

第5学年2組 保健体育科指導案（保健領域）

授業者 金澤 孝軌

1 単元名「チーム自分！～心と体～」

2 単元目標

- ・心の発達や心と体のかかわり，不安や悩みへの対処の仕方に関心をもち，学習活動に取り組もうとする。 （関心・意欲・態度）
- ・それぞれの学習活動において，自分の考えを深めたり，解決方法を考えたりすることができる。 （思考・判断）
- ・人とかかわり合う中で，不安や悩みへの対処の仕方について知る。 （知識・理解）

3 単元のとらえ方

本学級の児童は，互いに，意見交換やアドバイスをし合いながら，係や当番活動，グループ活動に取り組むことができる。休み時間も声をかけ合い，仲よく生活している様子が見られる。一方で，些細な言動によってトラブルになった場面もある。なかなか自分の気持ちをコントロールできず，友だちや教師が仲裁して，その場を取り繕うこともあった。その原因として，不安や悩みがあり対処の仕方が分からない子が多いと考え，悩みや不安についてのアンケートを学級で実施したところ，以下のような結果であった。

Q1 今，悩んでいることや不安なことはありますか。		ある（13名）	ない（11名）
Q2 どんなことに悩みや不安をもっていますか。		勉強のこと	（ 8名）
自分の性格	（ 3名）	自分の体のこと	（ 3名）
習い事のこと	（ 1名）	学校のこと	（ 3名）
将来のこと	（ 4名）	家族のこと	（ 2名）
		友だちのこと	（ 7名）
		異性のこと	（ 0名）
		その他	（ 2名）
Q3 悩みや不安があるとき，どうしていますか。（悩みや不安があったとき，どうしましたか。）			
だれかに相談する	（ 12名）	気分転換する	（ 10名）
		自分でなんとかする	（ 13名）
何もしない	（ 3名）	八つ当たりする	（ 9名）
		その他	（ 0名）

アンケートからは深刻な悩みや不安を抱えている児童は少ないと考えられる。しかし，心の成長とともに悩みや不安が表面化し，前述のようなトラブルにつながる心配がある。また，現在，悩みや不安を感じていなくても，深層部に何かを抱えている児童も多いと考える。悩みや不安があることは，成長していくうえで大切なことであり，誰でも悩んだり不安な気持ちになったりすることを理解させたい。また，それについての対処方法もさまざまであることを知り，今後の日常生活にかかしていかしてほしいと考える。

指導においては，体と同様，心も成長していることを児童に理解させ，心と体のつながり，悩みや不安の対処について考えさせる。しかし，体の成長と違い，心が成長するということは目に見えず，児童にとって実感しづらい。そこで，それぞれの児童の体験を想起させたり，ストレス反応ゲームを通して心と体の結びつきを体感させたりすることで，心を身近に捉えられるようにする。また，グループでの意見交換や活動を取り入れ，人とかかわる楽しさを実感させ，人とかかわり合いが心の健康に必要な一つであることに気づかせたい。友だちの気持ちや考えを知ることで，悩みや不安は誰にでもあり，うまく対処すれば軽減できることに気づかせる。毎時間，ふり返りを行うことで，よりよい生活に向けて自分自身の課題を考え，生活へいかしていけるようにしたい。

4 単元構想 (全4時間)

学 習 活 動	○手だて・留意点 ※評価
<ul style="list-style-type: none"> ・弟と妹が言うことを聞いてくれない。 ・登下校で低学年の子のお世話で困っているよ。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>1年生と5年生では何が違うのかな。(1時間)</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・1年生はよく泣いていたな。 ・5年生はあまりけんかをしないよ。 ・1年生は、相手の気持ちをまだ理解できないんだね。 ・「心」って発達していくものなんだね。 ・「心」って脳にあるんだね。 ・「心」には、主に3つの働きがあるんだね。 ・「心」と「体」には、どんなつながりがあるのかな。 	<p>○自分の生活を見直し、今後にかかしていけるように、毎時間ふり返りを行う。</p> <p>○1年生について、具体的に考えられるように、兄弟や自分が1年生の頃のことを想像させる。</p> <p>※1年生と自分の違いを積極的に考えている。(ワークシート・グループ活動)</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>心と体はつながっているのかな。(1時間) (本時)</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・胸がどきどきしたよ。 ・汗が出てきたよ。 ・手が震えたよ。 ・「心」が緊張すると体に影響がでるんだね。 ・「心」の状態が変化すると、「体」の状態も変化するんだね。 ・「心」と「体」は影響し合っているんだね。 ・悩みや不安があると「体」の調子が悪くなることもあるんだね。 	<p>○心と体のつながりを体感するために、ゲームを行う。</p> <p>○自分ことを見つめられるように、グループで意見交換する場を設ける。</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>悩みや不安があるとき、どうすればいいのかな。(1時間)</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・誰でも悩みや不安をもってるんだね。 ・友だちの考えが聞いてよかったな。 ・いろいろな方法で悩みや不安が和らぐんだね。 ・家の人にも聞いてみたいな。 ・これから悩んだ時には試してみたいな。 ・自分に合った対処方法を見つけないな。 ・いろいろ経験することで、心が発達していくんだね。 ・人とかかわることも大切なんだね。 	<p>○悩みや不安があることは恥ずかしいことではないことを理解させるため、学級のアンケート結果や教科書 P6 の資料を提示する。</p> <p>※自分の考えを深めたり、悩みや不安の解決方法を考えたりすることができる。(ワークシート・グループ活動・発言)</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>どうやって人とかかわっていけばいいのかな。(1時間)</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の気持ちを全て我慢することはよくないんだね。 ・相手の気持ちを考えた上で、自分の考えを伝えることが大切なんだね。 ・困ったときは、一人で考えない方がよさそうだな。 ・相談されたとき、どうすればいいのかわかったよ。 ・これから出てくるかもしれない悩みや不安が怖くなくなったよ。 	<p>○今後の生活にかかせるように、そのような視点をもった児童の意見を取り上げる。</p> <p>※生活にかかせる知識を身につけることができる。(ふり返り)</p>

5 本時の指導

(1) 目標

- ・心の調子がよいときと悪い時の体への影響について考えることができる。(思考・判断)
- ・心の状態が体に与える影響について理解することができる。(知識・理解)

(2) 準備 教師…セロハンテープを貼った風船、ワークシート、プロッキー

(3) 指導過程

学 習 活 動	○手だて ※評価
<p>1 ストレス反応を体験する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・どきどきするな。 ・割らないようにしたいな。 <p>2 ゲームをふり返り、心や体の反応について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・緊張して、手に汗がたくさん出たよ。 ・緊張して、心臓がどきどきしたよ。 ・風船が割れるのが怖くて、手が震えたよ。 ・風船が割れるのが怖くて、体が固まったよ。 ・心と体はつながっているみたいだね。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>心と体には、どのようなつながりがあるんだろう。</p> </div> <p>3 心(気持ち)からくる体の反応について知る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>心が次のようなとき、体の状態はどうなるかな。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・うれしいときは、笑顔になるよ。 ・はずかしいときは、顔が赤くなるよ。 ・驚いたときは、どきどきするよ。 ・怖いときは、体が震えるよ。 ・張り切っているときは、やる気が出るよ。 ・悲しいときは、涙が出るよ。 ・心の状態で体に変化が出るんだね。 ・反対に、体の状態も心に影響していると思うよ。 <p>4 本時のふり返りをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の心が体とつながっていることがわかったよ。 ・体の健康のために、心の健康が大切なんだね。 ・心が元気でいられるような生活をしていきたいな。 ・体の状態が、どのように心に影響しているのか調べてみたいな。 	<p>○心と体がつながっていることを実感するために、風船からテープをはがすゲームを行う。</p> <p>○心と体の様子について考えられるようにするために、ゲームで体感したことをグループで話し合う場を設ける。</p> <p>○話し合いがスムーズにできるために、話し合いの視点を書いたワークシートを配付する。</p> <p>○心と体の関係を考えられるように、体の変化だけを振り返っているグループには、心の状態も確認させる。</p> <p>※風船はがしゲームから、心と体は互いに影響し合っていることに気づくことができたか。</p> <p style="text-align: right;">(話し合いの様子・発言)</p> <p>○心や体の変化についてより具体的に考えられるようにするために、自分の経験をふり返りながら考えるように声かけをする。</p> <p>※心と体の変化の相関関係について、考えることができたか。</p> <p style="text-align: right;">(話し合いの様子・ワークシート・発言)</p> <p>○自分の健康生活に生かしていくために、「健康に過ごすためには何が大切なのかな」とふり返りの視点を与える。</p> <p>○次時の学習につなげるため、体の状態が、心に影響を与えるという視点をもっている児童の考えを紹介する。</p>

(4) 評価

- ・心の状態が体に与える影響について理解できたか。(発言、ワークシート、授業の様子から)