

第4学年 体育（保健領域）学習指導案

日 時 平成21年〇月〇日（〇）第3校時
場 所 4年1組教室
授 業 者 〇〇〇〇

1 題材名 「育ちゆく体とわたし」～（すくすく育てわたしの）～

2 本題材について

本題材は、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、休養及び睡眠が必要であることを理解させることをねらいとしている。

4年1組25名は、明るく活発な児童が多くどの子も元気いっぱい学校生活を送っている。元気の輪生活習慣チェックからも、「三食規則正しく食べている」97.9%、「早寝・早起きをしている」83.4%、「体を動かしたり、運動したりしている92.9%」と、望ましい生活のリズムが身についている児童が多いことが窺える。また、事前調査で「すくすく育つためにはどんなことに気をつけたらいいと思うか」質問したところ、食事を取り上げた児童は21名、睡眠は7名、運動は4名（複数回答可）と、食事を取り上げた児童が多く、食事と成長の関連について理解している児童が多いようだ。体をよりよく発育・発達させるためには、食事ばかりでなく運動、睡眠も重要な要素であり、これらは、食事と密接に関連している。特に、睡眠中は成長ホルモンが分泌され、昼に摂取した栄養素を基に各器官の新陳代謝が行われる大切な時間である。従って、成長ホルモンが分泌される時間には、熟睡していることが大切である。しかし、事前調査から「布団に入ってなかなか眠れない」児童が約半数いるなどの課題が明らかになった。また、好き嫌い調査では、野菜を嫌いな児童が多いことも明らかになった。このことから、睡眠と食事の関係について理解を深め、課題解決につなげていきたいと考えた。

本時では、課題の意識化で「事前アンケート」の結果から、布団に入ってからすぐに眠れない児童が多いことに気づかせる。次に、睡眠と体調の関係について考えさせることにより、めあてにつなげる。課題の追求では、すくすく育つためにはどんなことに気をつけて生活すればよいかをグループごとの話し合いにより考えさせ、発表させる。次に、学級全体の話し合いの場を設け、各グループから出されたアイデアを発表し合い、すくすく育つためには、「食事」「睡眠」「運動」が大切であることに気づかせる。特に、睡眠と食事、食事と運動などの関わりについて栄養教諭より専門的な立場からアドバイスしてもらうことにより、成長に必要な要素について理解を深めさせ改善への意欲を高める。さらに、自分の生活をふり返らせ、体をよりよく発育させるために食事、睡眠・休養、運動でどんなことに気をつけて生活すればよいか改善策や目標を考えさせることにより、実践につなげていきたいと考える。

3 指導計画

時期	活動時間	題材名	ねらい
6月	保健体育科	大きくなってきたわたしの体	発育のしかたには、個人差があることがわかり、自分の体の発育のしかたに感心を持つことができる。
9月	保健体育科	すくすく育てわたしの体	体の発育発達には、食事・睡眠休養・運動の3要素が関係していることがわかり、自分の生活に生かすことができるようにする。
2月	保健体育科	おとなに近づく体	大人に近づくにつれて体がどう変化していくのかわかる。
2月	保健体育科	からだの中でも始まっている変化	思春期に起こるいろいろな体の変化は、誰にでも起こる、おとなの体に近づいている印であることがわかる。

4 本時の目標

体の発育・発達には、バランスのとれた食事、睡眠・休養、適度な運動が必要であることが分かり、自分の生活の改善策を考えることができる。

5 展開

段階	学習活動・内容	時間 形態	○指導上の留意点 ＜達成基準・追試道＞	資料
			T 2	
課題の意識化	<p>1 アンケート結果から、本時のめあてをつかむ。</p> <p>(1) 「布団に入ってからすぐに眠れますか？」のアンケート結果を見て、眠れなかった翌日の様子を想像し発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 眠い ・ だるい ・ 疲れる ・ 調子が出ない ・ 勉強に集中できない ・ 食欲がない ・ 元気が出ない <p>(2) 本時のめあてをつかむ。</p>	10分 一斉	<p>○ 事前アンケートの結果より、「布団に入ってからすぐに眠れるか」のグラフを提示し、すぐに眠れない児童が多いことに気づかせる。</p> <p>○ 眠れなかった次の日の体調を想像させることにより、睡眠と体調の関係に気づかせる。</p> <p>○ 成長期には、体も心もどんどん成長するため、毎日の生活が体や心に大きく成長することに気づかせ、めあてにつなげる。</p>	アンケート結果
<p>すくすく育つためには、どんなことに気をつけて生活したらいいのかな？</p>				
課題の追求	<p>2 すくすく育つために気をつけることを考え発表する。</p> <p>(1) グループで気をつけることを考え、カードにまとめる。</p> <p>(2) カードを基に、すくすく育つために気をつけることを発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 早く寝る ○ 運動をする ○ 好き嫌いをしない ○ 朝ごはんを食べる <p>3 すくすく育つメカニズムについて栄養教諭の話を聞く。</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 睡眠と成長ホルモンの関係 ② 成長ホルモンと食事の関係 ③ 食事と運動の関係 	15分 小集団 一斉 15分	<p>○ 作業の方法を説明し、グループで活発な話し合いができるようにする。</p> <p>○ 各班を回って、活発な話し合いができるようにする。</p> <p>○ カードを食事・運動・睡眠に分類しておくことで、めあてに迫れるようにする。</p> <p>○ 成長ホルモンの分泌量のグラフを提示することにより、睡眠と成長の関係を理解できるようにする。</p> <p>○ 給食に使われている食品を見せることで、成長期にはタンパク質、カルシウム、ビタミン類を含む食品を食べることや、なるべく多くの食品をとることが大切なことを理解できるようにする。</p> <p>○ 運動の効果について知らせることで、食事と運動、睡眠と運動の関係について理解できるようにさせる。</p>	アイデアカード
課題の解決	<p>4 自分の生活をふり返り、改善点を見つけ、改善するための方法を考える。</p> <p>(1) 「生活チェックシート」より、自分の改善点を見つける。</p> <p>(2) ワークシートにこれからの生活で気をつけること記入する。</p> <p>(3) これからの生活で気をつけることを発表する。</p>	10分	<p>○ 話し合いを基に、自分の生活の改善点を見つけ、改善策を考えることができるようにする。</p> <p>○ これからの生活で気をつけることを発表することで、実践への意欲を持たせる。</p>	生活チェック表

6 評価規準

- すくすく育つために自分たちの生活に感心を持ち、生活をよりよく改善しようとしている。
(関心・意欲・態度)
- 自分たちの生活上の課題を見つけよりよく生活するための方法について判断している。
(思考・判断)
- すくすく育つために気をつけることをまとめることができる。(技能・表現)
- すくすく育つために「食事」「運動」「休養・睡眠」の大切さがわかり、日常生活での実践方法を理解している。
(知識・理解)

8 準備・資料等

- ・ 事前調査「食生活に関するアンケート」
- ・ アンケート結果
- ・ 話し合いカード マジック
- ・

