練馬区小学校教育会体育研究部

三つの資質・能力を育む体育学習

～　個別最適な学びと協働的な学びの
一体的な充実を通して　～

令和７年６月１１日

練馬区立開進第三小学校
校長　佐々木　秀之

学習指導要領の変遷

◆ 平成20年
「生きる力の育成」
思考力・判断力・表現力の育成
授業時数の増加
指導内容の充実
小学校外国語活動の導入

◆ 平成29年
資質・能力の三つの柱
主体的・対話的で深い学び
カリキュラム・マネジメント
道徳の教科化　プログラミング教育　理数教育の充実

学習指導要領改訂の方向性

新しい時代に必要となる資質･能力の育成と、学習評価の充実

学びを人生や社会に生かそうとする
学びに向かう力・人間性等の涵養

生きて働く**知識・技能**の習得

未知の状況にも対応できる
思考力・判断力・表現力等の育成

コンピテンシー（能力）

何ができるようになるか

よりよい学校教育を通じてよりよい社会を創るという目標を共有し、
社会と連携･協働しながら、未来の創り手となるために必要な資質・能力を育む
「社会に開かれた教育課程」の実現

各学校における「**カリキュラム･マネジメント**」の実現

コンテンツ（内容）

何を学ぶか

新しい時代に必要となる資質･能力を踏まえた教科･科目等の新設や目標･内容の見直し

小学校の外国語教育の教科化、高校の新科目「公共（仮称）」の新設など

各教科等で育む資質･能力を明確化し、目標や内容を構造的に示す

学習内容の削減は行わない※

どのように学ぶか

教育（学習）方法

主体的･対話的で深い学び（「アクティブ・ラーニング」）の視点からの学習過程の改善

生きて働く知識･技能の習得など、新しい時代に求められる資質･能力を育成

知識の量を削減せず、質の高い理解を図るための学習過程の質的改善

※高校教育については、些末な事実的知識の暗記が大学入学者選抜で問われることが課題になっており、そうした点を克服するため、重要用語の整理等を含めた高大接続改革等を進める。

「令和の日本型教育」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、協同的な学びの実現～

日本型学校教育の成り立ちと成果

- 学校が学習指導のみならず、生徒指導の面でも重要な役割を担い、児童生徒の状況を総合的に把握して教師が指導を行うことで、子供たちの知・徳・体を一体で育む「日本型学校教育」は、諸外国から高い評価

- 新型コロナウィルス感染症の感染拡大防止のため、全国的に臨時休業の措置が取られたことにより再認識された学校の役割
  ① 学習機会と学力の保証
  ② 全人的な発達・成長の保証
  ③ 身体的、精神的な健康の保持（安全・安心につながることができる居場所・セーフティーネット）

令和3年1月26日　中央教育審議会（答申）

「令和の日本型教育」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、協同的な学びの実現～

直面する課題と新たな動きについて

- 本来であれば家庭や地域でなすべきことまでが学校にゆだねられることになり、結果として学校及び教師が担うべき業務の範囲が拡大され、その負担が増大
- 子供たちの多様化（特別支援教育を受ける児童生徒や外国人児童生徒等の増加、貧困、いじめの重大事態や不登校児童生徒数の増加）
- 生徒の学習意欲の低下
- 教師の長時間勤務による疲弊や教員採用倍率の低下、教師不足の深刻化

令和3年1月26日　中央教育審議会（答申）

「令和の日本型教育」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、協同的な学びの実現～

急激に変化する時代の中で育むべき資質・能力

- 社会の在り方が劇的に変わる「Society5.0時代」の到来
- 新型コロナウィルスの感染拡大など先行き不透明な「予測困難な時代」

新学習指導要領の確実な実施　↓　ICTの活用

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ある存在として尊重し、多様な人々と協力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にすること

令和3年1月26日　中央教育審議会（答申）

「令和の日本型教育」の姿

①　個別最適な学び

指導の個別化

●基礎的・基本的な知識・技能等を確実に習得させ、思考力・判断力・表現力等や、自ら学習を調整しながら粘り強く学習に取り組む態度を育成するため

・支援が必要な子供により重点的な指導を行うなど効果的な指導を実現

・特性や学習進度等に応じ、指導方法・教材等の柔軟な提供・設定を行う

学習の個性化

●基礎的・基本的な知識・技能等や情報活用能力等の学習の基盤となる資質・能力等を土台として、子供の興味・関心等に応じ、一人一人に応じた学習活動や学習課題に取り組む機会を提供することで、子供自身が学習が最適となるよう調整する

×　一斉指導
○　個に応じた学習過程

令和3年1月26日　中央教育審議会（答申）

「令和の日本型教育」の姿

②　協働的な学び

●「個別最適な学び」が「孤立した学び」に陥らないよう、探究的な学習や体験活動等を通じ、子供同士で、あるいは多様な他者と協働しながら、他者を価値ある存在として尊重し、様々な社会的な変化を乗り越え、持続可能な社会の創り手となることができるよう、必要な資質・能力を育成する「協働的な学び」を充実させる

●集団の中で個が埋没してしまうことのないよう、一人一人のよい点や可能性を生かすことで、異なる考え方が組み合わさり、よりよい学びを生み出す

令和3年1月26日　中央教育審議会（答申）

「令和の日本型教育」の姿

新学習指導要領の着実な実施

学校における働き方改革

GIGAスクール構想

「正解主義」や「同調圧力」への偏りからの脱却

一人一人の子供を主語にする学校教育の実現

「日本型学校教育」のよさを受け継ぎ、さらに発展させる

新しい時代の学校教育の実現

令和3年1月26日　中央教育審議会（答申）

次期教育振興基本計画

◆持続可能な社会の創り手の育成

●将来の予測が困難な時代に、未来に向けて自らが社会の作り手となり持続可能な社会を維持・発展させていく人材を育てる

●主体性、リーダーシップ、創造力、課題設定、解決能力、論理的思考力、表現力、チームワークなどを備えた人材の育成

◆日本社会に根差したウェルビーイングの向上

●多様な個人それぞれが幸せや生きがいを感じるとともに、地域や社会が幸せや豊かさを感じられるものとなるよう、教育を通じてウェルビーイングを向上

●幸福感、学校や地域でのつながり、協働性、利他性、多様性への理解、社会貢献意識、自己肯定感、自己実現等を調和的・一体的に育む

令和5年3月8日　中央教育審議会（答申）

日本社会に根差したウェルビーイング

ウェルビーイング

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

なぜウェルビーイングが求められるのか

個人と社会のウェルビーイングは「私たちが望む未来」であり、社会のウェルビーイングが共通の「目的地」とされている

日本社会に根差したウェルビーイング

「調和と協調」に基づくウェルビーイング

獲得的ウェルビーイング ⟷ **協調的ウェルビーイング**

・自己肯定感
・自己実現　など

我が国においては
両者のバランスが重要

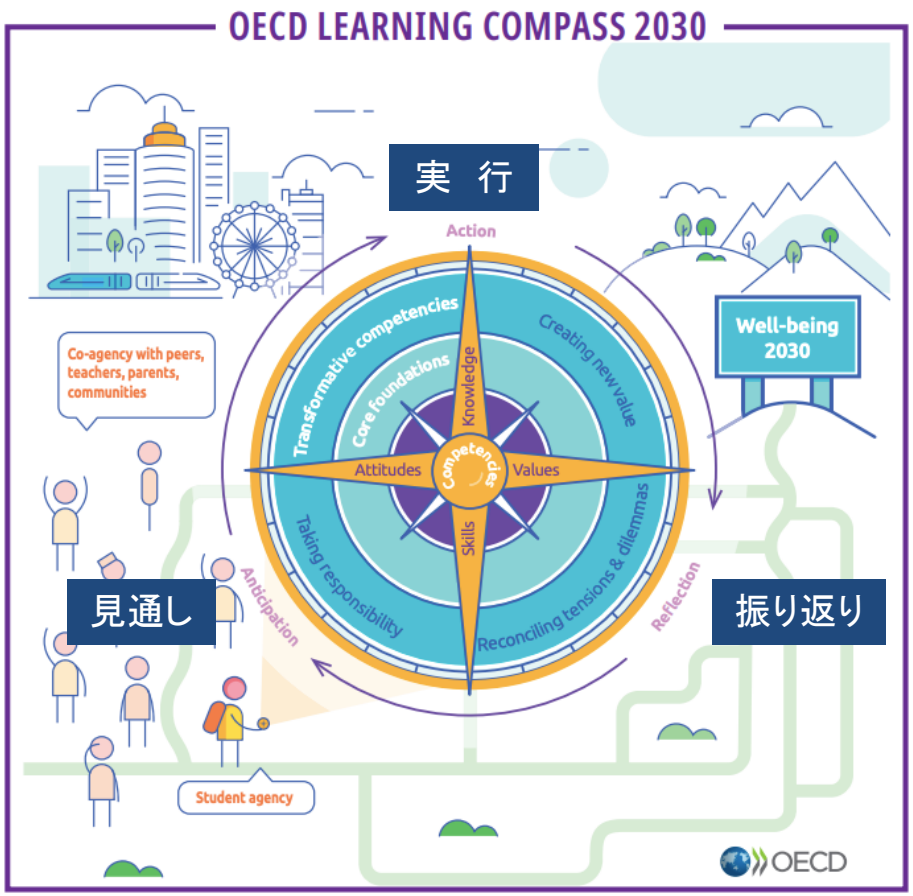
・人とのつながり
・利他性
・社会貢献意識　など

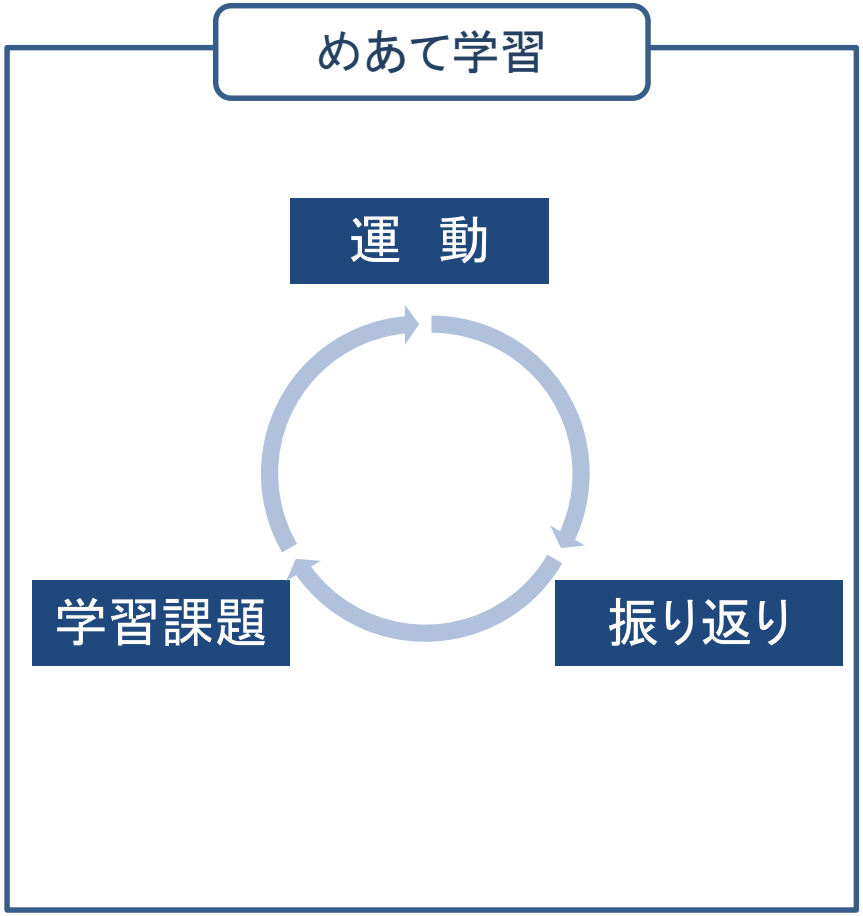
OECD ラーニング・コンパス（学びの羅針盤）2030

◆エージェンシー

　変化を起こすために、自分で目標を設定し、振り返り、責任をもって行動する能力

OECD ラーニング・コンパス（学びの羅針盤）2030





小・中学校の指導の在り方

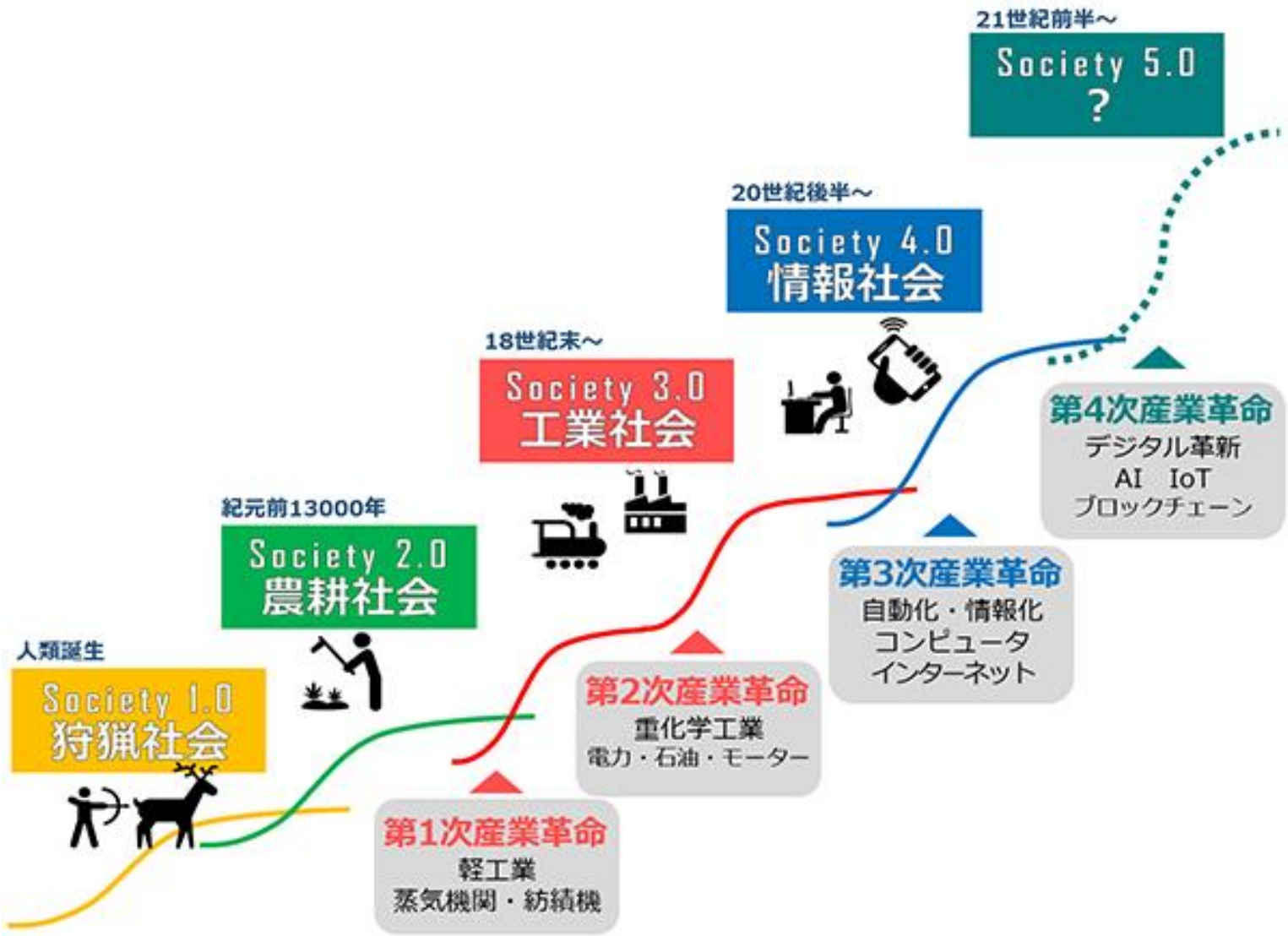
　我が国のこれまでの教育実践の蓄積に基づく授業改善の活性化により、子供たちの知識の理解の質の向上を図り、これからの時代に求められる資質・能力を育んでいくことが重要。

　小・中学校においては、これまでと全く異なる指導方法を導入しなければならないと浮足立つ必要はなく、これまでの教育実践の蓄積を若手教員にもしっかり引き継ぎつつ、授業を工夫・改善する必要。

↓

　教科等において通常に行われている学習活動（言語活動、観察・実験、問題解決的な学習など）の「学習の質」を向上させることを主眼とする

SOCIETY 5.0



日本経済団体連合会 H.Pより

SOCIETY 5.0

日本経済団体連合会　H.Pより

初等中等教育における教育課程の基準等の在り方について

主な審議事項

① 質の高い、深い学びを実現し、分かりやすい学習指導要領の在り方

② 多様な子供たちを包摂する柔軟な教育課程の在り方

③ 各教科等やその目標・内容の在り方

④ 教育課程の実施に伴う負担への指摘に真摯に向き合うことを含む、学習指導要領の趣旨の着実な実現のための方策

令和6年12月25日　中央教育審議会（諮問）

体育における対話的な学習活動

＜体育は言葉だけで説明することが難しい教科＞

- 「作戦図」
- 「写真」「図」「イラスト」
- 「学習カード」
- 「オノマトペ」（擬音語）
- 「言葉かけ」

○「ポイント」「こつ」「賞賛」「感想」などを言葉、文字、動作で表現する（対話）

器械運動の必要性

Q 運動嫌いの子が増えているといわれている中、例えば『逆上がり』がなければ、体育嫌いをもっと減らせるのでは？

一般の社会人が逆上がりをする機会はほとんどない。生涯スポーツに結びつかないと思われても仕方がないかもしれない。しかし、逆上がりの技能ができるようになることだけがねらいではない。もちろん、逆上がりができるようになれば、運動に対する自信が付き、運動感覚が身に付く。それだけではなく、教え合い、協力し合う中で、運動に対する態度が身に付き、豊かな心が育つ。また、動きのこつを見つけたり、練習の仕方を考えたりする中で、思考力・判断力も身に付く。逆上がりという運動（体育）を通して、**「知識・技能」「思考力・判断力・表現力等」「学びに向かう力・人間性等」**をバランスよく育むことが大切である。

器械運動の特性

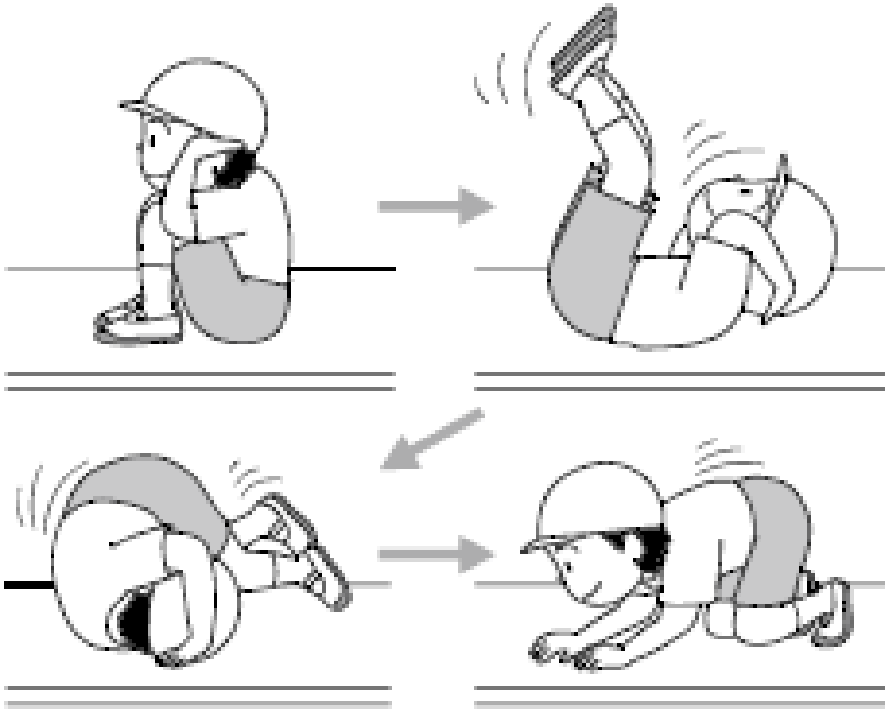
　空間における逆位、回転などの非日常的な運動を通して、身体支配能力を高めるねらいをもち、自己の能力に適した各種の技に挑み，器械の特性に応じた技の達成やできばえに楽しさや喜びを味わうことのできる運動。

マット運動の特性

　側方倒立回転のように「できた」、「できない」の境界が不明確な技や，技能の程度においても「できた」り、「できなかった」りする場合があり、「できる」、「できない」というように区分することは難しい運動

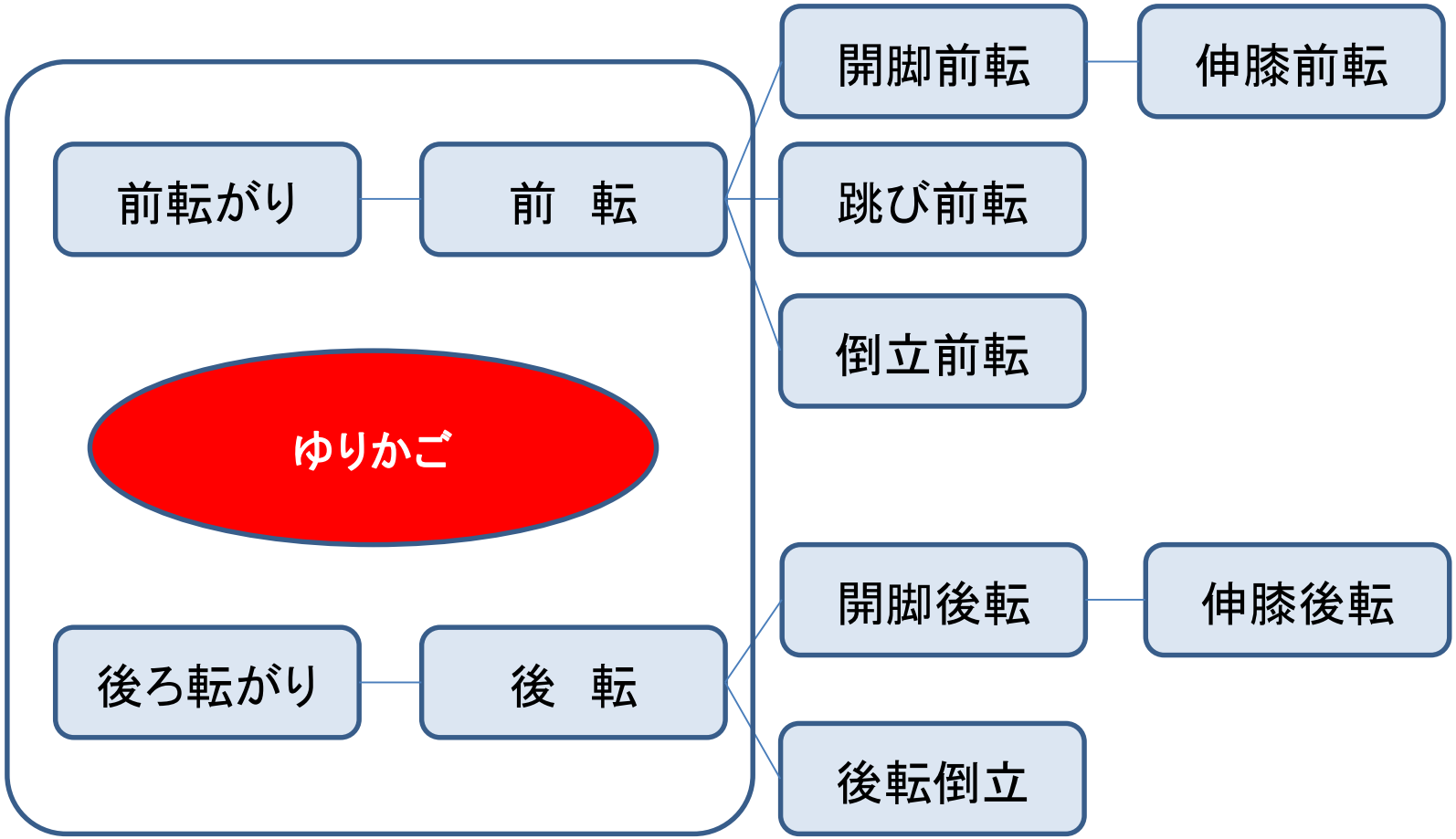
「後ろ転がり」「後転」

後転が前転より難しいのは，頭越しの局面で頭がつっかえ棒になってしまうこと。そのため，頭越しの局面では，回転力と着手による支えが必要。ボールのように小さく丸くなったままではこの頭越しの局面を通過することは困難であり，回転力不足により頭越しがスムーズにできず曲がる原因となる。



＜図　学研　小学校体育ジャーナル　NO63＞

マット運動の構造



マットを使った運動遊び

第1学年及び第2学年

○ ゆりかご、前転がり、後ろ転がり、丸太転がりなど

・マットに背中を順番に接触させるなどして、いろいろいろな方向に転がること

○ 背支持倒立（首倒立）、かえるの足打ち、壁登り逆立ち、支持での川跳び

・手や背中で体を支えていろいろな逆立ちをすること

器　械　運　動

第3学年及び第4学年 「マット運動」

【基本的な回転技】

○ 前転（発展技：大きな前転、開脚前転）

・しゃがんだ姿勢から体を丸めて前方に回転し、両手で押してしゃがみ立ちになること

○ 後転（発展技：開脚後転）

・しゃがんだ姿勢から体を丸めて後方に回転し、両手で押してしゃがみ立ちになること

【基本的な倒立技】

○ 壁倒立（発展技：補助倒立、頭倒立、ブリッジ）

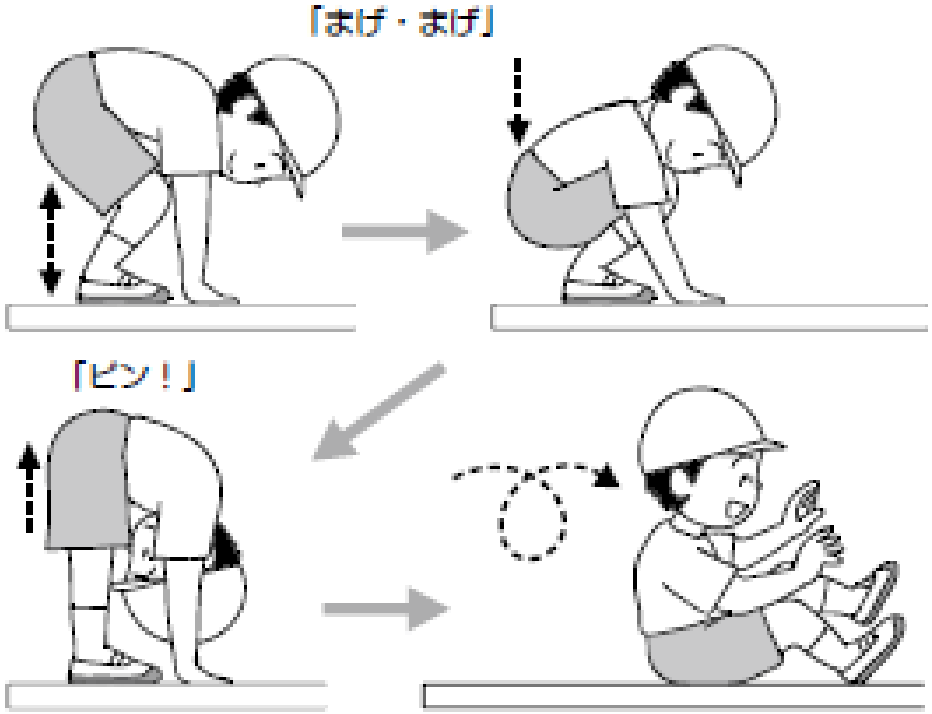
・体を振り下ろして両手をつくとともに脚を振り上げ両足を壁にもたせ掛けて逆さになること

○ 腕立て横跳び越し（発展技：側方倒立回転）

・体を振り下ろして体側に着手するとともに脚を振り上げ、腰の一を高く保ちながら反対側へ移動すること

「前転がり」「前転」

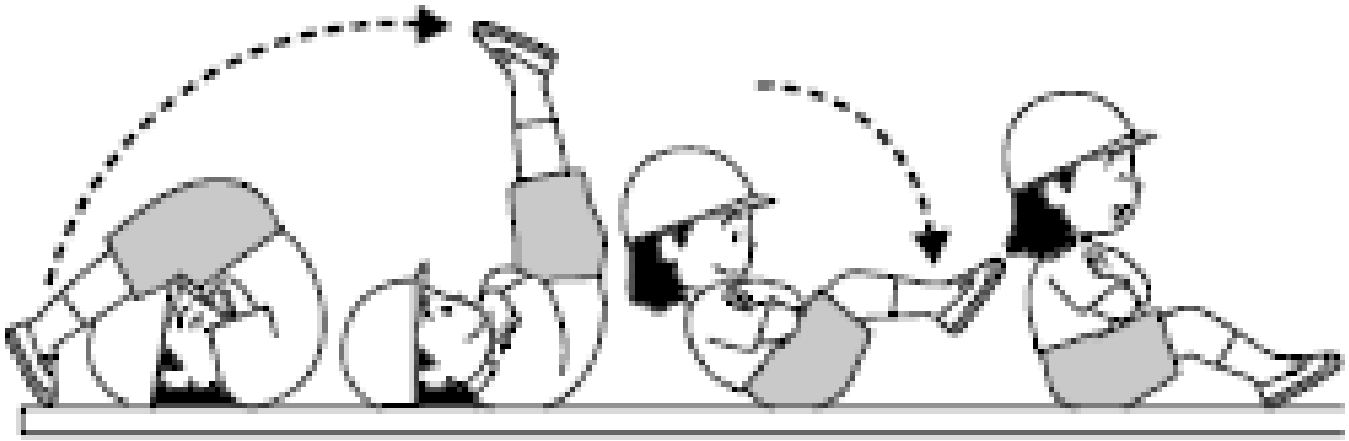
前転の際に難しいのは頭越しの局面。
スムーズに頭越しの局面を通過するためには着手位置を手前にし，いわゆるまげピン前転での腰上げ頭のいれを同調させることがポイント



＜図　学研　小学校体育ジャーナル　NO63＞

「ゆりかご」の指導

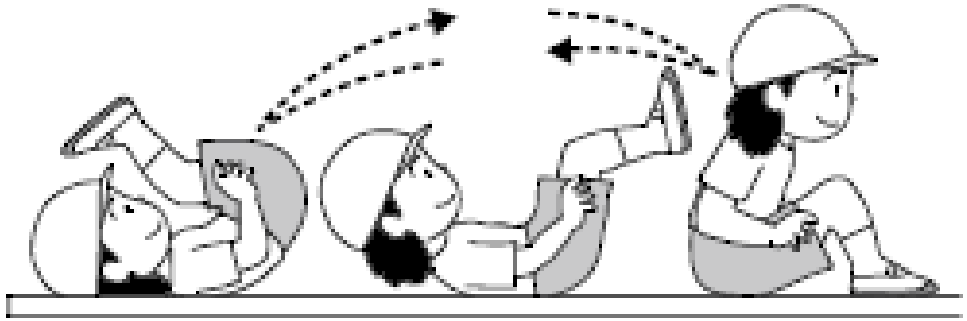
アンテナ倒し、アンテナ立ての姿勢を経過して起き上がり。



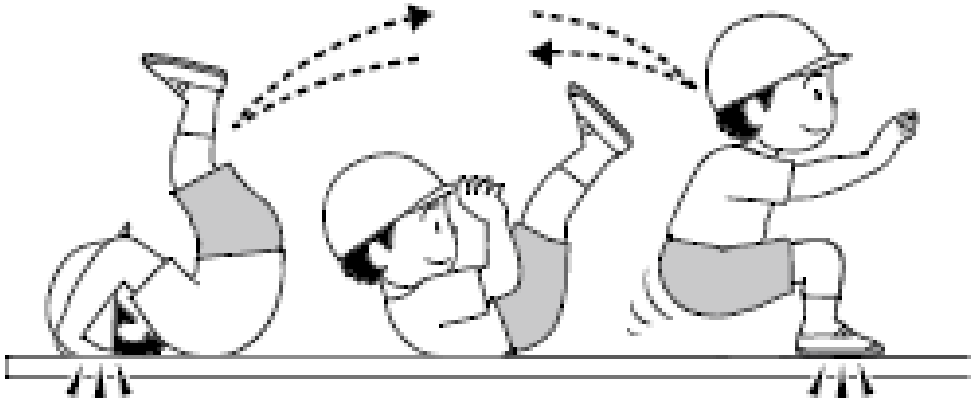
＜図　学研　小学校体育ジャーナル　NO63＞

「ゆりかご」の指導

小さなゆりかご（連続）

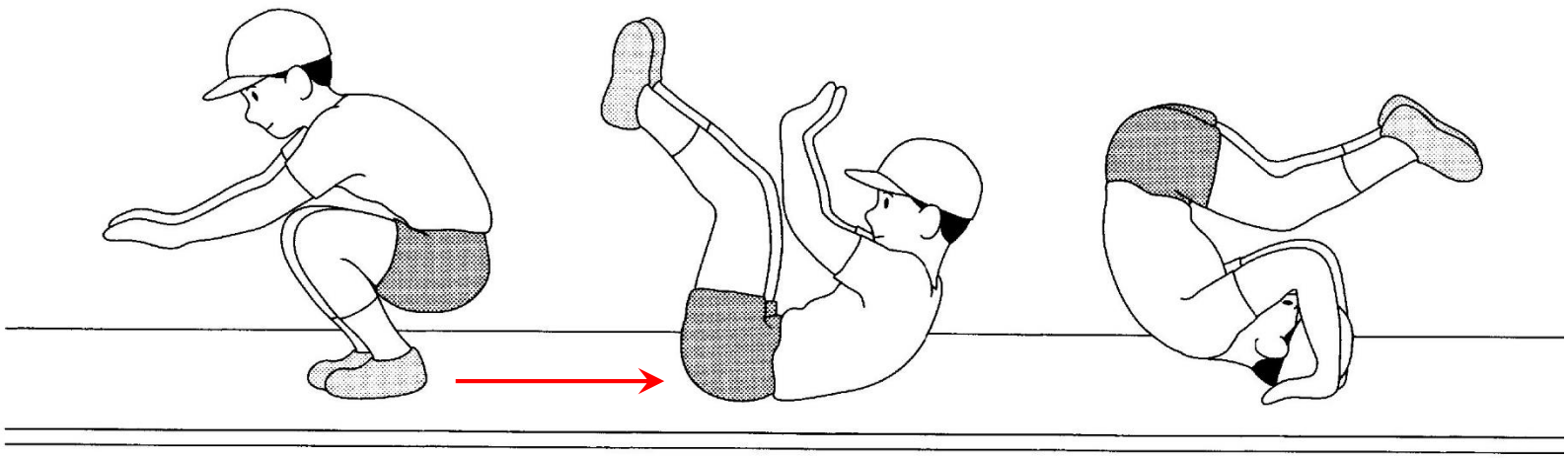


大きなゆりかご（連続）



＜図　学研　小学校体育ジャーナル　NO63＞

「後転」のポイント



できるだけ遠く

＜図　体育科教育別冊2008.11　新しいマット運動の授業づくり　大修館書店より＞

基礎的な感覚を身に付けさせる運動例

〇支持感覚

手足走り、手押し車（うさぎ跳び）

〇接転感覚

ゆりかご、大きなゆりかご（背支持倒立から）、
またのぞき前転，にょろ転（後転）

〇倒立感覚

かえるの足打ち、壁登り逆立ち、
立位からの壁逆立ち、ブリッジ

〇締めの感覚

アンテナ、手押し車、石の地蔵さん、人運び

年間指導計画作成のポイント

＜発達段階に応じた内容の配列＞

○指導内容は発達段階のまとまりを踏まえて体系化されている。

○指導内容を確実に指導するためには、２年間でどのような内容を指導し、次の発達段階において何を積み上げていくのかという明確な計画が必要である。

○あいまいな計画では、指導内容が児童に定着せずに、同じ内容を繰り返すことになる。

年間指導計画作成のポイント

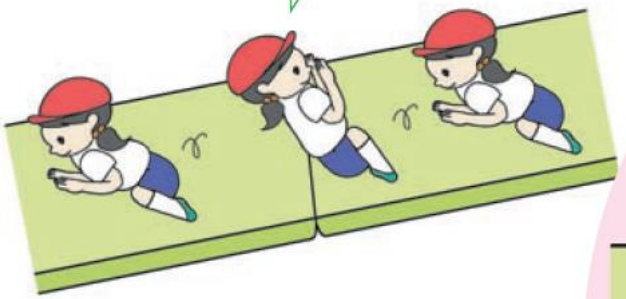
＜他の運動領域との関連性＞

　小学校低・中学年の「多様な動きをつくる運動（遊び）」で、「体のバランスをとる運動（遊び）」として「寝ころぶ、起きるなどの動き」、「体を移動する運動（遊び）」として「這う」「登る、下りる」などの手足程どうする動き、あるいは「力試しの運動（遊び）」として「支える動き」が例示されている。また、小学校高学年以降は、「体の柔らかさ」を高める運動が取り上げられている。これらの動きは器械運動の動きと類似の学習内容をもっており、これらの動きを「体つくり運動」で学習した後に、器械運動系の単元が続くと、効果的に学習が進められる。

年間指導計画作成のポイント

寝ころぶ，起きるなどの動き

体をなるべく小さくして
横に回ろう。



膝と手をついて、小さくなって転がる。

体勢を変えて

足の裏を合わせて座り、
両手で足を持ち、
背中を床に接触しながら
回り、起きること。

動きのポイント

・重心を徐々に回る方に移動させる。
・寝ころぶ反動を使って起きる。

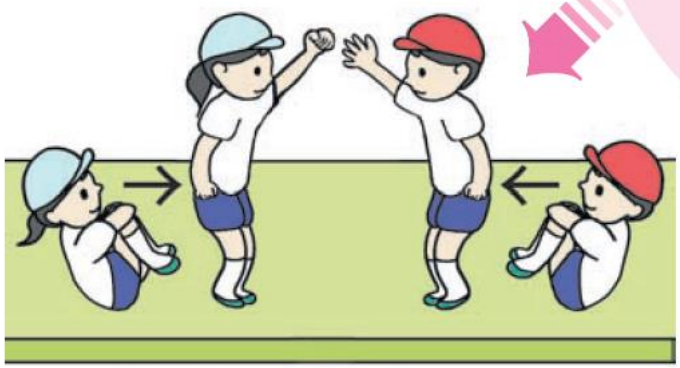
足を振り降ろした反動を活かして、
手を引き合いながら、かけ声をかけて
友達の動きに合わせて起き上がろう。

人数を
増やして

友達と両手をつなぎながら、
寝転んだり、転がったり、
起きたりすること。

※中学年の例示

ゲームをしてみよう



ゆりかごのあと、立ち上がってジャンケン。

自分のおへそを
見よう。
手を上にあげて、
反動をつけて
みよう。

技ができない子の指導

＜器械運動系の授業では＞

○「体の回転や倒立など、日常生活では通常行われない動きを含んだ運動」を行う。

○「できる」「できない」がはっきりしてしまうことから、苦手な児童生徒にとっては、「やってできそうな感じ」がせず、「怖い」痛い」「恥ずかしい」などの否定的な意識につながる。

＜指導に際して＞

人には誰でも学習によって技能や体力が向上する可能性があるといった挑戦することの意義や、上達していくためには繰り返し粘り強く取り組むことの大切さなどを伝えるとともに、運動の行い方や場の工夫、互いの度量や出来映えを認め合うなどの学習活動を意図的に取り入れ、「みんなでうまくなる」という雰囲気を醸成することが大切である。

「学習課題（めあて）」のもたせ方

①　目標を決める（目標の設定）

＜例＞後転ができるようになりたい

②　解決する課題を選ぶ（課題の選択）

＜例＞まっすぐ回れるようにする

③　活動の仕方を決定する（活動の決定）

＜例＞できるだけおしりを遠くに着く

言葉かけのポイント

- 「賞賛・励まし」
- 「ポイントを身に付けさせる言葉かけ」
- 「ポイントを発見させる言葉かけ」
- 「自分の動き、友達の動きを見つめさせる（相互評価、自己評価につながる）言葉かけ」

よい体育の授業

- 魅力ある教材を準備すること
- 肯定的なかかわりをすること
- かしこい学び方をさせること
- 鮮明で明確なめあてをもたせること
- 学習従事の時間が長いこと
- 言葉かけの回数が多いこと