

(公開学習Ⅰ) 第3学年2組 体育科(保健) 学習指導案

授業者 田中 和幸

3年2組教室

1 単元名 毎日の生活とけんこう パート2

2 授業構成

(1) 教材に対する反省と新しい提案

本単元は、学習指導要領第3・4学年の目標に次のように位置づけられている。

(1) 健康の大切さを認識するとともに、健康によい生活について理解できるようにする。

イ 毎日を健康に過ごすには、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けること、また、体の清潔を保つことなどが必要であること。

本単元は、健康の保持増進には一日の生活の仕方が深くかかわっており、一日の生活リズムに合わせて、食事、運動、休養及び睡眠をとることが大切であると理解することがねらいである。本時は「けんこうな生活とわたし」を踏まえ、健康な生活を送るためには一日の過ごし方をどのようにすればよいかにかかわるものであり、第4学年「体のよりよい発育」につながるものである。

本校保健体育部では、テーマを「豊かなかかわりと思考を高める学び合いのある体育科学習をめざして」と定め、研究を進めてきた。本年度からは、さらに保健学習のテーマとして、「児童が健康に関心をもち、主体的に学び、学習したことを自らの生活に生かそうとする実践力の育成に努める。」点に力点をおいて、学習を進めている。教師が学習中にヒントや答えを与えるのではなく、友達とのかかわりの中で気づいたり、自分で調べたりできるような学習の仕方も大切であると考えてきた。

従来、「毎日の生活とけんこう」の学習では、健康に過ごすために食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活が大切であるとされ、準教科書等の資料も「夜ふかししないで、毎日決めた時こくにねる。」「決めた時こくに起きる。」など、好ましいとされるロールモデルなどが扱われていた。しかし、児童の生活スタイルも多様になっており、習い事等によって就寝時間や起床時間を一律にするのは困難な場合もある。そのため、調和の取れた生活を実践していくためには、学習中に得た知識だけではなく、それに適した環境も必要である。また、環境は整っていても、自分は病気をしていないので健康であるという認識から健康教育を積極的に学ぶ必要感がなかったり、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活ができていなくても病気になるなどの困り感がなかったりして、実践化が中途半端になったり、大きく妨げられたりすることもある。そこで、単元の中に「毎日の生活とけんこう パート2」を位置づけることで、環境に合わせた自分なりの生活スタイルを模索したり、保健指導と結びついた継続的な指導を行って健康に対する必要感を高めたりすることによって、ねらいに迫ることができると考える。できることから少しずつ実践し、その成果を感じ取ることで、学習後にも学んだ知識を再確認したり、更なる実践力を身につけたりできるようにしたい。

(2) 子どもの学びの実態と期待する学び方

本学級のほとんどの児童にとって、健康とは、元気があってけがや病気をしていないことである。精神的な不調や体の疲れ等は要因としてあまり考えられておらず、自分のことを健康と捉えている

児童が大多数である。低学年時は学級活動や日々の学級指導、保健指導を通して、食事、運動、休養及び睡眠の3つの視点を中心に機会を捉えて指導をしてきた。それによって、給食の残菜が減ったり、休憩時間に体を動かして遊ぶ児童が増えたりするなど、改善点も見られた。しかし、自分は健康であると思っているため、今の生活リズムを改善しなければならないという必要感を感じていない児童も見られる。

6月に生活アンケートをした際には、一人を除いた児童のほとんどが食事、運動、休養及び睡眠に何らかの課題をもっていた。特に休養及び睡眠の課題をもつ児童は全体の70%近くにのぼった。しかし、自分の課題を自覚していない児童も多く見られたため、「1日の生活のリズム パート1」で、一週間の生活調べから自分の課題を見つけたり、それを主体的に解決、実践したりできるように取り組んだ。実際に学習の中で自分が取り組めそうな方法を考え実践することで、その後の生活が好転した児童も見られる。その反面、いまだに健康に対する気持ちが十分に高まっていなかったり、課題には気づいていてもなかなか実践に結びつかなかったりする児童も見られた。

このような実態をふまえ、児童には以前の生活調べと最近行った生活調べを比較させて、自分の課題をしっかりとつかませておきたい。そして、事前の調べ学習を通して自分の課題に対する関心を高めたり、課題に対してどのように解決すればよいか方法を考えたりするヒントにしたい。そのように、今後課題が発生した時に生活を改善したりしていけるようにしたり、個にあったよりよい改善方法を考えたりすることで、セルフプロデュースしたり、実践力を高めたりできるようにしていきたい。

(3) 本時に向けての教材研究

これまでの保健学習は、教科書を主に扱い、一斉指導型の学習展開を行ってきたが、与えられた知識・理解中心の学習になってしまい、なかなか実践に結びつけることができなかった。その理由の一つとして、児童一人一人の生活スタイルが多様化していることが考えられる。本校は広範囲から通学する環境にあるため、毎日の起床時間に大きな変化は見られない。しかし、学年が上がるにしたがって、習い事・多様化・長時間化、メディアに接する時間の長時間化、家庭の事情等により、就寝時間が遅くなり、その結果睡眠時間の減少につながっている。睡眠時間の問題は、朝食の欠食や学習時の注意力の欠如に現れており、それが一日の生活のリズムを狂わせる原因にもなっている。また、食事や運動の質も課題であり、本人の偏食や家庭の事情によってバランスのよい食事になっていなかったり、個に適した強度の運動や十分な量が確保できていなかったりする。特に第3学年の課題として、児童が健康の価値を認識していても、家庭環境や児童の発達段階によって十分生かせないこともある。また、一回だけの学習では健康に対する必要感もなかなか高まらず、実践化にもつながりにくい。そこで本単元では、1日の生活とリズムを「毎日の生活とけんこう パート1」「毎日の生活とけんこう パート2」として二時間設定し、前期に学習して実践してきたことや実践しようとしたことを後期に振り返り、より自分の生活を考えられるようにした。自分の生活をしっかりと振り返る中で、今の生活に何が足りないか、どうしたらよりよい生活になるか考えさせた。この学習を通して、家庭での生活を見直すきっかけにもしていきたい。

学習方法としては、事前に調べ学習を行い、児童が自分の課題に合ったことを主体的に学んでおけるようにしたい。自分の課題を主に調べておくことで今まで以上に関心が高まると考えられる。また、友達との話し合いを中心に学習することで、多種多様な意見が引き出されたり、課題発見能力、問題解決能力、思考力を形成したりするのに役立つと考えられる。様々な課題をもった児童が

集まって考えを深めたり、最後に他のグループの考えも聞いて広めたりすることで、自分の生活をどのように改善していけるか考えられるようにしたい。課題を提示する時は、こういった要因でそうなったかも事前に考えさせておくことで、その児童を取り巻く環境も考慮しながら、個に合った改善方法を考えさせたい。正しい知識を学習し、その上で実現可能な生活リズムを考えさせることで実践化につなげられるようにし、その成果を感じさせることで、健康への意欲をさらに高めていきたい。

3 単元の目標

- ・健康な生活について関心を持ち、意欲的に学習に取り組もうとする。（関心・意欲・態度）
- ・健康な生活について、課題の解決をめざして実践的に考え、判断することができる。（思考・判断）
- ・健康な生活について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。（知識・理解）

4 単元計画（全5時間）

- 第1時 けんこうな生活とわたし
 第2時 毎日の生活とけんこう パート1
 第3時 体のせいけつ
 第4時 毎日の生活とけんこう パート2（本時）
 第5時 けんこうによいへや
 学習のまとめ

5 本時の学習について

（1）本時の目標

- ・自分の生活を振り返り、課題に気づき、必要感をもって、その解決方法を考えることができる。（思考・判断）

（2）準備

生活アンケート、付箋紙

（3）本時の展開（○教師の意図 ◇全体への支援 ◆個への支援）

学習活動	教師の意図・支援
1 健康な生活について、事前に調べたことを発表する。 ・しっかり噛むなど、食べ方によっても食事の効果が変わる。 ・運動をしないと、筋肉や骨が弱くなり、病気にかかったり、けがをしやすくなったりする。 ・休養や睡眠は時間だけでなく、取るタイミングなど質も大切である。	○自分の課題を中心に調べさせておくことで、必要感を意識させる。 ○調べたことを発表する中で、健康のために食事・運動・休養及び睡眠が大切であることを再確認させる。また、調和の取れた生活を続けることが大切であることもおさえておく。
2 以前と最近の生活アンケートを比較して、見つけた自分の課題について話し合う。 ・やはり好き嫌いがあるので、6月と同じように	◇6月と最近の生活調べを事前に比較しておき、自分の課題を見つけさせておく。 ◇各自の課題を班で話し合わせる。自分や友達が

残してしまう。 ・習い事をずっと続けているので、運動をまとまった時間することができない。 ・寝る時間は少し早くなったけど、まだ眠い。	どういった課題をもっているか、確認させる。 ◆話し合い活動が活性化するように机間指導をし、課題の説明が不十分な児童へ声かけをする。
けんこうな生活を送るために、どんな生活をしたらよいのか考えよう	
3 課題の解決方法を班で話し合い、発表する。 (1) 班で、一人一人の課題について話し合う。 ・野菜が嫌いなら小さく切ってもらったり、調理方法を変えてもらったりしたらいいと思う。 ・まとまった時間が取れないなら、帰ってすぐに縄跳びをしたり、寝る前にストレッチをしたりすればいいと思う。 ・ぬるいお風呂にゆっくり入ると、寝付きがいいって聞いたよ。 ・一日の計画を立て、決まった時刻に行動できるようにしよう。 (2) 全体で課題について話し合う。 ・インスタントラーメンだけだと栄養が偏るから、野菜を入れたらいいと思う。 ・平日は少しずつ運動をしておいて、土日などのまとまった時間にスポーツをすればいいと思う。 ・寝る前にテレビやゲームをするとなかなか眠れないらしいから、お風呂の入り方と合わせて気をつけたら、よく眠れるんじゃないかな。 4 自分に合った生活のめあてを立てる。 ・牛乳は嫌いで家では飲みたくないから、かわりに乳製品を食べよう。 ・短時間でもたくさん体を動かせるなわとびを毎日しよう。 ・眠れなくなるから、9時以降はテレビを見ないようにしよう。 ・歯みがきや排便の時間を決めておこう。	○4～5人の班で話し合わせることで主体的な話し合いができるようにする。自分の経験だけでなく、事前に調べたことや既習の学習をもとに理由も合わせて話し合えるよう、声かけをする。 ◇班で話し合う前に例を挙げることで、どのように話し合えばいいか理解させる。 ◇話し合い活動に慣れていない児童もいるため、事前にやり方を確認したり、話し合いの進め方やきまりを掲示したりしておく。 ◆課題の解決方法がなかなか見つけられない児童には、事前の調べ学習や掲示を参考にして考えるように声かけをする。 ◆家庭の協力が必要なこともあるが、今回は自分で取り組めるものを中心に考えさせるようにする。 ○児童から出た意見を、食事・運動・休養及び睡眠の三つの視点に分けて板書することで、関連性やバランスについても考えさせたい。 ○話し合いを通して考えた、実践できる生活のめあてを考えるようにさせる。その際、改善点をできるだけ絞ることで、確実に実現できるようにする。

6 板書計画

10/26 毎日の生活とけんこう

食事

しっかりがむなど、食べ方によ
っても食事のこうかわる。

運動

運動をしないと、ほやきん肉が弱くな
り、病気ににかかったり、けがをしやすく
なったりする。

休む・すいみん

休ようやすいみんは時間だけでなく、取る
タイミングやしつも大切である。

けんこうな生活を送るために、
どんな生活をしたらよいのか考えよう

もっと早くねたらいい。

ねる時間は少し早くなっ

たけど、まだ眠い。

ぬるいお湯にゆっくり入

ると、ねつきがいいよ。

ねる前にテレビやゲームをするとなかなかねむれないらしい。

食事

牛乳はきれいだから、乳製品を食べよう。

運動

短時間でもたくさん体を動かせるなわと

びをしよう。

休む・すいみん

9時以降はテレビを見ないようにしよう。