小学校体育科　札幌市教育センター キーワード　多くの選択を子どもに「委ね」、「伴走」する関わりを通して、自ら学びとる授業

単元名 ～ＢＥＡＵＴＩＦＵＬな『シンクロナイズド　跳び箱』を目指して～ 第５学年　「器械運動　跳び箱運動」

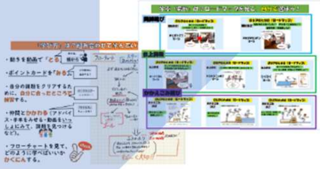
１　単元の目標

（１）跳び箱運動の行い方を理解するとともに、切り返し系や回転系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技を行ったりすることができるようにする。（知識及び技能）
（２）自己の能力に適した課題の解決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。（思考力、判断力、表現力等）
（３）跳び箱運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や器械・器具の安全に気を配ったりすることができるようにする。（学びに向かう力、人間性等）

２　単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
①　跳び箱運動の行い方について言ったり、書いたりしている。 ②　自己の能力に適した切り返し系や回転系の技を安定して行ったり、その発展技を行ったりすることができる。	①　自己の能力に適した課題を見付け、その課題の解決に仕方を考えたり、課題に応じた練習の場を選んだりしている。 ②　課題解決のために考えたことを他者に伝えている。	①　跳び箱運動に積極的に取り組もうとしている。 ②　学習の仕方や約束を守り、仲間と助け合おうとしている。 ③　器械・器具の準備や片付けなどで、分担された役割を果たそうとしている。 ④　仲間の考えや取組を認めようとしている。 ⑤　服装や髪型、場や器械・器具の安全に気を配っている。

３　指導と評価の計画（全６時間）

時間	学習活動	評価規準（評価方法）		
		知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
1	・安全面、場の設定の確認 ・本単元のゴールの確認 ［シンクロナイズド跳び箱をしよう！］ ・単元を通して「なりたい姿」の表出・共有 オクリンクプラスで キーワード集計をしたら･･･ 	①（観察・ICT）		⑤（観察）
2	・なりたい姿から児童と全体の学習目標を立てる			③（観察）
3	［仲間と学び合いながら、美しく技ができようになろう！］		①（観察・ICT）	②（観察）
4	・学び方・学ぶ場の例を提示 ・技みがき TIME ・グループで集団演技の構成を考える ・振り返りを行う 			①（観察）
5 本 時	［仲間と支え合いながら練習して、美しく技ができるようになったね！］		②（観察・ICT）	④（観察）
6	・シンクロナイズド　跳び箱大会２０２５を行う ・単元全体の振り返りを行う ［美しく技をしながらシンクロナイズド跳び箱ができたね！］	②（観察・ICT）		

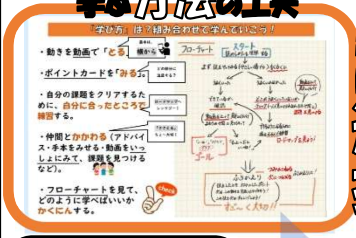
4　本時案（５／６）

（1）本時の目標

切り返し系・回転系の技の課題を解決するために考えたことを他者に伝えることができるようにする。
（思考力、判断力、表現力等）

（2）本時の展開

<table>
<tr><th>時</th><th>○学習活動　児童の反応</th><th>◇留意点　☆評価</th></tr>
<tr><td>導入</td><td>○服装、靴紐の確認
○場の準備（グループで分担して行う）
○準備運動・感覚づくりTIME・振り返りチェック（グループで）
シンクロナイズド 跳び箱まであと1時間だ！
今のみんなは・・・？

・仲間と支え合いながら学習できているね！
・～さんのアドバイスで技ができるようになってきた！
・課題は分かってる！あとは、その課題がクリアできれば！
・まだ技が完璧ではないな・・・！
・シンクロナイズド跳び箱までまだ美しく技ができそう
もっと美しく技を行うために学びを進めよう！</td><td>◇前時までの全体の目標達成状況をグラフ化して共有する。共有することで伸びを実感するとともに、「見る」「支える」等の見方・考え方を働かせることの大切さを実感し、本時ではより仲間と協働しながら学びたいという思いを醸成できると考える。</td></tr>
<tr><td>展開</td><td>○学び方の再確認
○一人一人の目標の確認（オクリンクプラスの振り返りを拠り所に）
○技みがきTIME
学ぶ方法の工夫

自己選択
学ぶ場の工夫

本時のゴール
GOAL
もっと美しく技ができるようになる！
個別探究　協働探究
・自分は手を遠くに着くのを頑張りたいからアカダマウンテンゾーンで練習しよう！
・すごくきれいだね！前よりも手を遠くに着いていていいね！着地もピタッとすると完璧だね！
・練習を重ねて美しく技ができるようになっていると思うから、自分の技を仲間に一緒に見てもらおう！
・自分はできていると思っていたけど、～さんのアドバイスにすごく納得した。そのアドバイスを生かして跳んでみよう！
・今、学んでいる場は自分にとって合っているのかな？動画を見返したりアドバイスをもらったりしよう！
・最初よりも動きのポイントが完璧になって技を美しくできるようになった！
・着地のとき、目線が下過ぎるから体が前のめりになっていると思う。マットの奥を見ることを意識してみたら？
○構成シンキングTIME
学習してきた運動を生かして、グループ（６～７人）で集団演技の構成を考える。構成シートはオクリンクプラス上にあり、毎時間記録を貯めている。
仲間と支え合いながら練習して
もっと美しく技ができるようになったね！</td><td>◇毎時間、振り返りのカードに「フローチャート」を位置づけ、それぞれの技の自分の現在地（到達度）が視覚的に分かるようにする。そうすることで、本時での目標を設定する際にそれを拠り所の一つとし、学びを進めることができる。

◇「学び方」「学ぶ場」「動きのコツ図」を常時掲示しておく。そうすることで仲間同士で伝え合う際に自分の感覚だけで話すのではなく、根拠をもって話すことができる。

○子どもが自分たちで学びとる授業①
基本的に活動を委ねるが、適宜「確認・調節」する時間を入れる。場合によっては、子どもの学びの軌道修正を行うなどをすることで、目標の達成に向けてブレずに探究し続けることができると考える。

◇「どこが美しくなっている？」「見本と比べてどんな感じ？」などの声掛けをすることで問いを引き出し、自分の感覚を言語化できるようにする。

☆それぞれの技を安定して行うための課題を見付け、その課題を解決するために考えたことを他者に伝えているか。
（思・判・表②　観察・ICT）</td></tr>
<tr><td>終末</td><td>○振り返り　①グループ→②個人
個人の振り返りはオクリンクプラスで行う。文字で残すor動画で残す　選択
→「みんなのボード」に提出し、共有する（コメント機能で相互評価も）
・より今日は自分に合った場所、というのを考えて運動することができ、美しく技ができるようになった！
・技が安定してできるようになってきた。それは、着地のポイントを理解することができたからだと思う。
・～さんに膝を胸に引き付けるためのアドバイスをもらえたことで、抱え込み跳びができるようになった！
○整理運動（怪我等の確認）
次は遂にラスト！今までの練習を生かして
シンクロナイズド跳び箱をがんばるぞ！</td><td>◇子どもの振り返りの様子を丁寧に見取り、主体的な活動に繋がる振り返りの内容があった場合、個人は勿論、全体に向けてもフィードバックを行う。そうすることで、次時のより主体的な体育学習に繋げていく。
☆本時の活動での仲間の考えや取組を認めようとしているか。
（主④　観察・ICT）

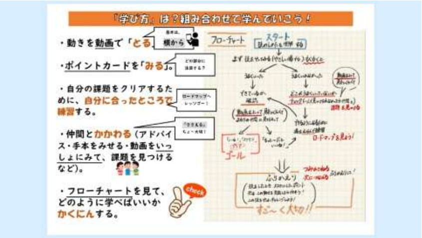
○子どもが自分たちで学びとる授業②
毎時間、「教科」に関する振り返りだけでなく、「学び方」に関する振り返りも書く。また、ICTで振り返りを全体に共有することで、他者と比較や相互評価を瞬時に行え、根拠をもって自己の学びを調整し次時に向かえると考える。</td></tr>
</table>

５「個別最適な学び」と「協働的な学び」の一体的な充実に係る授業改善のポイント

〇共通のゴールの明確化

本実践では、1 時間の最後にオクリンクプラスで「跳び箱運動で『なりたい姿』」を書き、「キーワード集計」を行った。この集計結果から、単元前半で「美しく技ができるようになろう！」という共通の学習ゴールを**子どもたちと創った**。これにより、子どもが自分の技のレベルや課題に応じて学習を個別に進めても、学びの方向性は常にクラス全体と共有され、個での学びが孤立しない学びになっていたと感じる。また、前時の振り返りをグラフやワードクラウドで**可視化**し、全体で価値や課題を共有することで、一人ひとりの挑戦がクラス全体の学びの文化として積み重ねることができた。

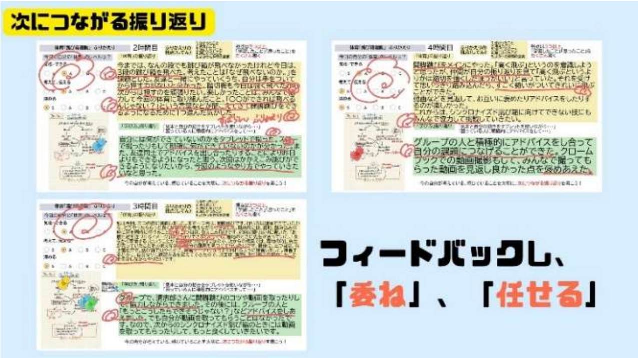
〇「技みがき TIME」による個別最適な学びの保障と「シンクロナイズド　跳び箱」



授業の中心である技みがき TIME では、子どもが自ら目標を設定し、自分に合った「学び方」「学ぶ場」を選ぶ**仕組みを整えた**。技のポイントカード、課題に応じた場など子どもは自己と向き合いながら課題を調整し、個別最適な方法で学びを進めることができた。また、技を磨く目的として、自分の目標を達成するために加え、「シンクロナイズド　跳び箱」でグループの仲間と協力して集団演技を行うため、**他者と協働して学ぶ必然性をもち**運動している姿が見られた。

“委ねる”姿勢を大切にしつつ、**丁寧な見取り**を行った。子どもの学びに**伴走**しながら適宜「今のよかったね！動いていてどんな感じがした？」「見本の動きと比べて自分（仲間）の動きはどうだろう？」などの**問いを引き出す声掛け**などをしたり、「今はこの課題を解決するために頑張っているんだね！この場で練習してみたらどうかな？」など**軌道修正**を行ったりするなどの関わりをして、子ども一人一人がゴールに向かって学習できるように支えていった。

〇学びを自覚化し、これからの見通しをもてる「振り返り」の充実

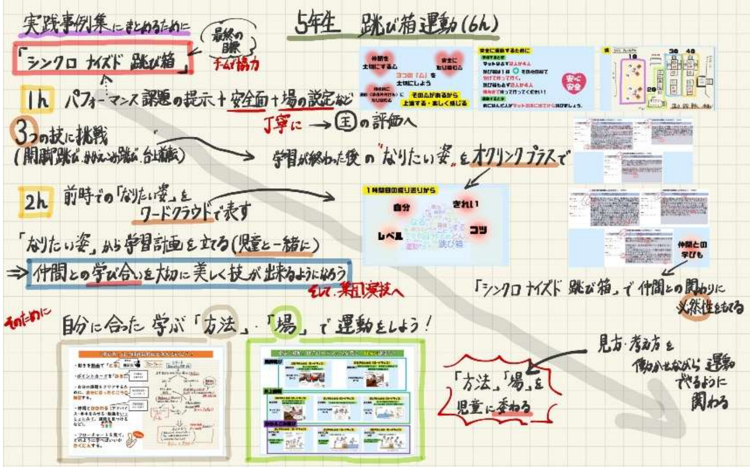


振り返りの視点を「わ（分かったこと）・か（考えたこと）・つ（次にしたいこと）・た（楽しかったこと）・よ（よかった友達の言葉）」の**5つの視点で明確に**することで、「感想型」の振り返りで終わるのではなく、その時間の**自分の学びを「自覚」**し、**次の学びに向けて「調整」する振り返り**を意識した。また、その振り返りに対して**フィードバック**を大切にし、現在の学習の達成度を**見取ったり**、場合によっては**行動の再設定**を提案したりした。そうすることで、子ども一人一人に応じた手立て・声掛けを工夫し、単元のゴールに向かって運動できるように支えていった。

参考文献（あればお書きください）

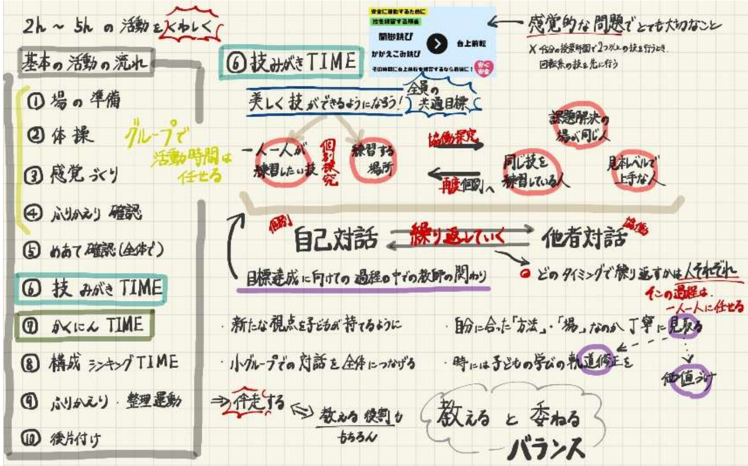
・中央教育審議会（2021）「令和の日本型学校教育」の構築を目指して～全ての子供たちの可能性を引き出す、個別最適な学びと協働的な学びの実現～（答申）
・横田富信　（2024）「子どもの自己調整スキルを磨く」
・樋口　侑希・内田　昭利（2023）「自己調整学習に導くためのフィードバックを用いた授業モデルの提案」

メモ



実践事例集にまとめるために
「シンクロナイズド跳び箱」
最終の目標
チームで協力
5年生 跳び箱運動(6h)
1h パフォーマンス課題の提示+安全面+場の設定など
丁寧に → 国の評価へ
3つの技に挑戦
(開脚跳び、かかえこみ跳び、台上前転)
学習が終わった後の"なりたい姿"をオクリンクプラスで
2h 前時での「なりたい姿」をワードクラウドで表す
「なりたい姿」から学習計画を立てる(児童と一緒に)
⇒仲間との学び合いを大切に美しく技が出来るようになろう
そして、集団演技へ
そのために
自分に合った学ぶ「方法」・「場」で運動をしよう!
「シンクロナイズド跳び箱」で仲間との関わりに必然性をもてる
見方・考え方を働かせながら運動できるように関わる
「方法」「場」を児童に委ねる

3h ~ 5h
ふりかえりや
技のポイントカードなどから
自分がその時間に取り組む技
練習する技の順番等を選択
毎時間書く
学びの過程を子どもに任せる
より根拠をもって
子どもが選択・決定するために
教師の適切なフィードバックを!
ふりかえり
形成的評価で次の学習で必要な手立てを
子ども一人一人の変容を
ふりかえりカードにあるフローチャートに自分の現在地を記録しておく
前半
技を磨く
運動していく中で見つけた大切な動きのコツを各グループに1枚ある
ホワイトボード(3つの技のポイントがはってある)に貯めていく
感覚を言語化
自分に合うコツが見つかるかも
次につながる振り返り
フィードバックし、
「委ね」、「任せる」
特に前半
教師の関わり
・子どもの学びに伴走する
・問いを引き出す
・学びを実感・調整
後半
グループで構成を考える
1G6人
場合によっては技の練習も可
完成度を高めたい!!
~さんの技、きれいだから教えてほしい!
集団演技
曲は「ライラック」!
シンクロナイズド跳び箱があるからチームで支える力がよりUP!



2h ~ 5h の活動をくわしく
基本の活動の流れ
① 場の準備
② 体操
③ 感覚づくり
④ ふりかえり 確認
⑤ めあて確認(全体で)
⑥ 技みがきTIME
⑦ かくにんTIME
⑧ 構成シンキングTIME
⑨ ふりかえり・整理運動
⑩ 後片付け
グループで活動時間は任せる
⑥技みがきTIME
安全に運動するために
技を練習する順番
開脚跳び
かかえこみ跳び
台上前転
感覚的な問題でとても大切なこと
X 45分の授業時間で2つ以上の技を行うとき、回転系の技を先に行う
美しく技ができるようになろう!
全員の共通目標
一人一人が練習したい技
個別探究
練習する場所
協働探究
再度個別へ
課題解決の場が同じ人
同じ技を練習している人
見本レベルで上手な人
個別
自己対話
繰り返していく
他者対話
協働
目標達成に向けての過程の中での教師の関わり
どのタイミングで繰り返すかは人それぞれ
その過程は一人一人に任せる
・新たな視点を子どもが持てるように
・小グループでの対話を全体につなげる
・自分に合った「方法」・「場」なのか丁寧に見取る
・時には子どもの学びの軌道修正を
価値づけ
⇒伴走する ⇔ 教える役割ももちろん
教えると委ねるバランス