

第5学年1組 体育科学学習指導案

指導者 学級担任 宮崎 達也 (T1)
養護教諭 夷子 真理 (T2)

- 1 日時 令和6年6月19日(水) 5校時(13:15~14:00)
- 2 場所 5年1組
- 3 単元名 いつまでも健康に ～自分の心のマニュアル作り～ (保健領域 心の健康)
- 4 授業づくりに関する考え方

(1) 子どもの実態と教材の特性

子どもの実態	本学級の子ども24名には、不安や悩みを抱いた時には相談して気持ちを軽くしている子どもが少数いる。しかし、その一方で、相談ができず、不安や悩みが解消されないままの子どもが多数おり、その中で友達との関わり方にも影響している子どももいる。 「健康な状態」とは、元気である、具合の悪いところがないといった体の調子が良い状態であることは理解している。一方で、心の調子が健康に過ごす上でいかに大切であるかを理解している子どもは少ない。また、不安や悩みの対処方法にも偏りがあり、課題が見られる。(知識及び技能) 課題解決に向けて一生懸命学習に励んでいる。しかし、自分の考えを伝えられる子どもとそうでない子どもの個人差が大きい。また、自分の考えと他者の考えを比べたり、多角的に物事を見たりする力が高まっておらず、話し合いをしても考えが深まらないことが多い。(思考力、判断力、表現力等) アンケートの結果から、友達や家族との人間関係や学習面での不安や悩みを抱えている子どもが多いことが分かった。また、悩みや不安を実感せず、心が不安定な状況に気付いていない子どももいることが分かった。(学びに向かう力、人間性等)	教材の特性	本単元は、「心は、いろいろな生活経験を通して、年齢に伴って発達すること」「心と体には、密接な関係があること」「不安や悩みへの対処にはいろいろな方法があること」などの理解を通して、心身ともに健康に過ごすためにはどのようにすれば良いかを考え、実践しようとすることをねらいとしている。さらに、自分自身の経験を振り返り、心の健康に関する課題を見付け、より良い解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現できるようにすることを目指した学習内容でもある。 「誰にでも不安や悩みがあること」「不安や悩みへの対処法は一つではないこと」などを、友達や教師との関わりを通して学習し、新たな考え方や対処法を知ることができる。また、不安や悩みの対処法について話し合うことで、対処法を多角的に捉えられる。 今回、学びの軌跡を蓄積し、これから不安や悩みに直面したときの解決の手立てとする自分を支える「お助けナビ」を考える。現在は、不安や悩みに適切に対処できていない子どもたちが本単元での学びを今後の生活につなげていけるような学習内容である。
--------	--	-------	---

(2) 単元構想

ア 単元目標

- 心の発達、心と体との密接な関係、不安や悩みへの対処について理解するとともに、不安や悩みへの簡単な対処をすることができるようにする。(知識及び技能)
- 心の健康に関わる事象から課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現することができるようにする。(思考力、判断力、表現力)
- 心の健康について関心を持ち、その大切さに気付くとともに、自己の健康の保持増進に進んで取り組むことができるようにする。(学びに向かう力、人間性等)

イ 本単元を通して育てたい子ども像(ゴールイメージ)及び教師の願い

不安や悩みに対して、自分に合った対処の仕方を実践し、心を健康に保とうとする愛顔あふれる子ども
心の健康に関わる課題を自分ごととして捉え、不安や悩みを抱えた際には、自分に合った対処の仕方を実践し、自分で心をよりよく発達させようとする子どもを育てたい。

(3) 単元計画

ア 研究の視点及び手立て

「教材とつながる」	「仲間とつながる」	「自分とつながる」
○ 自分ごととして課題に気付き、解決をしていくために、様々な情報や事案を提示する。	○ 他者との考えの違いに気付き、自分の考えを深めるために発問を工夫したり、グループで解決する場面を設けたりする。	○ 自分の学びを実感しながら学習を進めていくために授業支援クラウドで毎時間を振り返り、学びの軌跡が分かるようにする。

イ 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
ア 心の発達、心と体との密接な関係、不安や悩みへの対処について理解したことを、発言したり書いたりしている。 イ 不安や悩みへの簡単な対処をすることができる。	ア 心の健康に関わる事象から課題を見付けている。 イ 不安や悩みに対処する視点から、適切な対処法を考え、適切なものを選び、説明している。	ア 心の健康について、課題解決に向けて、進んで学習に取り組もうとしている。

ウ 単元における指導と評価の計画

時		1	2	3	4 (本時)
学習の流れ	時	心はどのように発達するのだろう。	心と体はどのようにつながっているのだろう。	不安や悩みで困ったときには、どのような対処の方法があるのだろう。	不安や悩みがあるときの自分を支える「お助けナビ」を考えよう。
	学習の流れ	○ いくつかの場面において、幼い頃と現在の違いについて考える。 ○ 心の発達に必要なものや自分の気持ちの伝え方について考える。	○ 心の状態が与える体の影響や、体の状態が与える心への影響について考える。 ○ 心と体が互いに影響し合っていることを理解する。	○ 全国の5年生や学級の友達の悩みと自分の悩みを比較する。 ○ 不安や悩みがあるときの対処の仕方を理解する。 ○ 自分たちの生活や経験を振り返り、次時への課題を設定する。	○ 今までの経験を振り返り、悩みや不安があったときの対処の仕方をまとめ、全体で共有する。 ○ 対処法を実践する。 ○ 単元を振り返り、これからの生活との関連を図る。
指導の工夫		第1時から第3時までは、知識として心の健康について理解することに重点を置き学習する。心の発達には何に関わっているのか、心と体はつながっていることを、教科書の事例を挙げながら考えていく。それらを考えていく際に、自分の生活と結び付けて考えるようにする(第1・2時)。その中で、自分が体験・経験したことを友達と共有することで、自己の成長について振り返ることができるようにする。第3時は、不安や悩みの対処法を友達と話し合いながら考え、対処法の例を学習する中で、自分たちの生活や経験においても、これらの対処法が有効な手立ての一つとしてあるということを理解することができるように、次時につなげる。			実際に自分がどのようなことに不安や悩みを感じていたのか、そしてその時どのような対処をしてきたのか言語化することで、友達と共有していけるようにする。対処法には個人差があることを理解するとともに、多様な考えを持つことができるようにしたい。また、専門家の対処法(呼吸法)を体験し、対処法の知見を広げていく。 自分のお助けナビを作成することにより、今後の不安や悩みとの付き合い方を考えることができるようにしたい。
主な評価	知	ア(様態、ICT機器)	ア(様態、ICT機器)	イ(様態、ICT機器)	
	思			ア(様態、ICT機器)	イ(様態、ICT機器)
	態				ア(様態、ICT機器)

(1) 目 標

- 不安や悩みに対処する視点から、自分に合った適切な対処法を選んだり、考えを友達に伝えたりできるようにする。(思考力・判断力・表現力等)
- 心の健康について、課題解決に向けて、進んで学習に取り組むことができるようにする。(学びに向かう力、人間性等)

(2) 準備物

- 教 師 教科書、学習カード、掲示物、タブレット端末
- 子ども 教科書、筆記用具、タブレット端末、

(3) 展 開

学習活動	○ 教師の働き掛け		□ 指導上の留意点 ■ 苦手な子ども・意欲的でない子どもへの支援・配慮 ◎ 評価規準（方法）【観点】
	T 1 学級担任	T 2 養護教諭	
1 前時までの学習を振り返る。	○ 前時までの振り返りと自分たちの不安や悩みの状況をおさえ、学習課題を確認する。		□ これまでの学習と関連付けて考えることができるようにする。
不安や悩みがあるときの自分を支える「お助けナビ」を考えよう。			
2 自分の経験を振り返り、不安や悩みがあった時にはどのような対処をしていたのか考える。	・家の人に相談して気持ちが楽になったよ。 ・体を動かして気分転換したよ。 ・好きな音楽を聞くと不安が和らいだよ。		■ 不安や悩みが思いつかない子どもには、日常生活でイライラしたことや腹が立ったことなどの感情面に着目させることで、具体的な状況を考えることができるようにする。
(1) 自分の不安や悩みの対処の方法を考える。 (個人)	○ 自分の不安を和らげたり、悩みを解消したりするためにどのようなことをしているのか問い掛ける。	○ 不安や悩みが思いつかない子どもの支援をする。	
(2) 自分の悩みや不安に対して、おすすめの対処の方法を全体で共有する。 (ペア→全体)	・様々な対処の方法があるのだな。 ・自分も○○さんの対処法を試してみたいな。 ・自分と違う方法でも、不安が和らぐのだな。		
3 専門的知識のある人に、悩みや不安があるときにはどのように対処すればよいか話を聞く。	○ 悩みや不安に対する対処法には様々な方法があることを確認し、その対処法の幅を広げるため、専門的知識のある人を紹介する。	○ 高学年はどのような不安や悩みを抱えているのか、そのときの対処の方法にはどのようなものがあるのか問い掛ける。	□ 友達の経験を聞くことで、様々な対処の方法があることに気付くことができるようにする。 □ おすすめポイントや自分に合う根拠を説明するようにする。 ◎ 適切な対処法を考え友達に伝えたり、様々な方法から自分に合ったものを選んだりできる。 (様態・授業支援クラウド) 【思・判・表】
(1) 養護教諭の話聞く。			
(2) 体ほぐしの運動や呼吸法を実際に行う。	・呼吸を整えると、気持ちが落ち着いてきたよ。 ・体を動かすと、体も心もリラックスできたよ。 ・不安になった時に、呼吸法が使えるかもしれないな。		
4 本時の学習のまとめと振り返りをする。	○ 不安や悩みは誰にでもあることを確認し、うまく付き合っていく必要があることを捉えることができるようにする。	○ 自分の生活を見直していくことが、将来の健康に大きく関わることを伝える。 ○ 一人一人課題は違うことを押さえる。	◎ 不安や悩みへの対処について進んで考え、今後の自分に生かそうとしている。 (様態・授業支援クラウド) 【学びに向かう力】

(4) 本時の研究の視点

- 自分の経験から不安や悩みを見付け、自分なりの対処の方法を伝え合う活動は、保健の見方・考え方を働かせて、心の健康について考えを深めることに効果的であったか。【仲間とつながる】
- 本時の授業展開やロイロノートで個々の学習を蓄積することは、自分の生活を振り返り、より良い生活習慣について考えることに効果的であったか。【自分とつながる】

6 関連している運動領域の内容

- 体づくり運動（体ほぐしの運動）全3時間

第 1 時	活 動 内 容
1 学習課題の確認	現在の自分の心身の状態を振り返り、学習課題を確認する。 手軽な運動をすると、自分や仲間の心と体の状態はどのようになるだろう。
2 ストレッチ(個人)	○ 自分の体がどのように変化しているか問い掛ける。
3 ペアストレッチ(ペア)	○ 友達の心と体の状態はどのようになっているか確認しながら行う。
4 振り返り	○ 授業の最初と最後を比べ、自分や仲間の心と体の状態はどのように変化したか振り返る。
第 2 時	活 動 内 容
1 学習課題の確認	○ 現在の自分の心身の状態を振り返り、学習課題を確認する。 リズムに乗って、心が弾むような運動をすると、自分や仲間の心と体の状態はどのようになるだろう。
2 音楽を聴きながらストレッチ(個人)	○ リラックスできるような曲に合わせてストレッチを取り入れる。
3 リズムに乗って様々な動きを行う。	○ 曲に合わせて様々な動きを取り入れる。 ・ スキップ ・ ランニング ・ クロスステップ ・ サイドステップ ・ あんたがたどこさ ・ なべなべ底抜け
4 振り返り	○ リズムに乗って運動を行うと、自分や仲間の心と体はどのように変化したか振り返る。
第 3 時	活 動 内 容
1 学習課題の確認	○ 保健の授業の内容に触れながら、学習課題を確認する。 グループや学級の仲間と力を合わせて挑戦する運動をすると、自分や仲間の心と体の状態はどのようになるだろう。
2 言うこと一緒、やること一緒(個人→グループ)	○ 発展として「言うこと一緒、やること反対」「言うこと反対、やること一緒」など難易度を変えていく。
3 平均台の上で並び替え	○ 平均台の上で題に合わせてグループ内で並び替えをする。
4 タグ取り鬼	○ チームでタグを取った数を競う。
5 振り返り	○ 力を合わせた運動をすると、自分や仲間の心と体はどのように変化したか振り返る。