

「発見！けんこうのひみつ — 『毎日の生活と健康』 —」（第3学年）

(1) 育成したい「思考力」と学びに熱中する子どもの姿

【単元で育成したい「思考力」】

毎日健康に過ごすために、健康に過ごしている理想の生活と今の自分の生活とを照らし合わせながら、自己の課題を設定する力

健康な生活のしかたについて興味をもち、健康に過ごすために捉えた自己の課題を設定した理由を話し合い、それを『私の保健だより』にして家族に伝えようとしている。

【学びに熱中する子どもの姿】

本単元では、健康な生活を送るための基礎的な生活習慣や身の回りの環境についての理解を深めることを目指した。その中でも、生活習慣について考えていく際には、一日の生活の中で食事、排便、運動、睡眠が関連していることを理解しておく必要がある。そこでまず、「食事と排便」、「運動と睡眠」について、調和のとれた理想の生活と自らの生活とを照らし合わせ、自己の課題を設定させた。その後、食事、排便、運動、睡眠の四つがそれぞれ関連していることに気付かせ、「食事と排便」、「運動と睡眠」以外の「食事と運動」、「排便と睡眠」等の関連を確認していった。このように、段階的に関連させていくことで、子どもたちは自己の課題をより明確に捉えることができ、健康な生活のしかたについての興味が高まっていくと考えた。さらに、食事に課題をもった子どもと運動に課題をもった子どもが、自己の課題を設定した理由を「食事をすると力になって運動ができるよ。」「運動をすると食欲が湧いて食事ができるよ。」等と話し合った。そうすることで、「僕の課題は運動だったけれど、友達の話聞いて、食事をしないと運動もできないから、課題が食事変わったよ。」と自己の課題が変化したり、「友達の話聞いて、やっぱり私は食事の方が課題だな。」と自己の課題がより明確になったりしていったのである。また、明るさ、換気、手の清潔、衣服の清潔といった身の回りの環境について考える際も同様に、自分の課題を設定した理由を話し合い、自己の課題を明確にしていった。そして、生活習慣と身の回りの環境からそれぞれ捉えた自己の課題を、『私の保健だより』にして家族に伝えることで、より健康な生活を目指していく子どもを育てていった。

(2) 子どもの意識の流れを大切に単元構成について

学習意欲に関わる子どもたちの実態 (35名)	学習意欲を育てる単元構成の工夫
<ul style="list-style-type: none"> ・AAIの結果や学級担任への聞き取りから、自分の生活全体を振り返ろうとしない子どもが数名いた。 ・1週間実施した生活アンケートの結果から、「食事」、「排便」、「運動」、「睡眠」それぞれから課題を捉えたものの、関連づけて考えようとする子どもが数名いた。 	<ul style="list-style-type: none"> ・単元の前半に一日の生活の中の「食事と排便」、「運動と睡眠」のそれぞれを段階的に関連させ、自己の課題を捉える時間を位置づけた。その後「食事」、「排便」、「運動」、「睡眠」の四つが関連していることに気付かせ、より自己の課題を明確に設定していった。
<ul style="list-style-type: none"> ・学級担任への聞き取りから、学習している際には健康に対する学習意欲が高まるが、学習後は学習意欲が低下してしまう子どもが数名いた。 	<ul style="list-style-type: none"> ・単元を通して『私の保健だより』を作成していくことで、授業後も健康な生活を送るために家族にも協力をしてもらいたいという意欲を高め、維持できるようにした。

(3) 子どもの意識の流れと学習意欲への働きかけ (総時数 5時間)

次	主な子どもの意識	学習意欲への働きかけ
第	①②	①～⑤ 健康についてイメージ
	健康とは元気で明るいイメージだよ。	しにくい子どもには、健康に過
	一日の生活の中に健康になる秘密がありそうだよ。	ごすために大事な「自分の生活
	健康に過ごすための秘密について調べていこう。	習慣」と、「身の回りの環境」
	<div style="display: flex; justify-content: space-around; border: 1px solid black; padding: 2px;"> 食事 運動 睡眠 排便 清潔 </div>	を図式化して提示したことで、
	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;"> 食事と排便についての秘密を見つけよう </div>	捉えやすくした【課題設定の工
	私は食事が課題だよ。朝ご飯を	夫：注知覚的喚起】。
	食べていないことがあったよ。	②～⑤ 「健康な生活を送るた
	私は、朝ご飯を食べないと排便	めには、家族の協力が必要。」
	ができないので、やっぱり朝ご	という意識を大切にし、「健康
	飯が大事だと思うよ。	の秘密を『私の保健だより』で
	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;"> 食事と排便は関連していることが分かったよ。 </div>	家族に伝えよう。」という見通
	朝食を食べると排便もできるか	しをもたせることで、授業後に
	排便をするためには食事が大事だか	意欲が低下してしまう子どもが、
	ら、やっぱり食事が課題だよ。	課題解決のための意欲を継続し
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;"> 運動と睡眠についての秘密を見つけよう </div>	ていけるようにした【解決の見	
私は運動が課題だよ。運動をして	通し：関目的指向性】。	
いない日は9時に眠れなかったよ。	③ 活動の見通しがもてず、意	
〇〇さんが早くぐっすり眠るには、	欲が低下してしまう子どもには、	
運動することが大事なんだね。	朝の活動の「友達に理由を聞いて	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;"> 運動と睡眠は関連していることが分かったよ。 </div>	みよう」から友達の見解を聞く	
睡眠をとるには、やっぱり運動が	とで自分の考えが深まったよ	
課題だな。	さを想起させ、意欲的に話し合	
睡眠には運動が大事だと分かった	えるようにした【朝の活動の想	
から、課題が運動に変わったよ。	起・活用：関動機との一致】。	
もっと健康に過ごすために『私の保健だより』を作		
って大事なことを		
家族に伝えたいな。		
次	③ 本時 (3/5)	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;"> 健康の秘密を使って『私の保健だより』を作ろう </div>	
	食事と排便はつ	
	ながっていたね。	
	<div style="display: flex; justify-content: space-around; border: 1px solid black; padding: 2px;"> 運動と睡眠はつ 食事と運動もつ 排便と睡眠もつ </div>	
	ながっていたね。	
	ながっているよ。	
	ながっているよ。	
	健康の秘密は、(排, 睡, 食, 運)が	
	つながっていることなんだね。	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;"> (排, 睡, 食, 運)の中で、自分の課題はどれだろう。 </div>		
僕は排便が課題だったけれど、排		
便をするには食事が大事だと分か		
れたから課題が食事に変わったよ。		
私は排便が課題だと思っていたけ		
れど、食事をとるためにはやっぱ		
り排便が課題だと分かったよ。		
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;"> 身の回りにも健康になる秘密がありそうだな。調べたい。 </div>		
次	④	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;"> 身の回りの環境について調べよう </div>	
	<div style="display: flex; justify-content: space-around; border: 1px solid black; padding: 2px;"> 部屋の明るさ 換気 手の清潔 衣服の清潔 </div>	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;"> 自分の課題が見つかったよ。 </div>	
	⑤	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;"> 『私の保健だより』を完成させよう </div>	
	これで健康の秘密を家族に伝えられそうだね。	

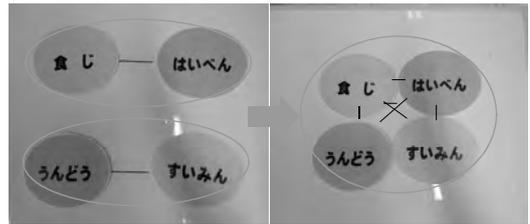
— 評価規準 (第一次) —

健康に過ごしている理想の生活と今の自分の生活とを照らし合わせながら、自己の課題を設定している。

(4) 学習意欲を育てる働きかけと子どもの姿

① 課題の解決 → 新たな問題を見だし、表出する (3時間目)

子どもたちは、1時間目に食事と排便の関連、2時間目には運動と睡眠の関連を学習した。本時では、単元の初めに『私の保健だより』をつかって健康に過ごすために大切な事を家族に伝えよう」という目的を確認したことで、健康な生活を送るために家族にも協力をしてもらいたいという意識が高まり、「健康の秘密を使って『私の保健だより』を作ろう」という学習課題を設定した【解決の見通し：関目的指向性】。食事と排便、運動と睡眠は関連していることを確認した後、「食事、排便、運動、睡眠は四つともつながっている。」といった子どもの反応を取り上げ、健康に過ごしている事例と元気がない事例の一日の生活のしかたを並べて板書し、食事、排便、運動、睡眠の関連を確認をしていった。



【関連についての子どもたちの意識の変化】

その後、事前に調査した生活アンケートを基に自己の課題を設定した。そして、自己の課題が自分にも友達にも分かりやすく、操作しやすい四色の付箋（食事-黄色、排便-緑色、運動-青色、睡眠-桃色）を用いて自己の課題を設定した理由について話し合っていた。その際、朝の活動で行った「理由を聴いてみよう」の活動時の写真を提示した。友達と話し合うと、自分の考えがはっきりするというよさを想起させることで、話し合いに意欲がもてない子どもも、見通しをもって意欲的に取り組めるようにした【朝の活動の想起・活用：関動機との一致】。四色の付箋を『私の保健だより』の上で操作しながら、食事・排便・運動・睡眠を友達がどのような理由で並べたのかを自分の付箋に書き込んでいった。次にあげる対話の場面は、次の自己の課題が変わった場面と、自己の課題がより明確になった場面である。

	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)	14 (日)	15 (月)	16 (火)
朝ごはん	食べた						
A	食べた						
うんどう	した						
A	した						
すいみん	した						
A	した						
はいべん	した						
A	した						

【一週間の生活を調べたアンケート】

その際、朝の活動で行った「理由を聴いてみよう」の活動時の写真を提示した。友達と話し合うと、自分の考えがはっきりするというよさを想起させることで、話し合いに意欲がもてない子どもも、見通しをもって意欲的に取り組めるようにした【朝の活動の想起・活用：関動機との一致】。四色の付箋を『私の保健だより』の上で操作しながら、食事・排便・運動・睡眠を友達がどのような理由で並べたのかを自分の付箋に書き込んでいった。次にあげる対話の場面は、次の自己の課題が変わった場面と、自己の課題がより明確になった場面である。



【朝の活動の想起・活用】

子どもの姿 (対話場面)

- C1: 僕は睡眠が課題だよ。寝るのがいつも遅くて、9時間以上とれていないからだよ。
- C2: 私は運動が課題だよ。運動すると、眠たくなって睡眠もとれるよ。
- C1: そっか。僕は睡眠が課題だと思っていたけど、ずっと眠れないのは運動ができていないからなんだね。

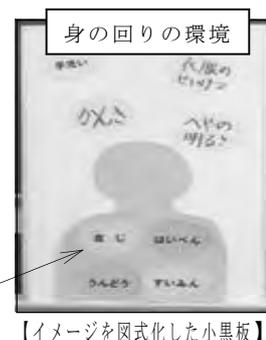


子どもの姿 (対話場面)

- C3: 僕は昨日テレビを見たり、ゲームをしたりして11時に寝たから、体がだるくて朝起きるのが遅くなったよ。
- C4: 私も、寝るのが遅くなった日は、朝も起きるのが遅くなって、起きてすぐにはご飯を食べられなかったよ。
- C3: 僕も朝ご飯を食べられないことがあるよ。やっぱり睡眠が課題だな。



友達と話し合うことで、C1の子どもは自己の課題が睡眠から運動に変わった。C3の子どもは、対話の中で自己の課題をより明らかにしていった。このようにして、より明確になった自己の課題を『私の保健だより』に記入していった。さらに、単元導入で、健康について学習した時に用いた図式化した小黑板を提示したことで、健康についてイメージしにくい子どもも、健康に過ごすには自分の生活習慣だけではなく、身の回りの環境についても目を向けていく必要があることに気付いていった。



② 課題の設定 → 課題を解決する（3，4時間目）

自分の生活習慣と、身の回りの環境を図式化して提示し、健康に過ごすためには「身の回りの環境も大事である。」という子どもたちの反応から、学習課題を設定した【課題設定の工夫：注知覚的喚起】。その際、「生活習慣以外で、健康に影響しているものってどんなものがあるの。」と問いかけた際に出てきた「手洗い・換気・部屋の明るさ・衣服の清潔」について、その中で自分が一番調べたいものを選択させ、調べ学習を行った。その時の子どもの姿は次の通りである。

子どもの姿

C6：手洗いをして体にばい菌が入らないようにすることが大事だと思います。

C7：換気をしてきれいな空気を入れて、病気にならないようにしたらいいと思います。

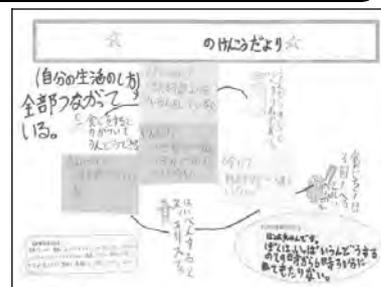
C8：部屋の明るさを明るくして、目が悪くならないように気をつけることが大事だと思います。

T：どれについて調べたいですか。

C9：僕は換気について調べてみたい。（それぞれに調べたいことをつぶやく。）



「手洗い・換気・部屋の明るさ・衣服の清潔」について調べ学習をした後、調べた内容について健康に過ごすために大事なことを確認した。そして、理想の身の回りの環境と自分の生活とを照らし合わせて生活習慣を学習した時と同様に、自己の課題を設定した。自分の課題を設定した理由を友達と話し合うことで、自己の課題を明確にしていった。このようにして、明確にしていった自己の課題を『私の保健だより』に記入し、完成したものを家庭に持ち帰り、家族の協力を得ることで、より健康な生活を目指していくための課題の設定を行うことができた【解決の見通し：関目的指向性】。



【私の保健だより】

(5) 考察

従来の単元構成では、生活習慣について睡眠は睡眠、食事は食事等と別々に知識を学び、それぞれに自己の課題を設定することが多かった。しかし今回、単元の前半に「食事と排便」、「運動と睡眠」のそれぞれのつながりを学習した後、「食事」、「排便」、「運動」、「睡眠」の四つの関連を段階的に学ばせたことで、生活全体の中での自己の課題をより明確に設定することができた。

また、『私の保健だより』を作成し、設定した課題を家族に伝えることができたため、家族の協力が得られ、より健康な生活を目指したいという願いを実現することができた。学校生活の中では、例えば体育で体を動かした後、「今日はたくさん動いたからぐっすり眠って明日に疲れを残さないようにしましょう。」と学習したことを生かして健康に過ごそうとする子どもの姿が見られた。

一方で、一週間の生活アンケートに加え、「食事」、「排便」、「運動」、「睡眠」の四つの関連性のあるタイムテーブルで一日の生活のしかたを示したものを各自に持たせ、関連性が見えやすいように工夫すれば、より自己の課題を捉えやすくなったのではないかと考える。