

科目を越えて応用可能な、授業設計の4つのモデルと実践ノウハウ

100分授業をハックする

IPU・環太平洋大学 授業実践事例集

本資料は、多様な学部の優れた教育実践を抽出し、
明日から自身の授業（講義・演習・実技）に応用できる形に構造化したナレッジベースです。

授業設計モデルの分類マップ

各事例は、中心となる教育手法の特性に応じて4つのモデルに分類されています。



【Model 1】
ICT・生成AI駆使
個別最適化と効率化

- 社会の理解 (初等社会)
- 公衆衛生学Ⅱ
- 体育原理



【Model 2】
アクティブ・協働探究
対話による深化

- 異文化コミュニケーション
- 基礎ゼミナール
- アスリートキャリア



【Model 3】
マイクロラーニング
集中力の維持

- スポーツ経営学入門
- 子どもの保健



【Model 4】
実践・リフレクション統合
身体知と言語化の往還

- 保育内容「造形表現」指導法
- 体育実技
- 陸上Ⅰ

【Model 3】実践の構造



担当教員:
現代経営学科
平岡師玄哉 先生



対象人数:
150-170名程度



授業形態:
対面／講義



到達目標:
スポーツ経営の基礎理論
の修得、
経営学的な考え方の獲得



評価方法:
授業態度30%、
レポート・小テスト40%、
授業課題30%

スポーツ経営学入門

授業の設計コンセプト

教育工学の理論に基づき100分を飽きさせない。
身近な話題と細かな振り返りで学びを定着。

工夫の核心（中心となる手法）

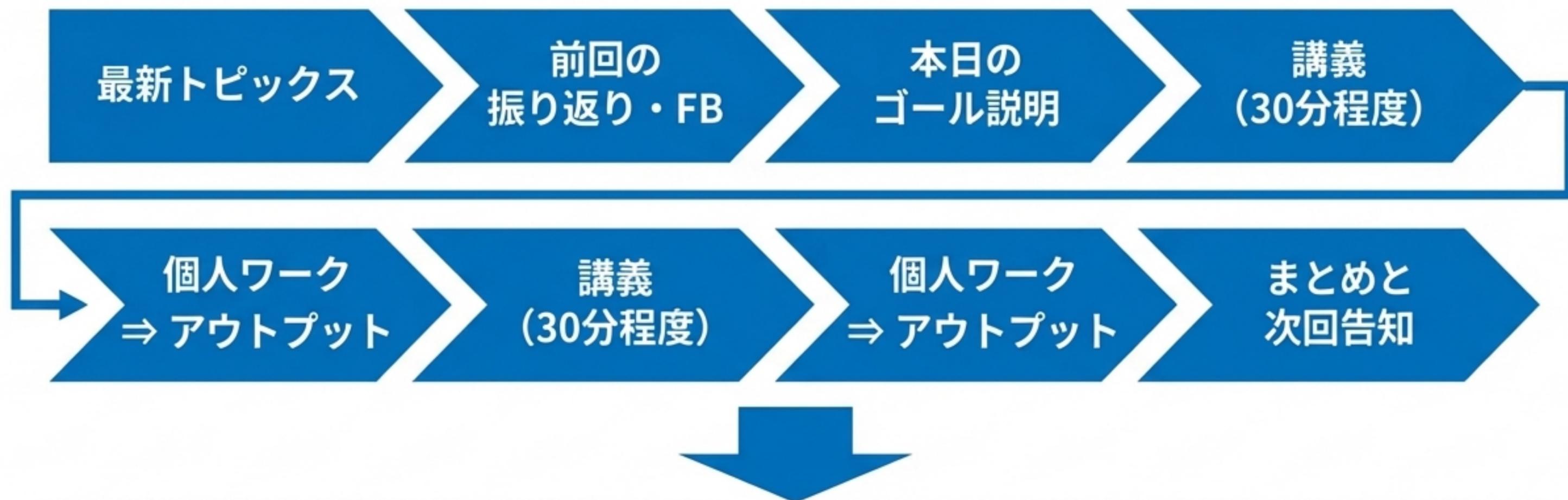
ARCSモデルに基づく。知識の定着度を確認するため、意識的に授業を「細切れ（モジュール化）」に設定する。

再現可能なポイント

- ・「知識の修得 ⇒ 理解の確認 ⇒ 内省による定着」のサイクルを100分の中で複数回反復する。
- ・最新トピックスを導入に使い、学生の興味を惹きつける。
- ・「自身が経営者だったらどうするか」という当事者視点を常に要求する。

具体的な授業方法：モジュール型タイムライン

最新トピックスから始まる、インプットとアウトプットの反復



知識の修得 ⇒ 理解の確認 ⇒ 内省による定着



課題と対策：留学生と日本人学生で取り組みスピードが異なるため、教員による厳格なタイムボックス（時間管理）の徹底が不可欠。

【Model 2】実践の構造



担当教員:
現代経営学科
片上摩紀先生



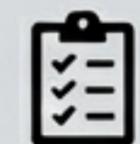
対象人数:
50-60名程度



授業形態:
対面／講義



到達目標:
異文化理解、
自文化の客観視、
互いを尊重した意見交換



評価方法:
態度10%、
事前/小テスト20%、
事後課題30%、
レポート40%

異文化コミュニケーション

授業の設計コンセプト

知識の単なる理解ではなく、実際の「リアルな異文化環境」での実践と内省に重きを置く。

工夫の核心

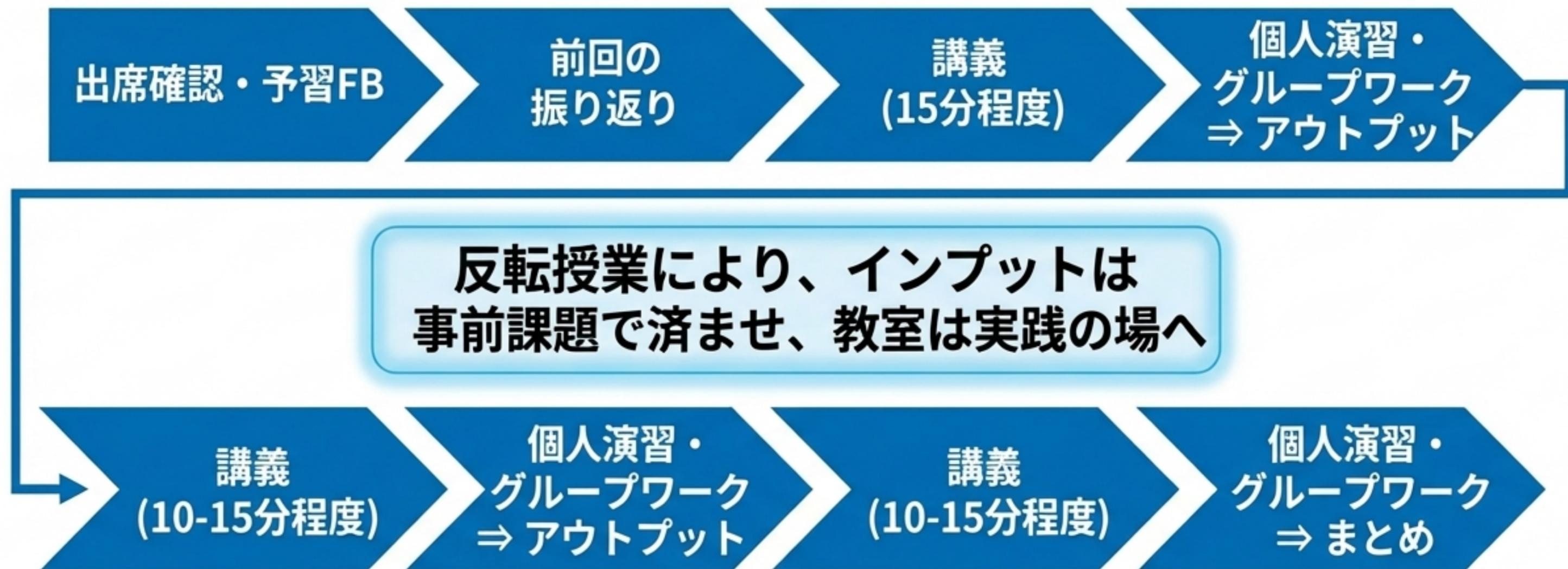
反転授業により、100分の対面授業中はディスカッションや演習のアウトプットに全振りする。日本人学生と留学生の「混合グループ」を意図的に編成。

再現可能なポイント

- ・「知識理解 ⇒ 異文化体験・実践 ⇒ 内省 ⇒ アウトプット」のフロー。
- ・10～15分の講義とワークを細かく繰り返すマイクロレクチャー法。
- ・「個人差」を意識させ、留学生が国の代表として扱われる心理的負担を軽減するルールの明示。

具体的な授業方法：マイクロレクチャーと反転授業

「飽きさせない」100分の細分化設計とアウトプットの連続



日本人学生 & 留学生混合グループによるリアルな文化差の体験

【Model 2】実践の構造



担当:
国際経済経営学科



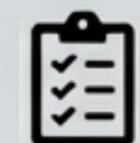
対象人数:
18-20名



授業形態:
対面／演習



到達目標:
アカデミックスキル、
協働態度、論理的表現、
自律的学習姿勢



評価方法:
授業への姿勢、課題内容、
議論への参加度

基礎ゼミナール

授業の設計コンセプト

最初は教員の説明を中心にし、徐々に学生自身が考え、調べ、議論する時間を増やしていくスパイラルな構成。

工夫の核心

「ジグソー法」による協調学習。グループ内で情報収集の担当を分け、相互依存による協力関係を自然に生み出す。

再現可能なポイント

- 毎回のミニツツペーパーで理解度を把握し、翌週冒頭でフィードバックするサイクルの確立。
- LMS（資料配布）、タブレット（情報検索）、ホワイトボード/付箋（思考の可視化）という、デジタルとアナログの最適ハイブリッド運用。

具体的な授業方法：協働探究の100分タイムライン

ジグソー法を用いた段階的な能動的学修の導入

| 時間 | フェーズ | 内容・ねらい |
|------------------|---------------|--|
| 0-10分 (10分) | イントロダクション | 前回のミニッツペーパーから良質な意見を共有し、学びを可視化する。 |
| 10-30分 (20分) | 知識のインプット | インタラクティブな講義。一方的に話さず、随時学生に問いかけながら進める。 |
| 30-70分 (40分) | グループワーク | ジグソー法で役割分担し、タブレットや図書館の本から情報収集。共同で構成を考える。 |
| 70-85分 (15分) | グループ発表・相互コメント | 各班発表（1班2分）。他グループはLMSの掲示板やシートにコメントを書き込む。 |
| 85-100分 (15分) | まとめ・次回予告 | ポイントを整理し、優れた事例を紹介。次回の見通しを持たせる。 |

教員の役割：机間指導を徹底し、議論が停滞しているグループにはヒントを与えるファシリテーター役に徹する。

【Model 3】実践の構造



担当教員:
こども発達学科
小崎遼介 先生



対象人数:
60名



授業形態:
オンデマンド / 講義



到達目標:
子どもの保健に関する
基礎知識の習得



評価方法:
試験(70%)、
ノート提出(10%)、
授業課題(20%)

子どもの保健

授業の設計コンセプト

全14回×3動画=計42動画という大ボリュームのオンデマンド授業において、学生の集中力を維持し、離脱させずに完走させる。

工夫の核心

100分を1本の長い動画にせず、「15分以内の動画×3本 + ノート板書 + 事後フォーム提出」という細かなモジュールに完全に分割する。

再現可能なポイント

- 対面での最終試験時に「自作ノートのみ持ち込み可」とルール化することで、オンデマンド視聴時の主体的なノート作成（板書）を強力に動機付ける。
- 1年生前期の科目であるため、初回授業で「課題の提出方法」「期限」「出席確認ルール」を極めて丁寧に説明し、ツールへのオンボーディングを手厚く行う。

具体的な授業方法：オンデマンドのモジュール化設計

1コマ（100分）を構成する5つの細分化ステップ



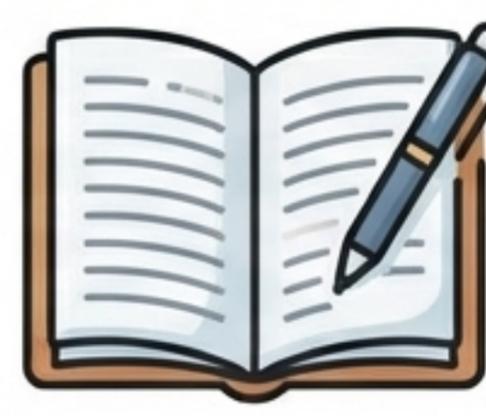
動画①視聴
(15分以内)



動画②視聴
(15分以内)



動画③視聴
(15分以内)



ノート板書・整理
(手書き)



事後フォーム
提出・確認

評価直結のインセンティブ設計

「動画を見るだけ」の受動的な態度を防ぐため、Step 4で作成した手書きノートが【期末試験の持ち込み許可アイテム】となる。これにより、教員の監視がないオンデマンド環境でも、確実な知識のアウトプットと定着が保証される。

【Model 4】実践の構造



担当教員:
こども発達学科
後藤由佳 先生



対象人数:
60名



授業形態:
対面／演習



到達目標:
保育現場で求められる造
形表現の専門知識と技術



評価方法:
受講意欲(教材・準備)30%、
作品まとめ50%、
鑑賞/レポート20%

保育内容「造形表現」指導法

授業の設計コンセプト

「教材研究することだけが学習ではない」。制作の前後を含めた全工程を評価の対象とし、保育者としての心構えを育む。

工夫の核心

「準備」と「片付け(教室の復元)」の時間をあえて授業のコア要素として明確に時間確保し、受講意欲(30%)の評価基準に直結させる。

再現可能なポイント

- 道具や画材の正しい扱い方、環境構成能力を測る実地テストとして「片付け」を機能させる。
- 単に作って終わりではなく、他者の作品を鑑賞し、定期レポートにまとめることで言語化のプロセスを組み込む。

具体的な授業方法：プロセス全体を学習化するタイムライン

「作る」以外の周辺活動にも確実な時間を割り当てる100分構成



講義

実践（制作）

振り返り・鑑賞

片付け・復元

本日の目標
共有と
基礎知識の
インプット

造形表現の
技術習得と
作品づくり

他者作品の
鑑賞と
気づきの
言語化
(レポート)

道具の適
切な処理と
環境構成の
学習
(評価対象)

見過ごされがちな
『準備』と『片付け』
を、全体の30%の
成績評価（受講意欲）
に直結させ、学習
へのマインドセット
を強制的に引き上
げる。

【Model 4】実践の構造



担当教員:
教育経営学科
中安翼 先生



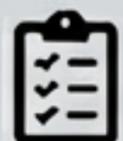
対象人数:
40名程度



授業形態:
対面／実技



到達目標:
安全確保の知識、協調性、
体育指導の基本ポイント習得



評価方法:
授業態度、レポート

体育実技

授業の設計コンセプト

運動をメインとしつつ、状況に応じて場の設定やルールを変化させ、学生自身の工夫と協調性を引き出す。

工夫の核心

「実技（運動）」と「ポイントの共有」を、1回の授業内で短く何度も反復させるスパイラル構造の展開。

再現可能なポイント

- ・ 教師が一方向的に教えるのではなく、活動時間の余裕を活かして、ルールの工夫やグループ設定を学生自身に考えさせる。
- ・ 活動時間増加に伴う怪我のリスクに対し、全体の様子を見ながら臨機応変に「休憩」を挿入する柔軟なリスク管理。

具体的な授業方法：実技と共有の反復サイクル

導入・展開・終末の明確な区切りと、反復による学びの深化

導入 (10~15分)

- ・準備・本時の目標と活動内容の確認
- ・指導の基本ポイント（集合・説明の仕方等）の習得



終末 (10~15分)

- ・ふりかえり・まとめ（授業全体のまとめ）
- ・10分以上の振り返り時間を確保し、学びを言語化・定着させる



【Model 1】実践の構造



担当教員:
教育経営学科
鈷悠介先生



対象人数:
30-70名



授業形態:
対面／講義



到達目標:
社会科の授業者としての
基礎的素養を身につける



評価方法:
毎回の小レポート70%、
学習指導案30%

社会の理解（初等社会）

授業の設計コンセプト

生成AIを単なる検索ツールではなく、教員と教育理念を共有する「学習サポート役（壁打ち相手）」として対話型で設計する。

工夫の核心

Google Classroom内に、過去の講義スライドをすべて事前学習させた専用の「Gemini」を独自設定。学生の考えを多角的に評価するフィードバックループを構築。

再現可能なポイント

- AIに「あえて誤りを含む出力」を時折させるようプロンプトを設定。
- AIの提案を鵜呑みにせず、適切な距離感を保ちながら批判的思考を訓練する仕組みを授業内に組み込む。

具体的な授業方法：AIと創る対話型フレームワーク

基礎習得から生成AIを活用したブラッシュアップへのシームレスな移行

🕒 前半50分: 基礎習得と個人ワーク

🕒 後半50分: 対話とAIによる洗練

👤 流れ・めあての共有 (5分)

🧠 基本概念「主発問/補助的発問」の講義 (10分)

🧠 個々人で良い主発問と派生発問を考案 (25分)

☕ 小まとめ・休憩 (10分)



👤 グループで補助的発問の代案を対人提案 (10分)

🌟 専用Geminiの使い方と性質の共有 (5分)

🗨️ Geminiに対し、発問について議論・壁打ち (15分)

📄 AIとの対話プロセスを含めたリフレクション・小レポート提出 (20分)



提案に圧倒される学生への配慮： AIの圧倒的な提案力に学生が吞まれないよう、いきなりAIを使うのではなく、まずは「対人(グループ)」で議論し、その後に「対AI」へ移行する段階的アプローチを徹底する。

【Model 1】実践の構造



担当教員:
健康科学科
畑島紀昭 先生



対象人数:
50名



授業形態:
対面 / 講義



到達目標:
感染症と健康の関連、健康の概念とその管理の習得



評価方法:
学習意欲30%、小テスト30%、定期試験40%

公衆衛生学Ⅱ

授業の設計コンセプト

規定に遵守した内容の濃い長時間の座学において、学生が眠りに落ちず、注意力を継続させるための工夫を凝らす。

工夫の核心

100分を45分×2のセッションに分割。間に「小テスト」を挟むが、教員が問題を作るのではなく、学生自身が生成AIを用いて授業範囲の問題を作成し、自分で解く時間を設ける。

再現可能なポイント

- 教員の板書中心の受動的な時間を減らし、学生自身に「作業（プロンプト作成と解答）」をさせることで覚醒度を維持。
- 到達目標をクリアした学生には、他者に教えたり別の学習を進めたりする自由（アドバンテージ）を与え、学生間の理解度の差を埋める。

具体的な授業方法：AI作問を用いた集中カリセット

座学の疲労を断ち切る、45分ごとのアクティブな切り替え

前半セッション（45分）

規定に遵守した公衆衛生学の基礎講義（板書・インプット中心）。到達目標の明示。

AI作問&小テスト
演習（10分）



教員ではなく、学生自身が生成AIに指示を出し、前半45分の授業範囲から小テストを作成させる。その問題を自ら解き、内容を振り返る作業時間。

後半セッション（45分）

後半の講義展開。
※前半の小テストで到達目標をクリアした学生には、他者へのティーチングや自由学習などのアドバンテージを付与し、全体のレベルを底上げする。

運用上の注意：初期の授業で、学生に対して「学習効果を高めるための適切なAIの使い方・プロンプトの出し方」を丁寧に指導しておく必要がある。

【Model 1】実践の構造



担当教員:
体育学科
早田剛 先生



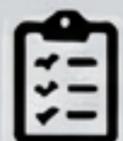
対象人数:
210名



授業形態:
対面 / 講義



到達目標:
体育・スポーツの基礎概念
理解と批判的思考の育成



評価方法:
予習20%、意見交換20%、
授業後レポート40%、
最終レポート20%

体育原理

授業の設計コンセプト

210名という超大人数講義において、「自分の意見を述べることができなると授業に参加できない」という強制力と参加環境を構築する。

工夫の核心

1授業内で4回以上の「意見交換+ペアワーク発表」を組み込む。SlidoとGoogle Formを併用し、210名の意見をリアルタイムで文字化・集約・可視化する。

再現可能なポイント

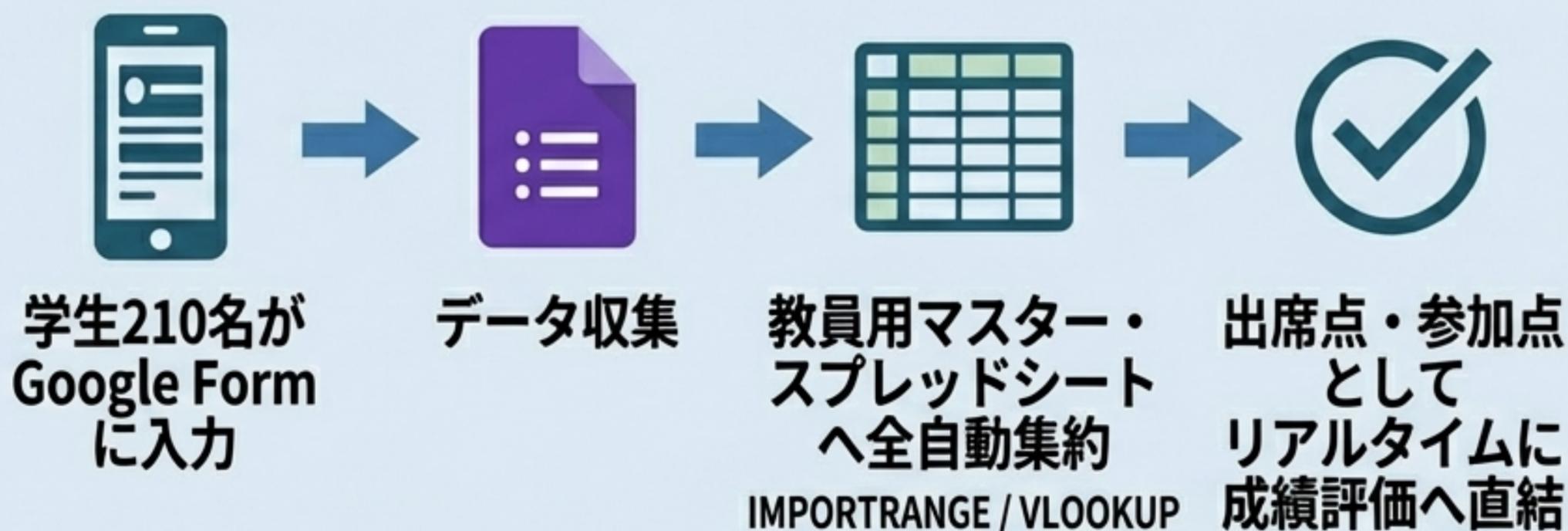
- Google Formの回答データを、IMPORTRANGE関数等を用いて1つのスプレッドシートに自動集約し、即座に成績評価へ直結させるシステム化。
- 「休んだり寝ていたりすると点数が低くなる」透明性の高い仕組み。
- ペアワークのマンネリ化を防ぐため、5回に1度必ず席替えを実施。

具体的な授業方法：クラウド集約とリアルタイム可視化

210名全員を「参加」させる反復サイクルと自動評価システム



システムワークフロー（自動化）



効率化の極意：210名の小テストや意見を紙で回収・採点するコストをゼロにし、教員はファシリテーションとフィードバックに専念できる。

【Model 4】実践の構造



担当教員:
体育学科
梶谷亮輔 先生



対象人数:
70名×5クラス



授業形態:
対面／実技（一部オンデマンド）



到達目標:
専門的トレーニング知識
の習得、安全管理、模範
提示



評価方法:
実技試験50%、
レポート20%、
受講態度30%

陸上 I

授業の設計コンセプト

従来の『技能向上中心の指導』から脱却し、「なぜその練習を行うのか」という理論と振り返りを重視した『理解を伴う技能学習』へ転換する。

工夫の核心

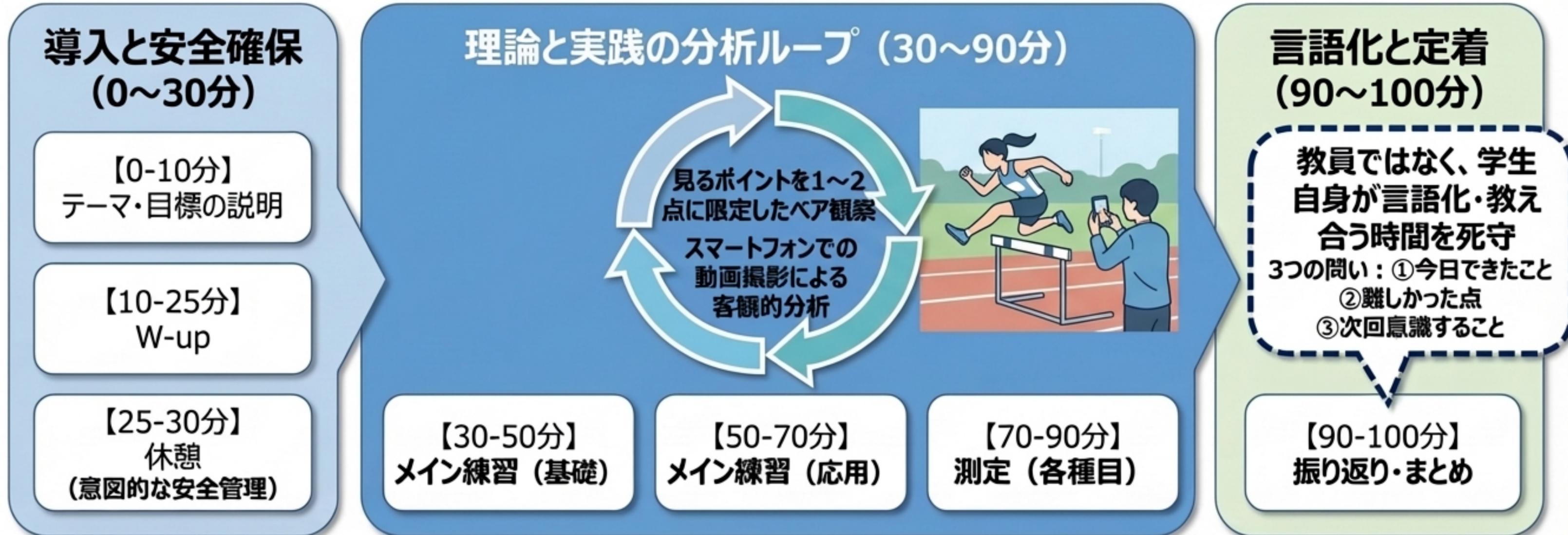
実技の最中に「ペア観察」を取り入れ、見るポイントを1～2点に意図的に限定する。スマートフォンでの簡易動画撮影を併用し、客観的な動作分析を行わせる。

再現可能なポイント

- 毎回の授業の最後に必ず、「今日できたこと」「難しかった点」「次回意識すること」を短く言語化させ、数名に全体共有させる時間を死守する。
- 当日の技術的テーマ（例：ハードル走における抜き足の使い方）を冒頭で明確に提示し、目的意識を持たせる。

具体的な授業方法：「技能」と「理解」を往還する100分タイムライン

「ただ動く」から脱却し、客観的分析と振り返りをシステム化するプロセス



【Model 2】実践の構造：アスリートキャリア

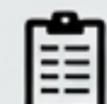
 学科名: 競技スポーツ科学科

 担当教員:
競技スポーツ科学科 教員陣

 対象人数: 120名

 授業形態: 対面 / 演習

 到達目標: 100分を活かし、
知識の習得から「自分のキャ
リアを言語化する」

 評価方法: 授業内のグループ
ワーク参加度、キャリアシ
ートの更新

授業の設計コンセプト

デュアルキャリア理論の単なる理解にとどまらず、ケーススタディを通じて当事者意識を持たせ、最終的に「自分自身のキャリアの言語化」に落と込む自己探求プロセス。

工夫の核心

100分を「インプット→ワーク→アウトプット→評価・内省」の4フェーズに完全分割。大教室（120名）でもスプレッドシートやホワイトボードを活用し、全員の意見を可視化する。

再現可能なポイント

- 「理論解説」⇒「ケース適用」⇒「自己適用」という汎用性の高い思考のホップ・ステップ・ジャンプ。
- 最後に必ず個人の「キャリアシート」を更新させることで、毎回の授業を自分ごととして蓄積させる。
- 教員からの「即時フィードバック」を組み込み、リフレクションの質を高める。

具体的な授業方法：キャリア言語化の4段階タイムライン

大教室での理論習得から自己内省への確実なステップアップ

0-20分

インプット
(講義)

デュアルキャリアの概念や、引退後の競技スキル転用（トランスファラブルスキル）についての理論解説。

20-50分

ワーク
(グループディスカッション)

提示された事例（ケーススタディ）に対し、アスリートが直面する課題と解決策をグループで抽出。

50-80分

アウトプット
(発表・共有)

各班の意見をホワイトボードや共有スプレッドシートにまとめ、クラス全体で発表。

80-100分

評価・内省
(個人リフレクション)

他者の意見を踏まえ、自分自身のキャリアシートを更新。教員からのからの即時フィードバック。

【最大のポイント】 120名規模の講義でありながら、インプットで終わらせず、最後の20分で「自己の言語化と即時FB」を強制する仕組み。

科目を越えて応用可能な、100分授業設計の普遍的原則

全事例から抽出された、明日から使える「5つのメタ・メソッド」



時間のモジュール化

100分を連続させない。15~30分単位の「マイクロレクチャー」と「ワーク」の反復サイクルへ解体する。



インプットとアウトプットの循環

知識の伝達（講義）の直後に、必ず「言語化」「ペアワーク」「テスト」等の出力装置を配置する。



評価と直結したインセンティブ

振り返りシートや自作ノートを成績評価や試験持ち込み条件に直結させ、受動的な態度を防ぐ。



プロセスの学習化

「準備」「片付け」「AIとの壁打ちプロセス」など、結果に至るまでの過程そのものを評価対象に組み込む。



「自分ごと」への着地

アスリートキャリア事例のように、最後は必ず「自身のキャリア」や「自分の意見」へ紐づける時間を死守する。