

2026年度 授業ガイドライン

大学100分授業の実践・深化ガイド

2026.02.16

IPU・環太平洋大学 教務委員会・教務課

アジェンダ

100分授業の効果的運用に向けた戦略的教授法の構築

1  100分授業がもたらす4つの教育的メリット

2  授業手法

【手法1】マイクロレクチャー（集中維持型）

【手法2】反転授業（アウトプット最大化型）

【手法3】PBL（問題解決型学習）

【手法4】ジグソー法（協調学習モデル）

【手法5】リフレクション・デザイン

3  手法の選択と組み合わせのポイント

4  集中をリセットする「1分間小ネタ集」

5  教育効果を高めるための工夫・事例の集約



100分授業の教育的メリット

100分が生み出す「知」のゆとり

質の高い学修を実現する4つのポイント

思考の持続

議論が深まった場面で授業を中断せず、納得いくまで探究を継続可能

即時支援の充実

演習中に教員が学生を個別フォローする「机間指導」の時間を十分に確保

フィードバックの質

その場で学生のアウトプットを評価・解説する「即時性の高い」指導が実現

学びの完結性

解説から演習、内省までを1コマで完結させ、学修の断絶を防ぐ

01

【手法1】 マイクロレクチャー法

講義を細切れにし、その都度小さなアウトプットを挟むことで、学生を飽きさせない構成を作る方法

手法1：マイクロレクチャーの具体的内容

短時間のインプットとアウトプットを交互に配置

15分講義 + 5分演習

一方向の解説を15分に絞り、直後に確認クイズや計算、一言要約などのアウトプットを課す

マルチセグメント構成

100分を「15分×4ユニット」に分割。各ユニットに独立した到達目標を設定し達成感を高める

集中力の波をハック

学生の注意力が切れるタイミングでペアワーク等の動的な活動を挿入し、脳を再起動させる

マイクロレクチャーのメリット・デメリット

集中維持の特効薬と、その代償

メリット

学生の集中力が途切れない

理解度をこまめに確認できる

知識の定着率が向上する

デメリット

講義が断片的になりやすい

時間管理が非常に厳密になる

小課題の準備負荷が増える

メリットは高い集中力の維持ですが、教員側には緻密なタイムマネジメントが求められます。

02 【手法2】 反転授業 (Flipped Learning)

事前学習を前提に教室を「活動の場」に変える手法

手法2：反転授業の具体的内容

対面時間を高度な議論・演習に全振りする

(知識の伝達は教室外で行い、教室では100分間フルに応用活動に充てる)

事前動画・資料学習

学生は事前にLMS上の講義動画やテキストで知識をインプットし、確認テストを済ませる

教室内での高次活動

教室内では「解説」を行わず、いきなり難解なケーススタディや応用問題の解決に取り組む

ピア・コーチング

演習中、理解の早い学生が躓いている学生を教え、教員は全体のファシリテートに専念する

反転授業のメリット・デメリット

対面シナジーの創出と予習の壁

メリット

最高度の演習場ができる

主体的に参加せざるを得ない

個別対応の時間を最大化

デメリット

予習なしの学生への対応困難

事前教材の準備負荷が極めて高い

学生の学外負担が増大する

100分あれば深い議論が可能ですが、予習の徹底が成功の絶対条件となります。

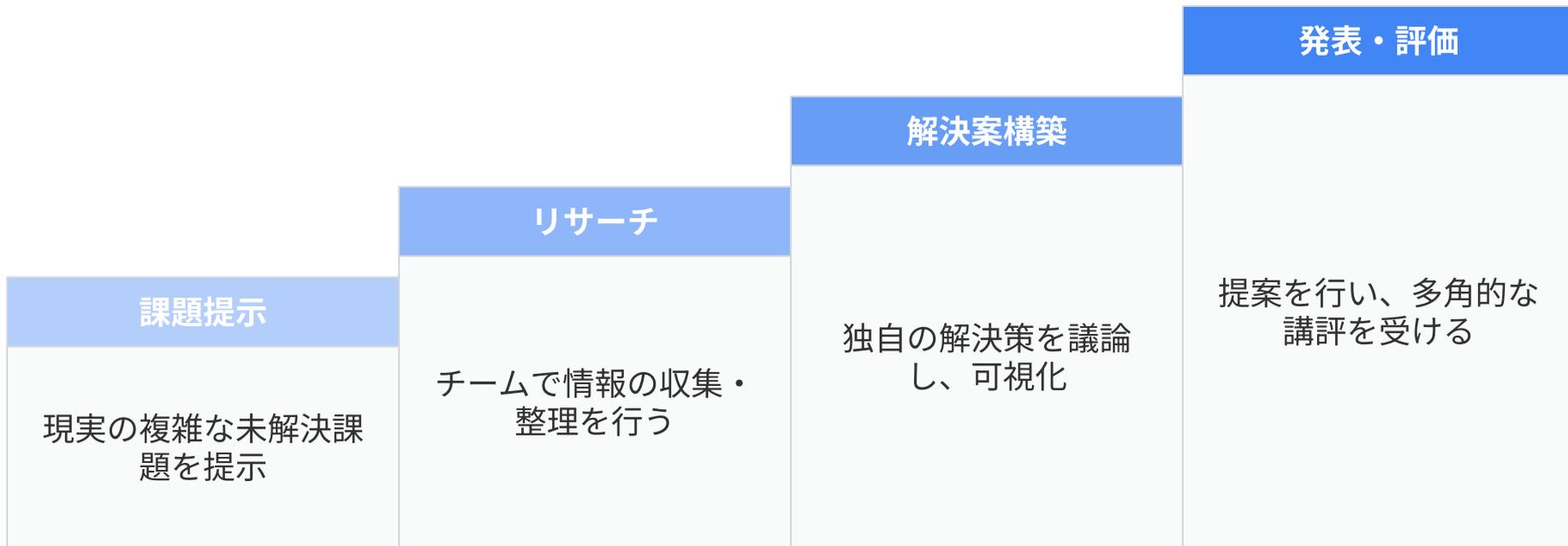
【手法3】 PBL (Project-Based Learning : 問題解決型学習)

～実社会の課題を解決するプロセスを学ぶ～

手法3：PBLの具体的な展開ステップ

100分を使い切り、社会で通用する力を養う

一回の授業内で「調査」から「プレゼン準備」まで一気に進める



PBLのメリット・デメリット

実学の追求と、網羅性のジレンマ

メリット

高度な問題解決力がつく

100分で探究の質が高まる

学習意欲が劇的に向上する

デメリット

学習内容の網羅性が低くなる

評価基準の設定が非常に難しい

グループ間の進捗差が激しい

社会人基礎力を養うには最適ですが、知識の体系的網羅には工夫が必要

04

【手法4】ジグソー法（協調学習）

～情報の断片を統合して全体を理解する～

手法4：ジグソー法の具体的手順

「教え合い」による責任感と深い理解

全員が自分の担当箇所を教える役割を持つため、主体的な参加が不可避

STEP 1

情報の断片を各自が持ち寄る



STEP 2

同じ断片を持つ同士で「専門家会合」



STEP 3

元の班に戻り他者に解説・統合



STEP 4

全体の問いに解答する

ジグソー法のメリット・デメリット

全員主役の学びと、統制の難しさ

メリット

傍観者を作らない全員参加型

言語化による圧倒的な定着率

他者視点の統合スキルが身に付く

デメリット

一部の理解不足が班全体に影響

教室内の移動・統制が煩雑

教材の緻密な設計が必須

100分あれば、エキスパート活動を30分、ジグソー活動を40分と余裕を持って配置できます。

05

【手法5】リフレクション・デザイン

～100分の締めくりとなる内省のデザイン～

手法5：リフレクションの具体的な技法

延長された10分を「記憶の定着」に使う

100分授業を単なる「消化」で終わらせず、知識を自分事化するための必須のプロセス

概念マップの作成

本日のキーワード同士を矢印で結び、知識の構造を図解して記録する

3-2-1リフレクション

「3つの発見」「2つの興味」「1つの未解決な疑問」を言語化し、LMSに投稿

他者へのフィードバック

仲間のアウトプットに対し「良かった点」と「改善案」を伝え、視点を広げる

手法の選択と組み合わせのポイント

100分をどう使いこなすかのガイド

手法	向いている内容	教員の役割	準備負荷
マイクロ	基礎知識の確実な伝達	解説・時間管理者	中
反転授業	高度な応用演習・実践	伴走者・コーチ	高
PBL	課題解決・総合演習	ファシリテーター	高
ジグソー	多角的理解の促進	設計者・調整役	中

脳を再起動するアイスブレイク

50分経過時などの「中だるみ」対策に有効

肩甲骨ストレッチ

着席したまま両手を上に伸ばし、肩甲骨を寄せる運動。血流を改善し脳を活性化

1分間雑談タイム

「最近のニュース」等のテーマで隣の人と1分だけ話す。沈黙を破り覚醒を促す

マインドフルネス

30秒間だけ目を閉じ、呼吸に集中する。情報の過負荷をリセットし集中力を回復

「体操」「雑談」「静寂」といった非言語的な刺激を挟むことで、100分という長丁場を乗り切るスタミナを作ります。