

第5学年「いつまでも健康に ～自分の心のマニュアル作り～」－保健領域－

松山市立三津浜小学校 宮崎 達也

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法を実践し、心をよりよく発達させようとする子どもを育てたいと考え、本単元を構想しました。

○ 単元計画

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、心の発達に必要なものや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、自分の生活と結び付けて考えることができるようにしました。第4時では、友達と不安や悩みへの対処法を試したり呼吸法を体験したりすることで、対処法の知見を広げ、不安や悩みの対処法には個人差があることを理解し、多様な考えをもつことができるようにしました。

時	第1時	第2時	第3時	第4時
はじめ	○ 幼い頃と現在の違いについて考える。	○ 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。	○ 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。	○ 今までの経験を振り返り、不安や悩みがあったときの対処法をまとめ、全体で共有する。
なか	○ 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。	○ 心と体が互いに影響し合っていることを理解する。	○ 不安や悩みがあるときの対処法を理解する。	○ 友達に対処法を紹介し、友達の対処法を実践する。
おわり	○ 振り返りタイム 本時の学習で学んだことや感想をまとめる。			○ 単元の振り返り まとめ

○ 指導のポイント

第4時では、不安や悩みの対処法を友達と紹介し合いました。体験する活動では、様々な対処法に気付いたり、対処法による効果の違いを実感したりすることができました。



○ 振り返りについて

ロイロノートで学習カードを作成し、毎時間の学びの成果を蓄積したことで、自己の考え方の変容に気付くことができるようにしました。そうすることで、過去の自分とつながりながら、不安や悩みの対処について、自分ごととして捉えることができました。

3時間目 不安や悩みで困ったときには、どんな対処法があるだろう。 4時間目 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。

○ 自分がイライラするときはどんなとき？

・自分が、何かを間違えてしまったり、ミスをしてしまったりした時。
・できないことをずっと、ずっと失敗をするとき。
・友達などのいうことがおかしかったり言い訳をしたりすること。

○ 専門家の先生の話を聞いて、どんなことを感じましたか？

そのリラックスをすると、幸せホルモンが2倍になり、怒りホルモンが、半分になると言っていたから、いらいらしたときは、自分に合ったリラックスをしたほうが良いと感じました。



令和7年2月 第135号
愛媛県小学校体育連盟
発行者 山本 智啓
編集 調査広報部
〒790-0846
松山市道後北代10-41
湯築小学校内(事務局)
TEL (089) 925-5588
FAX (089) 925-9927
https://syoutairen.esnet.ed.jp/



第37回愛媛県小学校陸上運動記録会を終えて

11月11日(月)、各都市大会を勝ち抜いた代表選手が愛媛県総合運動公園ニンジニアスタジアムに集結し、第37回愛媛県小学校陸上運動記録会が開催されました。

開会式では、久万高原町立久万小学校の河野悠太さんと、光田葉椰さんの2名が、本記録会への意気込みを力強く宣誓しました。気持ちのよい秋晴れの中、熱い声援や、温かい拍手に背中を押された子どもたちは、自己ベスト目指し、最後の最後まではつらつとした姿を見せてくれました。

これまで各校で陸上練習に関わっていただいた先生方、記録会の運営に携わっていただいた先生方へ厚くお礼申し上げます。今後も御支援・御協力をよろしくお願いいたします。

陸上部長 笹田尚史

第60回愛媛県小学校陸上運動通信記録会報告

今年度も郡市小体連の先生方の御尽力により、全ての大会を滞りなく運営し、子どもたちの活躍の場を整えてくださったこと、感謝申し上げます。

標準記録通過状況は、下記のとおりです。今年度は、昨年度に比べ、全体的に通過率が下がりました。愛媛県全体の児童数の減少による選手確保の難しさや、暑さ対策による練習時間の制限があったことが理由として考えられます。ただ、そのような中でも、100mは高い通過率を保つなど、子どもたちと先生方の努力がうかがえる結果となりました。

標準記録通過者および通過率

※リレーはチーム数を1とする。

種目		標準記録		通過者数(名)			参加延べ 人数(名)	通過率 (%)	昨年度 通過率 (%)
		男子	女子	男子	女子	合計			
60m		9 秒 3	9 秒 7	177	157	334	1898	17. 5	18. 8
100m		15 秒 1	15 秒 8	195	151	346	1112	31. 1	32. 9
60mハードル		10 秒 6	11 秒 3	87	76	163	881	18. 5	19. 2
走り幅跳び		3m73cm	3m39cm	101	103	204	920	22. 1	22. 8
走り高跳び		1m22cm	1m15cm	65	80	145	548	26. 4	29. 8
ソフトボール投げ		51m96cm	36m64cm	70	91	161	825	19. 5	18. 0
400m	200mトラック使用	60 秒 8	63 秒 5	2	3	5	37	13. 5	27. 2
リレー	400mトラック使用	57 秒 5	61 秒 2	47	68	115	513	22. 4	25. 2
合 計				744	729	1473	6734	21. 8	23. 2

新体力テストA級にかかる賞状配付についての報告

今年度も新体力テストの実施大変お世話になりました。A級の賞状について、今年度は、6,146名の児童へ配付することができました。日頃から各学校において、子どもの体力向上に向けた活動をしていただきありがとうございました。しかし、昨年度に比べ、A級が減少し、E級が増加しております。E級の割合が多い学年は1年生でした。新体力テストの行い方についてあらかじめ十分に理解させる必要があると考えます。

今年の記録を基に個人で目標を立て、来年度はさらにA級の賞状をもらう子どもが増えていくことを願っています。新体力テストの結果の詳細については、右のQRコードからご覧ください。今後とも本連盟の調査活動に御協力をよろしくお願いいたします。



調査広報部長 澤田 達也

第62回 中・四国小学校体育研究大会（愛媛大会）を開催しました！！

大会主題

子どもがつなぐ
愛顔あふれる体育学習

愛顔いっぱい北条小学校！
元気いっぱい頑張りました！



〈全体講演〉

「みんなが楽しい みんなで楽しい」 愛顔あふれる体育学習

愛媛大学教育学部長・愛媛大学教育学部教授

中・四国小学校体育連盟及び愛媛県小学校体育連盟スーパーバイザー 日野 克博 先生



愛媛大会では、子どもたちの「愛顔」（心から表れる笑顔）をたくさん見る事ができました。何より大事なのは、子どもたちが授業を楽しんでいると感じられることです。教師が「楽しさ」を直接教えるのではなく、環境を整え、子ども自身が楽しさを実感することが体育科の学習において最も重要となります。そのような授業づくりのためには、教材とのつながり（分かりやすく学べる教材を準備する）、仲間とのつながり（仲間と共に学ぶ喜びを共有する）、自分とのつながり（自己成長を感じ、自己肯定感を高める）を意識することが大切です。愛媛大会では、この三つの視点に沿って研究が進められました。これらの視点を基に、子どもたちが授業や運動に夢中になれる環境を作り、個別最適な学びと協働的な学びの両立を目指しました。

中・四国の体育教育のよいところは、あるところでは共通のテーマで「統一」し、あるところではそのテーマを目指してさらに目標を「分化」し、教員だけでなく、子ども同士が「切磋琢磨」して頑張っていくところだと思います。そして、それらのよいところを集約しながら、これからの教育界を導いていく若手の先生や、体育授業に苦手意識をもつ先生方への力にしていってほしいです。来年は島根県の出雲で研究大会が開催され、さらに進化した体育授業が発信されると思います。

教育や研究はまさに「エンドレスリレー」。終わりのないものですが、その過程でたくさんの人が切磋琢磨し、さらによりよいものが生み出されていくことを願っています。

参加者の声

「みんなが楽しい みんなで楽しい」体育授業を目指して、様々な教育実践を知り、知見を深めることができました。子どもたちの愛顔が見られるように、教材研究を深めていきたいです。（愛媛）

私も5年担任で、表現の指導に困っていたので、とても参考になりました。早速実践していきたいです。（高知）

保健の授業は、ともすれば教科書に添ってそのまま進めがちですが、心の健康を保つ方法を各自が用意して、グループ内で体験・共有するという学習展開が新鮮でした。（岡山）

手作りの用具等を、自分たちで並べ替えながら、生き生きと走ったり跳んだりしている姿を見せていただき、勉強になりました。（愛媛）

教具の工夫や場づくりなど、大変参考になりました。大型モニターを野外で活動すること以外は、よい意味で「誰でもできる授業」になっていたところが良かったです。自校に持ち帰り、各学年に伝達していくが、授業者の適切な言葉掛けや、子どもを大切に、肯定する姿勢あつてのものであるということも、きちんと伝えていきたいです。（鳥取）

〈大会トピックス〉

県内外から約 559 名が参加し、熱気のあふれる素晴らしい大会となりました。子どもたちからも先生方からも「愛顔」あふれる中・四国小学校体育研究大会（愛媛大会）となりました。また、本年度は、愛媛県小学校体育連盟創設 60 周年にあたる年でもあり、記念すべき年に、北条小学校様を中心として、愛媛県の体育学習のすばらしさを県外の方へ伝えられたと感じました。

県内からお越しいただいた先生方には、お忙しい中御参会いただき、感謝申し上げます。