

学研・教科の研究

体育・保健体育ジャーナル

第 27 号
2025

Gakken

アダプテーション・ゲームの提案

村瀬浩二

インクルーシブな体育を目指して

『中学体育実技』2025年度版における
アダプテッド・スポーツ

運動が得意な生徒も苦手な生徒も…

みんなが主体的に関わる授業にするために
『デジタル版 中学体育実技』のご案内

連載 体育・保健体育と日常をつなぐ 保健室ギャラリー 第11回

連載 WITH SPORTS 土井寛之さん(株式会社SPLYZA代表取締役社長)

アダプテーション・ゲームの提案

和歌山大学教授 村瀬浩二

現在の小・中学校の体育の副読本には、アダプテッド・スポーツが取り扱われています。また、スポーツ庁はアダプテッド・スポーツを体育のなかに積極的に取り入れるよう推奨しています。アダプテッド・スポーツは、すべての人がスポーツに参加できるようルールや用具を調整したゲームです。その基本的な概念は、すべての人のために「その人に合わせる」ことです(斎藤, 2022)。この考え方は、私が研究してきたアダプテーション・ゲームにも通じます。

アダプテーション・ゲームはボールゲームにおいてルール調整を行うことで、全員の主体的参加を可能にするものです。アダプテーションは「調整」を意味し、ルールを調整するゲームです。このゲームの発案者はRichardsonほか(2013)ですが、この段階では負けたチームが勝ったチームにアダプテーションを求めるゲームでした。例えば、バスケットボールの試合で負けたチームが、競り合ったゲームになることを目指して、相手チームにドリブルを無しにすることや自分たちの使えるフリーシュートエリア設置を要求します。ここで、相手チームと自分のチームの差を考え、それを埋める思考が生まれます。このアダプテーションを相手に要求するまでの過程は、思考力・判断力・表現力が表れる場面といえます。また、ドリブル無しを要求されたチームの子どもが、「ドリブルを無しにされたことで、みんながボールをもらいに動くようになった」と発言したことがありました。これは、アダプテーションを要求されたことが不利に働いただけでなく、新たな学びを生み出す効果があることを意味します。つまり、双方に対してメリットのある互恵的な学びが発生します。

しかし、このチーム間のルール調整だけでは運動の苦手な子どもと得意な子どもとの格差は埋まりません。チーム内で活躍する子どもは固定されてしまいます。

1 アダプテーション・ゲームの個人化

そこで私は、これをさらに個人化して実践してみました。つまり、個人によってルールが違うゲームです。子どもたちが異年齢で遊ぶときに、ルールを変えることが当然になっているように、各々の能力に合わせてルールを変えるのと同じことです。例えば、5歳児の集団が鬼ごっこをしているところに、3歳児が「まぜてー」と言ってきたとしましょう。このとき、5歳児たちは、3歳児が鬼になりにくいようにルールを変えて遊ぶでしょう。そうしないと、鬼ごっこが成り立たなくなってしまうからです。近年の都市部では、異年齢集団で遊ぶことが少ないので、ルール調整に子どもたちは慣れていないでしょう。しかし、山間部など小規模校、極小規模校のある地域では、子どもたちが当たり前に行っていることです。異年齢で遊ぶことは、誰も排除せず、そこにいる全員で楽しもうという考え方を育てることになります。近年求められているインクルーシブ体育では、この考え方を学ぶ機会となります。この考え方を簡単に言えば、みんながお互いへの優しさを持つということになります。

では、先述のバスケットボールの事例を挙げてみましょう。中学1・2年生を対象とした授業で、下記の3つのアダプテーションを個人向けに設定しました。

- ①リングショット(シュートがリングにあたれば1点)
- ②フリーシュートエリアは使用可能
- ③ディフェンスは1m以上離れる

各チームは、これを元に自チームの運動の苦手な子どもたちのために相手チームに要求する適切なアダプテーションを考え、相手チームと交渉します。その際、両チームがお互いに要求し合い、それを受け入れられるかどうか

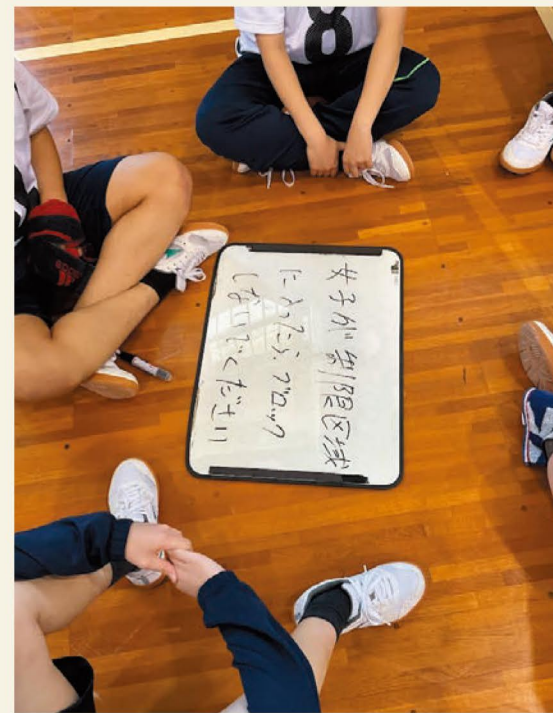


写真1 アダプテーションの要求・交渉場面

話し合います。そこで、「それでいいよ」、「Aさんはシュートうまいんだから、それはやり過ぎだよ」といった対話が生じます。この交渉場面が、アダプテーション・ゲームのクライマックスといえます。なぜなら、この交渉場面で運動の苦手な子どもたちに注目することになるからです。日頃、体育が好きで活発に参加している子どもたちは、自分たちのことにしか着目していません。一方で、運動の苦手な子どもたちの中には、発言せず、遠慮がちにしている子どもがいます。要求・交渉の場面は、運動の苦手な子どもたちに合ったアダプテーションを仲間が考える機会となり、相互理解を促すこととなります。

2 アダプテーション・ゲームの事例

では、いくつかの実践事例を紹介しましょう。これまで、ネット型やゴール型での実践事例があります。最初から子どもたちにルール調整の内容を委ねると、学習につながらないものが出てきてしまいます。そこで、アダプテーションは基本的に教師が提示したほうがよいでしょう。なぜなら教師が適切に設定することで、アダプテーションを要求する側、される側の双方に戦術的な学びが生まれるからです。その際のアダプテーションのポイントは、ボール操作の簡略化と、ボールを持たない動きを強調することです。

事例1：中学校2年 バドミントン

図2 バドミントンにおけるアダプテーション(マーカー)



ネット型の共通の課題として定位置に戻る、空いた空間に返球することが中学校学習指導要領(平成29年告示)解説・保健体育編には示されています。ここでは、アダプテーションとしてこの点を強調しました。まず、全員が打球後に必ずコート中央に置いたマーカーを踏むことにします(図2:A)。こうすることで、定位置に戻る場所を意識する機会ができます。運動の苦手な生徒の多くは動き方がわからず一定の場所に留まりがちですが、定位置を学習できます。ここからアダプテーションを導入します。教師から提示するアダプテーションは、①マーカーの移動、②コート幅を狭める、③サーブは上から打ってもよい、の3つです。これらを、負けた生徒が勝った生徒に対して要求します。例えば、マーカーの位置をエンドラインまで下げたり(図2:B)、コーナーまで移動したりします(図2:C)。すると、移動する距離が長くなるので、定位置に戻ってくるまで時間がかかります。そのため空いた空間が生まれ、アダプテーションを要求した生徒はその空間をねらって打つことができます。一方、要求された生徒にとっては、競り合ったゲームができること、定位置に戻ること、空いた空間を意識して守り方を工夫することを学べるのがメリットになります。

事例2：中学校3年 剣道(本多ほか、2024)

球技以外でもアダプテーションは可能です。ここでは剣道での実践事例を紹介します。剣道においても経験者と未経験者の差はとて大きいものです。そこで、「相手と熱く、楽しく50:50で試し合いができる」ことを目標に、①面しか攻撃できない、②フェイントの禁止、③送り足で一步だけ進める、といったアダプテーションが提示されました。これらのアダプテーションは、要求する、される双方の生徒にメリットがあります。例えば、アダプテーションを要求された生徒は面だけを攻撃することで、相手の隙

やタイミングを工夫して仕掛け技や応じ技を磨くことができます。一方、要求する生徒は打たれる部位を予想しやすくなることから、防御面が簡略化されることがメリットになります。

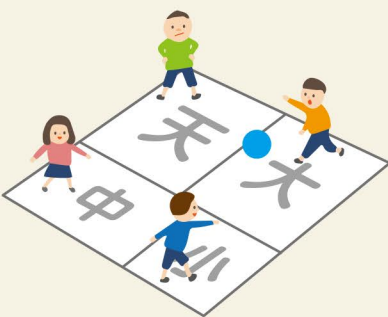
事例3：中学校2年 相撲

こちらは令和6年度第63回全国学校体育研究大会での実践です。大玉を挟んで攻防分離で行う相撲です。この単元では、拮抗した対戦を目指すことを目的として以下のアダプテーションが提示されました。①番付上位者は足が土俵から出たら負け、②番付上位者は片足立ちで行う、③番付下位者に助っ人が加勢できる。番付の低い生徒は、相手との番付の差が大きいほど、大きな数字のアダプテーションを要求できるようにしました。

事例4：小学校高学年 サッカー

サッカーは特に技能差が大きくなり易い種目で、苦手な子どもはボールを触ってもキープできず、すぐに取りられてしまいます。ここではボール操作を簡略化するために、①ボールをもらったら3秒間の猶予(ボールをとられない)というアダプテーションだけを提示しました。ボール操作の苦手な児童が、このアダプテーションを使ってボールから顔を上げ、パスやドリブルの意思決定をできるようにしました。

事例5：小学校中学年 天大中小



天の陣地を目指すゲームです。失敗した人は小に移動します。天の陣地が最も広く、大中小の順に狭くなります。

天大中小はネット型ゲームの導入として小学校中学年でよく実践されています。バウンドしたボールをはじいて返球することから、テニスやプレルボールにもつながるゲームです。ゲーム運動経験の少ない児童にとって、バウンドしたボールをはじくのはかなり難しいことです。特にコロナ禍が明けた直後では、多くの児童がボール遊びをしておらず、バウンドしたボールを手ではじけない状況でした。そこで、全員がボールをキャッチして相手コートにバ

ウンドさせるゲームから始めました。その後、「できる人はボールをはじいて返球しよう」と教師から働きかけがあり、キャッチはアダプテーションとなりました。アダプテーションとして提示するのは①キャッチ、②2バウンドの2つです。教師は、自分からアダプテーションを外していけるように促しました。

3 アダプテーション・ゲームでの教師の働きかけ

このようなアダプテーションは、子どもたちにスムーズに受け入れられないことがあります。そのような場合は、教師の出番です。まずは、単元の目標として「競り合ったゲームをしよう」や「みんなが活躍できるゲームにしよう」を提示し続けます。

また、教師が互恵的な学びを強調するとよいでしょう。小学校では、「みんなが楽しめること」や「みんなが活躍できること」、「お互いに全力で戦えること」といった互恵的なメリットの提示が効果的です。

中学校ではこれらに加えて、戦術的な学びを得られることを強調すると、生徒はアダプテーションを受け入れやすくなります。それは、バドミントンや剣道で示したような、アダプテーションを要求された生徒の側にも学びがあることを共有することです。そうすることで、個別最適な学びが実現することになります。つまり、運動の得意な子どもにはさらに技能を高められる学びを生み出し、苦手な子どもにとってもスポーツ場面への参加機会と意欲や技能の向上を生み出します。

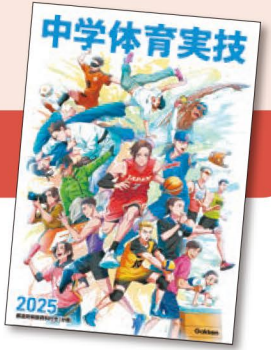
アダプテーション・ゲームを実践することで、子どもたちはゲームを理解し、相互理解を深めていきます。そのような学びは、生涯スポーツ場面で「いつでも、どこでも、誰とでも」という形で再生されることを期待できます。つまり、アダプテーション・ゲームは生涯スポーツ実践者としての資質を育成することになります。

●引用・参考文献

- 本多壮太郎・佐藤皓也・山田弥香(2024)「アダプテーションマッチ」を取り入れた剣道授業に関する研究：中学校第3学年を対象とした実践を通して。武道学研究56(2), 133-148.
- Richardson, K.P., Sheehy, D., and Hopper, T. (2013) Modification by adaptation: Proposing another pedagogical principle for TGfU.
- 斎藤まゆみ(2022) アダプテッドをやってみよう! 令和3年度スポーツ庁委託事業。 https://www.mext.go.jp/sports/content/20220510-spt_kensport01-000022439_3_3.pdf

インクルーシブな体育を目指して

『中学体育実技』2025年度版におけるアダプテッド・スポーツ



2025年度全面改訂の『中学体育実技』では、体育の授業を通じて、「多様性」や「生涯にわたって運動やスポーツに親しむ態度」を育めるように、ブラインドサッカーをはじめ、さまざまなアダプテッド・スポーツを授業で行いやすい内容で掲載しています。

掲載種目

- ブラインドサッカー
- ゴールボール
- ボッチャ
- シットイングバレーボール



p.162-163 ブラインドサッカーの紙面

教材化にあたり、日本ブラインドサッカー協会の方々にご協力いただきました!

日本ブラインドサッカー協会主催のワークショップを通じて

実際に体験してみました!

Gakkenの社員・スタッフで、NPO法人日本ブラインドサッカー協会主催の「体験型ダイバーシティ教育プログラム」である『スポ育』ワークショップを体験しました。

『中学体育実技』2025年度版の紙面に掲載しているものも含めて、さまざまなアクティビティを行うことで、「コミュニケーションの重要性」や「個性の尊重」、「チームワークの大切さ」など、多くの気づきと学びがありました。

アイマスクをした状態で、コミュニケーションを工夫しながらいろいろな動きを体験!



お題に沿ったグループをつくるアクティビティ



ペアの相手の言葉かけを頼りに歩くゲーム



仲間の出す音や声をヒントにコーンにボールを当てるゲーム



運動が得意な生徒も苦手な生徒も… みんなが主体的に関わる授業にするために

—『デジタル版 中学体育実技』のご案内—

2025年度全面改訂の『デジタル版 中学体育実技』では、すべての生徒の多様な学びのために、デジタルならではの新機能・新教材を搭載してリニューアルします。

だれもが使えるようにするための学習者支援機能！

学習の進め方
1・2年—共通学習—

高学年の特性や立ち、異なる体力、技の名前や行方を理解し、基本となる技を誰かに行うことができるようにして楽しむ。また、条件を変えた技や発展技を行い、それらを組み合わせることができるように楽しむ。

1 総ふりがな

小学校で習う漢字にもふりがなを表示できます。いつでもオン・オフを切り替えられます。

2 AI音声読み上げ

アイコンをクリックすると音声読み上げがスタートします。流暢なAI音声を聞くことができます。



学習を効率よく進めるための新機能！

3 ぱらぱらイラスト+

紙面にあるイラストをコマごとに表示します。「再生」「進む」「戻る」など、見たいイラストだけを表示することができます。



4 パワーアップしたデジタルコンテンツ(動画)

500本以上の技能動画をはじめ、さらにパワーアップしたデジタルコンテンツが、アイコンからすぐに再生できます。

- 技能動画** 500本以上！
お手本動画で確認できる！
- プレイヤーズアイ動画** New
実施者の目線カメラで、上手な人がどこを見てプレイしているかがわかる！
- モーション動画** New
体の動きが軸で表示されるのでわかりやすい！「SPLYZA Motion」を使用

※製作中につき、変更となる場合があります。

「学研 学校教育ネット」から、パンフレットやデジタル版サンプルページをご覧ください。



小学校



▲矢印の部分に先生たちの写真を付けて、親しみが持てるしくみ。



▲「メッセージ」「きょうのあなたは」「ラッキーアクション」など、クスクスと笑えるコメントや、その日の便を振り返り、次の行動につながるアドバイスなどを提示。

子どもたちが、うんちやトイレのことを「当たり前」「フランク」に話せたらとの思いから作成しました。

そのために、楽しさをプラスしようと「きょうのうん勢」と題し、占いのような要素を入れました。掲示板の前で「きょう、どれだった?」とお互いのうんちをチェックする姿が見られました。きっと大人になっても、当たり前、フランクに話ができる人になるのでは、と期待しています。

●関連⇒「健康な生活」



福島県白河市立
時どろろ
表郷小学校
養護教諭
むらさき
室井 登志枝 先生

体育・保健体育と日常をつなぐ

保健室ギャラリー 第11回

保健室の掲示物には、養護教諭の先生のアイディアが満載！教材や掲示物づくりのヒントにも！

不注意によるけがでの来室が多く、9月9日が救急の日なので、応急手当の仕方や救急対応について知ってもらいたいと考え、作成しました。

実際に起きたけがをもとに、けがの起こりやすい場面のイラストや起きやすい場所の写真を掲示し、「この後どうなるのか?」と生徒たちに考えさせるようにしました。掲示物を見て、「これまでにけがをしたことがある!」と気づく生徒が多く、けがの保健指導につながりました。

●関連⇒「交通事故や身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがとその防止」「けがの手当」



福岡県志免町立
志免中学校
養護教諭
いのまり
井上 諒花 先生



めくると……



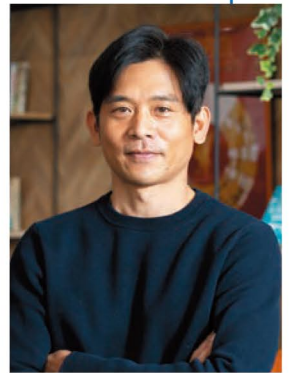
◀危険な様子のイラストをめくると、けがの場面が出てくるしかけ

中学校

「スポーツと生きる人」から、スポーツの今とこれからを知る

土井 寛之 さん

株式会社 SPLYZA スプライザ 代表取締役社長



Profile ● とい ひろゆき

1975年、兵庫県生まれ。同志社大学卒業後はソフトウェア会社に就職し、エンジニアとして勤務。26歳でウインドサーフィンを始め、仕事を辞めてオーストラリアに単身渡航し、腕を磨いた。帰国後の2011年に株式会社 SPLYZA を設立。スポーツや教育・医療領域での「うまくなりたい」に貢献する製品を開発・提供している。起業のため一時中断していたウインドサーフィンは数年前に再開し、現在は息子と楽しんでいる。

2011年に起業し、アマチュアスポーツで活用できる映像解析アプリケーションを開発した土井寛之さん。主力商品の「SPLYZA Teams」は、中学校や高校の部活動を中心に全国の約900チームに利用されている。自身とスポーツの関わりや起業に至った経緯、商品開発秘話、教育現場に伝えたいことなどを聞いた。（取材・文／荒木美晴）

幼少期から身体を動かすことが好きだったものの、特定のスポーツに打ち込むことはなかったという土井さん。ただ、静岡でソフトウェアエンジニアとして働いていた26歳のときに出会ったウインドサーフィンは違った。

自然を相手にするなかで新技を習得する楽しさに目覚めてのめり込んだ。そして、「毎日ワクワクしたい」と30歳で仕事を辞め、世界的なサーフポイントがあるオーストラリアへの渡航を決断。一般家庭にホームステイしながら競技に向き合った。

渡航の目的は日本一になるためだ。毎日海に入り、風と対話した。ところが、「意外と面白いと感じなかった」。その理由を探そうと、ひとつの答えが見つかった。「僕は日本一になるという目標に、仲間と一緒に向かう過程が楽しかったんだと気づいたんです。スポーツという正解のない問題をみんなと解くプロセスの面白さにはまったんだ、と」。仲間を集めて目標を決め、ともにそこに向かうことの魅力を再認識し、起業を考え始めた土井さん。帰国後、「この人たちと一緒にやりたい」と前職の同僚に声をかけ、その第一歩を踏み出した。

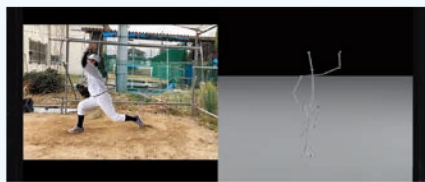
1年かけてアイデアを100個ほど出し合い、「3人で一番盛り上がり、ワクワクした」というスポーツを

テーマとし、IT技術を駆使したアプリの開発に乗り出した土井さんたち。「時間もお金も限りがあるアマチュアスポーツでも効率よく上達できるツール」として、映像を活用して個人同士がアドバイスできるサービス「Spook(スポック)」を発表した。ところが、この第一弾のアプリは「まったく認知されなかった」。その理由について、土井さんは「全員エンジニアだから何でも生み出せるので、自分たちがほしいものを作ってしまったんです。実際は世の中から必要とされているものを作らなきゃいけないのに、マーケティングをしなかった。それが原因でした」と振り返る。それが以降、土井さんはプログラミングを辞めてスポーツ選手や指導者に会って直接話を聞くことに専念。

チームの中だけのコミュニケーションとして使えるツールがよいのではというヒントを得て、高校サッカーを題材とし、映像を使って振り返りと分析ができるアプリ「SPLYZA Teams」に作り替えた。このアプリを使用すれば、高校生でも自ら課題を発見

し、解決するために何が必要かを考えることができる

「僕のウインドサーフィン



今では、SPLYZA Teamsと並び、手軽に動作分析のできるSPLYZA Motionも主力商品となっている。

も、自分で課題発見と解決の工夫を積み重ねて、少しずつうまくなりました。人と比べるのではなく、たくさん失敗して、昨日の自分を超えるために、考えることを楽しむことができました。子どもたちにもぜひそういう体験をしてほしいです」

今後は、海外ユーザーの増加を目指しつつ、幅広い世代の「身体の動かし方」をサポートしたいという土井さん。現在は大学医学部との共同研究も進めており、「いずれは医療やヘルスケアの領域にもアプリを展開していきたい」と力強く語る。



浜名湖でウインドサーフィンを楽しむ土井さん。

