

【生活分科会】第4学年 体育科（保健領域）学習指導案

令和5年10月5日（木）
調布市立若葉小学校
第4学年1組33名

1. 領域名 保健領域 体の発育・発達

2. 単元名 「4年1組の元気の秘密を見つけよう」

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>健康の状態には自分自身と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が取れた生活など1日の生活の仕方が深くかかわっていることについて知り、体をよりよく発育・発達させるための生活について理解する。</p>	<p>体がよりよく発育・発達するために、自分の生活習慣上の課題を見付け、その解決に向けて考え、それを表現する。</p> <p>健康な生活を目指す視点から、その解決の方法を考え、話し合い活動を通して考えを深める。</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. 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>①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、理解し伝えたり、書いたりしている。</p> <p>②体をよりよく発育・発達させるためには、運動、食事、休養および睡眠の調和がとれた生活を続けることが必要であることが分かり、伝えたり、書いたりしている。</p>	<p>①1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。</p> <p>②体の発育・発達に関わる事象から課題を見付け、体のより良い発育・発達を目指す視点から、適切な方法を考え、それを伝えることができる。</p>	<p>①学習内容に関心をもち、よりよく学ぼうとする意欲をもって、学習に粘り強く取り組もうとしている。</p> <p>②他者の考えも受け入れながら、課題と向き合い、自ら学習を進めている。</p>

5. 調査研究

(1) 元気アップカードの結果

調査研究では、元気アップカードの結果から、グリーンタイム、スクリーンタイム、睡眠時間は児童の心と体にどのような影響があるのかを中心に整理した。

グリーンタイム

良好な生体リズムを保障するためのグリーンタイムの目標値は、昨年度の若葉小学校の調査結果から日中に106分間以上であることが示唆されている（野井研究室による分析・考察）。そもそも、眠りの

ホルモンといわれているメラトニンは、日中に明るい環境で生活することで夜間の分泌量が増加する。また、グリーンタイムは昨今心配されている近視の進行の抑制にも有効である。今回の調査では、平日のグリーンタイムの平均は火曜日と金曜日が最も多く、約100分という結果になった。これは、隣接する調布市立第四中学校の施設を借用して行っている校庭遊びとの関係性によると考えられる。その他の平日は、この2日と比べ20～30分程度グリーンタイムの少ない様子が見られた。

スクリーンタイム

カナダとオーストラリアにおける青少年のための24時間行動ガイドラインでは、青少年が健康であるためにスクリーンタイムを120分未満/日にすることを推奨している。他方、種々の研究結果ではスクリーンタイムと学力低下との関連が多数報告されており、なかには、学習を除く60分以上のスマホ等ICT機器の利用と学力の低下とが関連している様子も確認されている。このことから、本単元では健康面を優先しスクリーンタイムは120分以内を目標値として設定した。事実、今年度本校で実施した調査結果によると、4年生のスクリーンタイムの平均値は平日で約90分程度、土日で約60分程度であった。平日のスクリーンタイムが長い要因としては、学校と放課後双方の使用によりICT機器を使う場面が多いからだと考えられる。中には3時間を超えるスクリーンタイムを計測している児童もおり、そのような児童に対してはスクリーンタイムを減らすことによる有用性を感じさせることが非常に重要である。また、使用時間を意識することも大切であるが、使用する時間帯も考えさせるべきである。なぜなら、寝る直前のスクリーンから発せられる光はメラトニン分泌を低下させるからである。そのため、早寝を意識し、規則正しい生活を送るためにスクリーンタイムとの関わり方を理解させる必要がある。

クラスによるスクリーンタイムの統計的な差異も見られた。原因としては、休み時間におけるタブレット端末の使用法の違いや授業内における活用の仕方の違いが考えられる。

睡眠時間

平日の睡眠時間の平均は8時間56分で、理想とされている9時間～11時間には少し届かない結果となった。一方、休日は9時間13分となった。起床時刻及び就寝時刻は平日が6時48分と21時52分、休日は6時59分と21時46分となった。このことから休日は起床時刻が遅くなった分、睡眠時間が長くなっている。休日に起床時刻が遅くなる原因としては、平日の睡眠不足を休日で補っていると考えられる。このことから、多くの子どもは平日の睡眠時間が不足している可能性があると言える。睡眠不足の原因としては学習塾や習い事によるものが考えられる。

(2) 児童の実態

昨年度、規則正しい生活について学び、グリーンタイムを増やすことによるメリット、スクリーンタイムが増えることによるデメリットについて、一定数の児童は理解している。しかし、高学年に近づくにつれ、習い事や学習塾などに通う児童が増え、望ましい生活と現実とのずれが生じてきている。

今回の授業を通して、元気アップカードの結果を振り返り、自分の生活課題に気付かせたい。その上で、友達とお互いの生活をよりよく改善してくための意見交流をすることで、健康的な生活についての理解を深め、実践する力を育てたい。

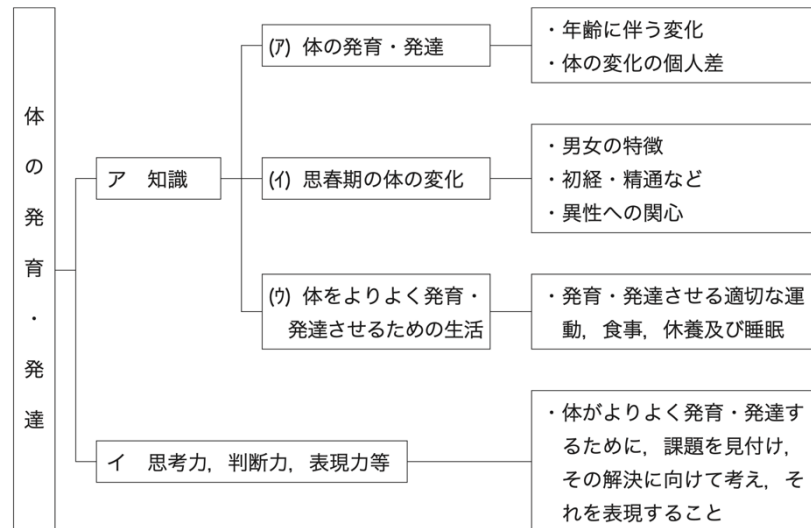
4年生では、他者と比較しながら、自分の生活について友達に伝えたり、友達と話し合ったりする場を設定し、協働的に学ぶ楽しさを感じる経験を積みさせたい。

本単元を通して、心や体の健康を保ち、人と関わりながら明るく充実した生活を送ることはかけがえないものであることに気付かせたい。

6. 基礎研究

(1) 単元の特徴

本単元は、「G 保健（2）体の発育・発達」を受けて設定した。体の発育・発達については、その一般的な現象や思春期の体の変化などについて理解するとともに、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も理解する必要がある。また、体の発育・発達に関する課題を見付け、より良い解決に向け考え、それを表現できるようにすることも必要である。そのため、年齢に伴い体に変化すること、体の発育・発達には個人差があることを理解するとともに、適切な運動、食事及び睡眠が必要であることなどの知識と、体の発育・発達に関する課題を解決するための思考力・判断力・表現力を育むことを中心の内容として考え、単元を作成した。



出典：小学校学習指導要領解説-体育編-

(2) 系統性

保健領域においては、3年生以上で指導をする。発達の段階に応じて、健康とは何か、また、健康を保持増進するためにはどのようなことが必要なかを考えていく。また、学習指導要領における体育科目標、特に保健領域においては、グループ学習や実習などを通して単に知識や記憶としてとどめるのではなく、「児童が、身近な生活における学習課題を発見し、解決する過程を通して、健康や安全の大切さに気付けるようにすること」が求められており、指導においてもその点に留意する。

中学年では、児童自ら健康の大切さを認識するとともに、健康に良い生活をするには、運動、食事、休養及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できるようにする。また、手や足などの清潔、ハンカチや衣服などの清潔を保つことが大切であることについても理解する必要がある。そのことを踏まえ、体の発達・発育についても考え、より良い発達・発育のために課題を見付け、その解決に向けて考え、実践することへとつなげていく。高学年では、さらに体の健康だけでなく、心の健康についても考えるとともに、怪我の防止や病気の防止など、健康に対するさらに深い知識と思考力及び判断力を育成していく。

7. 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 視覚的資料の活用

元気とは、心身の調子が良いことであり、その状態は主体の要因や周囲の環境要因が関わっている。心身の調子をよくするためには、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よ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られるようにしたい。そこで授業では本研究の講師、日本体育大学教授野井先生の資料（パワーポイント）を使うことで、分かりやすく、そして楽しく元気について理解できるようにした。

② 調査結果の可視化

調査結果の個人表だけでは児童が振り返るのは難しいと考え、「自分カード」を作成した。「自分カード」では睡眠時間、運動時間、グリーンタイム、スクリーンタイムの理想値と自分の調査結果を比べられるようにした。そうすることで、自分の生活を数値で振り返り、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具体的に考えられるようにした。

【「かかわる」ための手だて】

① 対話の土台を作るための工夫

1学期の話し合いの様子から、相手の言葉や気持ちを受け止める部分に課題を感じ、安心して対話できる土台を作る取り組みを行うこととした。3～4人のグループを作り、自分の考えを伝えやすいテーマから始め、少しずつテーマを難しくしていった。最後には必ず振り返りの時間を取り、そこでは内容についてではなく、良かった話し方や聞き方について振り返るようにした。また、子どもたちから出てきた言葉や姿勢をまとめ、学習の際に見返せるように掲示した。それを「キャッチトークタイム」と名付け、毎週1回、朝の時間に行った。そうすることで、対話力や、ねらいに沿った話し合いをする力が高まり、学習を深めていくことにつながると考えた。

② かかわり合いの工夫

班での話し合いを焦点化するために、児童がお互い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、児童が良好な生活サイクルを理解した上で、話し合うことができるように、お手伝いカードを活用する。

【「はい、できた！」のための手だて】

① クラスと個人で健康な生活を送るための作戦づくり

自分の調査結果や班員の調査結果を踏まえてクラスがさらに元気になる作戦を全体で考える。その中の一つでも実践することで自分自身が元気になること、それがクラス全体の元気につながることを価値付け、児童の行動変容へとつなげていく。

② 授業後の取り組みを可視化する。

班で考え、個人で決めた作戦が実践できたのかを記録し、掲示する。クラスの8割がグリーンタイム105分以上を達成できたらポイントが貯まっていくようにして、1週間ごとにその結果を振り返ることで実践を継続できるようにする。

③ ぽかぽかタイムの導入

本校の元気アップカードの分析（野井研究所による分析・考察）によると、登下校を含む学校生活において106分以上のグリーンタイムを得られることが望ましいとの結果が出た。しかし、本校では児童数に対する運動敷地不足から、中・昼休みの校庭、ロング昼休みの四中遊びの割当日及び外体育の授業でしか外に出られない現状があり、毎日106分以上のグリーンタイム獲得が難しい。そこで、少しでも受光できる時間を増やすために屋上を開放する「ぽかぽかタイム」を導入することにした。児童の受光時間を確保し、より健康的な生活が送れるようにする。

8. 指導と評価の計画

(1) 単元計画 (全4時間)

時	学習活動	評価
1	<p><u>元気になるための生活とは何かを知ろう。</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・元気とはバランスの良い食事, 良質な睡眠, 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, 全てがよくなることについて理解する。 ・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。 	<p>○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, 伝えたり, 書いたりしている。</p> <p>○体をよりよく発育・発達させるためには, 運動, 食事, 休養および睡眠の調和がとれた生活を続けることが必要であることが分かり, 伝えたり, 書いたりしている。</p>
2	<p><u>自分の調査結果を振り返ろう。</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・元気アップカードの結果を配布し, 自分カードに結果を整理する。 ・結果からわかったことを「自分カード」に書く。 	<p>○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, 書いている。</p>
3 (本時)	<p><u>4年1組がさらに元気になる作戦を考えよう。</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・前時までの知識を基に, 元気アップカードを友達と共に見合い, 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するためには何が必要か見付ける。 ・互いの元気アップカードから気付いたことを全体で共有する。 	<p>○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。</p>
4	<p><u>学習を振り返る。</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・実践を振り返る。 ・今後の生活に活かしたいことを考える。 	<p>○学習内容に関心を持ち, よりよく学ぼうとする意欲をもって, 学習に粘り強く取り組もうとしている。</p>

9. 本時の学習（3/4時間目）

（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。

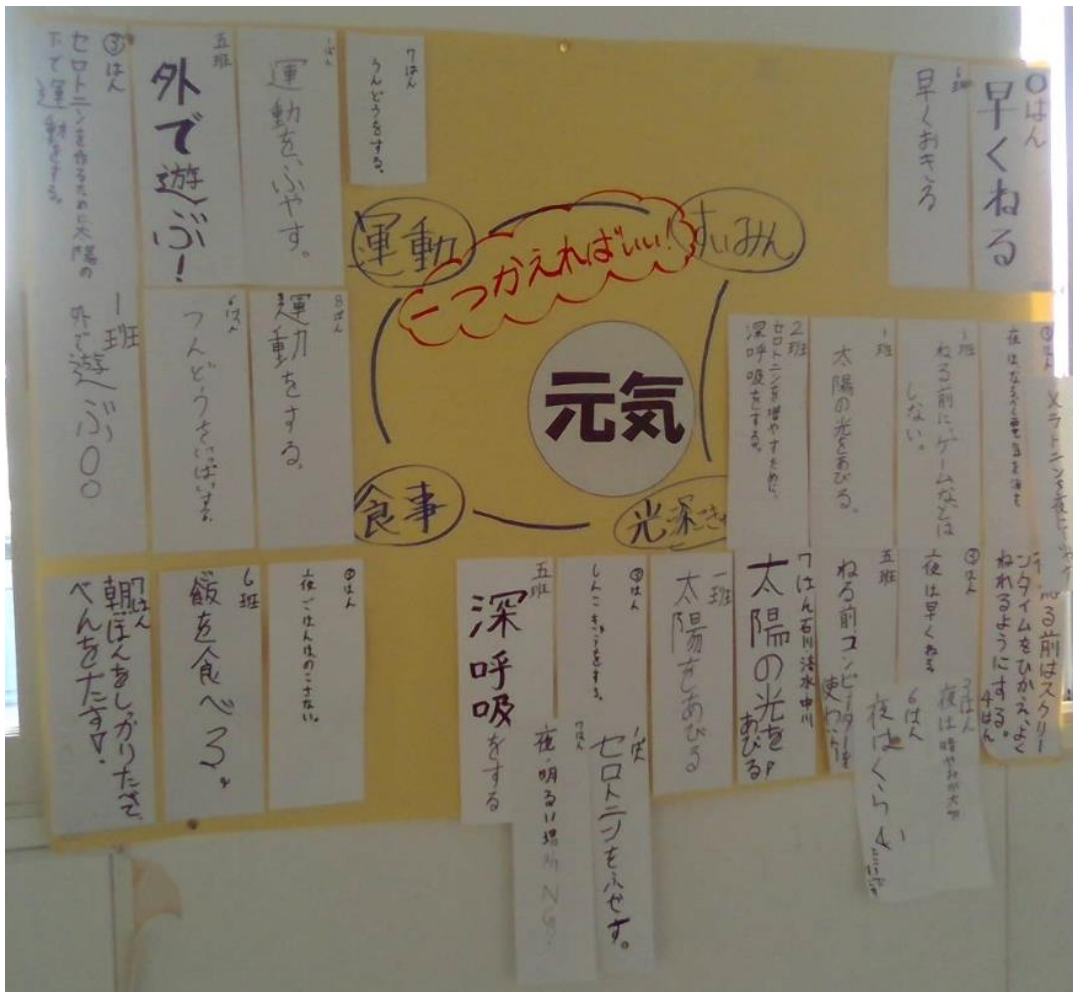
（2）本時の流れ

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	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;">4年1組がさらに元気になる作戦を考えよう。</div> 2. 互いの調査結果から気付いたことを班で話し合う。	○前時同様に調査結果は自分の生活を知り、生活をよりよくできるポイントを考えるものであることを伝える。 （例えば、睡眠時間が短いからだめな生活と言うわけではないことを伝える。） ○睡眠状況、運動量、スクリーンタイム・グリーンタイムの3項目について考えられている班を取り上げ、次の活動につなげる。 ○自分の結果を班の中で共有した上で、班員の結果と比べ、良いところや改善点を探せるように声を掛ける。 ○相手に説明する際に、キャッチトークを意識させる。 ◇自身の生活を振り返り、課題を見付け、改善策を考えている。【思・判・表】（自分カードの記述）
	3. お互いの調査結果を踏まえて、さらに健康になるための元気アップ大作戦を班で考える。 ・班で画用紙にまとめる。 ・学校でできる作戦を考える。	○全てを意識するのではなく、1つでも変えれば良い生活につながることを意識させる。 ○班で考えた事や全体で共有された自分達の生活の現状から、より元気になるために取り組めそうなものを1つ選び、考えられるようにする。 ○必要に応じて「お手伝いカード」を配布し1日の良い流れを確認できるようにし、話し合いを進めやすくする。 ◇視点を明確にしながら、健康な生活にするための課題を考え、伝えている。【思・判・表】（班での話し合い）
	4. 発表 ・班ごとに○○作戦を発表する。 ・その場でできるものはやってみる。	○全体で共有し、児童の考えた意見を価値付ける。 ○自分達の班の傾向を踏まえて、考えた元気アップ大作戦を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】（発表）

まとめ	<p>5. 学習のまとめをする。</p> <p>6. 個人で目標を決める。 ・今日考えたことから、自分カードに取り組んでいきたい作戦を書く。</p>	<p>○自分の生活を振り返り、作戦を考えられたことを価値付ける。</p> <p>○全ての班が考えたことが自分達の元気につながることを意識させ、個人の振り返りにつなげる。</p> <p>○考えたことを実践につなげていけるような声掛けを行う。</p> <p>○次時につなげる。</p>
-----	--	--

(3) 板書計画

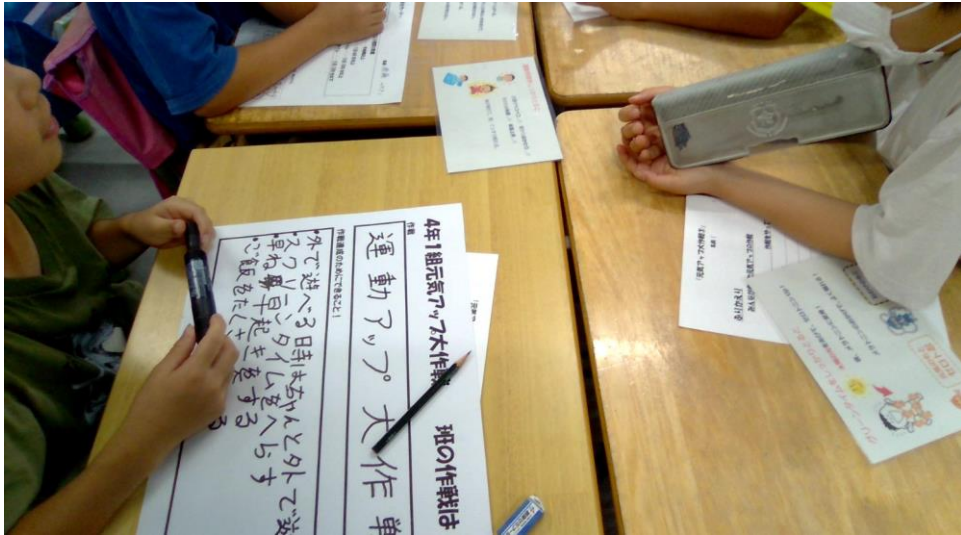
4年1組がさらに元気になる作戦を考えよう。	4年1組元気アップ大作戦(学校でできる)
<p>前時で作成した 元気についてまとめたもの</p>	<p>各班の作戦を貼る</p>
	<p>さらに元気になるために、 何か一つでも作戦をやってみよう！</p>



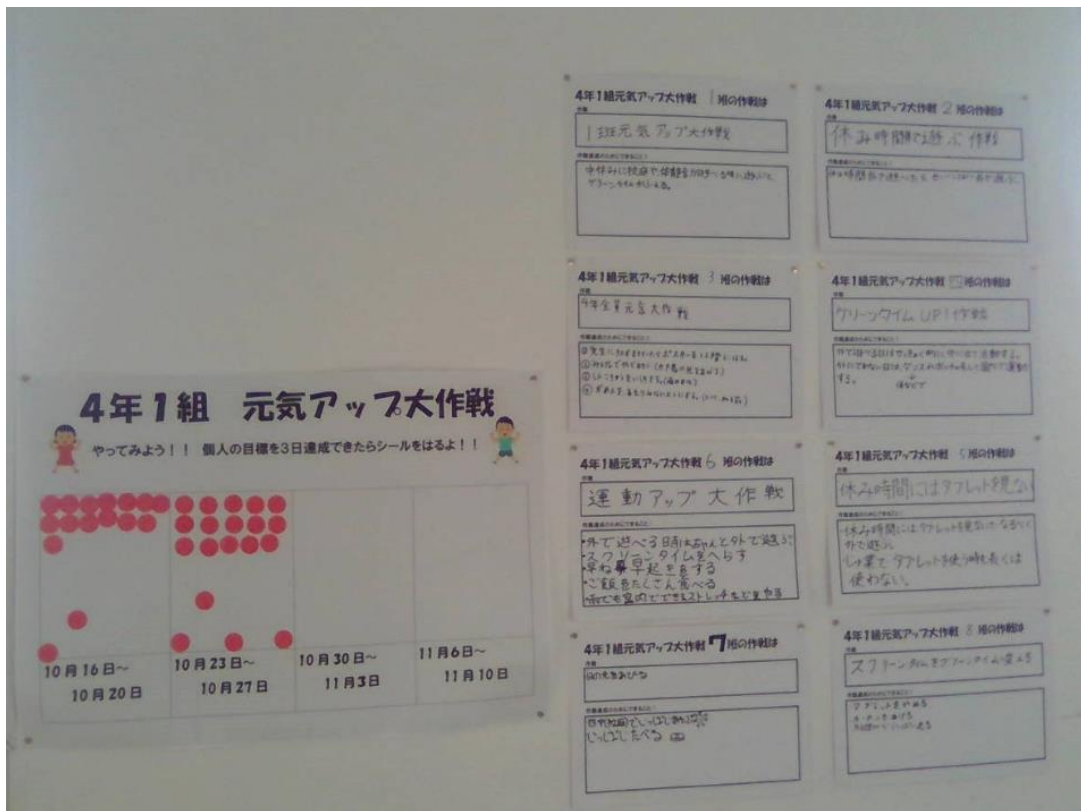
第一時 元気について



授業の様子



授業の様子



授業後の取り組み