

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8年10月7日

練馬区立開進第三小学校
校長 佐々木 秀之

学習指導要領改訂の方向性

新しい時代に必要な資質・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

新しい時代に必要な資質・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※

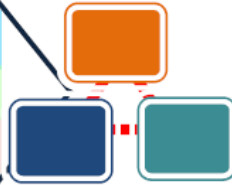
どのように学ぶか

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

主体的な学び
対話的な学び
深い学び



※高校教育については、些末な事実に基づく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を進める。

「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

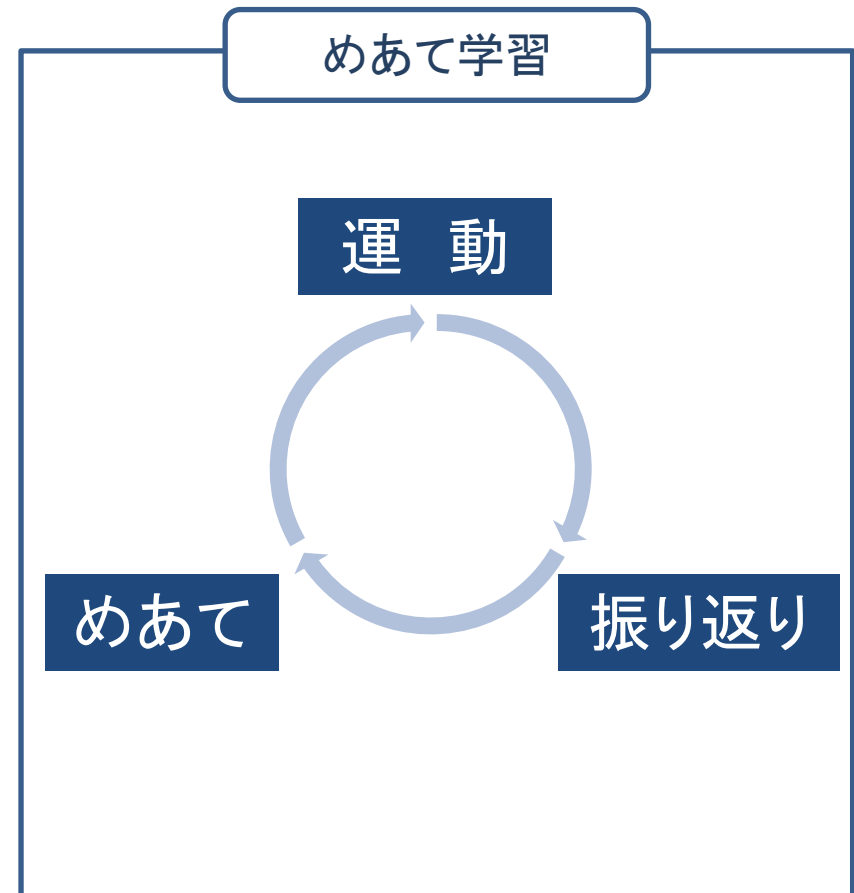
「正解主義」や「同調圧力」への
偏りからの脱却

一人一人の子供を主語にする
学校教育の実現



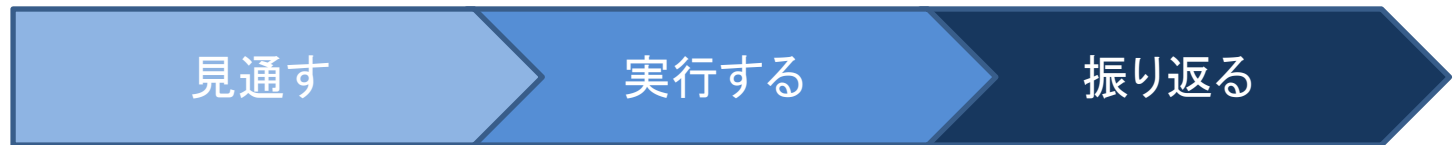
「日本型学校教育」のよさを受け継ぎ、さらに発展させる
新しい時代の学校教育の実現

OECD ラーニング・コンパス(学びの羅針盤)2030

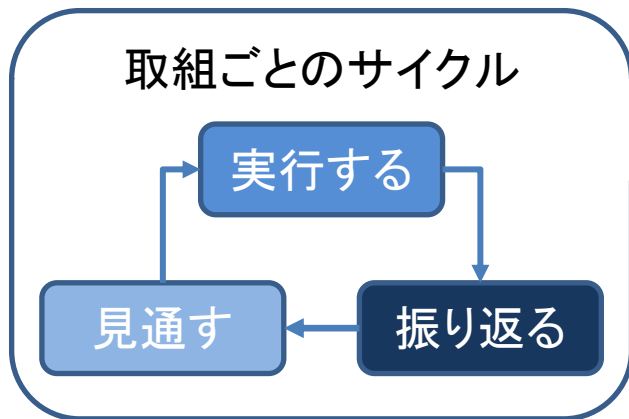


学びのサイクル

単元を通したサイクル



1単位時間のサイクル



1.学習指導要領改訂の大きな方向性とは？

次期学習指導要領に向けた基本的な考え方

～あらゆる方策を活用し、三位一体で具現化～

1

「主体的・対話的で深い学び」の実装（Excellence）



「主体的・対話的で深い学び」の視点からの授業改善を通じた資質・能力の育成について、一層の具現化・深化を図る

2

多様性の包摂（Equity）



子供たちの多様性を包摂することで、一人一人の意欲が高まり、可能性が開花し、個性が輝く教育を実現する

3

実現可能性の確保（Feasibility）



持続可能な在り方を追求し、教師と子供の双方に「余白」を創出することで豊かな学びに繋げる

学びをデザインする高度専門職としての教師

「裁量的な時間」をはじめ柔軟な教育課程による余白

デジタル学習基盤をはじめとする基盤整備

総合的な勤務環境整備

多様な子供たちの「深い学び」を確かなものに



生涯にわたって主体的に学び続け、多様な他者と協働しながら、自らの人生を舵取りすることができる民主的で持続可能な社会の創り手をみんなで育む



3.多様な子供たちを包摂するための柔軟な教育課程の在り方とは？

調整授業時数制度の創設（義務教育段階）

課題

多様な個性や特性、背景を有する子供たちの存在が顕在化する中、現行制度では多様な子供たちを包摂する柔軟な教育課程の編成に限界がある。



子供の実態等に応じた標準授業時数の弾力化を可能とする「調整授業時数制度」を創設。個性・特性に応じた学びに繋がる「裁量的な時間（※）」の実施などを可能とする。

1015
単位時間

現行制度

教科A

教科B

その他教科等

イメージ



1



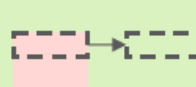
各教科の標準時数を下回ることができるようにする

2



調整授業時数を他教科等に乗せして活用できるようにする

3



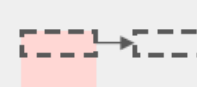
調整授業時数を「裁量的な時間（※）」に充てられるようにする

4



「裁量的な時間」の一部について、教育の質の向上に向けた、授業や指導の改善に直結する組織的な研究・研修等に充てられるようにする

5



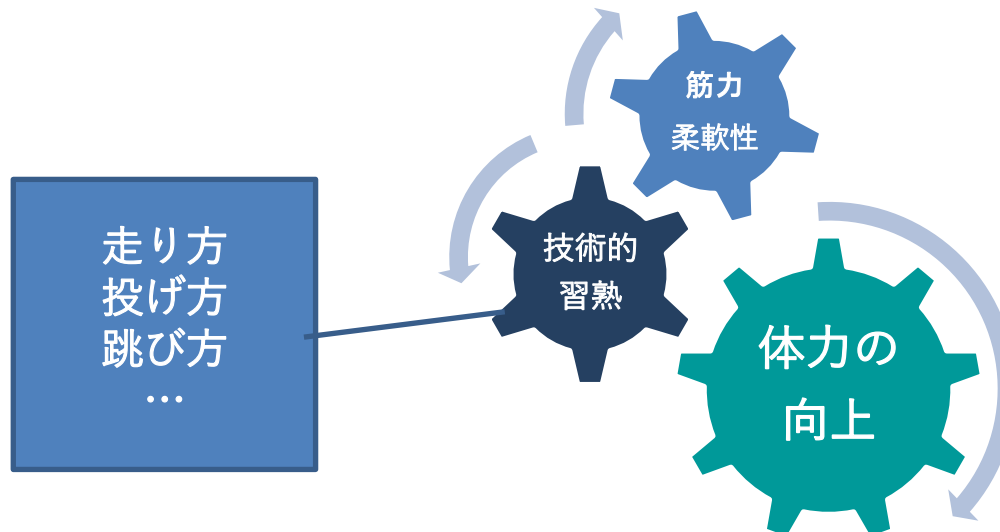
調整授業時数を特に必要な教科の開設に充てられるようにする

（※）児童生徒の個性や特性、実態に応じた学習支援など、児童生徒の資質・能力の育成に特に資する効果的な教育プログラムを実施するための裁量的な時間
（基本的な概念の獲得や意味理解を伴った確かな知識の習得、認知の特性に応じた学力保障、学習方略に関する指導、個人探究を伴う体験活動、ソーシャルスキルトレーニング等）

子供の体力の現状

体育はフリの教科？

	男 子		女 子	
	昭和56年度 11歳	令和5年度 11歳	昭和56年度 11歳	令和5年度 11歳
身長（c m）	1 4 3. 2	↑ 1 4 6. 2	1 4 5. 5	↑ 1 4 7. 9
50m走（秒）	8. 8	8. 9	9. 0	↓ 9. 2
ソフトボール投げ（m）	3 4. 0	↓ 2 5. 8	2 0. 5	↓ 1 5. 8



子供の体力の現状

昔



海・川・山・野原
裏山・空き地

走ったり・跳んだり・投げたり・捕ったり・打ったり・蹴ったり・泳いだり・滑ったりなどの運動の基礎となる類似の運動遊び（運動のアナログン）を経験してきている、身に付けていることを前提として授業を行ってきた

今



テレビ・ゲーム・パソコン
情報通信機器

体ほぐしの運動
多様な動きをつくる運動(遊び)

体育の授業の中で、運動の基礎となる類似の運動遊び（運動のアナログン）を身に付けさせなければならない

学習指導要領の変遷

◆ 平成10年 「体づくり運動」 (第5・6学年)

- 体ほぐしの運動
- 体力を高める運動
 - ・体のやわらかさ及び巧みな動きを高めるための運動
 - ・力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動

◆ 平成20年 「体づくり運動」

小学校						中学校			高等学校		
1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年	1年	2年	3年
体づくり運動											
体ほぐしの運動											
多様な動きをつくる運動遊び		多様な動きをつくる運動		体力を高める運動							

学習指導要領の変遷

◆ 平成30年 「体づくり運動系」

小学校						中学校			高等学校		
1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年	1年	2年	3年
体づくりの運動遊び		体づくり運動									
体ほぐしの運動遊び		体ほぐしの運動									
多様な動きをつくる運動遊び		多様な動きをつくる運動		体の動きを高める運動							

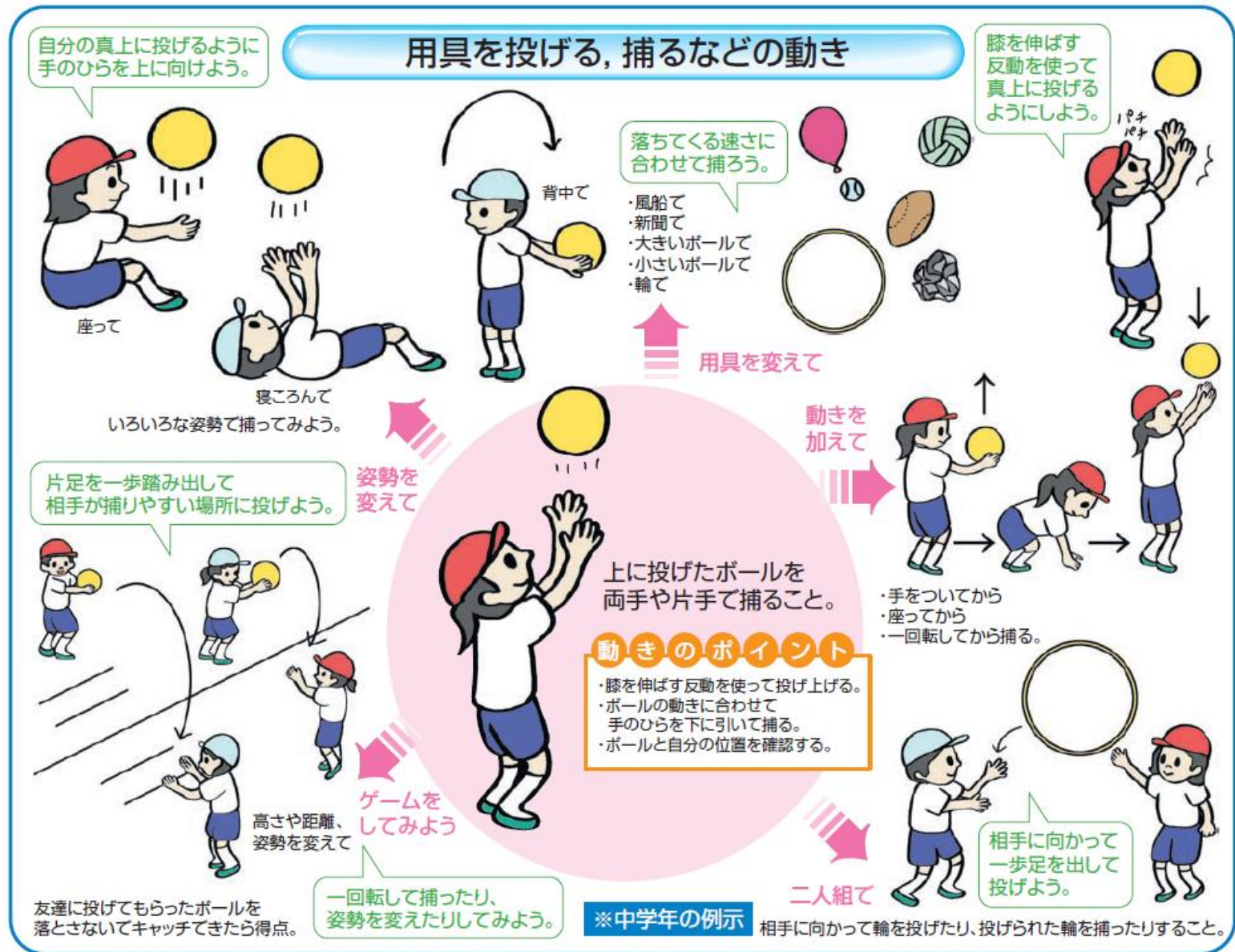
動きの分類

からだで
あそぼう

Sports  Angel



多様な動きをつくる運動(遊び)



多様な動きをつくる運動（遊び）

第1学年・第2学年
動きを広める

最も基本的な動きを運動遊び
として楽しく経験し、

動きのレパートリーを増やす



第3学年・第4学年
動きを一層広めな
がら高める

基本的な動きのレパートリー
を広げるとともに、無駄な動
作を少なくし、より安定した
動きができるようにする

動きの質を高める

指導のポイントと授業づくり

第1学年・第2学年

動きを総合的に身に付けさせるため、一単位時間に複数の運動を取り上げる

第3学年・第4学年

児童が取り組みたい運動を選んだり、工夫したりという活動を多く設定する

授業づくり

- × 反復するだけ
- × アラカルト

楽しく夢中に行う中で、結果として体の基本的な動きを総合的に身に付けさせる
(ジャンケンを使った遊び、リレー、ゲーム化)

授業づくり

- × 反復するだけ
- × アラカルト

基本的な動きを基にして、人数、用具、高さ、方向、組み合わせ方などに変化をつける

研究について

どのような運動も

「体ほぐしの運動」

「多様な動きを高める運動（遊び）」

「体の動きを高める運動」

になり得る。



何を行わせればいいかわからない
トレーニングではなくラーニング

教材化の視点＜体の動きを高める運動＞

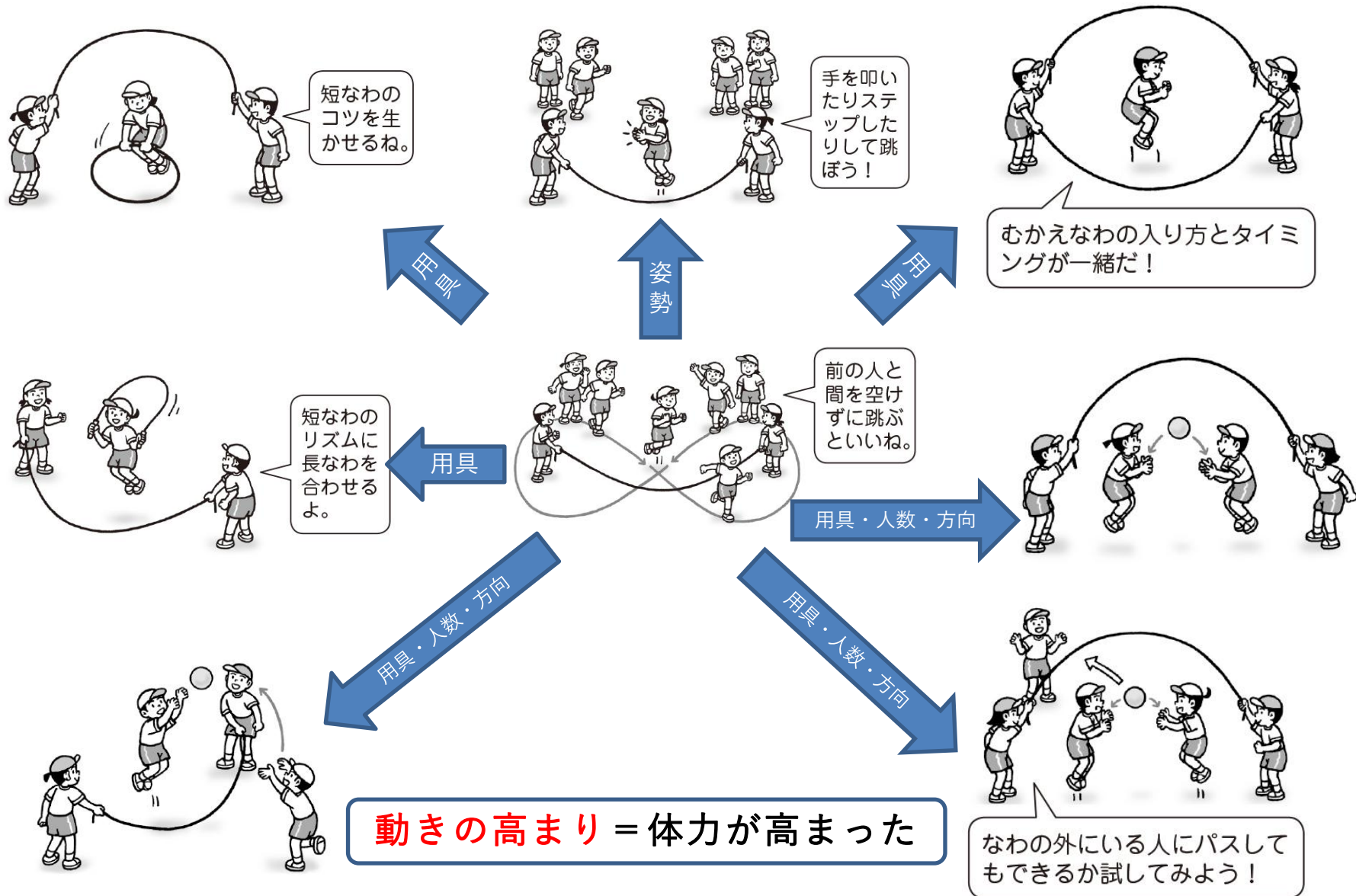
- 挑戦的で魅力的な課題設定のある運動
- 動きのポイントが分かりやすく、学習課題に発展性のある運動
- 学習の成果が分かりやすい運動
- 家庭や実生活で繰り返し行いやすい運動



＜巧な動きを高める運動＞

ボール 長なわ バンブーステップ フープ スラックレール

動きの条件変化



まずはやってみる やってもらう

学校体育実技指導資料 第7集

体づくり運動

授業の考え方と進め方
(改訂版)



文部科学省

平成24年度練馬区教育研究員
報告書

練馬区教育委員会

平成25年(2013年)2月

学校体育実技指導資料 第7集
体づくり運動
文部科学省

平成24年度
練馬区教育研究員報告書
練馬区教育委員会

脳と体幹を刺激する

コーディネーショントレーニング

実践教材集

Teaching Materials of
Co-ordination Training for Teachers

CO-ordination
Training



平成28年3月
東京都教育委員会

コーディネーショントレーニング
平成28年3月
東京都教育委員会

主体的・対話的に学ぶ児童を育成する指導の工夫
～体育科 体づくり運動(遊び)を通して～



あいさつ

練馬区教育委員会教育員 河川 浩

本校は、スポーツ庁「令和2年度 学校における体育・スポーツ推進事業」(令和2年度 学校における体育・スポーツ推進事業)の指定校として、研究員が「主体的・対話的に学ぶ児童を育成する指導の工夫～体育科 体づくり運動(遊び)を通して～」として研究に取り組みしてきました。本事業の成果を本校の児童の学習に還元でき、広く活用されることを目指し、本リポートを作成する運びとなりました。本事業は、スポーツ庁に採択された課題による指導です。体育科の指導改善を通じて、児童のスポーツに対する関心・意欲の向上を図るとともに、児童の主体的・対話的に学ぶ姿を育て、児童の学習意欲の向上を図ります。本校の取組は、児童の生活にわたって運動に親しみ、健康な成長や健全な生活習慣の形成に貢献することを目指しています。本校の取組は、児童の生活にわたって運動に親しみ、健康な成長や健全な生活習慣の形成に貢献することを目指しています。本校の取組は、児童の生活にわたって運動に親しみ、健康な成長や健全な生活習慣の形成に貢献することを目指しています。

はしめ

校長 渡上 育志

今回の研究発表にあたりスポーツ庁「令和2年度 学校における体育・スポーツ推進事業」(令和2年度 学校における体育・スポーツ推進事業)の指定校として、研究員が「主体的・対話的に学ぶ児童を育成する指導の工夫～体育科 体づくり運動(遊び)を通して～」として研究に取り組みしてきました。本事業の成果を本校の児童の学習に還元でき、広く活用されることを目指し、本リポートを作成する運びとなりました。本事業は、スポーツ庁に採択された課題による指導です。体育科の指導改善を通じて、児童のスポーツに対する関心・意欲の向上を図るとともに、児童の主体的・対話的に学ぶ姿を育て、児童の学習意欲の向上を図ります。本校の取組は、児童の生活にわたって運動に親しみ、健康な成長や健全な生活習慣の形成に貢献することを目指しています。本校の取組は、児童の生活にわたって運動に親しみ、健康な成長や健全な生活習慣の形成に貢献することを目指しています。本校の取組は、児童の生活にわたって運動に親しみ、健康な成長や健全な生活習慣の形成に貢献することを目指しています。

スポーツ庁委託事業

「令和2年度 学校における体育・スポーツ資質向上推進事業」実践研究校

練馬区立谷原小学校

令和2年度
学校における体育・スポーツ資質
向上推進事業実践研究校
練馬区立谷原小学校

「学習課題（めあて）」の持ち方

① 目標を決める（目標の設定）

＜例＞ダブルダッチを跳べるようになりたい

② 解決する課題を選ぶ（課題の選択）

＜例＞ダブルダッチの縄に入れるようにする

③ 活動の仕方を決定する（活動の決定）

＜例＞友達の声に合わせ、向こう側の縄が
地面をたたいたら入る

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、友達の様子を見つめさせる（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事
- 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