
～どの子も学びが深まる授業デザイン～

「個別最適な学び」をどうデザインするか

札幌市立中央中学校

保健体育科 高橋篤生

保健体育科における現状の課題

- 運動能力・技能の差
- 体力水準の低下と体力差
- 運動経験の乏しさ
- 性別の違い、障がいの有無



「できない子」・「わからない子」が取り残されていませんか？



では、実際にどう授業をデザインする
のか考えます

授業をデザインする3つの手法

POINT
01

教師が直接教える授業

POINT
02

ICTを活用した授業

POINT
03

生成AIを活用した授業

それぞれの“強み”と“弱点”

①教師が直接教える授業

【強み】

- ・活動時間が確保できる
- ・安心感と明確な指導

【弱点】

- ・教えられることが多くなるので、探究的な視点は少ない。
- ・個別最適化・協働的学びがデザインしづらい
- ・ひとりひとりを見取る時間がない

②ICTを活用した授業

【強み】

- ・お手本動画が見れたり、自分の動きが確認できたり、「動きの見える化」により理解が深まる
- ・動作の比較ができ、課題がわかる

【弱点】

- ・思考がメインになるため、活動時間が減ることもある

③生成AIを活用した授業

【強み】

- ・生徒自ら課題を立てる
- ・生成AIにより、個別最適な学習ができる。
例えば、自分の課題を入力することで、改善のアドバイスがすぐもらえる。

【弱点】

- ・やはり活動時間が減る可能性がある。
- ・情報が正しいか不明

※生成AIのアドバイスは教師が最終確認し、
安全性・正確性を保証する。



「第3学年 器械運動（跳び箱）の単元計画」

第3学年 器械運動（跳び箱運動）単元計画

時数	評価	学習内容
1	主体的に学習に取り組む態度	<u>オリエンテーション</u> ■単元計画の配布、説明（単元に見通しを持たせる） ■挑戦する技の説明（教科書・映像） ※跳び箱事故の注意。補助、準備の仕方の指導
2	思考・判断・表現	<u>跳び箱運動の“基礎動作”をチェックして自分の課題を見付けよう！</u> ■基礎動作10項目の動作 <input checked="" type="checkbox"/> 今後予想される課題をつかむ。
3	思考・判断・表現	<u>切り返し系の技を6つの局面を意識して跳んでみよう！自分や仲間の課題は6つの局面の中のどこにある？</u> ■開脚跳びができない人の例を見せ、どこに課題があるかを理解させる。
4	思考・判断・表現	<u>かかえ込み跳びにチャレンジ！お手本動画と自分の技の違いを見付けよう！</u> ★「手足の交互性」足→手→足 とはっきりなっているか ★「前のめり」になることへの恐怖→目線をあげて跳ぶ ★手での突き放しができているか
5	主体的に学習に取り組む態度	<u>回転系技の恐怖心をなくすために、段階的・工夫した練習をやってみよう！</u> ★補助の仕方の確認。全員が正しい補助を覚える。仲間の安全に配慮する。 失敗例を確認し、どのような補助が必要か確認をする。（支え手の上腕をつかむ）
6	思考・判断・表現	<u>動画比較アプリを活用し、自分の動作分析をしよう！</u> 開脚跳びの動作分析を行う。（自分の課題がどこにあるか見付ける）
7	知識・技能	<u>動画比較アプリを活用し、仲間の動作分析をしよう！</u> かかえ込み跳びの動作分析を行う。（運動観察方法を理解する）
8	知識・技能	切り返し系の技能テスト ■技能テストは撮影による提出
9	知識・技能	<u>首はね跳びの運動構造を理解しよう！</u>
10	主体的に学習に取り組む態度	<u>前時の振り返りとレベルアップ。回転系の技を繰り返し練習し、技の定着をしよう</u>
11	知識・技能	回転系の技能テスト ■技能テストは撮影による提出
12	主体的に学習に取り組む態度	<u>跳び箱運動振り返り・単元テスト</u> ■フォームでの単元テスト&振り返り

①教師が直接教える授業

①教師が直接教える授業

②ICTを活用した授業

②ICTを活用した授業

①教師が直接教える授業

③生成AIを活用した授業

③生成AIを活用した授業

①教師が直接教える授業

②ICTを活用した授業

今回の単元では、
 生成AIの活用が、
 「個別最適な学習」
 にどう繋がるのか、
 今後の可能性に挑戦
 してみました

生成AIの活用

GOOGLE GEMINI で作成。作成したアプリデータをGOOGLE サイトで生徒と共有。

動作比較ツール (個別制御モード)

【左】お手本/見本動画

動画をアップロードしてください

ファイルを選択 選択されていません

再生 (左)

リセット (左)

-1F (左)

+1F (左)

【右】自分の動作動画

動画をアップロードしてください

ファイルを選択 選択されていません

再生 (右)

リセット (右)

-1F (右)

+1F (右)

動作比較ツール (個別制御モード)

【左】お手本/見本動画

動画をアップロードしてください
さい

ファイルを選択 選択されていません

再生 (左)

リセット (左)

‑1F (左)

+1F (左)

【右】自分の動作動画

動画をアップロードしてください
さい

ファイルを選択 選択されていません

再生 (右)

リセット (右)

‑1F (右)

+1F (右)

今回の授業の振り返り（成果と課題）

- 教師が直接教える授業 → 運動の基本的なポイントや合理的な動きを教える。
- ICTを活用した授業 → 映像や動画で視覚的なイメージをさせる。
- 生成AIを活用した授業 → 自分たちの課題に合わせて動作の比較をする。（アドバイスを即時もらえる）

【成果】

- 教師が直接教えなくても、子どもたちだけの活動の中で「できた・わかった」の声が聞けた。
- 授業の中で、一人一人が「関わり方」を見付けていた。
 - 例）・「できなくても」「わかった」生徒が仲間に教え、サポートすることができた。
 - ・車椅子の生徒も、仲間の動画分析やアドバイスなどで積極的に活動に参加することができた。
 - ・自分に合った技を選択し、その向上に取り組めていた。

札幌市の理念「子ども一人一人の教育的ニーズに応じた支援」の実現

最後に

これからの保健体育の授業では、教師の関わり方の調整が必要

ICTや生成AIの活用によって

- お手本を見せる、細かく指示を出すなどしていた教師の役割が減る
- 子どもたちは、それぞれ挑戦する技を選択し、自分の課題を見付け、修正しやすくなる
- 一人一人が主体的に自分の関わり方を見つけていく

教師は、「個別最適な学び」をデザインするために必要な

「観察」・「調整」・「コーチング」 の3つに時間をかけることができるようになる！