

第4学年4組 体育科（保健）学習指導案

平成30年2月2日（金）第5校時 教室

男子 18名 女子 13名

指導者 教諭 宮本 桂子（T1）

養護教諭 櫻岡 幸恵（T2）

1 単元名 「育ちゆく体とわたし」 ウ 体をよりよく発育・発達させるための生活

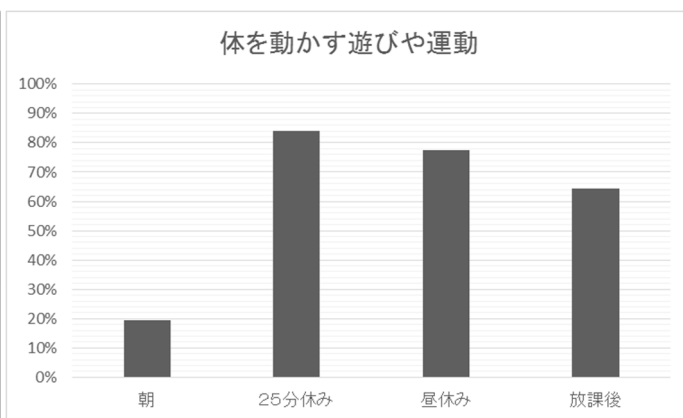
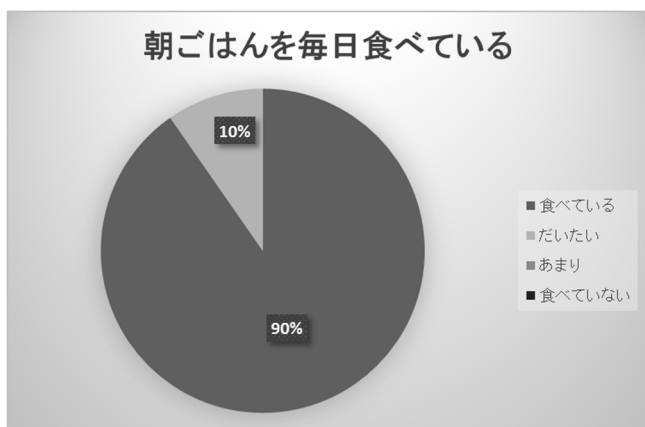
2 単元について

本単元では、年齢に伴い体つきが変化したり、体の変化とともに異性への関心が芽生えたりすること、体の発育・発達には個人差があること、よりよく発育・発達させるために、調和のとれた食事、適切な運動、休養・睡眠が必要であることなどを学習する。思春期における体の変化について正しく理解し、体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方を理解することをねらいとしている。

3 児童の実態

本学級の児童は、明るく活発な児童が多い。男女共に、好き嫌いなく食べる児童が大勢いて、給食はこれまでほとんど完食している。朝ごはんも食べてくる児童が多い。アンケート結果からも分かるように休み時間には、外遊びをする児童が大勢いる一方で、暑さや寒さを理由に外に出たがらない児童も数名いる。

また、自分の体や成長に対して悩みや不安を抱えている児童はいない。しかし、実際には「身長が高くなりたい。」「太っている。」など体型のことを気にしていたり、「〇〇さんみたいなスタイルになりたい。」など自分と友達の体型を比較していたりする児童の思いを耳にすることがある。また、保護者は児童の成長に伴う体の変化を感じ始めていて、それに対してどう説明したらよいか困惑していることも分かった。



4 教師の指導観

小学校4年間で身長がどのくらい伸びたのか紙テープに取り、成長を実感することから学習をスタートさせる。その際に、みんなそれぞれ成長していて、1人ひとり成長の仕方には差があることを理解させたい。また、骨密度の測定を通して、体の中も成長すること、今、まさに体の変化が始まる時期であり、よりよく体を成長させるために生活の仕方が関係することに気付かせたい。

また、ヘルス・プロモーションの視点から地域の方の骨密度の測定結果を学習の導入で用いることで

年齢を経るにつれて骨密度が減っていくことに気付かせ、自分の生活の仕方について見直し、自分にできることを継続していくよう意識を高めたい。

保護者や地域に向けては、学級懇談会や学年だよりなどによる協力の呼びかけ、保健や学級活動の指導の内容、児童の感想などを載せた手紙の配付を行うことで、ヘルス・プロモーションに関する活動の啓発をさらに充実させていきたい。さらに、学級懇談会のグループ懇談において思春期を迎える子どもたちへのメッセージを書いてもらい、それを授業で生かし、学校と家庭をつなぐ活動を取り入れていきたい。

5 研究とのかかわり

研究主題 **ヘルス・プロモーティング・スクールの実現に向けて**
～学校・家庭・地域の人々がかかわり合いながら健康づくりに取り組める学校～

「課題に気付く力」を育てるための指導の工夫

《手立て① 自分の成長記録の活用》

- ・1年生からの成長の記録を調べることで、自分の成長に気付かせ、さらに、成長には個人差があることを理解させる。

《手立て② 導入の工夫》

- ・写真によるシルエットクイズを行い、男女の体つきの違いに気付かせるようにする。

《手立て③ げんきチャレンジの活用》

- ・自分の生活をふり返ることができるようにするために、1月に実施した「げんきチャレンジ」を活用し、日々の生活における課題を把握させるようにする。

《手立て④ 資料の活用》

- ・よりよく成長するために、「食事」「運動」「休養・睡眠」がどうして必要なのか資料をもとに調べる。それを伝え合い、正しい知識を身に付けさせるようにすることで、自分の生活の課題に気付くことができるようにする。

「見通しをもつ力」を育てるための指導の工夫

《手立て① 掲示資料の工夫》

- ・地域の方に協力していただいて得た骨密度の結果等の資料を見せることで、自分がこれからどのように成長していくのか、見通しをもつことができるようにする。

「実践する力」を育てるための指導の工夫

《手立て① 担任と養護教諭によるT・T》

- ・専門的な知識を正しく理解するために、養護教諭とのT・Tを行う。

《手立て② より深く話し合うためのグループ編成》

- ・成長の伸びに差が出るように、体格の違う児童を組み合わせたグループ編成を行う。

【家庭・地域への啓発のための手立て】

《手立て① 学級懇談会で家庭と連携》

- ・ 2学期末の学級懇談会で、「育ちゆく体とわたし」の学習内容に基づき、思春期の子どもたちの成長をテーマにグループ懇談を行った。家庭で子どもにどのように教えたらいいのか情報交換し、思春期の成長について保護者がどのように感じているのかなどを出し合い、家庭と授業をつないだ。

《手立て② 地域を巻き込む》

- ・ 大学から骨密度計を借り、自分たちの骨密度を測定することで、目に見えない体の中の成長を実感させる。また、児童だけでなく、地域の方にも地域のお祭り等で骨密度を測定していただき、その結果を資料として活用する。

6 単元の目標

- (1) 体の発育・発達について関心をもち、健康な生活を送るために進んで課題を見つけたり、調べたりしようとする。 【関心・意欲・態度】
- (2) よりよく発育・発達するための生活の仕方について自分の生活をふり返りながら考えたり、判断したりすることができるようにする。 【思考・判断】
- (3) 体の発育・発達や思春期の体の変化、体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方について理解できるようにする。 【知識・理解】

7 単元の評価規準

観点	ア 健康・安全への関心・意欲・態度	イ 健康・安全についての思考・判断	ウ 健康・安全についての知識・理解
単元の評価規準	・ 体の発育・発達について関心をもち、健康な生活を送るために進んで課題を見つけたり調べたりしようとしている。	・ よりよく発育・発達するための生活の仕方について、自分の生活をふり返りながら考え、判断し、それらを表している。	・ 体の発育・発達や思春期の体の変化、体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方を理解している。
学習活動に即した評価規準	<ol style="list-style-type: none"> ① 体の発育・発達について自分の成長を見つめたり、今後のよりよい成長のための課題を考えたりするなどの学習活動に進んで取り組もうとしている。 ② 写真をもとに男女の体の発育の違いに着目し、話合いや発表などの学習活動に進んで取り組もうとしている。 	<ol style="list-style-type: none"> ① 体の発育・発達について、自分の成長の記録をもとに課題を見つけたり自分のことに当てはめて考えたりするなどして、それらを説明している。 ② 体の発育・発達の仕方と食事、運動、休養及び睡眠について、資料をもとにその必要性を表現している。 	<ol style="list-style-type: none"> ① 体の発育・発達の現象や思春期の体の変化について理解したことを言ったり書いたりしている。 ② 体の発育・発達、思春期の体の変化には個人差があることを理解し、言ったり書いたりしている。 ③ 体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方について、言ったり書いたりしている。

8 単元の計画

時	ねらい・学習活動	関・意・態	思・判	知・理	評価方法等
1	<p><変化してきたわたしの体></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>「身長、体重の変化のひみつ」 ～身長や体重は、年れいとともにとどのように変化するのだろう～</p> </div> <p>○1年毎の身長の伸びのグラフから年齢に伴って変化することを理解する。</p> <p>○発育の仕方には、個人差があることを理解するとともに、自分と他の人との違いを肯定的に受け止める。</p> <p>①1年生からの1年毎の身長の伸びを紙テープで表す。</p> <p>「課題に気付く力」手立て①自分の成長記録の活用</p> <p>②グループ内でグラフを比較する。 (一番伸びた時期、伸びた長さ等)</p> <p>「実践する力」手立て① より深く話し合うためのグループ編成</p> <p>③身長以外にも体が成長していることについて考える。(体重、手足の大きさ、ズボンの長さ、骨(骨密度))</p> <p>④成長の仕方は一人ひとり違うことを知る。</p> <p>「見通しをもつ力」手立て② 資料活用の工夫</p>				<p>活動の様子</p> <p>①</p> <p>発言の様子</p> <p>①</p> <p>②</p> <p>ワークシート</p>
2	<p><大人に近づく体></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>「思春期のひみつ」 ～大人に近づくと、体にどんな変化がおこるのだろう～</p> </div> <p>○思春期に起こる男女の体の外見上の変化を理解する。</p> <p>○体の変化は誰にでも起こること、個人差があることを理解する。</p> <p>①シルエットクイズをして、外見上の変化に気づく。</p> <p>「課題に気付く力」手立て② 導入の工夫</p> <p>②思春期に起こる体の変化について知る。</p>				<p>発言の様子</p> <p>②</p> <p>①</p> <p>ワークシート</p>

3	<p><体の中で起こる変化></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>「体の中のひみつ」 ～思春期には、体の中や心にどんな変化が起こるのだろう～</p> </div> <p>○初経と精通について理解する。 ○思春期には異性を気にするなど、心にも変化が起こることを理解する。 ①女子に起こる変化、男子に起こる変化について知る。 「実践する力」手立て①担任と養護教諭によるT・T ②思春期に起こる心の変化について知る。</p>			②	ワークシート
④ 本 時	<p><すくすく育て わたしの体></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>「成長のひみつ」 ～よりよく成長させるために、どんなことに気をつけて生活するとよいのだろう～</p> </div> <p>○よりよく成長するためにバランスのよい「食事」、適度な「運動」、「休養・睡眠」が必要であることを理解する。 ①自分の生活をふり返り、生活上の課題について調べる。 「課題に気付く力」手立て③げんきチャレンジの活用 「課題に気付く力」手立て④資料の活用 ②調べたことを発表し合う。 「実践する力」手立て①担任と養護教諭によるT・T ③3つの要素がかかわり合っていることを知り、自分の生活の中で気をつけたいことを考える。</p>		②	③	活動の様子 ワークシート ワークシート

9 本時の学習と指導（4／4時）

（1）ねらい

○体をよりよく成長させるためには、食事、運動、休養・睡眠が必要であることを理解できるようにする。 【知識・理解】

○生活をふり返り、自分の体をよりよく成長させるために、生活の仕方であげたいことを考えることができる。 【思考・判断】

（2）資料および準備するもの

・ワークシート ・調べ学習のための資料 ・掲示用資料

（3）展開

時間	学習内容・活動	指導上の留意点（指導○ 評価規準◆）	
		T 1（担任）	T 2（養護教諭）
導 入 6 分	1 前時までの学習についてふり返る。 ・体つきの変化 ・体の中で起こる変化	○前時までの学習を想起させることで、単元のつながりを意識させる。	○単元の最初に触れた骨密度について触れ、体の中身も充実した成長があることを意識させる。
	2 よりよく成長するために、生活において必要な要素を考える。 ・バランスのとれた食事 ・適度な運動 ・休養・睡眠	○3年生での学習「かけがえのない健康」を想起させる。	○必要な要素を視覚的に捉えさせるために、キーワードを掲示する。
	3 本時の学習課題を確認する。		
	<p>「成長のひみつ」 ～体をよりよく成長させるために、どんなことに気をつけて生活するとよいのだろう～</p>		
		○本時の活動の見通しがもてるように、全体で学習課題を確認する。	○本時の学習課題を掲示し、課題を意識して学習できるようにする。

<p>展開 32分</p>	<p>4 自分の生活をふり返り、「食事」「運動」「休養・睡眠」がよりよく成長するためになぜ必要なのか調べる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事 たんぱく質…体をつくる ビタミン…体の調子を整える カルシウム…丈夫な骨をつくる ・適度な運動 骨が丈夫になり、筋肉がつく。 心肺機能が高まる。 よく眠れる。 病気になりにくい。 ・休養・睡眠 心身の疲れがとれる。 成長ホルモンが出る。 病気から体を守る。 心が落ち着く。 <p>5 調べたことをグループで伝え合う。 (教え合う5分→まとめる5分)</p> <p>6 調べたことを発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事グループ 	<p>○1月の「げんきチャレンジ」をもとに課題を考え、資料を選択させるようにする。</p> <p>「課題に気付く力」手立て③ げんきチャレンジの活用</p> <p>「課題に気付く力」 手立て④資料の活用</p> <p>○選んだ課題ごとに3人組になるようにさせる。</p> <p>○食事、運動グループを支援する。</p> <p>○隣の人と資料が違うことを知らせ、自分が調べたことを伝えるようにさせる。</p> <p>○板書を整理し、キーワードを板書する。</p>	<p>○課題設定に迷っている児童を支援する。</p> <p>○休養・睡眠グループを中心に支援する。</p> <p>○伝え合いやまとめ方につまずいているグループを支援する。</p> <p>○給食の献立を想起させ多くの食材を用いていること、主食、主菜、副菜が揃っていることをおさえる。</p> <p>○体をつくるもととなるたんぱく質、カルシウム・ビタミンなどを摂取する必要があることに触れ、バランスのとれた食事が大切であることをおさえる。</p>
-------------------	--	--	---

<p>・運動グループ</p> <p>・休養・睡眠グループ</p>	<p>○地域の骨密度と運動習慣の関係についてふれ、日々の運動の大切さに気づかせるようにする。</p> <p>○睡眠不足だと、翌日眠かったり、頭が働かなかったりなど、体調への影響があることをおさえる。</p>	<p>○毎日の運動により、骨が丈夫になったり、心肺機能が高まったりし、体の中も丈夫になることをおさえる。</p> <p>○成長期のため、無理な運動は体に悪い影響を与えることにもふれる。</p> <p>○成長ホルモンの分泌パターンの図を提示し、寝る時間が遅いと成長ホルモンの分泌が少なくなること、疲れがとれにくくなることなどにもふれる。</p> <p>○食事、運動、休養・睡眠が、かかわり合っていることを補足する。</p> <p>「実践する力」手立て① 担任と養護教諭によるT・T</p> <div data-bbox="790 1288 1412 1467" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>◆体をよりよく成長させるためには、食事、運動、休養・睡眠が必要であることを理解している。 【知識・理解】</p> </div>
<p>7 他のグループの発表で分かったことをワークシートにまとめる。</p> <p>8 養護教諭の話聞き、毎日の生活の中で食事、運動、休養・睡眠の3つはかかわり合って互いに作用していることに気付く。</p>	<p>○自分が調べたこと以外にもよりよい成長のために必要なものがあることに気付かせるようにする。</p>	<p>○ヘリコプターのプロペラをイメージさせ、3つの要素の関連性について触れるようにする。</p>

まとめ 7分	<p>9 本時の学習のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本時の学習のまとめ 	<p>○児童の言葉を用いてまとめようとする。</p>	
	<p>体をよりよく成長させるためには、バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養・睡眠に気をつけて生活するとよい。</p>		
	<p>10 本時の学習内容を生かして、自分の生活の仕方をふり返り、これからの生活について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の生活で気をつけたいことを書き込む。 ・発表する。 	<p>○自分の生活の仕方です「食事」「運動」「休養・睡眠」のどこに重点を置き、生活をしていきたいか考えさせるようにする。</p>	<p>○机間指導を行いながら、気をつけたいことを記入している児童を称賛する。</p>
		<p>◆生活をふり返り、自分の体をよりよく成長させるために、生活の仕方です気をつけたいことを考えることができる。 【思考・判断】</p>	

10 板書計画



11 参考資料

- ・『ほけんイラストブック 小学校編 上巻』
- ・『ほけんイラストブック 小学校編 下巻』
- 監修 埼玉大学教育学部 教授 戸部 秀之 / 筑波大学附属小学校 養護教諭 齋藤 久美
少年写真新聞社 2015年
- ・『たよりになるね! 食育ブック ④基本の栄養素編』
- 監修 女子栄養大学 栄養科学研究所 小川 万紀子 少年写真新聞社 2009年

よりよく成長させるために、
どんなことに気をつけて生活するとよいのだろう

4年 組 名前 _____

1 資料を読んで、なるほどと思ったことや新しく発見したことを下に書き出してみましょう。

私のグループは () について調べます。

2 ほかのグループの発表を聞いてわかったことを書きましょう。
(テーマに丸をつけて、わかったことを書きましょう。)

【食事・運動・すいみん】

【食事・運動・すいみん】

3 体をよりよく成長させるためには、() のとれた
()、
() な ()、
() な () が必要である。

4 今までの自分の生活をふり返って、これから体をよりよく成長させるために気をつけたいことを書きましょう。

今までは、

これからは、体をよりよく成長させるために、