

# 指導案・提案資料

## ① 指導案

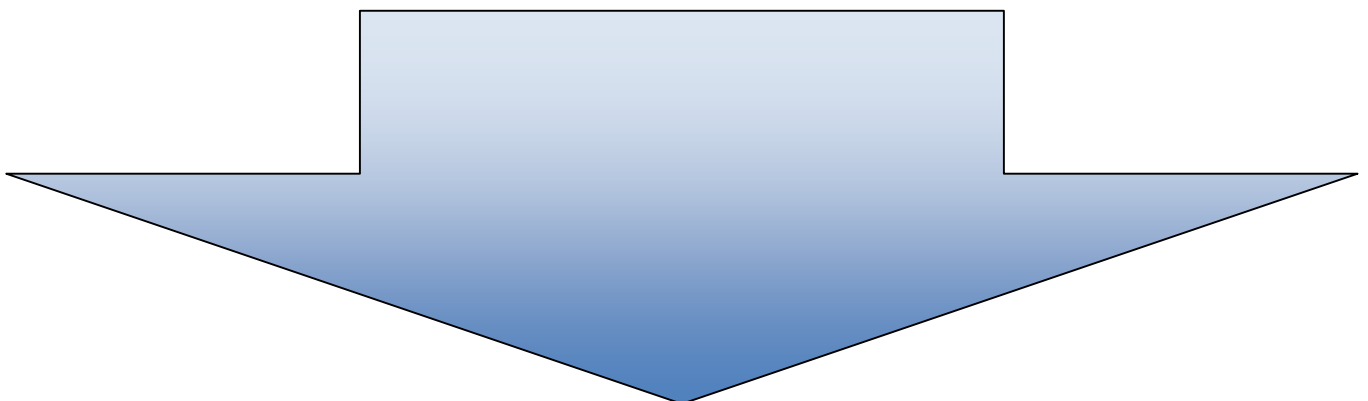
## ② 提案資料

※ 第100回教育研究発表会の紀要に掲載している指導案と、本実践に関わる提案資料です。

※ 提案資料は、指導案の補助的なものとして研究会当日に配布したものです。本提案資料は「教材の宝箱」版として、一部修正を加えています。

※ 本実践に関するご意見・ご質問につきましては、本校研究部までお願いします。

メールアドレス→[sakashokenkyu@ed.kagawa-u.ac.jp](mailto:sakashokenkyu@ed.kagawa-u.ac.jp)



## 第3学年東組 体育科保健学習指導案

学習指導者 河村 千種

### 1 単元 「健康パワーアップ大作戦 ～毎日の生活と健康～」

#### 2 単元について

##### (1) 育成したい「思考力」と学びに熱中する子どもの姿

###### 【育成したい「思考力」】

毎日を健康に過ごすために、理想の生活と現在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

健康な生活の仕方に興味をもち、設定した自己の課題を解決するために、改善策をアドバイスし合い、実践しようとしている。

###### 【学びに熱中する子どもの姿】

子どもたちが、バランスのよい食事をとる、早寝早起きをする等の健康によいとされている生活を将来にわたって主体的に行っていくためには、自己の課題を的確に設定する力が必要である。そのためには、まず、運動、睡眠等の観点を基に理想の1日の生活と自分の生活とを照らし合わせていくのである。そして、自分にとって改善する必要があるものを自己の課題として設定していく。例えば、自分の生活の仕方を振り返りながら「私は朝、起きる時間が遅いから排便の時間をとれていないな」等と自己の課題を設定していく際に働くのが上記「思考力」である。

子どもたちは、健康に長生きしている方の事例や自分の欠席状況の資料等から、健康に過ごすためには、どんな生活をすればいいのだろうと興味をもって学習に取り組んでいき、身の回りの環境や1日の生活の仕方が相互に関係していることを理解する。そして上記「思考力」を発揮した子どもたちは「〇〇さんは起きる時間が遅くて排便の時間をとれていないんだね。それなら、寝る時間が遅いことも課題だと思うよ」等と、気付いたことを伝え合うことで、「私が排便の時間をとれていなかったのは、朝起きる時間が遅いからだと思っていたけれど、寝る時間が遅いことも課題だと分かったよ」等と、自己の課題がより明確になるだろう。さらに、「私は早寝・早起きができていなくて朝、排便の時間がとれていないので、お風呂に早めに入って9時には寝よう」と自己の課題とその解決策を話した子どもに対して、「宿題をする時間を早くしてもいいね」等と、アドバイスし合う。このように自己の課題が明らかになった子どもたちはその課題に応じた改善策を見つけ、実践しようとする意欲が育っていくと考える。

##### (2) 子どもの実態

質問紙調査の結果から、本学級の子どもは34名中27名が健康な生活を送ることができていると思っており、手洗いや早寝・早起き等を行っていると回答している。しかし、その中の半数の子どもは、それらの行動を親や教師等から言われて行っているため、健康についての関心度が低い子どももいると想定される。さらに、手洗いの仕方が間違っていたり必要な睡眠時間の認識に誤りがあったりする等、健康な生活ができていると思っけていても、正しい知識が不足しているといった子どもの姿も見られる。そのため、課題を見つけることができたとしても、それが自分に合った課題であるとは言い切れない。

##### (3) 単元構成（本時4/4）

1時間目は、健康に過ごすためには、部屋の明るさの調節や換気、体や衣服の清潔といった生活環境を整えることが必要であることを知り、自分の生活を見直す。そして、学んだことを1週間実践していく。2時間目は、1日の生活のリズムに合わせて、運動、食事、休養および睡眠をとることが必要であることを知り、自分の生活を見直す。そして、前回と同様に学んだことを1週間実践していく。3時間目は、1日の生活を体や衣服の清潔、運動、食事、睡眠等の相互関連で捉える。本時では、自分の1日の生活の仕方を見直し、自己の課題を設定する。このような単元構成によって、学んだことを実践し、自分で課題解決をしようとする子どもを育てる。

### 3 本時の学習指導

#### (1) 目標

健康に過ごすために自分の1日の生活の仕方を見直し、自己の課題を設定することができる。

#### (2) 学習指導過程

学 習 活 動	子 ど も の 意 識	学習意欲への働きかけ						
1 学習課題を確認する。	<p>健康に過ごすためには、体や衣服の清潔，運動，食事，睡眠等がつながっていることが分かったよ。</p> <p>この見方で自分の生活も見直したいな。</p>							
<p>自分の生活の中でどんなことに気がつけたらいいのだろう</p>								
2 事例を基に，課題の見つけ方を確認する。 <b>関【かさねるシート】</b>	<p>Aさんはどこに課題があるのかな。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">長い時間テレビを見ていたから寝るのが遅くなっているよ。</td> <td style="width: 33%;">睡眠不足だから食欲もなくて、運動もできていないよ。</td> <td style="width: 33%;">起きる時間が遅いので朝食や排便の時間がとれていないよ。</td> </tr> </table> <p>1日の生活全体を見ていくと課題が見えるんだね。</p>	長い時間テレビを見ていたから寝るのが遅くなっているよ。	睡眠不足だから食欲もなくて、運動もできていないよ。	起きる時間が遅いので朝食や排便の時間がとれていないよ。	<b>関【かさねるシート】</b> 自分や事例の1日のタイムスケジュールの上に、睡眠、排便等それぞれの項目別の理想の生活を重ねることで、理想の生活との異同に気付けるようにする。			
長い時間テレビを見ていたから寝るのが遅くなっているよ。	睡眠不足だから食欲もなくて、運動もできていないよ。	起きる時間が遅いので朝食や排便の時間がとれていないよ。						
3 自己の課題を設定し、その理由を伝え合う。 (1) 自分で <b>関【かさねるシート】</b> <b>関【チャレンジカード】</b> (2) 班で	<p>私の1日の生活の課題はどこにあるかな。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">私の課題は朝、排便の時間がないことだよ。</td> <td style="width: 50%;">僕の課題は夜、寝るのが遅くなることだよ。</td> </tr> </table> <p>みんなはなぜそれが課題だと思ったのかな。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">朝、排便の時間がなくて学校で時々お腹が痛くなるからだよ。</td> <td style="width: 50%;">夜遅く寝て睡眠不足だから、授業中に眠たくなってしまうことがあるよ。</td> </tr> <tr> <td style="width: 50%;">排便の時間がないのは、朝起きる時間が遅いからだけだと思っていたけれど、夜遅く寝ていることも原因だと気付いたよ。</td> <td style="width: 50%;">朝、起きる時間が遅くなって、排便の時間をゆっくりとれないことも、やっぱり夜遅く寝ていることに関係があるんだね。</td> </tr> </table>	私の課題は朝、排便の時間がないことだよ。	僕の課題は夜、寝るのが遅くなることだよ。	朝、排便の時間がなくて学校で時々お腹が痛くなるからだよ。	夜遅く寝て睡眠不足だから、授業中に眠たくなってしまうことがあるよ。	排便の時間がないのは、朝起きる時間が遅いからだけだと思っていたけれど、夜遅く寝ていることも原因だと気付いたよ。	朝、起きる時間が遅くなって、排便の時間をゆっくりとれないことも、やっぱり夜遅く寝ていることに関係があるんだね。	<b>関【チャレンジカード】</b> 睡眠、排便等それぞれの項目について、学んだことを1週間実践する。できた回数をシールでグラフ化し、できていない項目に着目させることで、自己の課題を設定する際に役立つことに気付かせる。
私の課題は朝、排便の時間がないことだよ。	僕の課題は夜、寝るのが遅くなることだよ。							
朝、排便の時間がなくて学校で時々お腹が痛くなるからだよ。	夜遅く寝て睡眠不足だから、授業中に眠たくなってしまうことがあるよ。							
排便の時間がないのは、朝起きる時間が遅いからだけだと思っていたけれど、夜遅く寝ていることも原因だと気付いたよ。	朝、起きる時間が遅くなって、排便の時間をゆっくりとれないことも、やっぱり夜遅く寝ていることに関係があるんだね。							
(3) 全体で	<p>何時間寝るかや起きるタイミング等を見直すといいね。</p>	<b>振【振り返り】</b>						
4 自分の課題を再度見直し、友達と改善策を話し合う。 <b>振【分析タイム】</b>	<p>自分の課題がより明確になったよ。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">私の課題は寝る時間と排便だからお風呂を早めて9時に寝て、早起きして排便の時間をとろう。</td> <td style="width: 50%;">僕の課題は夜遅く寝ることだからいつもは寝る前に宿題をしていたけれど、夕食の前にやってみよう。</td> </tr> </table> <p>これでいいかな。友達に聞いてみよう。</p> <p>ゲーム時間も短くしよう。これでよし。やってみよう。</p>	私の課題は寝る時間と排便だからお風呂を早めて9時に寝て、早起きして排便の時間をとろう。	僕の課題は夜遅く寝ることだからいつもは寝る前に宿題をしていたけれど、夕食の前にやってみよう。	<b>振【分析タイム】</b> 自分の頑張り、友達との関わり、今後行っていきたいことを記述させ、その理由をペアで伝え合うことで、協働のよさに気付かせたり、自分ができるようになったことや次に取り組みたい課題を明確にしたりする。				
私の課題は寝る時間と排便だからお風呂を早めて9時に寝て、早起きして排便の時間をとろう。	僕の課題は夜遅く寝ることだからいつもは寝る前に宿題をしていたけれど、夕食の前にやってみよう。							

#### (3) 総括的評価

自分の1日の生活の仕方を振り返りながら、健康に過ごしていくための自己の課題を設定し、ワークシートに記述している。 【方法：発言，観察，ワークシート】

## 第3学年 体育科(保健)

### 「健康パワーアップ大作戦 ～毎日の生活と健康～」



香川大学教育学部附属坂出小学校  
養護教諭 河村千種

## 目次

1	はじめに	3
2	本校の子ども達の様子	4
3	単元構成の工夫	5
4	子どもの様相と教師の働きかけ	5
5	教材の工夫	11
	〈参考文献〉	



5. 元気に過ごすために、大切だと思うことを書きましょう。

【設問5】知識の把握

6. 様々で、知りたいことがあれば書いてください。

②保健学習を行う際に必要な実態把握（子どもの生活リズム調べ）

5. 1週間のせいじつようすについて、あてはまるものに○をつけてください。

	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)	15 (日)	16 (月)
朝ごはん	食べた	食べた	食べた	食べた	食べた	食べた	食べた
	食べていない	食べていない	食べていない	食べていない	食べていない	食べていない	食べていない
うんち	でた <small>朝家で 学校で 帰ってから</small>	でた <small>朝家で 学校で 帰ってから</small>	でた <small>朝家で 学校で 帰ってから</small>	でた <small>朝家で 学校で 帰ってから</small>	でた <small>朝家で 学校で 帰ってから</small>	でた <small>朝家で 学校で 帰ってから</small>	でた <small>朝家で 学校で 帰ってから</small>
	でていない	でていない	でていない	でていない	でていない	でていない	でていない
うんどう	した	した	した	した	した	した	した
	していない	していない	していない	していない	していない	していない	していない
おきる	時ごろ	時ごろ	時ごろ	時ごろ	時ごろ	時ごろ	時ごろ
おる	時ごろ	時ごろ	時ごろ	時ごろ	時ごろ	時ごろ	時ごろ

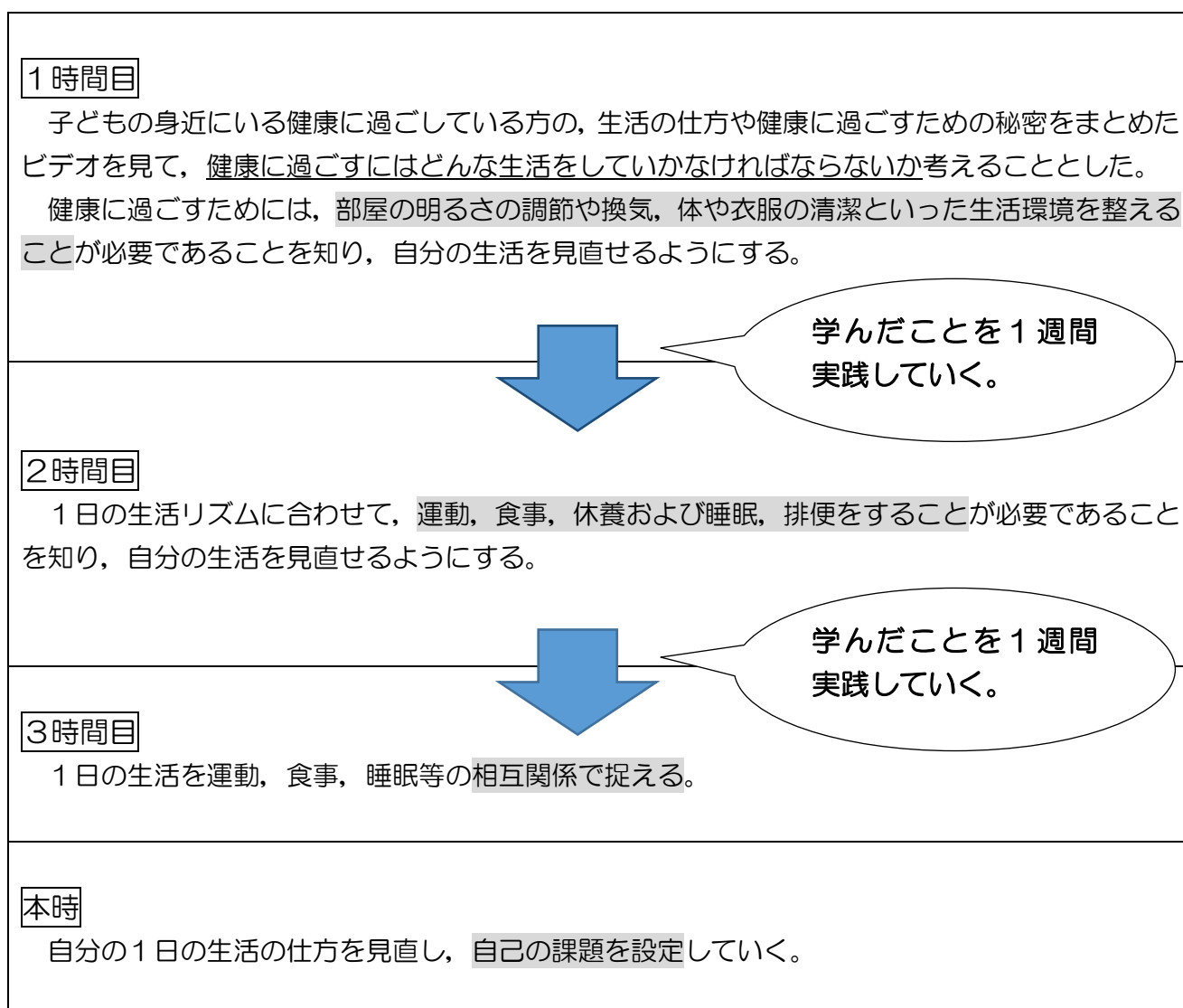
①の質問紙調査の結果から、本学級の子どもは、34名中27名が健康な生活を送ることができていると思っており、手洗いや早寝・早起き等を行っているとは回答している。しかし、その中の半数の子どもは、それらの行動を親や教師から言われて行っているため、主体的にできていない（関心度が低い）子どももいることを見取ることができた。

また、②の質問紙調査の結果から、朝ごはんはほぼ全員の子どもが食べており、排便は毎日できている子どもが4割、6割の子どもはできていない日もあることが分かった。また、運動（徒歩での登下校を含む）は6割の子どもが1時間以上運動をすることができており、4割は1時間運動をしていない日があることも、この調査から分かった。睡眠は、3割の子どもが理想的な9時間の睡眠をとることができているが、7割の子どもは睡眠時間が足りていない状況である。また、睡眠時間が足りていない子どもの中の3割は、平日と休日の睡眠時間の差が大きいことが分かった。

### 3 単元構成

このように、普段の見取りや担任からの聞き取り、質問紙調査等から、子どもたちは、健康によいと分かっているが、生活の中で主体的に実践しようとする子どもが少ないことが分かっている。そこで、本実践では、「学んだことが生活とつながっている」という経験を保障する単元構成を考えた。

そのため、換気、手洗い等身の回りの環境や運動、食事等1日の生活リズムの知識を得た後、1週間実践を行い、体や心がどんな感じだったかを振り返り、知識と経験を結ぶようにした。



このような単元構成によって、保健学習で学んだことを実生活で活用でき、進んで課題解決をしようとする子どもを育てたいと考えた。

### 4 子どもの様相と教師の働きかけ

#### ① 手洗い・換気・明るさの調節・衣服の清潔のひみつを見つけよう

事前に、毎朝通学路で元気に子どもたちに挨拶をしてくださっているボランティアの高齢者の方に、インタビューをして元気の秘密を教えていただいた。授業の導入で、そのインタビュー動画（教師作成）







## ② 規則正しい生活のひみつを見つけよう

前時の学習で学んだ手洗い、換気、明るさの調節、衣服の清潔を1週間実践し、心や体の感じはどうだったかをペアで話し合い、全体に広げていった【チャレンジカード】。

手あらい (百回)	・外から帰ったあと・そうじのあと・トイレの前・トイレのあと	●	●	●	●	●	●
かんき	休むじかたにおける、10分間あける。	●	●	●	●	●	●
いぶくのせいけつ	毎日下きやくつ下、ハンカチをとりかえる	●	●	●	●	●	●
明るさのちようせつ	手もとを明るくする。まぶしいときはカーテンをしめる。	●	●	●	●	●	●

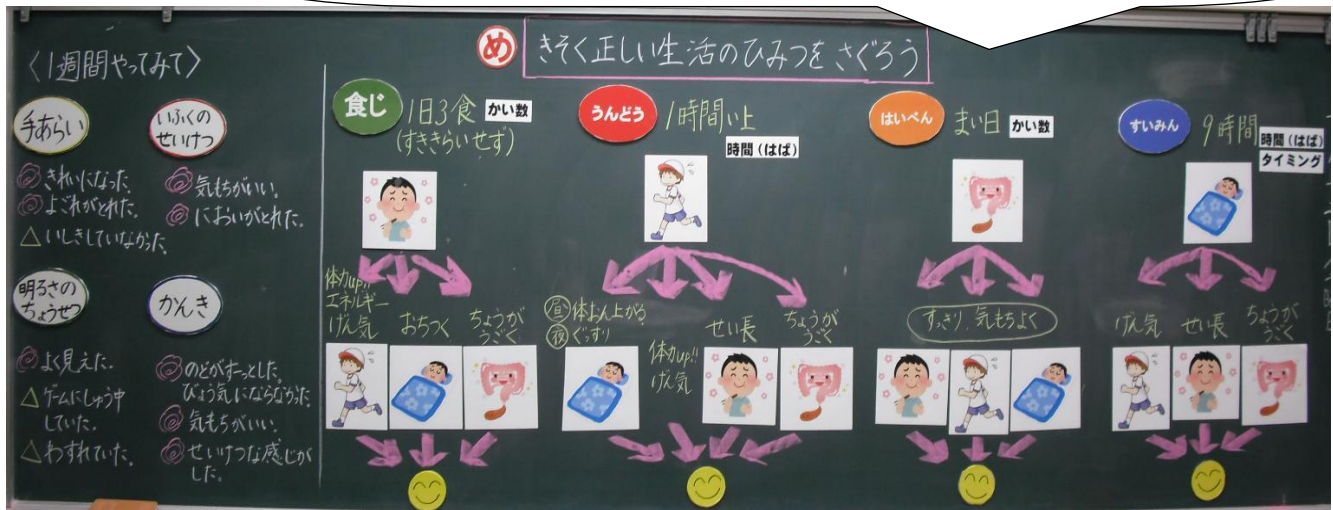
### 【チャレンジカード】

手洗い、換気、明るさの調節、衣服の清潔について学んだことを1週間実践し、できたらシールを貼っていく。そうすることで、視覚的に分かり、振り返りやすくなる。

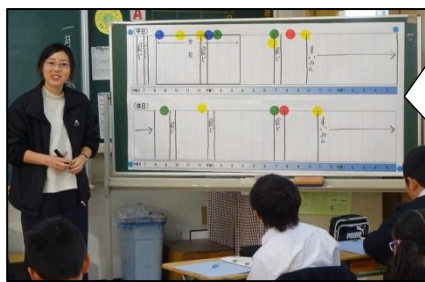
すると、健康の秘密は他のところ（食事・運動・睡眠・排便）にもあるのではないかということに気づき、学習問題を設定していった。以下はその時の子どもの様相である。

- 教師 : 1週間やってみて、心や体の感じはどうか。
- 子ども① : 毎日洗濯をすることで、においがとれて着る時気持ちよくなったよ。
- 子ども② : 換気をすると、新鮮な空気が入って気持ちがよくなったよ。
- 教師 : 健康の秘密が分かったね。じゃあ、もうこれでずっと健康でいられるんだね。
- 子ども③ : まだ、運動や食事、睡眠、排便があるよ。
- 教師 : じゃあ今日は、運動、食事、睡眠、排便の秘密を見つけていこうね。
- (学習問題設定)

運動、食事、睡眠、排便のそれぞれに同じイラストがあることから、相互関係を視覚的に気付かせることができるように工夫する。



そして、1時間目同様に、自分の経験を話し合いながら、運動、食事、睡眠、排便を行うとよいこと（健康の秘密）を見つけていった。その後、子どもの自分の生活リズムをワークシートに、運動、食事、睡眠、排便をいつ行ったかが分かるように文字シールを貼っていった。シールにないものは、「おふろ」「テレビ」等自由に書き込める配慮を行う。



自分の生活リズムを考えていく際は、まず教師が補助黒板（拡大版）で説明した後、子どもが自分の生活リズムを作っていく。

また、学んでいく中で、イラストをヒントに、運動、食事、睡眠、排便が相互に関係しているかもしれないということに気付かせていった。以下はその時の子どもの様相である。

子ども①：睡眠のところに、運動の絵があるし、排便のところにも運動の絵があるよ。

子ども②：ほんとだ。他にも食事のところにも運動の絵があるよ。

教師：何か気付いた人がいるね。〇〇さん、前で説明してくれる。

子ども③：同じ睡眠の絵が排便にもあるし、運動にもあるし、食事にもあります。

子ども④：まとめると、運動、食事、睡眠、排便のそれぞれが関係しています。

運動、食事、睡眠、排便をすると、心も体もすっきりして健康になることを理解した子どもたちは、振り返りの際に、「運動、食事、睡眠、排便は関係しているのか調べたい」「運動を1時間以上やってみよう」と、次に解決したいことを見つけていった。

授業後は、前時同様、次時までの1週間で、運動、食事、睡眠、排便について学んだことを実践していくこととした。

### ③ 運動・食事・睡眠・排便は関係しているのだろうか

2時間目同様、前時の学習で運動、食事、睡眠、排便を1週間実践して、心や体の感じがどうであったかをチャレンジカードを用いてペアで話し合い、全体で発表した【チャレンジカード】。

うんどう	・ 毎日 <u>1</u> 時間 <u>1</u> 時間以上うんどうをする。(休けいしながら)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
しょくじ	・ 1日 <u>3</u> 回食じをする。(すききらいしない)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
すいみん	・ <u>9</u> 時間すいみんをとる。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
はいべん	・ 毎日 <u>1</u> 回 <u>1</u> 回以上うんちを出す。(朝うんちがいい)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

前時の振り返りの「運動、食事、睡眠、排便は関係している」という意識が分かると、できなかった原因が見えてくるのではないかという意識から学習問題を設定していった。以下は、その時の子どもの様相である。

教師 : 1週間やってみて、心や体の感じはどうか。

子ども① : うんちが出なかったよ。たぶん、休日に寝るのが遅いからだと思う。

教師 : なるほど。寝るのが遅かったことが原因なんだね。次できるように頑張ろうね。

子ども② : 昼休みに外で運動をしていたら、元気になったよ。

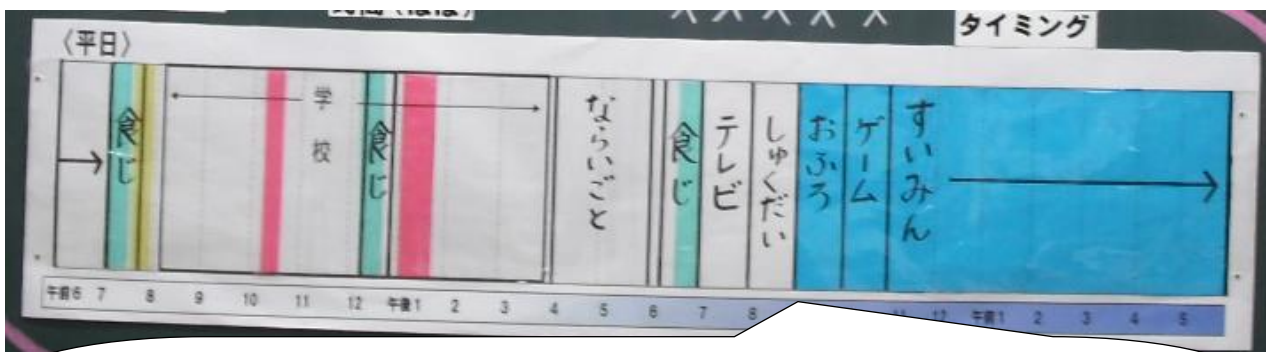
教師 : その日の排便や睡眠は。

子ども② : 排便もできたし、ぐっすり眠れたよ。

教師 : もしかすると、前の時間に〇〇さんが言っていたように、運動、食事、睡眠、排便は関係しているかもしれないね。

(学習問題設定)

そして、生活リズムが悪いAさんの事例を提示し、かさねるシートを使い、理想の姿とAさんの生活とを比べながら、Aさんの生活の中で問題点を見つけていった【かさねるシート】。



**【かさねるシート】**

自分の生活の中での問題点とその原因を見つけにくい子どものために、理想の生活と自分の生活との違い（異同）が分かるように、理想の生活（挨拶ボランティアの〇〇さんの生活）に色をつけ、重ねられるようにした。

※色覚異常のある子どもでも色の違いが分かるように、アプリの「色のシミュレータ」で確認する等、色選びには配慮する必要がある。

次に、班で自分が見つけたAさんの問題点とその原因を話し合い、全体で発表した。すると、運動、食事、睡眠、排便は相互に関係していることに、以下のように気付いていった。

(話し合いの場面)

子ども① : 〇〇さんは、どうして排便が問題点なの。

子ども② : 朝起きるのが遅くて排便の時間がないからだよ。

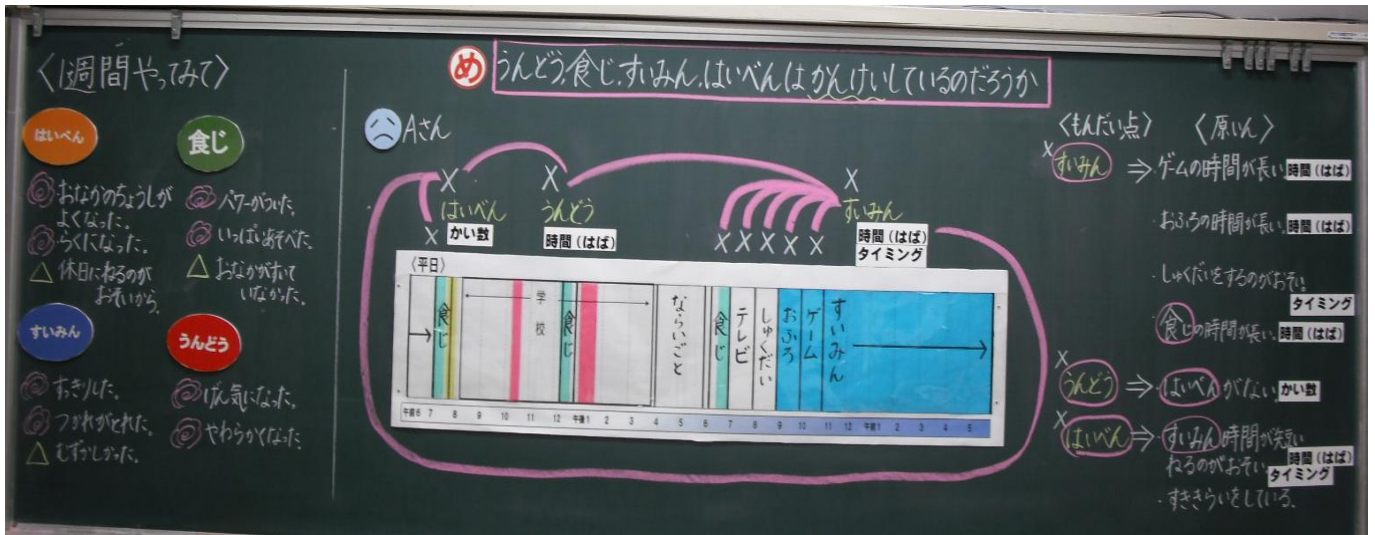
子ども③ : 寝る時間が遅いから早く起きられないんだと思うよ。

(発表の際、教師が板書の睡眠、排便、運動、食事を○で囲む。)

子ども④ : あっ。睡眠と食事、運動と排便、排便と睡眠って、関係しているね。

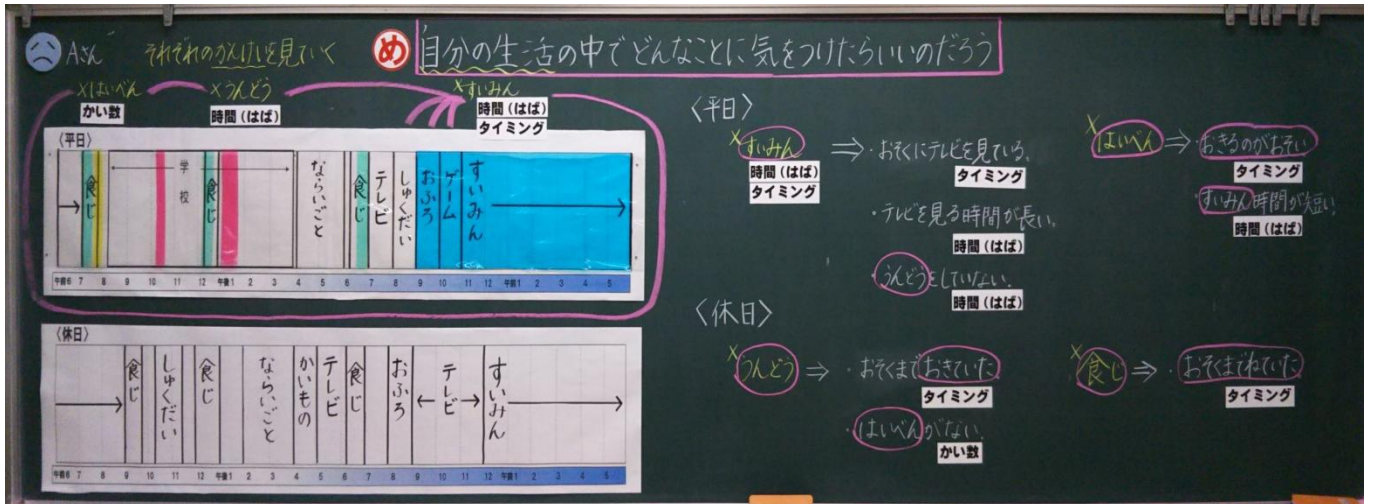
子ども⑤ : 運動、食事、睡眠、排便は全部関係しているよ。

Aさんの生活の問題点とその原因がたくさんあることに気付いた子どもたちは、振り返りの場面で、「自分の生活リズムの課題も見つけない」「休日でも考えてみたい」という解決したいことを見つけていった。

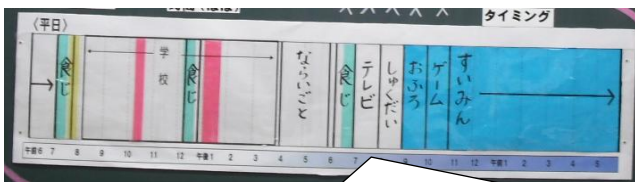


④ (本時) 自分の生活の中でどんなことに気がつけたらいいのだから

〈板書計画〉

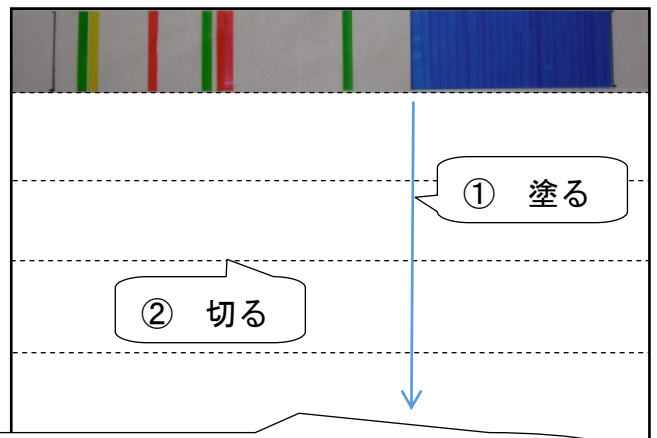


5 教材の工夫



【板書用かさねるシート】

板書用の大きなかさねるシートは、窓に貼る透明なシートを使う。その上に、透明なカラー折り紙を貼り付けていく。



【子ども用かさねるシート】

子ども用のかさねるシートは、1枚のラミネートに縦にペンで色を塗っていき、カッターで横に切っていくと、効率よく簡単にできる。

〈参考文献〉

「小学校学習指導要領解説体育編」 文部科学省 2008

『「生きる力」を育む小学校保健教育の手引き』 文部科学省 2013

「学校保健の課題とその対応」 日本学校保健会 2012