

1. 領域名 保健領域 体の発育・発達

2. 単元名 「元気アップ大作戦」

3. 単元の目標

知識及び技能	思考力, 判断力, 表現力等	学びに向かう力, 人間性等
<p>健康の状態は, 主体の要因や周囲の環境の要因がかかわっていることを理解する。</p> <p>健康を保持増進するには, 運動, 食事, 休養および睡眠の調和の取れた生活など, 1日の生活の仕方が深くかかわっていることを理解する。</p>	<p>健康な生活について課題を見付け, その解決に向けて考え, それを表現する。</p>	<p>学習活動に粘り強く取り組む中で, 健康な生活の大切さに気付き, 健康な生活についての学習に進んで取り組もうとする態度を養う。</p>

4. 単元計画 (全2時間)

時	学習活動	評価
1	<p>元気とは何かを知ろう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・元気とは「①バランスの良い食事, ②良質な睡眠, ③適度な運動」全てがかかわっていること知る。1日の生活すべてが①～③とつながっていることを知り, その中の1つでも改善することで全てがよくなり, 元気につながることに理解する。 ・日中に太陽の光を浴びることで体内に生成されるセロトニンについて知る。また, 夜にセロトニンがメラトニンに変化することで眠気を誘い, 良質な睡眠につながることを理解する。 ・グリーンタイム, スクリーンタイムの学年平均値を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ○心や体の調子が良いなどの健康の状態は, 主体の要因や周囲の環境の要因がかかわっていることを理解している。【知・技】 ○健康な生活を送るためには, 運動, 食事, 休養および睡眠の調和のとれた生活を続けることが必要であることを理解している。【知・技】
2 (本時)	<p>さらに元気になる作戦を考えよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・元気アップカードの結果を見て, 自分の結果と学年のデータを比較・整理する。 ・結果から分かったことを「自分カード」に書く。 ・前時までの知識を基に, 結果を共有し気付いたことを話し合う。 ・友達のアドバイスなどから自分の生活を振り返り, より健康的な生活を送るための作戦を考える。 ・「元気アップ大作戦」を発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○1日の生活の仕方から, 健康な生活について課題を見付け, その解決に向けて考え, それを発言したり伝え合ったりしている。【思・判・表】 ○健康な生活の大切さに気付き, 健康な生活についての学習に進んで取り組もうとしている。【主】

5. 研究主題に迫るための具体的な手だて

【「わかる」ための手だて】

① 元気アップカードによる調査の可視化

健康的な生活を送るためにグリーンタイムは1日106分以上確保することが望ましいとされている点、スクリーンタイムは1日120分以内にとどめるという点を理解させるために、数値化された個人票を活用する。自分の生活を数値で振り返ることを通して、より良い生活を送るためにはどのように改善したらいいかを数値で表せるようにする。

② 視覚的資料（日本体育大学教授野井先生作成パワーポイント）の活用

元気とは、心身の調子がいいことであり、その状態は主体の要因や周囲の環境要因がかかわっている。心身の調子を良くするためには、睡眠、食事、運動が大切であるが、全てを一度に意識することは難しい。そのため児童には、どれか一つを変えることで調子を良くするための良いサイクルに入ることを意識させ、そのためにどのようなことができるか考えさせたい。そこで授業では野井先生の資料（パワーポイント）を使うことで、分かりやすく、楽しく理解させていく。

③ 焦点化

調査結果の情報量が多いため、「スクリーンタイム・グリーンタイム」に焦点を絞り、「自分カード」（自分の結果を簡単に書くカード）にまとめさせることで児童が根拠を明確にした比較検討ができるようにした。

【「かかわる」ための手だて】

児童一人一人の良い点や課題点を伝え合いながら、各班で解決策を考える活動を設定する。その際に、児童が視点をもって話し合うことができるように、「お手伝いカード」（スクリーンタイムが増えると、こんな問題があるなどヒントを載せたもの）を準備する。

【「はい、できた！」のための手だて】

健康な生活を送るための作戦を考えさせる。その際、「グリーンタイムを106分以上」など、具体的な数値目標を示すことで、具体的な取組目標の設定とその達成が分かりやすくなるようにする。

6. 本時（2/2）

（1）本時の目標

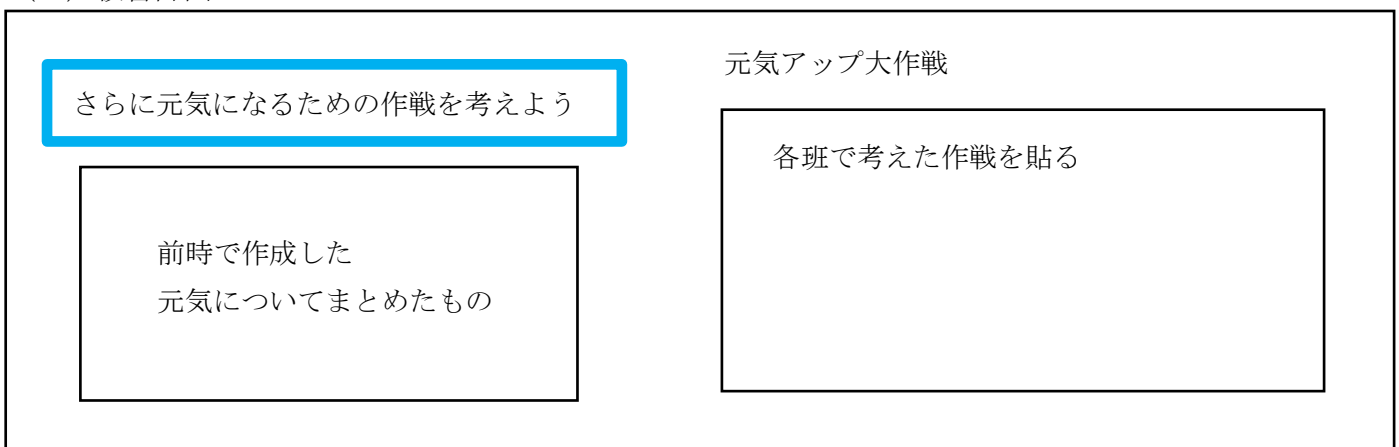
1日の生活の仕方から、健康な生活について課題を見付け、その解決に向けて考え、それを発言したり伝え合ったりできるようにする。

（2）本時の流れ

過程	学習内容・活動	教師の留意点（○） 評価（◇）
導入	1. 前時の学習を振り返り、学習への意欲を高める。	○「自分カード」を紹介し、健康な生活への意識を高める。 ○学習のつながりが意識できるように第1時のポイントを掲示しておく。
展開	2. 調査結果を振り返る。	○学年の平均と自分の調査結果を比べられるようにする。 ○調査同意がない、器具の不具合等により数値の記載が無い児童には、平均値から考えるように伝える。 ○自分の結果から分かることを記入するよう伝える。（自分カード）
	3. より健康的な生活を送るための作戦を考える。 4. 班ごとに発表する。	○スクリーンタイム、グリーンタイムに着目するように伝える。 ○班で自分の生活を振り返り、元気アップ大作戦を考え、発表できるようにする。 ◇1日の生活の仕方から、健康な生活について課題を見付け、その解決に向けて考え、それを発言したり伝え合ったりしている。【思・判・表】
まとめ	5. 学習のまとめをする。	○全体で共有し、児童の考えた意見を価値付ける。 ○自分の生活に取り入れられそうな作戦を選び、授業の振り返りをするよう伝える。（自分カード） ◇健康な生活の大切さに気付き、健康な生活についての学習に進んで取り組もうとしている。【主】 ○生活の流れは全てつながっているため、1つを変えると全てのサイクルも変化していることに気付くようにする。

もっと元気になるための作戦を考えよう

（3）板書計画



「元気アップ大作戦」

元気とは何かを知ろう

名前 ()

メモ

学習のふり返し

『元気アップ大作戦』 ～自分カード～

さらに元気になる作戦を考えよう

グリーンタイム	
平日	休日
分	分

スクリーンタイム	
平日	休日
分	分

もくひょうち すうち 目標値 (理想の数値)

- すいみん いじょう
・睡眠 . . . 9時間以上
- いじょう
・グリーンタイム . . . 1日106分以上
- いか
・スクリーンタイム . . . 1日120分以下

振り返り

元気アップ大作戦

作戦をやってみる!

わかったこと、考えたこと

元気アップ大作戦

作戦



作戦達成のためにできること！





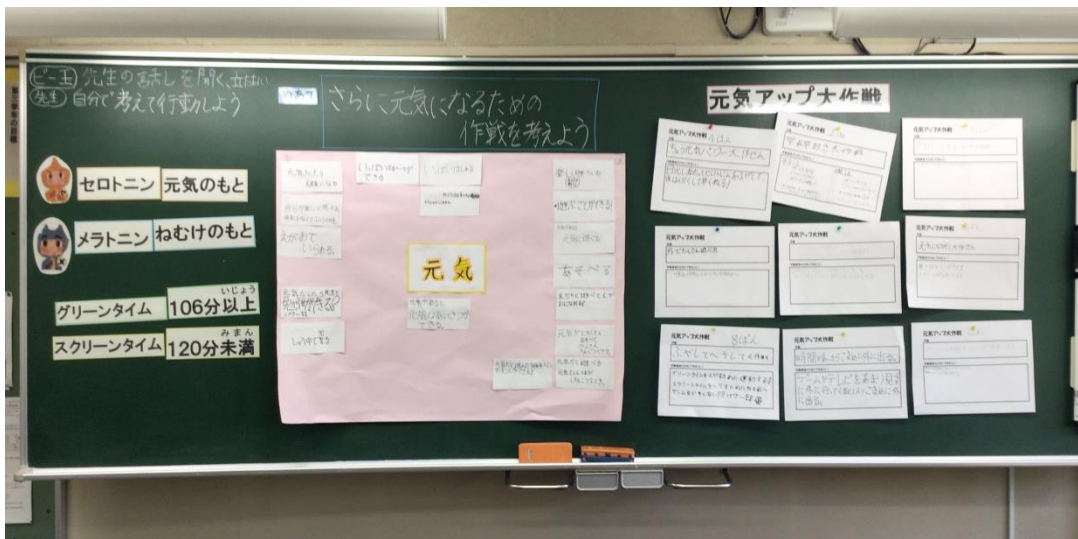
学習班で話し合っ、それぞれの作戦名とアイデアを考えました



一人一人の元気アップカードを班で共有して、さらに元気になるための作戦を練りました



元気のもとになるセロトニンが、どうしたら生成されるかを学ぶ



考えた元気アップ大作戦のアイデアを発表