

# 「深い学び」を具現する授業デザイン例 保健体育

## 学習指導要領における領域・内容

中学校 [第1学年] 保健分野

(2) ア (エ) 精神と身体は、相互に影響を与え、関わっていること。欲求やストレスは、心身に影響を与えることがあること。また、心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処する必要があること。

指導主事による5分間授業動画  
<https://youtu.be/WGLkFFs5-cE>



## 本時のねらい

多数の意見や考えを出し合うブレインストーミングを行うことを通して、ストレスの対処方法について考えるとともに、事例をもとに適切なストレスの対処方法についてアドバイスすることができる。

授業デザイン例	学習者の視点	授業者の視点				
<p>僕は、一人で大声で歌うんだ。すごくすっきりするよ。</p> <p>誰かに相談するとうい方法を教えてもらえるかもしれないね。</p> <p>うん、聞いてもらえるだけでもホッとするよね。</p> <p>同じ部活動の友達に話したら、気持ちを分かってもらえて安心すると思うよ。</p> <p><b>視点⑬</b></p>	<p>それは、自分のプレーを上達させて解決しようとしたんだね。</p> <p>僕は、この前部活でレギュラー外されてさ。悔しかったから自主練したんだ。友達も付き合ってくれたんだ。</p> <p>Aさんの日記</p> <p>・6月22日(月) 部活動に入部し、練習を続けてきたが最近はどういうように上達せず、部活動が面白くない。やる気が起きない。少しのことでむかついたり、イライラしたりする。親とはすぐ口げんかになるけど一人になると不安になり、落ち着かない。何か楽しくできて面白いことはないか。</p> <p>・8月8日(土) 自分の部屋で過ごすことが多くなり、ネットで対戦できるゲームをする時間が増えた。最近、チャットをして高校生と仲よくなり、連絡先を交換して、直接会って一緒に遊ぶようになった。</p> <p>※スクールカウンセラーの話聞いて気付いたことを書き加える。 部活動の仲間や先生に相談してみるといいよ。いい練習方法を教えてもらえたり、実は同じ悩みを持った人がいたりするかもしれないよ。 うまくいかないプレーを動画に撮ってもらって分析してみるのもいいよ。僕もそうやって自分のプレーを振り返るようにしてみたら、少しずつ先生から言われていることが分かるようになってきたよ。 他の方法として、上手な人のプレーをよく観察してみるのもいいよ。・・・</p>	<p>皆さんはストレスを感じたとき、日頃どのようなことをして対処していますか。</p> <p>過度のストレスは心身の健康を害してしまうことがあります。ストレスを対処する方法について、資料を使って調べたことや、自分が知っていることをブレインストーミングを行って出し合ってみましょう。</p> <p>※ブレインストーミング:ある課題について思いついた意見や考えを多数出し合い、解決方法などを考えるグループ活動。</p> <p><b>【資料に載っている対処の方法の例】</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>自分一人に対処</th> <th>友達や周囲の大人の手助けを受けて対処</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>原因を調べて解決しようとする。</li> <li>今できることは何か、落ち着いて考える。</li> <li>「なんとかなる」と考え希望をもつ。</li> <li>出来事の良い面を考える。</li> <li>今はたいへんでも、これは自分に良い経験だと思うようにする。</li> </ul> </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>信頼できる人に解決方法を相談する。</li> <li>関係する人たちと話し合い、問題を解決しようとする。</li> <li>問題を聞いてもらいながら、自分の考えを整理する。</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table> <p>たくさんのコントロールの方法を知ることができましたね。これらの方法を参考にしながら、このAさんの問題点を見つけ、適切な対処方法についてAさんにアドバイスしましょう。</p> <p>ここで、スクールカウンセラーにお話を聞いてみましょう。そして、皆さんが考えたアドバイスは適切に見直しましょう。</p> <p>皆さんのアドバイスはうまくできましたか？・・・</p> <p><b>視点I</b></p>	自分一人に対処	友達や周囲の大人の手助けを受けて対処	<ul style="list-style-type: none"> <li>原因を調べて解決しようとする。</li> <li>今できることは何か、落ち着いて考える。</li> <li>「なんとかなる」と考え希望をもつ。</li> <li>出来事の良い面を考える。</li> <li>今はたいへんでも、これは自分に良い経験だと思うようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>信頼できる人に解決方法を相談する。</li> <li>関係する人たちと話し合い、問題を解決しようとする。</li> <li>問題を聞いてもらいながら、自分の考えを整理する。</li> </ul>
自分一人に対処	友達や周囲の大人の手助けを受けて対処					
<ul style="list-style-type: none"> <li>原因を調べて解決しようとする。</li> <li>今できることは何か、落ち着いて考える。</li> <li>「なんとかなる」と考え希望をもつ。</li> <li>出来事の良い面を考える。</li> <li>今はたいへんでも、これは自分に良い経験だと思うようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>信頼できる人に解決方法を相談する。</li> <li>関係する人たちと話し合い、問題を解決しようとする。</li> <li>問題を聞いてもらいながら、自分の考えを整理する。</li> </ul>					

## 本時における「深い学び」を具現する仕掛けや発問

- ストレスの対処方法について資料等を使って調べたことや自分が知っていることを、ブレインストーミングの手法を使って生徒たちに話し合わせる。このことにより視覚で確認しながら話し合いの内容を共有し、対処方法の幅を広げる。さらにAさんの日記から問題点やAさんへのアドバイスを考えさせ、本時で学んだストレスに対する適切な対処の方法をもとに、今後の実生活の中でもその時々に適した方法を選ぶことができるようにする。(視点I→視点⑬)