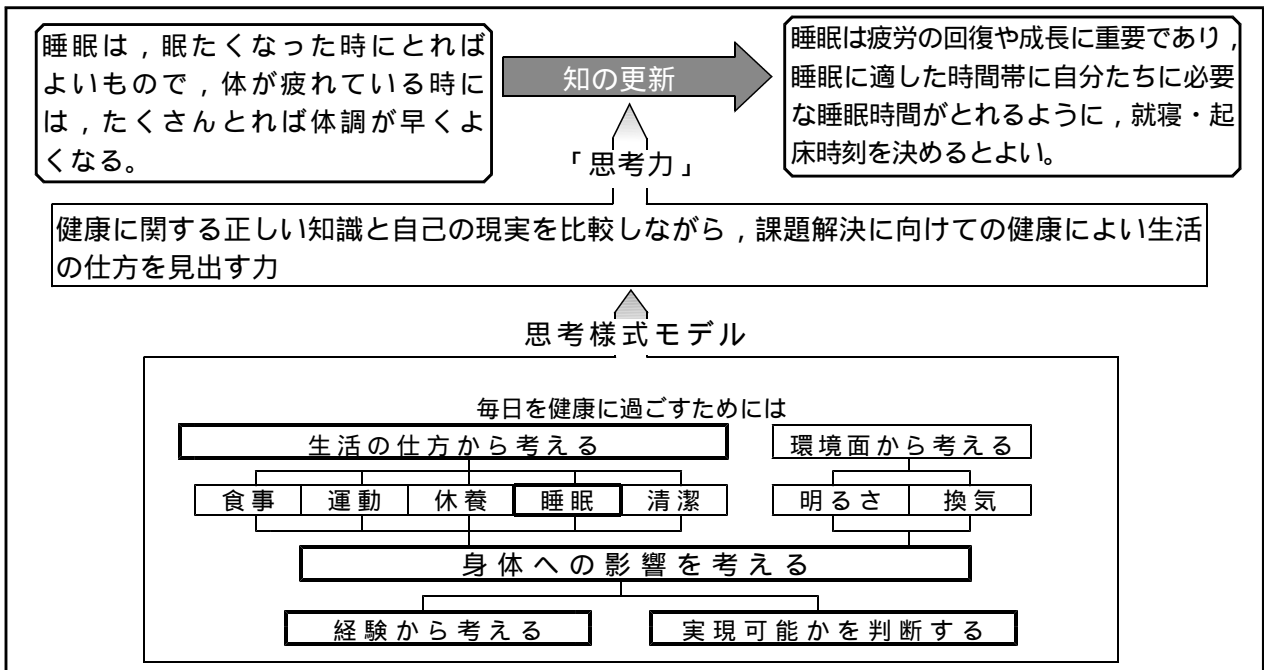


# 「発見！けんこうのひみつ」 (第3学年)

## (1) 知の更新にはたらく思考活動の構造



睡眠に関する正しい知識と自己の現実を比較していくことで、自分に合ったより効果的な睡眠のとり方を見出し、上記「知の更新」が図られるのである。そのため、本実践では「身体への影響を考える」という比較する際の視点に着目させた上で、「経験から」「実現可否から」と、より具体的な視点を基に考えていく（思考様式モデル参照）。このような視点をもつことが、正しい知識と自己の現実を比較していく際に、有効に働くのである。

## (2) 思考活動を促す開発教材

毎日を健康に過ごすための生活の仕方考える際に、睡眠に焦点化し、個々の生活パターンの違いを基に、睡眠の意味を考えていく学習

「睡眠」は、「食事」「運動」「学習」等に影響を及ぼす生活の基本となるものである。よって、この「睡眠」に焦点化して自己の生活を見直させることは、生活全体を見直すことにつながる。また、就寝・起床時刻等は数値化できるため比較対象を明確にでき、よりよい睡眠のとり方について思考する活動を促すことができると考えた。

### 「言語活動の充実」の視点から

同じ睡眠時間でも、就寝・起床時刻には違いがあり、生活パターンは様々である。しかし、どの子も「毎日を健康に過ごしたい」という願いをもっている。そこで、ある1日の就寝・起床時刻をテープ図（次頁参照）によって視覚的に示し、クラス全員の生活パターンを比較することで、自身の生活を振り返ったり、経験を話し合ったりする必要が生まれ、課題の表出を促すことができると考える。

### 「思考様式の顕在化」の視点から

個々の生活パターンを話し合う際、「起きる時刻は決めているけれど、寝る時刻は決めていない」という反応を取り上げ、時刻を決めて生活していくことのよさを話し合う。前時に学習した睡眠に関する正しい知識を基に、自分の生活と比較していく際に「身体への影響」という視点から考えていくことで、よりよい睡眠をとることができると気付かせ、思考様式の顕在化を図る。

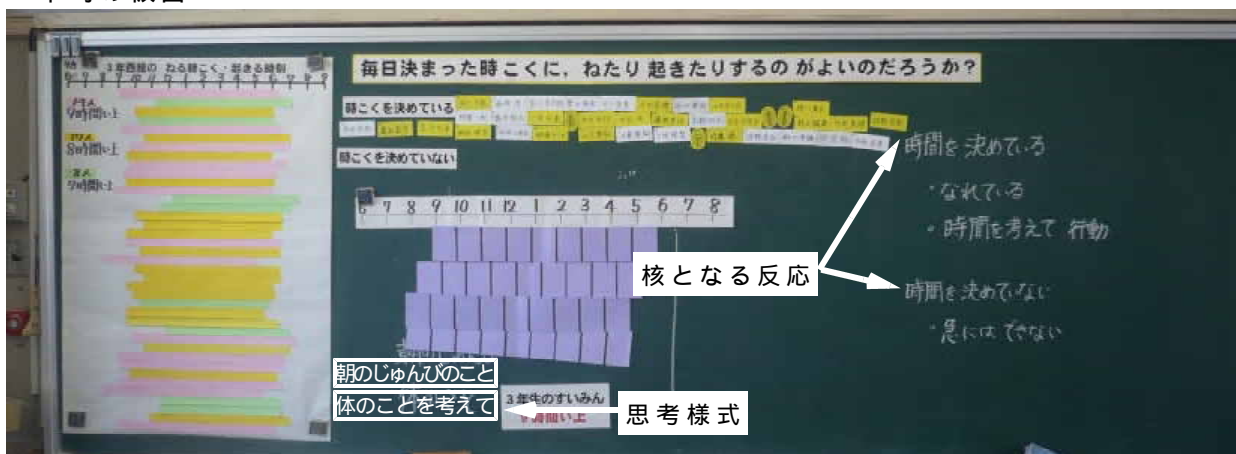
(3) 学習指導の実際

授業の概略

< 本時の学習指導 >

学 習 活 動	思考様式の顕在化につながる主な反応
1 睡眠時間調査の結果について話し合い、本時の学習問題をつかむ。	<p>9時間寝ている人でも、寝る時刻と起きる時刻は違うよ。</p> <p>寝たり起きたりする時刻は決めておく方がいいのかな。</p>
<p>毎日決まった時こくに、ねたり起きたりするのがよいのだろうか？</p>	
<p>2 就寝・起床時刻について話し合う。</p> <p>(1) 脳の活動や体の成長から考える。</p> <p>&lt; 思考様式を顕在化する言語活動 &gt;</p>	<p>ぼくは起きる時刻は決めているけれど、寝る時刻は決めていません。(核となる反応)</p> <p>寝たり起きたりするのに、ちょうどいい時刻があるのかな。</p> <p>だいたい自分の力で起きられる時刻がいいな。</p> <p>朝の準備ができて、夜はしっかり寝られる時刻がいいな。</p> <p>睡眠時間を9時間以上取れば、頭がすっきりして、骨と筋肉が大きくなるよ。</p> <p>疲れがとれるよ。</p> <p>体のことを考えて、寝る時刻や起きる時刻を決めればいいんだね。(思考様式の顕在化)</p> <p>いつもは10時に寝ているので、もう少し早いほうがいいと思いました。</p> <p>朝は早く起きる方が準備が楽だよ。夜は成長ホルモンがたくさん出ている時に寝ていたいな。</p>

< 本時の板書 >



「思考様式を顕在化する言語活動」の詳細

同じ睡眠時間でも就寝・起床時刻には違いがあることに着目させ、就寝・起床時刻が「決まっている」「決まっていない」という生活パターンを基に話し合う中で、思考様式を顕在化する言語活動

導入の際、子どもの就寝・起床時刻についての実態調査の結果をテープ図で提示した。子どもたちは、個々の睡眠時間や就寝・起床時刻は様々であり、同じ睡眠時間でも就寝・起床時刻に違いがあることに気付いていった。そこで、子どもたちに「いつもこの時刻に寝たり起きたりしているの？」と普段の生活パターンについて尋ねてみると、「決めている」「決めていな

い」という発言の中に、次のような反応が表出された。

ぼくは、起きる時刻は決めているけれど、寝る時刻は決めていません。

この反応を吟味の核とし、就寝・起床時刻を決めて生活していくことのよさを話し合った。「決まった時刻というのは何時のこと？」という教師の問いかけに、「自分の力で寝たり起きたりできる時刻がいい。」「朝なら、ゆったり準備ができて慌てなくていい時刻がいい。」という意見が多かったが、次第に「朝はゆったりと準備をする時間があるけれど、夜だって睡眠時間がたくさんとれるように早く寝ないといけないよ。」といった睡眠の大切さを意識した意見が出されるようになってきた。



【自分の生活パターンを確認】

さらに、話し合いを進めていく中で、3年生に必要な9時間以上の睡眠時間や、睡眠は疲労の回復だけでなく、体の成長や脳の働きにも影響している等、前時での学習（睡眠の効果）を基に「体のことを考えて、寝る時刻や起きる時刻を決めたい。」という思考様式が顕在化された。

そして、「成長ホルモンがたくさん出る時刻にはぐっすり寝るようにしたい。」「朝からしっかり頭を働かせたいから、6時30分には起きて朝ごはんも食べたい。」等の意見が出された。

抽出児における様相は右の通りである。5人は「身体への影響から考える」という思考様式を活用していた。しかし、下位群の1名（低児）は、睡眠時

時刻を決めるよさを考える際	
高児	成長ホルモンのことを考える
高児	成長ホルモンと生活の仕方を考える
高児	成長ホルモンと朝の準備から考える
低児	睡眠時間と朝の準備から考える
低児	睡眠時間と脳の働きから考える
低児	成長ホルモンと睡眠時間から考える

間を確保することと、朝の準備の時間を確保することに意識が向いていた。これは、前時の学習での知識（睡眠の効果）を自分の生活と比較し、身体への影響から睡眠のとり方を考えていくのではなく、一般的な生活スタイルから考えてしまったからだと考えられる。

#### （4）検証データを通して

本実践の前後でテスト（8点満点）を行い、「思考力」の伸びを検証した。その結果、平均値で0.4点向上した。この差についてt検定を行ったところ、有意傾向が見られた〔 $t(37)=1.73, P<.10$ 〕。一方、実践直後と1か月後のテストの結果を比較したところ、平均点は0.14点減少し、有意傾向であるという結果になった〔 $t(34)=1.02, P<.10$ 〕。

#### （5）考察

本実践では、自分たちの実態調査の結果を活用したことで、睡眠に関する正しい知識と、自己の現実や経験とを比較しながら睡眠の意味を考え直す際に、自分の生活経験を基に実感を伴った反応が表出され、よりよい生活をしていく上での効果的な睡眠のとり方を考えていくことができたと思われる。

しかし、下位群の子どもには、自分の経験と提示されたデータや前時の学習が結び付いていない傾向が見られた。前時までの学びや、子どもの発言を板書に残し、常に振り返りができるような支援が必要だったと考える。