

非認知能力を育てる体育授業設計書

本設計書は、体育の授業において、認知的スキル（体力・技能）だけでなく、非認知能力（協調性、自己制御力、粘り強さ、自己肯定感、共感性など）を育てるための教育設計のガイドラインです。

【1】授業のねらい

- ・ 体育活動を通じて、非認知能力の成長を促す。
- ・ 活動中の振り返りや対話を取り入れ、感情や思考の言語化を支援する。

【2】指導計画例：単元「持久走で学ぶ自己制御と粘り強さ」

- 学年：中学 1～2 年生
- 単元期間：4 時間（週 1 回×4）
- 単元の非認知能力育成目標：
 - 自己の体調や気持ちと向き合い、ペース配分を学ぶ（自己理解・自己制御）
 - 途中であきらめずに自分なりの目標をもって走り切る（粘り強さ・達成感）
 - クラスメートの努力を認め合う（共感・社会性）

【3】1 時間ごとの流れ（例）

- 第 1 時：テーマ導入と自己目標の設定
 - 目標記入シートに「今日の目標距離」「疲れた時の対処法」などを記入
 - 準備運動・軽いペースでのジョギング
- 第 2 時：自分のペースで挑戦
 - タイムではなく「完走」をゴールに
 - 走った後、ふりかえりシートに感情と身体の状態を記入

■ 第3時：他者との協力・応援体験

- ペアラン：互いのペースに合わせて一緒に走る
- 応援役と走者を交代しながら体験

■ 第4時：総まとめとふりかえり発表

- ふりかえりシートから「一番つらかった場面と乗り越えた方法」などを共有
- 自己成長・仲間の姿に対するフィードバックを記入

【4】評価の視点と方法

◎ 観点：

- 最後まで走り切ろうとする姿勢（粘り強さ）
- 自己の体調・気持ちに対する言語化（自己理解）
- 他者への応援や称賛の言葉（共感性・社会性）

◎ 方法：

- ふりかえりワークシート
- 教師の観察記録（声かけの内容、行動メモ）

【5】実践上の留意点

- 競争より“自己ベスト”を評価する
- 教員も一緒に走る、応援することで関係性を築く
- 無理はさせず、「休む勇気」も大切と伝える