながら、何が重要かを主体的に考え、見いだした情報を活用しながら他者と協働し、新たな価値を創造する資質・能力を育むことがより重要となる。そこで、研究主題を「多様な学習ニーズに応じた個別最適な学びと協働的な学びの実現に向けた指導方法の工夫～生徒一人一人が可能性や能力を最大限に伸長する姿を目指して～」と設定した。本研究主題の下、研究の視点に基づくデジタルを活用した、生徒の多様な特性に応じた場の設定を行う授業の工夫について研究を進めることとした。

Ⅱ　研究構想図

共通テーマ「全ての子供たちの可能性を引き出す、個別最適な学びと、協働的な学びの実現」

高等学校部会テーマ
全ての生徒の資質・能力を育成する、個別最適な学びと協働的な学びの実現に向けた授業改善
～各教科の見方・考え方を働かせた探究的な学習の実現～

保健体育科において育成する「資質・能力」

1　各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に付ける。
2　運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力
3　生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度

高等学校部会テーマにおける現状と課題

【現状】

1　多様性への対応
　いずれの高等学校においても多様な学習ニーズや進路の実現に対応した柔軟で質の高い学びの実現が十分ではない。
2　共通性の確保
　・「自己を理解し、自己決定・自己調整ができる力」の育成が十分ではない。
　・「自ら問いを立て、多様な他者と協働しつつ、その問いに対する自分なりの答えを導き出し、行動することのできる力」の育成が十分ではない。
　・「自己の在り方生き方を考え、当事者として社会に主体的に参画する力」の育成が十分ではない。

【課題】

1　生徒自身が自らの特性や学習進度、学習到達度等に応じて学習することができるよう、指導方法・教材や学習時間等を柔軟に提供・設定する学習活動を取り入れる必要がある。
2　生徒自身が他者と意見を共有し、問いを立てる学習活動を取り入れる必要がある。
3　多様な他者と協働しながら、互いに尊重し合うことのできる協働的な学習活動を取り入れる必要がある。

高等学校保健体育部会研究主題

多様な学習ニーズに応じた個別最適な学びと協働的な学びの実現に向けた指導方法の工夫
～生徒一人一人が可能性や能力を最大限に伸長する姿を目指して～

仮　　説

1　生徒自身の特性や学習進度、学習到達度に応じた場を設定することで、生徒が自己を理解し、自己決定・自己調整ができる力を身に付けることができるだろう。
2　デジタルを活用して、視覚的に得た情報から課題に対する問いを立てる学習活動の中で他者と意見を共有し、自分なりの答えを導き出し、行動することのできる力を身に付けることができるだろう。
3　多様な他者と協働しながら、互いに尊重し合うことのできる協働的な学習活動を取り入れることにより、自己の在り方、生き方を考え、当事者として社会に主体的に参画する力を身に付けることができるだろう。

研究方法

〔具体的方策〕

1　単元の事前、事後にアンケートを行い、生徒の変容を調査する。
2　生徒自身の課題に応じた場とその課題を解決するための自己理解・決定・調整ができる場面を設定する。
3　デジタルを活用して、複数の資料から情報を取捨選択し、その情報を選択した根拠や理由、さらに、他者と意見共有する前後の意見の変容を見取ることができるワークシートを作成する。

〔検証方法〕

1　アンケート調査（事前・事後）
2　生徒の多様な特性に応じた場の設定
3　統合型学習支援サービス等でワークシートを作成し、記載内容を分析

Ⅲ　研究の視点

「答申」では、「個別最適な学び」について、「指導の個別化」と「学習の個性化」の必要性が示されている。教師が個々の興味・関心・意欲等を踏まえてきめ細かく指導・支援することや、生徒が自らの学習の状況を把握し、主体的に学習を調整することができるようなデジタルを活用した授業デザインを組み立てることが大切である。また、生徒同士が多様な他者と協働しながら、「協働的な学び」を充実させることができるような指導の工夫が必要である。

これらを踏まえ、本研究の研究主題について、以下のとおり、三つの視点で整理した。

１　生徒自身の特性や学習進度、学習到達度に応じた場の設定

生徒自身の特性や学習進度､学習到達度に応じた場を設定することで生徒が自己を理解し、自己決定・自己調整ができる力を身に付けられるようにした。

２　デジタルを活用して、視覚的に得た情報から課題に対する問いを立てる学習活動

「答申」では、これまで以上に子供の成長やつまずき、悩みなどの理解に努め、個々の興味・関心・意欲等を踏まえてきめ細かく指導支援することや、ＩＣＴを活用しながら協働的な学びを実現し、多様な他者とともに問題発見・解決に挑む資質・能力の必要性が示されている。そのため、本研究では、デジタルを適切に活用して、視覚的に得た情報から課題に対する問いを立てる学習活動の中で他者と意見を共有し、自分なりの答えを導き出し、行動することのできる力の充実を図ることとした。

３　多様な他者と協働しながら、互いに尊重し合うことのできる協働的な学習活動

「ワーキンググループ中間まとめ」では、いずれの高校においても多様な学習ニーズに対応した柔軟で質の高い学びの実現が十分ではないと示されている。そのため、本研究では、多様な他者と協働しながら、互いに尊重し合うことのできる協働的な学習活動を取り入れ、自己の在り方生き方を考え、当事者意識を醸成する活動の充実を図ることとした。

Ⅳ　研究の仮説

本部会の研究主題について、現状と課題を踏まえて、三つの仮説を設定した。

仮説１　生徒自身の特性や学習進度、学習到達度に応じた場を設定することで、生徒が自己を理解し、自己決定・自己調整ができる力を身に付けることができるだろう。

仮説２　デジタルを活用して、視覚的に得た情報から課題に対する問いを立てる学習活動の中で他者と意見を共有し、自分なりの答えを導き出し、行動することのできる力を身に付けることができるだろう。

仮説３　多様な他者と協働しながら、互いに尊重し合うことのできる協働的な学習活動を取り入れることにより、自己の在り方、生き方を考え、当事者として社会に主体的に参画する力を身に付けることができるだろう。

Ⅴ　研究方法

１　調査研究

(1)　目的

授業の事前事後に同項目で質問調査を実施し、結果の比較により生徒の変容について明らかにすることで、指導の手だての有効性について検証する。

(2)　調査の方法と時期

方法：Web アンケートシステムを活用した質問調査

時期：令和６年９月・12 月

(3)　調査の対象

都立高等学校５校　269 人（第１学年 144 人、第２学年 110 人、第３学年 15 人）

(4)　調査内容

ア　個別最適な学びに関する質問

○　運動種目について、自己の動きを分析したり、自己の新たな課題を発見したりしている。

○　仲間とともに運動種目を楽しむための方法を見付けている。

○　自己に適した「する・みる・支える・知る」などの運動を生涯にわたって楽しむための関わり方を見付けている。

イ　デジタル（一人１台端末）の活用に関する質問

○　体育の授業でのデジタルの活用は有効である。

○　デジタルの活用は運動種目の知識・技能の習得や向上に有効である。

○　デジタルの活用は運動種目の課題を発見し、解決するのに有効である。

ウ　協働的な学びに関する質問

○　運動種目について、チームや仲間の動きを分析し、良い点や修正点を指摘している。

○　チームや仲間の新たな課題を発見し、解決するための練習計画を立てている。

○　運動種目について、積極的に自己の役割を果たそうとしている。

２　実践内容

(1)　生徒自身の課題に応じた場の提供とその課題を解決するための自己理解・決定・調整ができる場面を設定する。

(2)　ワークシートの工夫

デジタルを活用して、複数の資料から情報を取捨選択し、その情報を選択した根拠や理由、さらに、他者と意見共有する前後の意見の変容を見取ることができるワークシートを作成する。統合型学習支援サービス等でワークシートを作成し、記載内容を分析及びフィードバックを行う。

Ⅵ　検証授業

【実践事例１】

１　単元名　　球技（ネット型 ：バレーボール）　第２学年

２　単元の目標

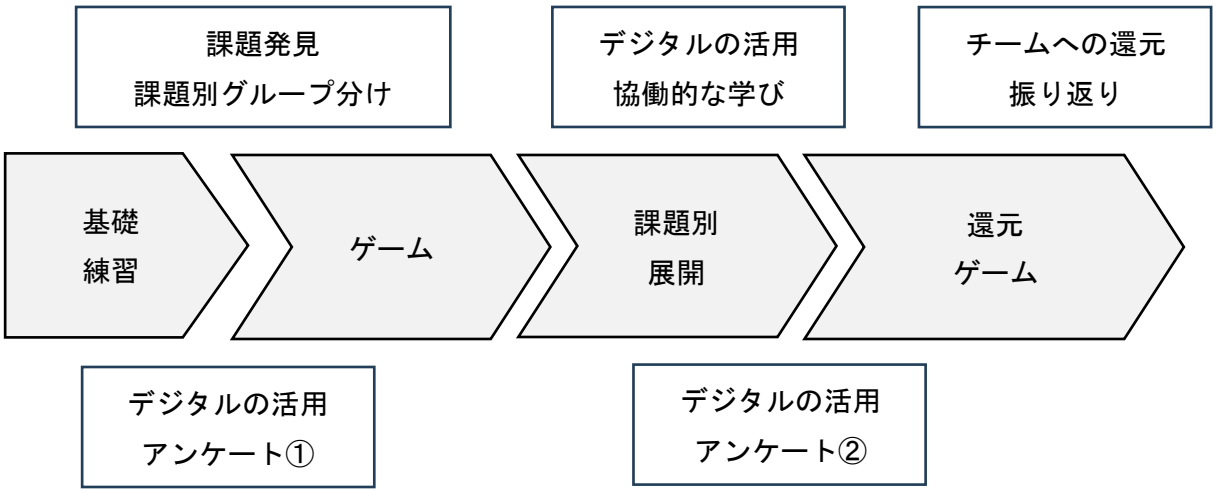
知識及び技能	勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができるようにする。 ネット型では、状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防ができるようにする。
思考力、判断力、表現力等	生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝えることができるようにする。
学びに向かう力、人間性等	球技に主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとすること、合意形成に貢献しようとすること、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること、互いに助け合い高め合おうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。

３　学習活動に即した評価規準

ア　知識・技能		イ　思考・判断・表現	ウ　主体的に学習に取り組む態度
知識	技能		
①球技では、各型の各種目の局面ごとに技術や戦術、作戦の名称があり、それぞれの技術、戦術、作戦には、攻防の向上につながる重要な動きのポイントや安全で合理的、計画的な練習の方法があることについて、学習した具体例を挙げている。 ②課題解決の方法には、チームや自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための練習法などの選択と実践、ゲームなどを通した学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があることについて、言ったり書き出したりしている。	①サービスでは、ボールに変化をつけて打つことができる。 ②変化のあるサーブに対応して、面を合わせてレシーブすることができる。 ③ボールを相手側のコートの守備のいない空間に緩急や高低などの変化をつけて打ち返すことができる。 ④相手の攻撃の変化に応じて、仲間とタイミングを合わせて守備位置を移動することができる。	①選択した運動について、チームや自己の動きを分析して、良い点や修正点を指摘している。 ②課題解決の過程を踏まえて、チームや自己の新たな課題を発見している。 ③体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに球技を楽しむための調整の仕方を見付けている。	①球技の学習に主体的に取り組もうとしている。 ②一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとしている。

4　指導と評価の計画

第２学年	学習の流れ	時間	1	2	3	4	⑤	6	7	8	9	10
			オリエンテーション 学習の振り返り 〇バレーボールの特性や技術、戦術等について確認する 〇グループ分け（３チーム） 〇既習技能について確認 〇学習カードの使い方の確認を行う	〇整列・挨拶・出欠確認・健康観察　〇本時のねらい、活動内容の確認　〇準備運動（グループ）								
				基礎練習 【学び直し】 〇グループ学習 ・パス ・レシーブ ・サービス グループ内でポイントの教え合いと練習 【簡易ゲーム】 簡易ゲームをとおして、個人及びチームの課題について話し合う 課題発見		課題別展開練習 〇グループ学習 ①サーブ ②レシーブ ③スパイク 上記３つを技能別に分ける。技能別に場を設定し、課題別展開練習を行う 〇グループ編成 技能レベルに応じて、バドミントンネットの設置を行う		還元練習 〇グループ学習 課題別練習を踏まえ、元のグループに戻り、課題に応じた練習 チームへの還元 〇グループ学習 ・守備位置の移動 ・連携した動き ・空間を作り出すための練習	〇簡易ゲーム 実態把握 〇ルール設定簡易ゲームをとおして、ルール決め〈話し合い〉	競技会 【リーグ戦】 〇一人一人の違いに応じたプレイを大切にした６対６のゲーム ・分析 ・戦術 ・作戦 ・役割 ・調整 ・安全 ・関わり方	
				デジタルの活用・学習カード閲覧								
				〇整列　〇本時のまとめ　〇次時の予告　〇片付け								
評価機会	知識		①				②		①			総括的評価
	技能			①	②						③④	
	思・判・表				②	①	③	①		③		
	態度			①						②		



5　本時の展開（全 10 時間中の５時間目）

(1)　本時の目標

ア　チームや自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための練習法などを選択できるようにする。

イ　体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに球技を楽しむための調整の仕方を見付けることができるようにする。

(2)　本時の展開

時間	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価規準 （評価方法）
導入 5 分	1　集合・整列・挨拶 ・チャイム整列、挨拶をする ・チームごとに整列 2　出欠確認・健康観察 3　本時の説明 ・本時の学習のポイントを知る 4　準備運動 ・チームごとに準備運動	○出欠状況、生徒の健康確認 ○本時のねらいについて共有 「課題に応じた練習方法の選択」 →　自己の課題に応じた練習と場の選択	
展開 40 分	5　グループ編成 ・個人の課題に応じた練習の選択を行う。 ①　サーブ ②　レシーブ ③　スパイク 上記３つの課題別練習では、生徒たちが主体的に練習方法を選択し、実践する。 6　グループ活動① 【課題共有】 ・前時に個人で考えた「自己の課題」を仲間に伝える。 ・仲間の課題をもとに、本時チームの課題（ねらい）を決める。 ・ねらいを達成するための練習方法を考える。 選択した課題に対して、仲間と協力して取り組む。 7　グループ活動② 【①チーム練習】 ・ねらいに応じた練習を行う。 ・話し合った課題に応じた練習方法を決定し、取り組む。 【②チーム内ゲーム】 ・チーム内でミニゲームを行い、取り組んだ練習の確認を行う。	○前時のミニゲームをとおして、見付けた課題に応じて練習を選択するよう伝える。 ○３箇所に分かれる際に、周りとの接触やボールの飛び出しなどに対して、注意して取り組むよう指導する。 ○練習方法が適切か、または安全面で問題はないか確認する。 【教師の言葉掛け】 ・チーム全員が発言できるような雰囲気づくり ・ねらいを達成するためのルールであること ・デジタルで学習カード、技術やその名称、行い方、動作確認などを確認してもよいこと ・チーム内で、仲間へのアドバイスや応援などのコミュニケーションを多くとること ・他チームがどんな工夫をしているかなどのポイントを確認すること	知識： ア－② 〈統合型学習支援サービス〉 思・判・表： ウ－③ 〈観察〉
まとめ 5 分	8　本時の振り返り ・自己の課題や取り組んだ内容 9　次時の課題	○統合型学習支援サービスで、振り返りを提出するよう伝える。 ○次時の予告	

(3)　授業観察の視点

- 自己の課題に応じた場の設定がされているか。
- グループ編成後、課題に応じた練習方法の選択ができているか。
- 体力や技能の程度、性別等の違いを超え、仲間とともに球技を楽しむことができているか。

【実践事例２】

１　単元名　　陸上競技（ハードル走）　第３学年

２　単元の目標

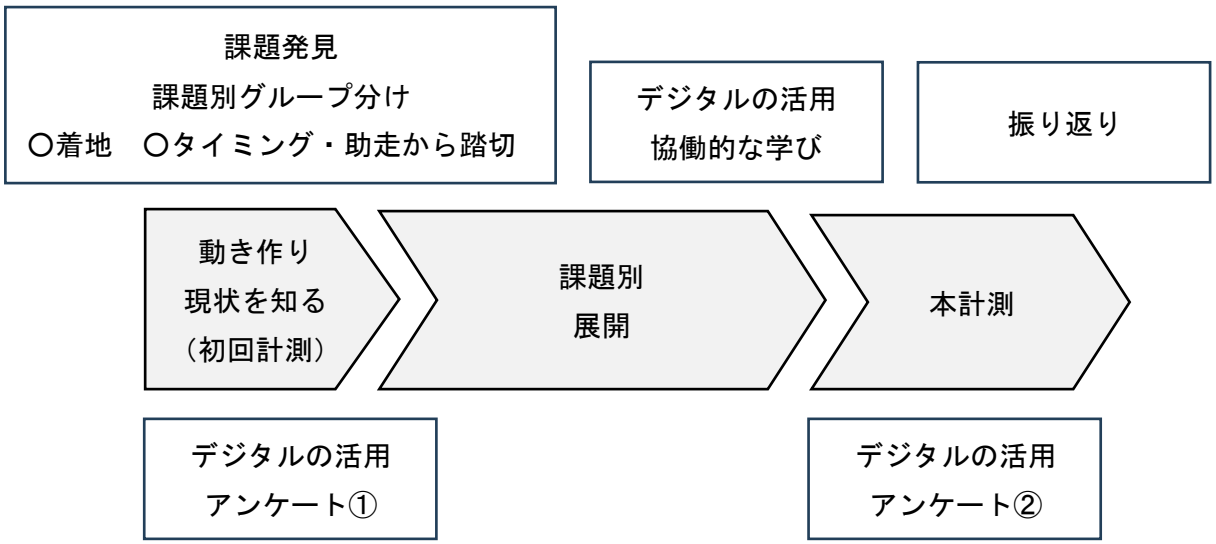
知識及び技能	記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技能の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。 ハードル走では、スピードを維持した走りからハードルを低く、リズミカルに越すことができるようにする。
思考力、判断力、表現力等	生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。
学びに向かう力、人間性等	陸上競技に主体的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとすること、役割を積極的に引き受け自己の責任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大切にしようとすることなどや健康・安全を確保することができるようにする。

３　学習活動に即した評価規準

ア　知識・技能		イ　思考・判断・表現	ウ　主体的に学習に取り組む態度
知識	技能		
①課題解決の方法には、自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための練習法などの選択と実践、記録会などを通した学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があることについて、言ったり書き出したりしている。	①インターバルでは、3歩のリズムを最後まで維持して走ることができる。 ②ハードリングとインターバルの走りを滑らかにつなぐことができる。	①仲間や自己の動きを分析して、良い点や修正点を指摘している。 ②課題解決の過程を踏まえて、仲間や自己の新たな課題を発見している。 ③体力や技能の程度、性別等の違いを超えて仲間とともに陸上競技を楽しむための調整の仕方を見付けている。	①陸上競技の学習に主体的に取り組もうとしている。 ②役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとしている。 ③一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。

４　指導と評価の計画（授業は２時間続き）

３学年	学習の流れ	時間	1	2	3	4	5	6	
			基礎練習		課題別練習		まとめの記録会		
			研究の視点２		研究の視点１・３		研究の視点３		
			【基本技術の確認と実践】 ハードル走に必要な技術の確認 ・ハードルまたぎ ・振り下ろし ・抜き脚 ・５歩ハードル ・１台目アプローチ ・２・３台目アプローチ ○練習をとおして、自己の課題を把握・設定をする。 デジタルの活用を図り、自己の動きを客観視する。		【課題別練習】 自己の課題に応じた練習 ～想定される技術的な課題～ ・振り出し脚、抜き脚のさばき方 ・スタートから１台目の入り方 ・２台目以降のインターバル間の走り ・タッチダウンの意識 （抜き脚の素早い振り下ろし） ○課題別練習をとおして、自己や仲間の動きを分析し、課題解決に向けた練習を実行する。		【記録会の実施と運営】 50mハードル走を２本測定 ・基本動作の確認 ・個に応じたウォーミングアップ ・役割分担の確認 ・記録会の実施 ○まとめの記録会をとおして、互いに協力して記録会運営をする。 記録への挑戦を大切にする。		
デジタルの活用			必要に応じて活用		グループで協働しながら活用		必要に応じて活用		
評価機会	知識		①		①				総括的評価
	技能			①②				①②	
	思・判・表				①	②	③		
	態度		①			③	②		



５　本時の展開（全６時間中の３・４時間目）

(1)　本時の目標

ア　課題解決の方法には、自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための練習法などの選択と実践について言っている。

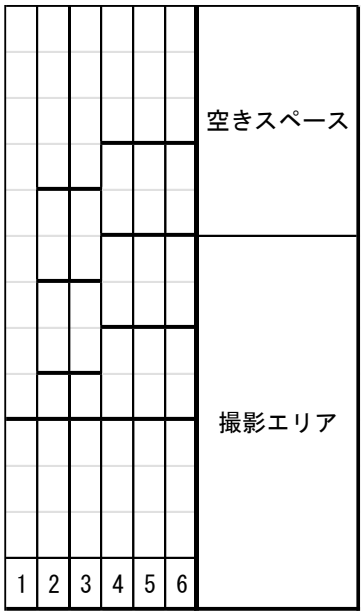
イ　自己の技能に応じた目標や課題の設定、課題解決のための練習法などを選択し、実行できるようにする。

ウ　互いに課題を共有し、仲間の動きを分析して、良い点や修正点を指摘し合い、課題解決に応じた活動ができるようにする。

エ　陸上競技の学習に主体的に取り組もうとしている。

(2)　本時の展開（２時間続き）

時間	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価規準（評価方法）
導入15分	１　集合・整列・挨拶 ・チャイム整列、挨拶をする ・チームごとに整列 ２　出欠確認・健康観察 ３　本時の説明 ・本時の学習のポイントを知る ４ 準備運動、場の準備 ・チームごとに準備運動	○出欠状況、生徒の健康確認 ○本時のねらいについて共有 「課題に応じた練習方法の選択」 ○場の準備を協力して行う。	
展開①35分	５　基本技術の練習（６分×３種） ①ハードルドリルＡ またぎ、振り下ろし、 ５歩ハードル ②ハードルドリルＢ またぎ（正面、サイド） ③ハードル jog 低いハードルの往復走 ６　課題の設定と共有 ・前時の練習を踏まえ、個人で「自己の課題」を設定し、仲間と共有をする。 ・課題を解決するための練習方法を考え、それに適した場を選択する。 選択した課題に対して、仲間と協働しながら解決に取り組む。 ○１台目からスピードに乗り切れない →１台目の歩数を確認 （８歩目安） ○跳ぶ際に高く上がりすぎてしまう →跳び始める位置の調整 （遠くから） ○インターバル３歩のリズム維持が困難 →１台目の進入スピードを上げる	○課題別練習の前に、ハードル走に必要な動きの確認をする。 サーキット形式で実施をする。 （１グループ：５～６人） ○前時の基礎練習をとおして見付けた課題に応じて、練習の場を選択するよう伝える。	知： ア－① 〈観察〉 思・判・表： イ－① 〈観察〉

展開②35分	7　課題別練習 〈練習場の工夫〉  〈場の設定について〉 ・全天候走路は直走路 60m ・50m ハードルで実施 １台目：13m ２台目：21.5m ３台目：30.0m ４台目：38.5m 最終ハードル→ゴール：11.5m	・１レーン ハードル１台 ・２レーン ローハードル４台 （8.0m 50cm） ・３レーン フレキハードル４台 （8.0m　68cm） ・４レーン フレキハードル４台 （8.5m　68cm） ・５レーン ハードル４台 （8.5m　68cm） ・６レーン ハードル４台 （8.5m　68cm） ・空きスペース 他の練習で活用 【教師の言葉掛け】 ・デジタルで技術動画の閲覧や、動きの動画撮影などを行い、技術やその名称、行い方を確認してもよいこと ・仲間にできている点や、課題の助言など、コミュニケーションを多く取ること ・他の仲間がどんな工夫をしているかを見たり聞いたりすること ・教師からの発問を行い、課題解決に向けての練習ができているかを再確認すること	思・判・表： イ－② 〈観察〉 主： ウ－③ 〈観察〉
まとめ15分	8　場の片付け 9　本時の振り返り ・自己の課題や取り組んだ内容 10　次時の課題	○協力して片付けをする。 ○課題や取り組んだ内容について振り返るよう伝える。 ○次時の予告	

(3)　授業観察の視点

- 生徒の課題に応じた場の設定がされているか。
- 生徒自身が課題に応じた練習方法を選択し、互いに良い点や修正点を指摘し合っているか。
- デジタルを効果的なタイミングで活用できているか。
- 体力や技能の程度、性別等に関わらず、仲間とともに陸上競技を楽しんでいるか。

Ⅶ　研究のまとめ

１　事後調査

(1)　【研究の視点１】生徒自身の特性や学習進度、学習到達度に応じた場の設定

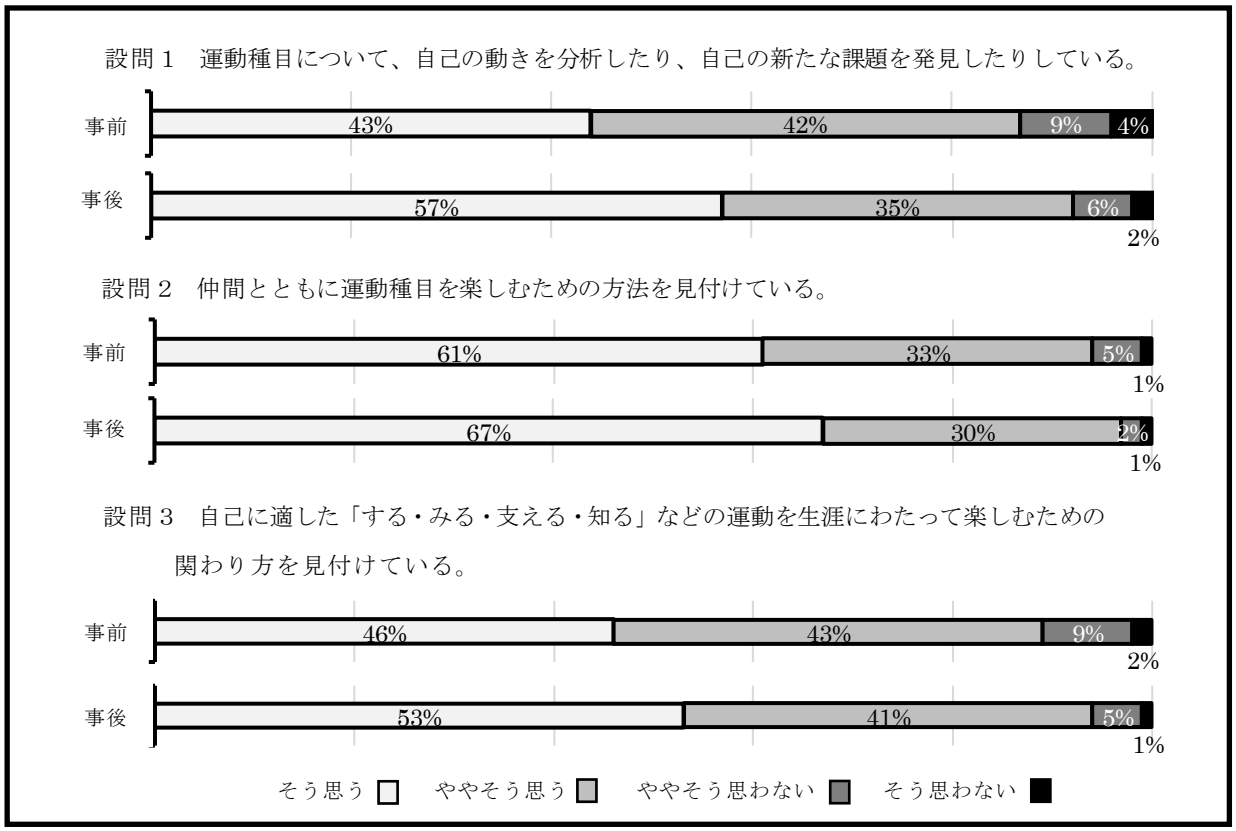


図１　個別最適な学びに関する意識の変容

「生徒自身の特性や学習進度、学習到達度に応じた場の設定」に関する調査では、全体として、増加傾向がみられた。特に、設問１においては、「そう思う」と回答した割合が14ポイント増加し、半数を超える生徒が自己の動きを分析したり、自己の新たな課題を発見したりすることができるようになった。（図１）

これらの結果から、以下のような成果がみられたと考えた。

ア　問題発見能力の向上

視覚的情報を基に問題を見いだし、課題に対する問いを立てることで、生徒が課題に対する多角的なアプローチについて思考できるようになるなど、問題解決に必要な視点を柔軟に考える力を育成することができた。

イ　個別のニーズに対応した指導

生徒の学習スタイルやグループの課題解決に合った場の設定により、それぞれのペースに合わせて学習を進めることができた。また、生徒同士で課題解決に向けたコミュニケーションを図ることができた。

ウ　一人一人のよさを生かした多様な関わり

学習活動の中で生徒に役割をもたせたり、相互に課題共有や解決を図る場面を設定したりして単元指導計画を工夫した。単元を通して、運動やスポーツへの多様な関わり方について学ぶことができた。

(2)　【研究の視点２】デジタルを活用した、視覚的に得た情報から課題に対する問いを立てる学習活動

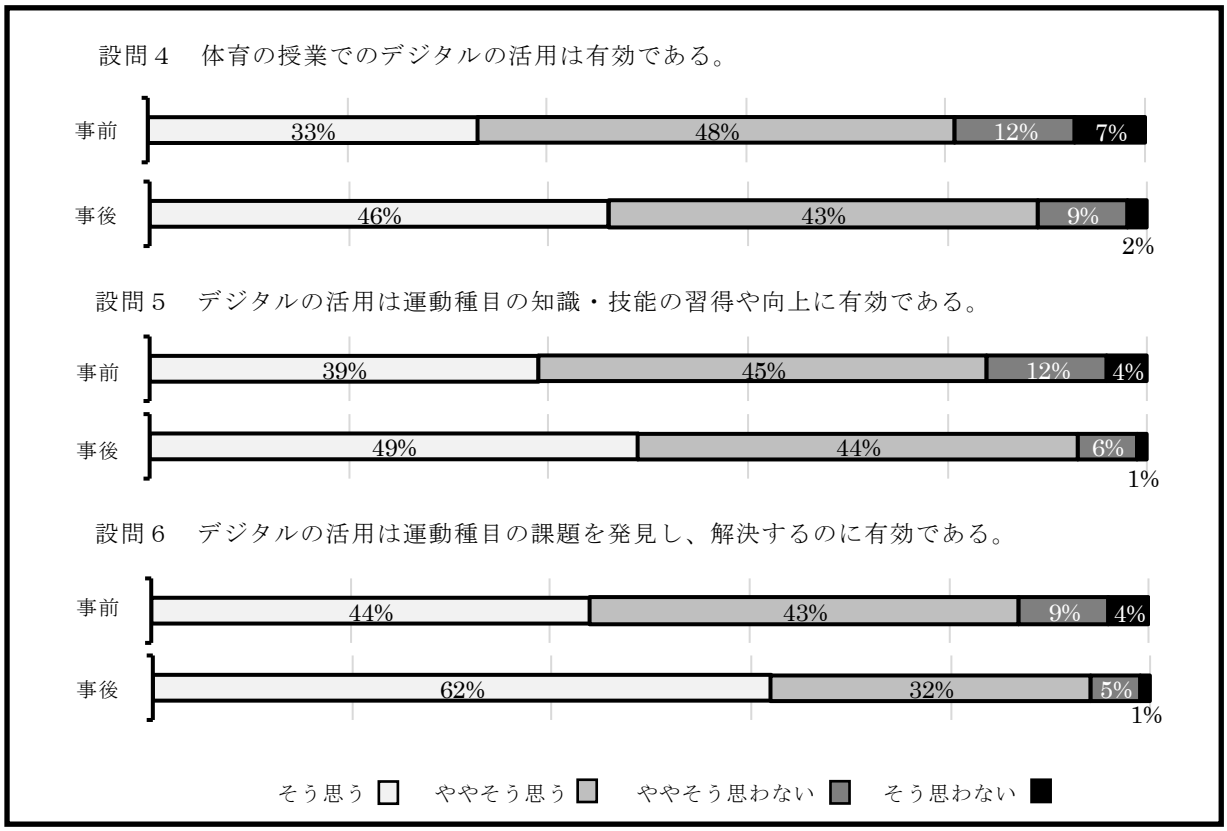


図２　デジタル（一人１台端末）の活用に関する意識の変容

「デジタルを活用した、視覚的に得た情報から課題に対する問いを立てる学習活動」に関する調査では、設問４において、「そう思う」「ややそう思う」と肯定的な回答をした割合が８ポイント増加し、89%になった。また、設問５「運動種目の知識・技能の習得や向上に有効である」及び設問６「運動種目の課題を発見し、解決するのに有効であるか」においても増加がみられ、肯定的な回答がいずれも 90%を上回った。（図２）

これらの結果から、以下のような成果がみられたと考えた。

ア　学習意欲の向上

課題解決に関するデジタル環境を整えることで、視覚的な表現が体現とイメージの差を埋めることができ、自身や仲間の変容を捉えやすくなり、効果的に学習することができた。

イ　学びに向かう力の育成

生徒自らが課題に対して興味をもち、問いを設定するという課題発見、課題解決な学びが促進され、自分で学びの方向を決めることで、学習の主体性が育まれた。また、生徒に対してフィードバックを効果的に行うことができるため、次の目標設定が明確になった。

ウ　創造的な思考の促進

模範動画と自身の動画の比較等をすることで、視覚的に情報を整理し、改善点や解決策を見いだすことができるなど、生徒の習熟度を踏まえ、教師が効果的な言葉掛けを行うことで、生徒の思考を深めることができた。

(3)　【研究の視点３】多様な他者と協働しながら、互いに伸長し合うことのできる協働的学習活動

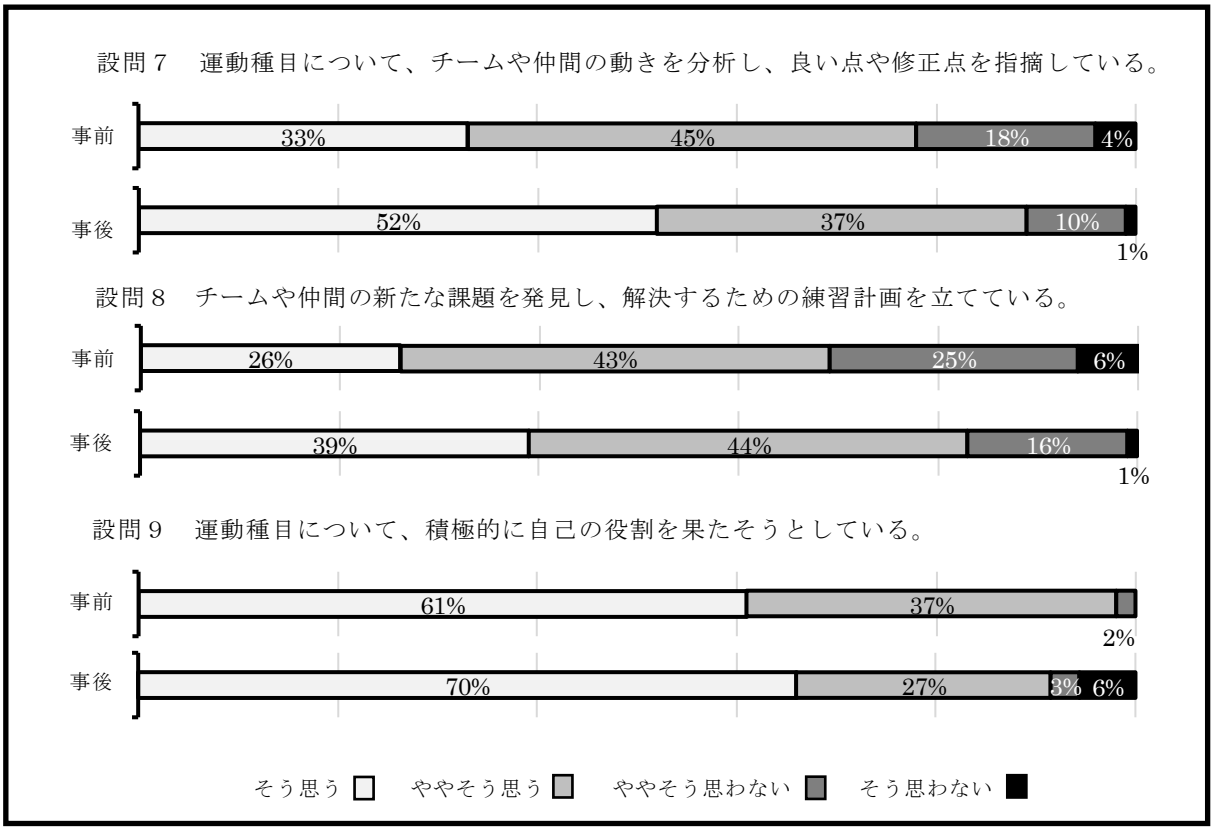


図３　協働的な学びに関する意識の変容

「多様な他者と協働しながら、互いに伸長し合うことのできる協働的な学習活動」に関する調査では、設問７及び設問８において、「そう思う」「ややそう思う」と肯定的な回答をした割合が 10 ポイント以上増加した。しかし、設問９「積極的に自己の役割を果たそうとしている」においては、やや減少傾向であった。これは、学習を通して、生徒自身が協働学習への関わり方を深く考えるようになったためだと考察した。（図３）

これらの結果から、以下のような成果がみられたと考えた。

ア　問題解決能力の向上

異なる視点やアプローチをもつ他者との協働により、複雑な問題に対して創造的かつ多角的な解決策を見いだす力が養われた。また、チームでのディスカッションや意見交換を通して、より深い理解と考察を得ることができた。

イ　批判的思考と自己反省の促進

多様な意見や価値観に触れることで、自分自身の考え方を見直し、より論理的かつ客観的に考える力が養われた。学習サイクルを活用し、学びを深めることができた。

ウ　自己成長とモチベーションの向上

協働的な学習活動は、他者の成果や成長を見て刺激を受け、自分自身もより高い目標を設定し、向上心をもち続ける機会となった。また、自己肯定感やモチベーションも高まった。

２　成果

本研究では、球技（ネット型：バレーボール）と陸上競技（ハードル走）を取り上げ、多様な学習ニーズに応じた個別最適な学びと協働的な学びの実現に向けた指導方法の工夫について検証授業を行った。

(1)　生徒自身の特性や学習進度、学習到達度に応じた場の設定

ア　単元指導計画に個別・グループごとに課題設定し、「計画を立て、実践し、評価する」といった課題解決の過程などを活用して、自らの学習内容や学習方法を振り返り、次の学びにつなげるといった学習サイクルを生徒に提示することで、生徒が見通しをもって学習活動に取り組むことができた。

イ　初回の授業で教師と生徒が目標を共有し、生徒自ら課題を選んで解決や克服に向けて学習することができるよう、主体的に学ぶ環境をつくり、確立できるよう促した。生徒が学習の到達度に応じた課題に対し、克服や解決に向け粘り強く取り組むことができた。

ウ　単元指導計画の中で、生徒が学習を見通し振り返る場面をどこに設定するか、グループ学習において対話する場面をどこに設定するか、生徒が考える場面と教師が指導する場面をどのように組み立てるかを踏まえた授業改善を進めることができた。

(2)　デジタルを活用した、視覚的に得た情報から課題に対する問いを立てる学習活動

ア　課題解決に関する動画を視聴する環境を整えることで、生徒が効果的に学習することができた。また、統合型学習支援サービスに関連する動画のリンク先を張り付けることで、生徒が確認したい時に活用することができ、効率よく課題解決に取り組むことができた。

イ　個々の課題を互いに撮影し合うことで、自身のイメージと乖離している部分を解消することや細かな動きを見直すことができた。イメージを可視化することで自身や仲間の変容を捉えやすくなり、重点的に学習することができた。

ウ　生徒の習熟の状況を踏まえて教師が言葉掛けを行い、可視化する活動を取り入れることで、生徒の思考を深めることができた。

(3)　多様な他者と協働しながら、互いに尊重し合うことのできる協働的な学習活動

ア　同じような課題をもった生徒同士が集まることで、解決に向けたコミュニケーションが活発に行われた。その中で、多様な意見を受け入れながら、互いに補助し合ったり、運動観察を通して仲間の課題を指摘し合ったりして、協働的な課題解決に向けて学習を進めることができた。

イ　様々な学習活動の中で役割をもたせることで、必然的に協働する場面が多く見受けられた。漠然と学習に取り組むのではなく、生徒が自ら学び方を選択して学習に取り組むことができた。

ウ　多様な生徒一人一人のよさを生かし、異なる考え方を組み合わせることで、生徒のよい学びを促すことができた。運動やスポーツへの多様な関わり方を重視し、卒業後も社会で実践することができるよう、指導の充実を図ることができた。

３　課題

(1)　生徒が何を課題とするのか、課題や克服したい内容を設定する際に適切な設定ができないことがあった。また、教師が課題をどのように設定するかで生徒の取り組む内容が大きく変化するため、生徒の実態を見極めることが大切である。

課題に対し、生徒やグループで取り組む際、個別の支援や言葉掛けを工夫した。しかし、ホワイトボードなどを活用し、課題解決のヒントを記述するなど、生徒が迷うことなく学習が進められるような工夫も必要である。

(2)　撮影した映像をどのように活用するのか、活用方法を具体的に提示する必要がある。他者と意見交換をするために、個人・グループにおいて映像を確認する内容や項目を提示し、チェック内容が確認できるような工夫が考えられる。また、その内容を記述できるような学習カードを改善する必要がある。

課題解決から問いを立てるために何が必要か、課題克服から問いの設定までをどのように導くか工夫が必要であった。学校の実態に応じて、課題を克服したことで満足し、次の問いの設定までたどり着かない生徒もいた。また、生徒の実態において、課題設定や問いの設定に大きな差が生じため、教師の実態に応じた工夫が求められる。

(3)　学校の実態によって、協働的な学習の時間であっても、生徒が内容の把握ができておらず、課題解決や問いを設定するための時間とならないことがあった。教師が時間のコントロールをし、「今は何をする時間か」「問いの設定のために何が必要か」といった効果的な言葉掛けをしていくことが必要である。

今後は、生徒が自ら学び方を選択し、自立した学習者になることを目指した授業デザインが重要となる。課題解決のためのデジタルの活用や、協働的な学習活動から、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継続するための資質・能力を確実に育成することができるよう、組織的な単元指導計画や教科等横断的な視点の工夫を更に推進していく必要があるだろう。

令和６年度　教育研究員名簿

高等学校・保健体育

学　　校　　名	職　名	氏　　名
東京都立足立新田高等学校	主任教諭	林　　博文
東京都立小石川中等教育学校	主任教諭	倉橋　　輝
東京都立富士高等学校	主任教諭	西村　　猛
東京都立高島高等学校	主任教諭	◎横山　寛子
東京都立翔陽高等学校	主任教諭	目崎　一将

◎　世話人

〔担当〕東京都教育庁指導部指導企画課
指導主事　中嶋　郁絵

令和６年度
教育研究員研究報告書
高等学校・保健体育科

令和７年３月

編　　集　東京都教育庁指導部指導企画課
所 在 地　東京都新宿区西新宿二丁目８番１号
電話番号　（０３）５３２０―６８４９