

中学校保健体育 研究発表大会 | 講演

生徒の主体的に学ぶ力を 育成する授業づくり

— 成人学習理論の自己決定型学習の考え方を応用して —

2026年（令和8年）10月21日（水）

大阪体育大学 教育学部 准教授 栗田 昇平

はじめに

実践を「理論的にみる」とは

📖 理論は、「正解の処方箋」ではない

🔍 理論は、実践を見るための「レンズ」

💡 私たちは無意識にも、何かのレンズで見ている

はじめに

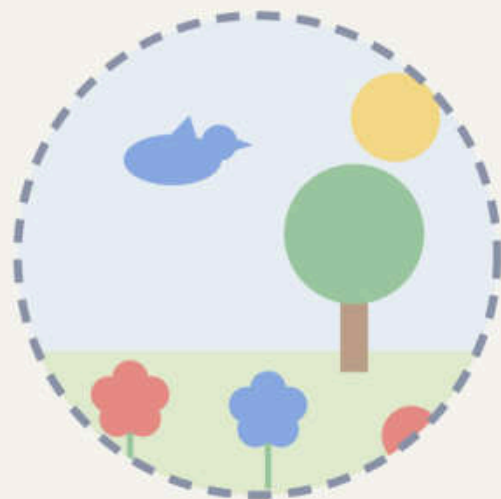
同じ風景も、レンズによって見え方が変わる

※「無色透明のレンズ」はありえない



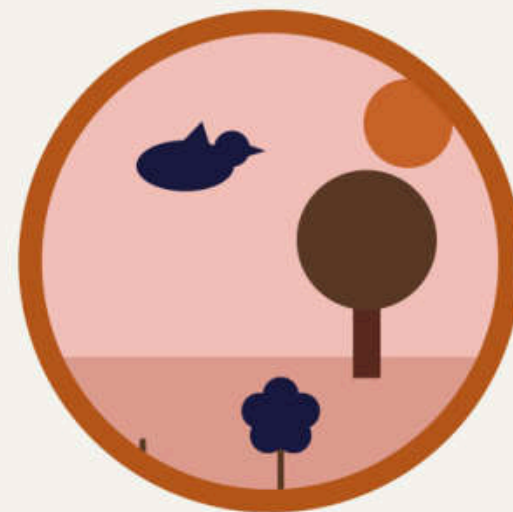
青いレンズで見ると

青が見えなくなり、
赤がくっきり見える



レンズなし？

すべての色がそのまま…
は、実際にはありえない



赤いレンズで見ると

赤が見えなくなり、
青がくっきり見える

誰もが何かに**重き**を置き、その分、何かを軽く見ている

はじめに

例えば、こんな場面

チームで練習メニューを話し合っていて、
なかなか動き出さない

短期的・効率的な学習のレンズ

(無意識に採用していることが多い)

話し合いが長い、時間のロス

→ 教師が決めてしまおう

自己決定型学習のレンズ

(意識して選ぶ)

練習を自分たちで選んでいる最中

→ 枠組みを調整して支えよう

はじめに

実際は、どちらか一つではない

ちょうどよいところ

◀ 短期的・効率的な学習

自己決定型学習 ▶

問題は「どちらか」ではなく、
「どちらに重きを置くか」

AGENDA

本日の流れ

01

大人はどう学んでいるか

成人学習（自己決定型学習）と生涯スポーツ

02

学校の体育はどこに位置づくか

他者決定型と自己決定型のあいだ

03

研究授業は、その一つのあり方

中学3年 バレーボール単元を読み解く

はじめに

何に基づいて、重きを決めるか

学習者

自己決定能力（発達段階・習熟度・意欲）

内容

技能の性質、安全面のリスク

時期

単元のはじめか、中盤か、終わりか

条件

時間・人数・場の広さ

→ この判断は、**私たち教師にできる**

01

大人はどう学んでいるか

成人学習 = 自己決定型学習の典型、主体的な学びのゴール

はじめに — 30秒ワーク

**先生ご自身が最近、
誰にも言われずに**

「自分から」学んだことは何ですか？

お隣の先生と30秒で共有してください。

(例：趣味、ゴルフ、ランニング、料理、ICTの使い方…)

PART 1 | 大人はどう学んでいるか

例えば、 地域のバレーボールチーム

社会人チームや、家庭婦人（ママさん）バレーの練習を思い浮かべてください。

PART 1 | 大人はどう学んでいるか

地域のチームでは、誰が決めている？

何を目指す？

「市民大会でベスト4」
「ケガなく長く続け
たい」

何を練習する？

前の試合で崩れたサー
ブレシーブを重点的に

誰に習う？

経験者の仲間、動画、
外部のコーチ

地域のチームでは、誰が決めている？

どう確かめる？

試合の結果、撮った動画、
仲間からのひと言

続ける？

やめる自由も、
別のチームに移る自由もある

誰が決めている？

すべて「自分たち」

学びの要素のほぼすべてを、学習者自身が決めている。

PART 1 | 大人はどう学んでいるか

この大人の学びを「自己決定型学習」と呼ぶ

個人が主導権をとり、**学習ニーズを診断し、目標を設定し、資源を特定し、方略を選択・実行し、成果を評価するプロセス**

ノールズ（Knowles, 1975）の定義を要約

PART 1 | 大人はどう学んでいるか

自己決定型学習の「5つの要素」

- | | |
|------------|---------------|
| ① ニーズの診断 | 崩れたのはサーブレシーブだ |
| ② 目標の設定 | 市民大会でベスト4 |
| ③ 資源の特定 | 経験者・動画・コーチに学ぶ |
| ④ 方略の選択・実行 | 重点練習を組んで回す |
| ⑤ 成果の評価 | 試合と動画で確かめる |

PART 1 | 大人はどう学んでいるか

本講演で使う言葉

自己決定型学習

学習者が5つの要素を自ら決めて進める学び

他者決定型学習

5つの要素を教師（他者）が決める学び

自己決定性

各要素を、学習者がどこまで決めているかの度合い

主体的に学ぶ力

自己決定型学習を進めていく力（本講演での捉え）

PART 1 | 大人はどう学んでいるか

自己決定型学習の理論的視座

人間観 人は本来、自ら学び、成長しようとする存在である

学習観 学びは「何かを手に入れる」ためではなく、「何者かになる」
ためにある

教育観 自己決定性は学びの「方法」であり、育てる「目的」でもある

人間性心理学の立場／ノールズ（2013）・クラントン（1999）をもとに作成

自己決定性を高めていく プロセスそのものが、 成長の成果である

→ 体育でも、技能を身につけるだけでなく、
「自分で学び続ける人」になることを目指す

大人の学びは、自己決定型



生涯つかえる学びにするには、
学びを少しずつ**自己決定側**へ寄せていく

PART 1 | 大人はどう学んでいるか

他者決定型学習と、自己決定型学習

観点	他者決定型（子ども）	自己決定型（大人）
学習者の姿	教師に依存する	自分で決めたい
経験の役割	資源になりにくい	豊かな学習資源
学ぶきっかけ	教育課程が決める	生活の必要から
学びの中心	内容（教科）	課題・問題
動機づけ	評価・賞罰	成長・満足

ノールズ（2002, 2013）をもとに作成

ノールズ自身、両者を
「二者択一」ではなく

**「連続したもの」と
捉え直した**

→ 子どもでも、条件が整えば
自己決定型学習に近づける

PART 1 | 大人はどう学んでいるか

保健体育科の目標

「...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**を実現するための資質・能力を育成する」

中学校学習指導要領（平成29年告示）保健体育 目標より

PART 1 | 大人はどう学んでいるか

次期学習指導要領の方向性

「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...」

中央教育審議会 教育課程企画特別部会「論点整理」(2025)

体育のゴール地点は、

**自分で運動・スポーツを
学び続ける大人の姿**

= 自己決定型学習そのもの

**では、体育の授業も
完全な自己決定型学習に
すればよいのか？**

答えは「いいえ」。

でも、そこに「近づけていく」ことはできる。

02

学校の体育はどこに位置づくか

他者決定型と自己決定型のあいだ

PART 2 | 学校の体育はどこに位置づくか

他者決定型学習の「強み」

初めて学ぶ生徒の不安を減らせる

知識・技能を効率よく身につけられる

ふだん出会えない運動や文化に出会わせられる

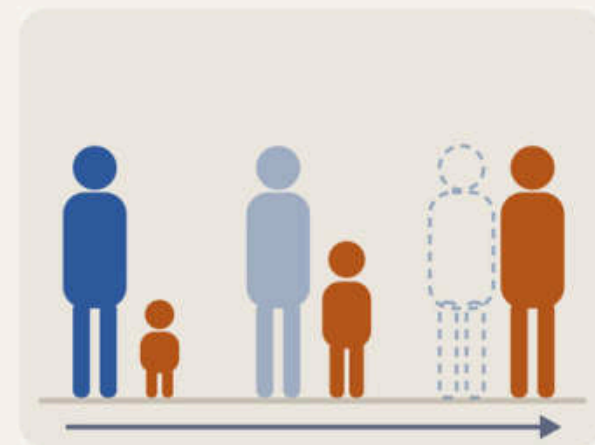
PART 2 | 学校の体育はどこに位置づくか

でも、過度になると...

「先生に任せておけばいい」と**依存的**になる

自分に何が**必要**かを**見つけられなくなる**

「何をしたい？」と聞かれても「**分からない**」



子どもが大きくなるにつれ、
教師はそばから**いなくなる**

他者決定型学習は、
「悪」ではない。

使い方と量の問題。

PART 2 | 学校の体育はどこに位置づくか

自己決定性には「グラデーション」がある



どこまで委ねられるかは、

学習者の 自己決定能力による

(発達段階・習熟度・ストレス耐性・学習欲求)

→ 段階的に委ねていけばよい

学校で「完全な自己決定型」が難しい理由



発達段階

何を学ばよいか、
まだ選べない生徒もいる



安全の確保

けがのリスクを判断する力が、
まだ十分ではない



学ぶべき内容

指導要領の内容を、
すべての生徒に保障する



時間と集団

1時間50分、30～40人、
限られた単元の時数

だから学校では、

「完全な自己決定型学習」ではなく

「自己決定性を高めていく環境」を
設計する

PART 2 | 学校の体育はどこに位置づくか

段階とのズレが、問題を生む

自己決定能力が育っていない子に、いきなり
子どもに開く（任せる）

→ 不安・混乱・何もしない

自己決定能力が育った子に、いつまでも
教師が担い続ける（決めてしまう）

→ 反発・意欲の低下

本講演の問い

課題における自己決定を、
目の前の子どもに対して、
どこまで教師が担い、
どこから子どもに開くか。

PART 2 | 学校の体育はどこに位置づくか

5つの要素ごとに、自己決定性を考える



要素は 段階的に開ける

5つを一度に開く必要はない。

どの要素を・どこまで開くかを、
学習者の自己決定能力に合わせて決める。

PART 2 | 学校の体育はどこに位置づくか

「開く」は「放任」ではない — 枠組みの設計

枠組みがないと…

**「各自で準備運動を
しておいてください」**

→ 何をすればよいか分からず、形だけになる

PART 2 | 学校の体育はどこに位置づくか

「開く」は「放任」ではない — 枠組みの設計

枠組みがあると…

「5分間で、今日の主運動に生かせる動きを、
チームで考えて」

時間の枠：5分間

内容の枠：主運動に生かせる動き

→ 枠組みの中で、子どもの自己決定が生まれる

PART 2 | 学校の体育はどこに位置づくか

それでも、うまくいかなければ...

その要素の自己決定性は、**まだ育っていない**

様子を見る

もう少し任せて、待つ

介入する

枠組みを調整する・教師が担い直す

→ どちらにするかを、教師が判断する

もう一つ大事なこと

「自分たちで決めて実行できるようになってほしい」という
期待と展望を、教師から生徒に明示する

教師は「代わりに決めてしまう人」から、 「**枠組みを設計する人**」へ

代わりに決めるのは善意から。

でもそれは、子どもが自分で決める**機会を奪っている可能性がある。**

一方で、放任ではない。

枠組みを設計するという、**違う視点の指導性**がある。

クラントン（1999）「枠組みの設計」

ここから 実践編

03

研究授業は、その一つのあり方

1学期 マット運動 → 2学期 バレーボール（中学3年・授業者の先生）

PART 3（実践編） | めざす授業の姿

一つのねらいとしたのは、
生徒の側にPDCAサイクルを生じさせること

※ 教師の授業改善のPDCAではなく、生徒の学びのPDCA



同じ問いのもとで毎時間くり返すと、**らせん状に質が高まる**。
教師が担うのは、このサイクルが回る**枠組み**。

自己決定型学習の5つの要素を、 PDCAに置き換えると

P 計画

① ニーズの診断

② 目標の設定

③ 資源の特定

D 実行

④ 方略の
選択・実行

C 評価

⑤ 成果の評価

A 改善

① ニーズの診断

評価から、次に何が
必要かを見極める

生徒の側にPDCAを生じさせる = 5つの要素を、子どもに開いていく

いわゆる「一般的な体育授業」とは

1 冒頭で、めあてを掲げる

2 学習活動の委細を、すべて教師が決めて実行させる

PART 3（実践編） | 授業のコンセプト

そうすると、生徒の側でサイクルが回らない



子どもは安心する。でも「この活動は自分のためではない」と判断する

実践編の課題

学習者に安心感を与えられる反面、

**子どもの中の自己決定性を育む機会を、
奪ってしまう可能性がある**

今回のテーマ

**この度の授業研究では、
その体育授業を段階的に変えられるかを試した**

あわせて、これは「個別最適な学び」と「協働的な学び」にも対応する試み

1学期には、「慣れる」ための取り組みをした

1学期

マット運動 （集団創作マット）

教師のトレーニング

生徒の学習への慣れ



2学期（本日）

バレーボール （研究授業）

1学期に慣れた学び方を、
競技スポーツ（ネット型）へ

PART 3 | 1学期の積み上げ

1学期：マット運動（集団演技）の単元構成

		時 数						
		1	2	3	4 (教室)	5	6	7
学習の流れ	0	オリエンテーション ・目標・単元の理解 単元を貫く問いの設定 “良い演技とは何か？” ・動き観察 ・グループ分け	単元を貫く問いに関連した良い振り返りの共有（全体） 生徒各グループの本時の改善事項の確認（グループ毎） グループ毎で本時の振り返り内容を共有し、“問い”に基づいて本時の方向付けを行う					
	15		基礎感覚 づくり運動	創作パートに関する説明・注意事項	基礎感覚 づくり運動 導入運動 ・ミンギアップ ・感覚運動	確認練習 ・練習と話し合いと 1回ずつ行う		
	20	基礎感覚 づくり運動	グループでの探求活動Ⅰ 規定演技の習熟 活動のマネジメントを自己決定していく活動 ・グループでの探求活動Ⅰ ・規定演技の習熟 ・活動のマネジメントを自己決定していく活動 ・振り返り・オリエンテーションなし、最後には必ず演技の撮影させる	グループでの探求活動Ⅱ 創作演技の習熟 技を選び作品づくりを自己決定していく活動 ・グループでの探求活動Ⅱ ・創作演技の習熟 ・技を選び作品づくりを自己決定していく活動 ・振り返り・オリエンテーションなし、最後には必ず演技の撮影させる	集団マット 発表会 ・マ 発表会 ・各グループずつ発表 ・各演技終了後、生徒数名から講評をもらう			
	25							
	30							
	35							
	40	“問い”に基づいた個人の振り返り 単元を貫く問いに関連した個人の振り返り（個人） 集合・まとめ						
	45							



授業研究ポイント①

毎時間の授業の「ねらい」、 やめました。

示すのは、単元を貫く問いだけ。毎時間の改善事項は、生徒が決める。

単元を貫く問い

「美しい演技とは？」

第1時に示し、全7時間、毎時間この問いに立ち返る

PART 3（実践編） | なぜ、単元を貫く問いなのか

毎時間ねらいが変わると、ゴールが動いてしまう



子どもは、練習していて
「よし、いいぞ。
手応えがあるぞ」



? なのに
勝手な理屈で、
ゴールを変えられる

生徒は… 「目標を立てて、振り返って、意味あるの？」

→ だから、大きな問いを1つ立て、その方向に生徒が探究する仕組みに

PART 3（実践編） | 問いの立て方

単元を貫く問いの、3つのポイント

オープンエンドな問い

- 1 解釈に自由がある＝様々な正解がある
→ **自分なりの正しさ・自分なりの答え**を見つけられる

2 本質をつく問い

例：「美しい演技とは？」「良い練習とは？」

3 単元を通して、問いは変えない

振り返りと改善のサイクルを、続けていくため

良い問いとは、疑問 → 解決 → 新たな疑問と

「**終わりなく繋がる問い**」である（白水・小山, 2021）

毎時間の「ねらい」設定をやめて 得られるもの

理由 1

ねらいは、
教師から与えられるもの

→ 生徒の実態に
そぐわない可能性が高い

理由 2

ねらいが、
ハマるかどうかわからない

→ 毎日が、
ギャンブルになる

目標がそぐわなかったとき、誰の課題になるか

教師が設定したねらい

そぐわなかった場合 →
教師の課題になってしまう

→ 生徒のサイクルが
途切れる

生徒が立てた目標

そぐわなかった場合 →
生徒の課題として残る

→ 目標設定の仕方を、
時間をかけて学ばせる

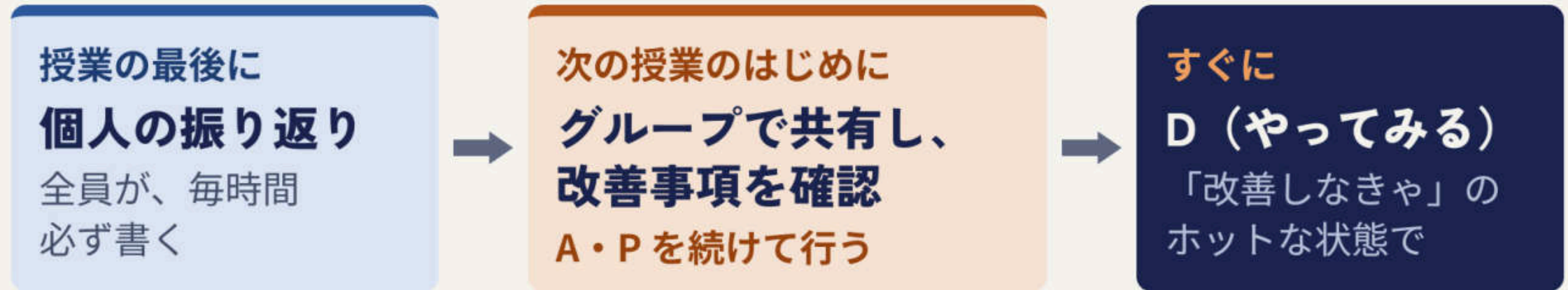
授業研究ポイント②

授業の「最後のまとめ」、 やめました。

最後は個人の振り返りだけ。共有は、次の授業のはじめに。

PART 3（実践編） | 代表的な仕掛け

改善は「やって終わり」ではなく、「やって始まる」



なぜ、こうしたか（問題意識）

- ① グループだけで振り返ると、
声の大きい子が場を支配し、
納得感のある改善事項が出てこない
- ② 授業後はいろいろな要素に
左右されやすく、意味のある
振り返りになりにくい

マット運動でも、ネット型（バレーボール）でも、同じ仕掛け

授業研究ポイント③

「基礎感覚づくり」は、
しっかりやります。

動きと種目は、教師がきっちり教える。

PART 3（実践編） | 1学期 マット運動

ただし、基礎感覚づくりの運動は、しっかり教える

教師が担う

動きと種目は、
きっちり・丁寧に教える

子どもに任せる

タイムマネジメント

教師は時間の枠組みだけつくる。
その中で何をたくさんやるかは
生徒が決める

「任せる」は、「教えない」ではない

授業研究ポイント④

段階的な探求活動

規定演技（教師が決める）→ 創作演技（グループで決める）

PART 3（実践編） | 1学期 マット運動の仕掛け

曲の1つのサビ部分を、規定演技と創作演技に分ける

曲の1つのサビ部分：8カウント × 4 × 2

8

8

8

8

8

8

8

8

規定演技（8×4カウント）

技と構成は教師が決める

練習の進め方を自分たちで決める

創作演技（8×4カウント）

技と構成まで

グループで決める

1つの作品の中で、自己決定性を段階的に育む仕掛け

1学期：マット運動（集団演技）

子どもに開いたこと

問い「美しい演技とは？」の答えを考え続ける

創作パートの技と構成をグループで決める

振り返りから、次の時間の改善点を決める

教師が担ったこと

問いの枠組み（単元を貫く問い）

曲の設定

発表の時間枠

授業（学習）の進め方

基礎感覚づくり、規定→創作の段階

1学期の結果

生徒の学び方に、 変化は見られたか？

自己調整学習方略尺度（自己評価）の事前・事後比較

PART 3 | 1学期の積み上げ

向上した方略は、生徒の側のPDCAと重なる

目標設定 ↑



P 改善点と目標を決める

試行錯誤 ↑



D 決めたことをやってみる

自己省察 ↑



C・A 振り返り、次に生かす

→ 生徒の側にPDCAを生じさせた部分で、学び方に変化が見られた

問い「美しい演技とは？」への生徒の言葉 ①

「美しい演技とは、やっぱり技術的な正確さと、
観る者の感情を揺さぶる表現力が完璧に合わさっ
てフワァー！！みたいな感じだと思います。」

生徒の振り返りカードより

問い「美しい演技とは？」への生徒の言葉 ②

「全体を通して結局楽しんでいるところと、力を合わせて揃えようと頑張ってる姿かなって思った。みんなと協力が大事」

→ 同じ問いを繰り返すことで、答えが
「技術」から「表現」「協力」へと広がった

振り返りカードには、何が書かれていたか

※ 生徒の提出物そのものは掲載していません。記述の傾向を要約しています。

できなかったことが、次の自分の課題として書かれる

「倒立が曲がってしまった」→「まっすぐ上げられるようにしたい」

自分の技から、グループ全体の動きへと目が向く

「技はそろっているが、移動がバタバタしている」という気づき

「美しい演技とは？」への答えが、回を追って広がる

正確さ → 見る人を引き込む表現 → 全体で楽しむこと → そのための協力

他の班の演技を見て、自分たちの課題を書き直す

問いが閉じず、次の時間に持ち越されていく

問いは終わらない — それが、単元を貫く問いの働き

2学期の課題

**この学びを、
競技スポーツ（ネット型）に
どうつなげるか。**

勝敗がはっきりし、技能差も出やすい種目で、
何を子どもに開けるのか？

仮説

同じ問いのもとで、生徒の側のPDCAを
9時間くり返せば、

**同じ場所を回るのではなく、
らせん状に質が高まっていくはず**

— 1学期のマット運動では、そうなった

単元計画（全9時間）

		時 数									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
0	オリエンテーション ・目標、内容の確認	集合・本時の流れの説明・全体への良い振り返りの共有									
5	※グループで”共通した問い”に対して探求することを伝える 共通した問い “よい練習とは？”	前時の振り返り & 改善手続きの確認 グループ毎で前時の振り返り内容を共有し、“問い”の基づいて本時の方向付けを行う									
10										W-up	
15	・単元の流れの説明 ・グループ分け ・役割の説明										
20	ボール渡れ/ パス練習の行い方の 学習	スパイク練習 チーム毎に学習カード を見て取り組む	レシーブ練習 チーム毎に学習カード を見て取り組む	3対3のフリー練習 チーム毎に学習カード を見て取り組む							
25	学習カードを確認して チーム毎に実施	・コートを縦に半分にして使用する ・コートを使う組とコート外の組で入れ替わりながら練習を行う(5分×3ロート) ・コート外の場合は、パス練習を行う				・コートを縦に半分にして使用する。 ・コートを使う組とコート外の組で入れ替わりながら練習を行う(5分×3ロート)。 ・コート外の場合は、パス練習を行う。				ゲーム 大会 5試合 2リーグ戦方式	
30	集合・ルールの確認	集合・対戦組み合わせの確認									
35		リーグⅠ 3分×3試合 3日間で各チーム6試合消化				リーグⅡ 3分×3試合 4日間で各チーム8試合消化					
40	試しのゲーム 3分×3ゲーム	※ 必要に応じて、ゲームルールを変更する。必要なければ変更しなくてもよい。									個人の振り返り後、 グループで共有 まとめ
45		集合・”問い”に基づいた個人の振り返りまとめ									

PART 3（実践編） | 2学期 バレーボールの設計

単元計画：前半は指定、後半は選んで発展

	導入	前半：指定された練習			後半：選んで・発展させる			まとめ	
	第1時	第2時	第3時	第4時	第5時	第6時	第7時	第8時	第9時
練習	ボール慣れ パス	スパイク	レシーブ	3対3 ラリー	チームで選んで練習 学習カードから選ぶ／課題に合わせて アレンジしてよい／ブロック練習も追加			ゲーム 大会	
ゲーム	試しの ゲーム	リーグⅠ（6試合）			リーグⅡ（8試合）				
毎時間の 流れ (50分)	0～10分 前時の振り返りの 共有と改善の確認		10～30分 練習 コート半分に分け、5分×3ローテ			30～45分 ゲーム 3分×3試合（リーグ戦）		45～50分 個人の 振り返り 問いに基づく	

授業研究ポイント①

続・毎時間の授業の「ねらい」、 やめました。

バレーボールでも、示すのは単元を貫く問いだけ。
毎時間の改善事項は、生徒が決める。

単元を貫く問い

「良い練習とは？」

「良いチームとは？」を練習に絞り、全9時間、**毎時間この問いに立ち返る**

PART 3（実践編） | 2学期 バレーボールの設計

3年 バレーボール（全9時間）

良いチームとは？



良い練習とは？

目指したこと 練習活動を、チームで創っていく

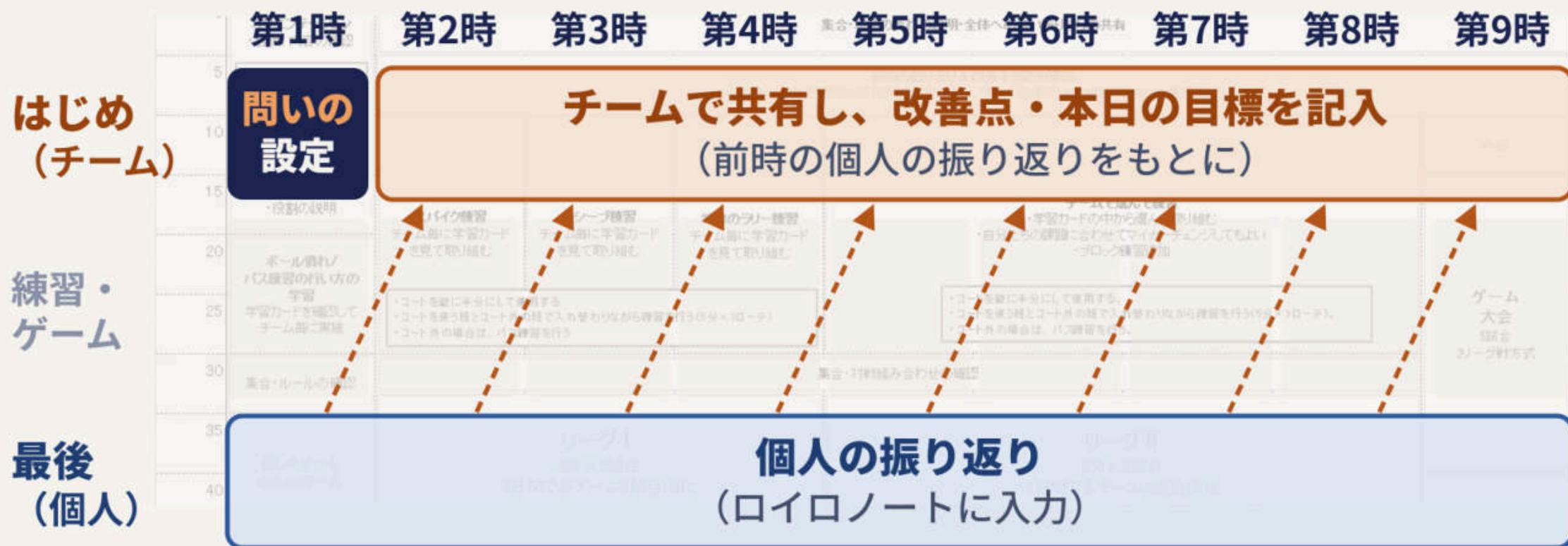
授業研究ポイント②

**続・授業の「最後のまとめ」、
やめました。**

バレーボールでも、最後は個人の振り返りだけ。共有は、次の授業のはじめに。

PART 3（実践編） | 単元計画の「はじめ」と「最後」

最後は個人で振り返り、次のはじめに**チーム**でつなぐ



振り返りには、何が書かれていたか

※ 生徒の提出物そのものは掲載していません。記述の傾向を要約しています。

一部の子が活躍する試合から、全員が上達する練習へ

「前衛のメンバーによって試合の内容が変わってしまう」という気づきから

ボール慣れの時間を、自分の苦手克服に使う

指定された練習の中に、自分の課題を持ち込む

準備運動や取り組む姿勢も「よい練習」に含めて考える

雰囲気づくりだけでなく、はじめから全体で協力して動くこと

「よい練習とは？」への答えが、技術から関わりへ広がる

一人ひとりが勝手に動くのではなく、協力して動く

チームの目標と、個人の振り返りが近づいていく

問いに対するアプローチは、生徒に開く

教師が担う

練習カード：練習の種類・内容・ねらいに関する知識
良い振り返りを共有し、方向性をつくる

子どもに開く

問い「良い練習とは？」に、どうアプローチするか

前時の課題に合わせて、3セット分の練習メニューを選ぶ

カードと動画からやり方を読み解き、簡単にする／発展させる

それでも、教師の確かな指導性がある

毎時間のはじめに

前時の良い振り返りを
全体で共有し、
なぜ良いのかを伝える



ねらい

PDCAサイクル
そのものの改善

= 生徒の自己決定性を高めることを意図した指導

そのためには、教師に自己決定性という理論的レンズが欠かせない

PART 3 | 本単元的设计

チームカード = 生徒の側でPDCAを回す道具

第6回 チームカード [リーグ2]						
班 番号	①	チーム名				
前時の振り返りを受けて、本時の練習において改善すること						
チーム練習メニュー（チームで記入）						
1セット目のメニュー	練習名:					
2セット目のメニュー	練習名:					
3セット目のメニュー	練習名:					
練習メニュー（練習カードデータ） ・スパイク練習 ・レシーブ練習 ・ラリー練習 ・対面パス6種 ※詳しくはロイロノートを参照						
《本日の試合結果》 ※色のついた行が自分たちの試合です。両チームの得点を書く（左の紙の得点 対 右の紙の得点）						
	Aコート		Bコート			
第1試合	①	対	②	④	対	⑤
第2試合	①	対	③	④	対	⑥
第3試合	②	対	③	⑤	対	⑥
本時の目標の達成状況：（あてはまるものに○）						
◎ よくできた ○ できた △ もう少し						
そう考えた 理由						

P 計画

前時の振り返りを受けて、
「改善すること」を書く
自己決定型学習でいうと：②目標の設定

D 実行

3セット分の練習メニューを
チームで決めて書く
自己決定型学習でいうと：③資源・④方略

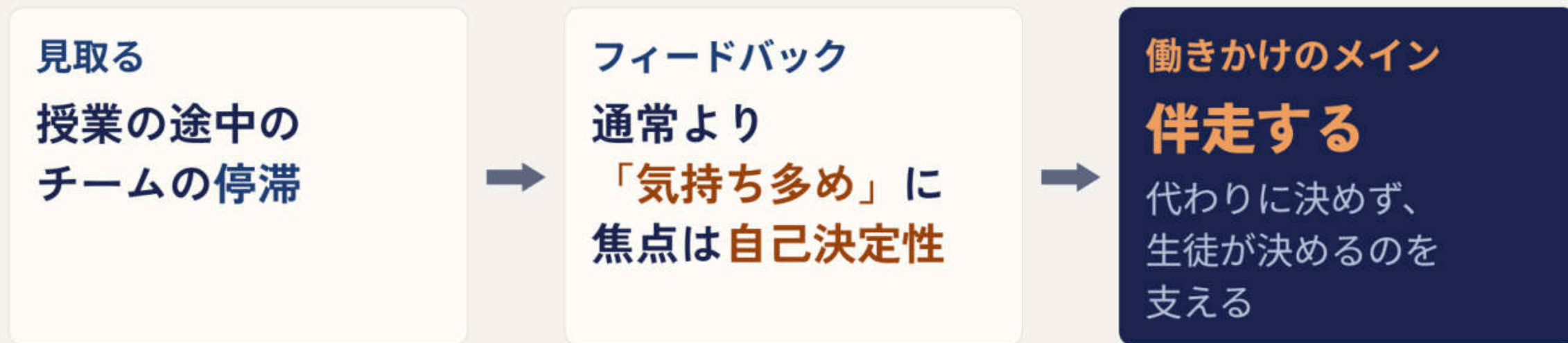
D 実行

リーグ戦の試合結果を記録する
自己決定型学習でいうと：④方略の実行

C・A 評価 → 改善

達成状況（◎○△）とその理由を書く
→ 次の時間の「改善すること」へ
自己決定型学習でいうと：⑤評価・①診断

授業の途中：停滞を見取り、伴走する



前提①

中学生に「自己決定型学習」という難しいことを求めている
→ だからフィードバックは多めに。

前提②

フィードバックは、生徒の仕事を一部取っている
→ だから代わりに決めず、伴走する

授業研究ポイント③

**続・「基礎感覚づくり」は、
しっかりやります。**

バレーボールでも、ボール慣れなどの基礎となる運動は、毎時間しっかり。

PART 3 (実践編)

練習カード (実物)

ボール慣れ運動 (2人1組)

写真と言葉で、
動きと
ポイントを示す

バレーボール 練習カード

ボール慣れ運動 (2人1組)

ペアの距離	すべて 3 ~ 4 m 程度で行う			
時間	どの種目も 1分で交代 (③、④は 30秒で役割交代) し、合計で5分 行う。			
① 1分	② 1分	③ 1分 30秒で役割交代	④ 1分 30秒で役割交代	⑤ 1分

写真は1→2→...の順に動きます。

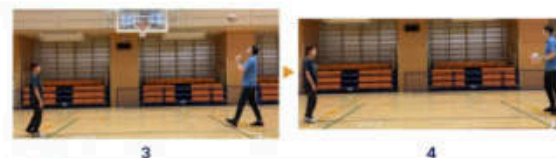
① アンダーハンドサーブをキャッチ

- ✓ ボールの中心をとらえる。
- ✓ 相手が捕りやすいところに打つ。
- ✓ キャッチはへその前で両手で行う。



② アンダーサーブをレシーブして自分でキャッチ

- ✓ レシーブは2 ~ 3 mほど真上に上げる。



③ オーバーハンドパスで返球

- ✓ おでこの前でボールを捉える。
- ✓ 肘と膝の曲げ伸ばしてボールを送る。



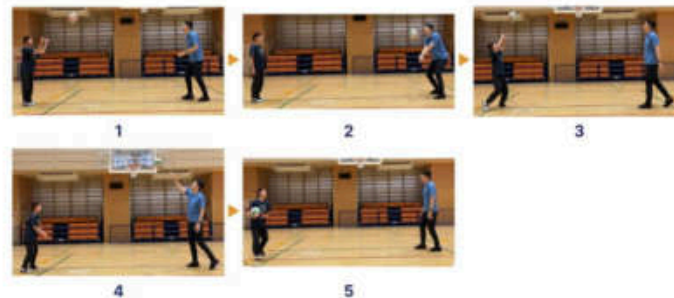
④ アンダーハンドパスで返球

- ✓ 指先を伸ばして腕をまっすぐにする。
- ✓ 膝でボールを送るイメージ。



⑤ レシーブをトスで返球しスパイクを軽く打つ

- ✓ しっかりミートすることを心がける。



PART 3（実践編） | 2学期 バレーボール

ボール慣れ運動は、教師がしっかり指導する

教師が指導する

動きのポイント

練習の行い方

練習カードの写真と言葉で、
しっかり押さえる

枠組みも、教師が指定する

5分間で5種類

時間の枠組みと、
内容の選択は指定
(1種目1分で交代)

枠組みがはっきりしているから、

「5つ終わったら、苦手な練習を」という工夫も生まれる

授業研究ポイント④

続・段階的な探求活動

前半：指定された練習で考える → 後半：練習を選び、発展させる

PART 3（実践編） | 2学期 バレーボールの設計

指定された練習で「考える」から、練習を「創る」へ

単元前半（第2～4時）

指定された練習を、
説明なしでやってみる

→ その中で
「何が大事か」を見つける・考える



単元後半（第5～8時）

自分たちで練習を
選択・発展させる

→ 一定の論理にそって
チームで練習を創る

教師が担う

子どもに開く

授業研究ポイント⑤

教師からの

「練習の細かな説明」、
やめました。

練習の仕方もポイントも、学習カードから自分たちで読み解く。

PART 3（実践編） | 単元前半（第2～4時）の進め方

指定された練習も、教師が言葉で教えない

× 教師が、練習の仕方やポイントを言葉で伝える

単元開始前
学習カードを
配っておく



宿題（反転授業）
グループごとに
読んでくる
読む時間を
グループでつくる



授業で
読んできたことを
出し合い、
自分たちで練習を構成
最初は、つたなくてよい

→ その中でポイントを見出し、練習の精度を上げていく

生涯スポーツにつながる

大人のスポーツは、
自分で調べて、実行する
がほとんど

PART 3（実践編） | 単元後半（第5～8時）の進め方

練習を選び、発展させる — その「理由」を磨く

第2～4時で行った3種類

スパイク

チームでレシーブ

3対3のラリー



チームで

自分たちで選ぶ

必要に応じて

発展させる

ねらい

「どういう理由で、それを選ぶのか」
その思考を練り上げる

本日の公開授業は第6時 = 後半の2回目。練習を「創る」途中の段階です

すべては、

「何を生徒に担わせ得るか」という、
自己決定性を育むために。

PART 3 | 本単元の設計 | 教師が担うもの

この授業で、教師が用意したもの

練習カード

ボール慣れ5種、スパイク・レシーブ・ラリー、対面パス6種

自己決定型学習でいうと

③ 学習資源

師範動画

8月の研修会で先生方がつくった「完成版」

自己決定型学習でいうと

③ 学習資源

場と時間の枠組み

コート縦半分×4か所＋対面パス、5分×3セットで交代

自己決定型学習でいうと

④ 方略の選択・
実行を助ける

毎時間の振り返り

達成状況とその理由を書き、次に改善することを見つける

自己決定型学習でいうと

⑤ 成果の評価
① ニーズの診断

PART 3 | 本単元の自己決定性（5つの要素）

改めて、自己決定型学習の枠で捉えると

要素	教師が担う（枠組み）	子どもに開く（選択）
① 診断（A）	問い「良いチームとは？」を示す	振り返りから改善点を見つける
② 目標（P）	単元の目標、ゲームのルール	本時のチームの目標を決める
③ 資源（P）	練習カード・師範動画・場	どの練習・動画を使うか選ぶ
④ 方略（D）	時間とローテーションの枠	練習を組み立て、役割で運営する
⑤ 評価（C）	リーグ表の集計、価値付け	達成状況を自己評価し、理由を書く

PART 3（実践編） | 2学期 バレーボール 補足

スポーツ教育モデルの手法も、取り入れています

Siedentop（1994）Sport Education

チームへの所属

単元を通して、
同じチームで

役割

6つの役割を、
チームで分担

公式試合・記録

リーグ戦を行い、
結果を記録

祭典性

セレブレーションで、
練習や試合を盛り上げる

修正されたゲーム

セッター固定・キャッチあり、
やさしいサーブ・スパイク加点

スポーツの魅力を高めるために

6つの役割 = 教師が設定した運営の枠組み

リーダー

集合をかけ、
次の場所へ移動・準備する

ヘッドコーチ

練習を指示し、
助言・称賛・励ましをする

トレーナー

ウォーミングアップを
担当し、けがを防ぐ

記録

チームカードに記録する

タイマー

練習時間などを管理する

盛り上げ

セレブレーションを決め、
練習や試合を盛り上げる

練習の中のさまざまな意思決定を、
子どもたちが自分たちでできるようにする仕組み

どの要素も、

教師の「**枠組み**」の中に、
子どもの「**選択**」がある

公開授業をふり返る3つの視点

1

子どもの
PDCAを
感じることが
できたか？

2

教師の枠組みは
何で、どのように
機能していたか？
あるいは、
しなかったか？

3

次に教師が
子どもに
任せられるものは
何か？



授業者の先生に聞きます

- 1 うまくいかなかったところは、どこですか？
- 2 それに対して、どのように対処しましたか？
- 3 次に子どもに任せてみたい要素は？
それは生徒のどんな姿を見て思いましたか？

PART 3 | 研究授業の位置づけ

本単元は、グラデーションのどこに？



枠組みは教師、選択は子ども —— 自己決定性を高める

研究授業は、 「近づけ方」の一つの提案

- ・ 正解ではなく、一つのあり方。子どもが違えば、開く要素も変わる。
- ・ 単元の中でも、リーグ1→リーグ2→大会と、少しずつ委ねていける。

「論点整理」が掲げる改訂の3つの視点

① 「主体的・対話的で深い学び」の実装

② 多様性の包摂

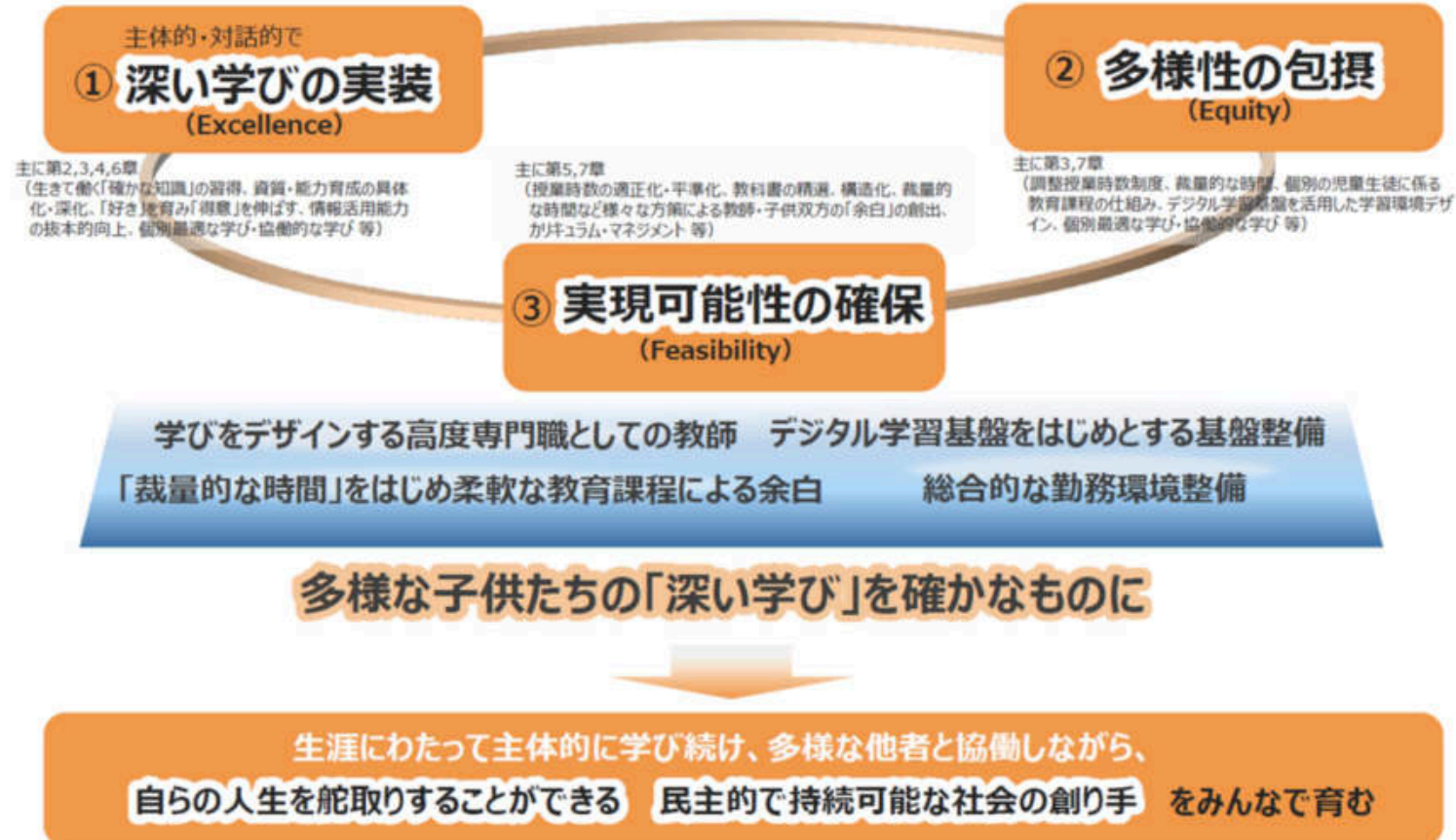
③ 実現可能性の確保

PART 3 | 次期学習指導要領とのつながり

次期学習指導要領に向けた検討の基盤となる考え方

～あらゆる方策を活用し、三位一体で具現化～

補足イメージ1ー①



出典：中央教育審議会 教育課程企画特別部会「論点整理」(2025) 補足イメージ1ー①

PART 3 | 次期学習指導要領とのつながり

「学びの主体的な調整」とは

「自分の思考や行動を客観的に把握し認識（メタ認知）しながら学習を自己調整し、思考や行動を修正したり次の思考や行動に繋げたりする力」

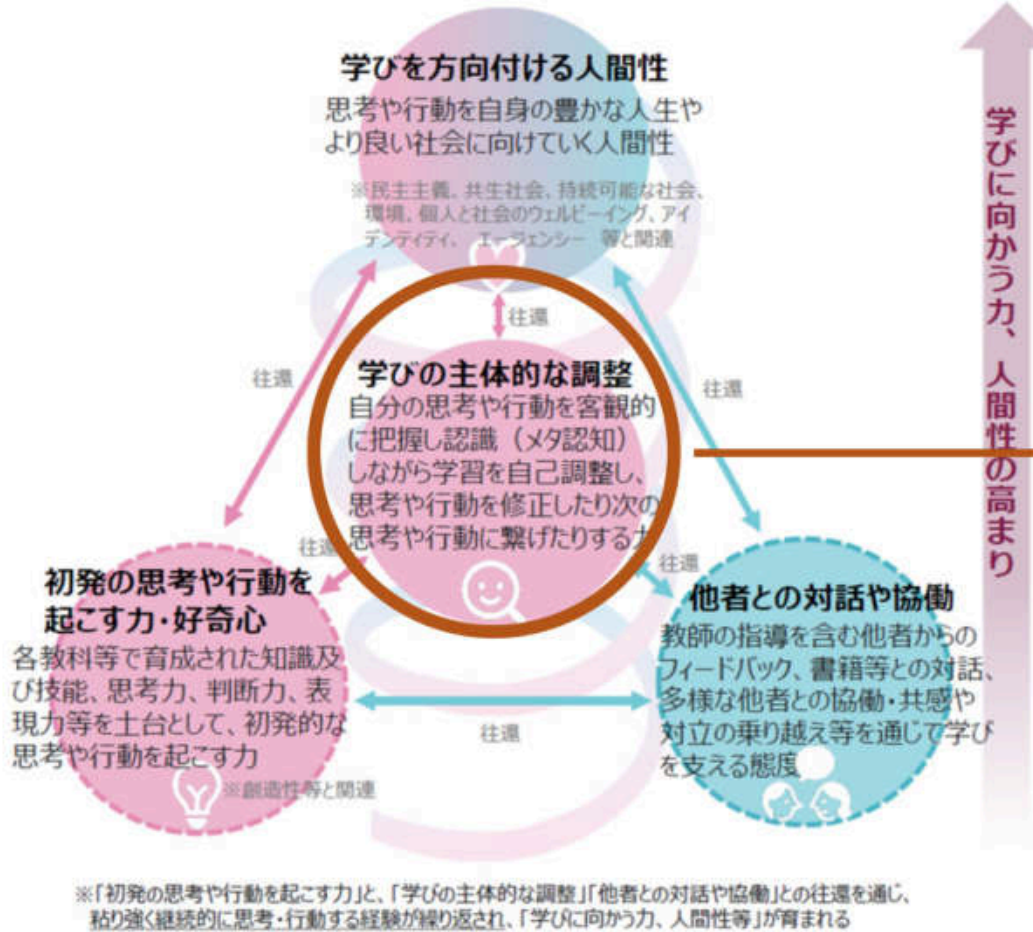
「論点整理」（2025）学びに向かう力、人間性等の整理イメージより

自己決定性を高めるとは、

この「主体的な調整」の機会を、子どもに開いていくこと

【今後の整理イメージ】

変化が激しい不確実な社会の中で、学びを通じて自分の人生を舵取りし、社会の中で多様な他者とともに生きる力を育む



PART 3 | 次期学習指導要領とのつながり

「**学びの主体的な調整**」は、
学びに向かう力の**真ん中**

本日の話は、ここ

自己決定性を高めるとは、
この「主体的な調整」の機会を、
子どもに開いていくこと

出典：中央教育審議会 教育課程企画特別部会

「論点整理」(2025)

学びに向かう力、人間性等の今後の整理イメージ

PART 3 | 次期学習指導要領とのつながり

「自己決定性を高める」を、実装の考え方に

めざす姿 生涯にわたって主体的に学び続け、自らの人生を舵取りする



実装の考え方 自己決定性を、少しずつ高めていく
＝「学びの主体的な調整」の機会を開いていく



日々の授業 どの要素を、どこまで開くかを判断する

まとめ

本日お伝えしたかった3つのこと

- 1 体育のゴールは、**自己決定型学習を続ける大人**の姿
- 2 学校は、**自己決定性を少しずつ高める環境**をつくれる
- 3 5つの要素を**段階的に開き**、教師は**枠組み**で支える

先生方への問い

**自己決定型学習の5つの要素を
少しだけ意識して、子どもに任せてみませんか？**

子どもの自己決定性を、感じてみませんか？

できなかつたら、それは
そのままにしていいいものですか？

参考文献

- クラントン, P. (1999) 『おとなの学びを拓く—自己決定と意識変容をめざして』 入江直子ほか訳, 鳳書房.
- Grow, G. O. (1991). Teaching learners to be self-directed. *Adult Education Quarterly*, 41(3), 125–149.
- Knowles, M. S. (1975). *Self-directed learning: A guide for learners and teachers*. Association Press.
- ノールズ, M. S. (2002) 『成人教育の現代的実践—ペダゴジーからアンドラゴジーへ』 堀薫夫・三輪建二監訳, 鳳書房.
- ノールズ, M. S. (2013) 『成人学習者とは何か—見過ごされてきた人たち』 堀薫夫・三輪建二監訳, 鳳書房.
- Siedentop, D. (1994). *Sport education: Quality PE through positive sport experiences*. Human Kinetics.
- 須崎康臣・久保研二・田中輝海 (2026) 中学校体育授業における自己調整学習方略尺度の作成. *体育学研究*, 71, 1–16.
- 文部科学省 (2017) 『中学校学習指導要領 (平成29年告示)』.
- 中央教育審議会 教育課程企画特別部会 (2025) 「論点整理」 (令和7年9月25日) .

ご清聴ありがとうございました

公開授業をしてくださった授業者の先生と3年生の生徒の皆さん、
ともに単元づくりに関わってくださった先生方に感謝申し上げます。

大阪体育大学 教育学部 栗田 昇平

もし課題意識をもたれて、
自己決定性を育てる授業をつくりたいと思われたら、
いつでもお手伝いします

大阪体育大学 教育学部 准教授 栗田 昇平

メール：kurita@ouhs.ac.jp



ブログ
「体育科教育アカデミア」

そこからでも、どうぞ