

【校種・学年】 小学校 4 年 【教科】 保健
 【領域（単元名）】 育ちゆくからだわたし
 【勤務先学校名】 宮城県仙台市立田子小学校
 【名前】 教諭 佐藤 直子 養護教諭 小林 幹子

1 はじめに

本校は仙台市教育委員会より健康教育推進校の指定を受け、平成 23 年度より 3 年間「いきいき すくすく もりもり 元気な田子っ子」を研究主題とし、体育・保健・食育に関する指導の充実に努めてきた。生活習慣部では、よりよい生活習慣づくりのため、2～3か月に1回の割合で「いきいき すくすく もりもり 元気な田子っ子チェックシート」の記入を家庭にお願いしている。今回は、それを活かした授業を紹介する。

2 授業の概要

(1)単元名 「育ちゆく体とわたし」

(2)単元の目標

- ①体の発育・発達に関心を持ち、健康的な生活を送るため、進んで学習に取り組むことができる。(関心・意欲・態度)
- ②体をよりよく発育・発達させるためには、調和のとれた食事、適切な運動、休養・睡眠が必要であることを知り、今までの自分の生活をふり返って、具体的な行動目標を考えることができる。(思考・判断)
- ③思春期になると、次第に大人の体に近づき、体つきが変わったり、初経、精通などが起こったりすることや、異性への関心が芽生えることが分かるようにする。また、思春期の体の変化は個人差があり、誰にでも起こる現象であることを理解することができるようにする。(知識・理解)

(3)指導観

この単元は4時間扱いで行う。成長してきたわたしの体について、一人一人の身長グラフから、共通点と違いを読み取らせ、年齢による体の変化と個人差を理解させる。次に、大人に近づく体やそれに伴って起こる変化について理解させる。個人の発達の差があるので、学級の実態に合わせ、指導したい。体をよりよく発育・発達させるために、調和のとれた食事、適切な運動、休養・睡眠が必要であることを理解させる場面では、児童の生活の記録から自分自身の課題は何かを考えさせ、授業で思春期に向けて必要な健康の知識を与えながら、自分の生活を見直させよりよい生活を送ることができるようになりたい。指導は4時間養護教諭とのT・Tで行い、実態を踏まえた多様な支援と養護教諭の専門性を活かした授業にしたい。

3 研究とのかかわり

研究主題を受け、授業の際には、【視点1】「できた」「分かった」健康の大切さに気づかせるための具体的な手立ての工夫。【視点2】日常生活につながる学習展開・環境づくりの工夫の2つの視点を掲げている。

4 本時の指導(4/4)

(1)本時のねらい

- ・体をよりよく発育・発達させるためには、調和の取れた食事、適切な運動、休養・睡眠が必要であることを理解させる。
- ・自分の体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方について考えさせ、実践していこうとする意欲を持たせる。

(2)研究の視点と本時の関わり

【視点1】《手だて①》7月・9月・10月の生活チェックから自分の生活習慣を把握させ、友達と見合うことで生活習慣の違いに気づかせ、課題意識を持たせる。

《手だて②》教師は今までの生活チェックの結果か

ら個の課題や全体の課題を分析し、指導のポイントや資料を選ぶ。

《手だて③》児童の知識をひろげるため、専門的な視点からの支援を行う。また、児童の興味関心を高めるために、机間指導を行い、個の疑問に適切に対応する。

(3) 学習指導過程

【視点2】《手だて④》今までに行った「元気な田子っ子チェックシート」の記録をワークシートに写し、自分の実態の比較を行うことで、自分の生活習慣に関心を持たせ、よりよい生活を実践していこうとする意欲につなげる。

	主な学習活動	主な発問と予想される児童の反応	支援と指導上の留意点
導入	1. 自分の生活習慣を振り返る。(運動・睡眠・食事の面から)	1. 7・9・10月のチェックシートの記録から、自分の生活の様子を見比べて気づいたことはありますか？ ・寝る時刻がおそくなった ・食事をきちんと摂っている。	1. 7・9・10月の違いに着目させる。
展開	2. 本時のめあてを知る。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">よりよく成長するためには、生活の仕方でのどのようなことに気を付けるよいか考える。</div>		2. 今までの学習をふり返り、育ちゆく体によりよく成長させるために何が必要かという視点を持たせる。
	3. 班で生活の様子を見合い、生活習慣の違いについて話し合う。 4. 自分がよりよく成長するために何が必要かを考える。 5. 自分が生活のしかたで気を付けなければならないことを考える。	3. 生活習慣の違いについて話し合います。 ・外遊びが少ない ・私より寝る時刻が遅い 4. よりよく成長するために大切なことは何か考えましょう。 5. よりよく成長するために自分が気を付けてはならないことを考えましょう。迷うときは班で話し合い、教え合います。	3. 話し合わせることで自分の生活の特徴について気づかせる。 4. T1は児童が気づけるように意図的指名し、発問する。T2は児童の質問に答えながら資料を用い説明する。この場面は質疑応答の形にする。 5. 友達との違いを検討し、原因を考えさせ、良い方向に考えさせる。T1T2共に机間巡視し、気づきの支援を行う。
まとめ	6. 考えを発表し合う。 7. 本時をふり返り、実行していこうとする意欲を持たせる。 	6. よりよく成長するためにこれから実行していきたいことは何ですか。 ・9時半までには布団に入る。 ・カルシウムの多い食品を摂るよう心がける。 ・外遊びをする。 7. 十分な睡眠をとることで、食事にどう繋がりますか。 ・朝すっきり目覚めてご飯が食べられる。 ・朝ごはんを食べると元気に体が動かせる。	6. 思いつかなかった児童の参考にさせる。 7. よりよい成長のためには、食事・運動・睡眠の調和が大切だということを、児童の発言を通して気づかせる。 11月のチェックシートで生活習慣が良くなるよう励ます。

5 授業のまとめ

本時の内容は、チェックシートを使って学級の実態を押さえ、課題になる事項について絞り込み、焦点化した。指導案のねらい通り、児童は自分の課題に基づいて生活改善について考えることができた。学級担任が児童の実態を押さえ、どんな疑問や意見が出されるかをチェックシートから予測し、養護教諭が運動・睡眠・食事の3点で深めたいポイントをしぼった指導内容や資料を準備した結果、一般的な話を聞きながらも、児童は常に自分の生活と照らし合わせた思考を行い、授業に臨むことができた。今後も、学習や生活の基盤となる生活習慣に目を向けさせ、一人一人がよい人生を歩んでいける基礎となるよう指導していきたい。