

第5学年体育科学習指導案（保健領域）

日時 平成21年11月20日（金）4校時

児童 5年1組 男17名 女19名 計36名

指導者 担任 宇部 智康（T1）

養護助教諭 日 當 美保子（T2）

研究課題

日々の心身の健康保持・増進に向けて実践への意識を高める保健指導

1 単元名 心と健康（G 保健 (2)「心の健康」）

2 単元について

(1) 児童観

本学級の児童は、明るく元気で休み時間などは声をかけ合って遊ぶなど、仲良く生活している様子が多く見られる。またグループ活動では、お互いが意見を言い合いアドバイスし合うなど、関わり合いが多く見られる。しかしながら、些細な言動や行動によるトラブルも多く、そのことで気分を害し、落ち込む児童も時として見受けられる。

不安や悩み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になった。

○ 今、悩んでいることや不安なことはありますか。 ある 7名

○ どんなことに悩みや不安をもっていますか。（複数回答）

・自分の性格	3名
・友だちのこと	2名
・体のこと	2名
・勉強のこと	2名
・家族のこと	1名

○ 悩みや不安があるときどうしていますか。

・友だちに相談する	14名
・家族に相談する	9名
・気分転換する	6名
・何もしない	4名
・自分で何とかする	3名

以上から、本学級では比較的深刻な不安や悩みを抱えている児童は少ないようである。しかしながら、悩みや不安は心の成長とともに表面化してくるものである。今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は必ずいると考える。

そのため、悩みや不安は誰にでも起こり得るものであり、誰でも様々なことで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、その場合の対処法も多岐にわたってあることを理解させ、これからの日常生活に生かしていくようにさせたい。

(2) 教材観

第5学年・第6学年の「G 保健」の(2)「心の健康」の内容には、「心の発達及び、不安、悩みへの対処の仕方について理解できるようにする。」とある。

近年、児童の中には、学校生活になじめず集団から孤立したり、思うように活動できず満足感を得られなかったりすることがよくある。そういった場合、時として登校を渋りがちになったり、体の変調を訴えて病院や保健室へ行ったりすることが少なくない。思春期にさしかかり、からだの発達と同様、心の発達も著しい5年生の段階で、自分の心の様子を自覚できず、ストレスや不安、悩みはどう

対処していか分らずにいると心が不安定になる。また、心が不安定でいると腹痛や頭痛、集中力の欠如というような体の不調につながっていく。このような心と体の不安定な状況は、思春期にさしかかるこの時期にはどの児童にも起こるものである。

そこでそれらの問題解決のために、①思春期の心の発達について理解し、②心と体はつながり合っていることを理解し、③不安や悩みへの対処法を考えることを理解させることが必要である。本単元を通して、これらのような心と体に対する知識や理解を深め、よりよい人間関係の構築や自分の心身を健全に発達させていこうとする実践意欲を高めていきたいと考える。

(3) 指導観

本単元では、体と同様、心も成長していることを児童に理解させ、心と体のつながりや不安や悩みの対処について考えさせたい。また、心は様々な経験やいろいろな人との関わりの中で成長していくものであることも理解させたい。しかしながら体の成長と違い、心が成長するということは目に見えるものではなく、児童にとって実感しづらいため中々理解できないものであると考える。

そのために、児童個々の実体験を想起させたり、心と体の結び付きについて体感させたりすることで心を身近にとらえさせ、心の成長や心と体のつながりの理解へとつなげていく。また、グループでの話し合いや活動を多く取り入れることで、友達との触れ合いの場から友達の気持ちを知り、多くの友達と関わる楽しさを実感させる。そのことで、他者の気持ちや考えが様々あることに気づき、友達との触れ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。同様にブレインストーミングを取り入れることで、一人ひとりの考えをできるだけたくさん引き出し、自己と他者の心の様子に気づき、共通理解を図るようにする。

また、体や心の問題と日常的に関わっている養護教諭と連携を図りTTを行う。体や心の発達に主眼を置いた保健学習に養護教諭が関わることで、保健室での様子等を把握しながら、より専門的な指導ができる。このように養護教諭の専門性を生かした指導が入ることで、児童の保健に対する理解と実践意識が高まるものとする。

これらのことを通して、心の成長や心と体のつながり、不安や悩みの対処法など思春期の心の成長を見つめる機会とし、日々の心の健康の保持・増進に向けての実践へとつなげていきたい。

3 目標

健康・安全への関心・意欲・態度	心の発達、心と体のかかわり、不安や悩みへの対処の仕方に関心を持ち、進んで解決へ向け意欲的に取り組もうとする。
健康・安全への思考・判断	心の発達、心と体のかかわり、不安や悩みへの対処の仕方について、自分なりの解決方法を考えたり、実践に生かそうとしたりしている。
健康・安全への知識・理解	心の発達、心と体のかかわり、不安や悩みへの対処の仕方について理解し、日常生活に役立つ知識を身につけることができる。

4 指導計画（全4時間）

1	心の発達	心は、感情、社会性、思考力などのはたらきとしてとらえることができ、いろいろな生活経験を通して年齢とともに発達することを理解する。
2 (本時)	心とからだのつながり	心と体は互いに深く影響しあっていることを理解する。
3	不安なとき・なやみがあるとき	不安や悩みは誰もが経験することを知り、そのような場合、いろいろな対処方法があることを理解し、日々の生活に生かそうとする。
4	みんなで生きる	他者とのかかわりから、自己の心の発達について理解し、どのように行動していくべきか考える。

5 本時の指導

(1) ねらい

- (思考・判断) 心の調子が良いときと悪いときの体の変化の相関関係について考えている。
- (知識・理解) 心の動きと体の調子が互いに深く影響し合っていることがわかる。

(2) 展開

段階	学 習 活 動 (○T1 ●T2)	・指導上の留意点 ◇評価
導 入 10 分	1 ○学習課題を確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">心とからだのつながりについて考えよう。</div> 2 ○ストレス反応を体験する。 ・グループでドキドキするゲームを行う。	・ゲームに順位付けをし、最下位には罰ゲームを設定することを話し、心や体にどんな影響があるか意識しながらゲームをできるようにする。
展 開 28 分	3 ○ゲームを振り返り、心や体の影響について出し合う。 ・心臓がドキドキした・手が汗ばんだ ・手が震えた・イライラした 4 ○心の状態が体にどのように影響しているか、グループごとにブレインストーミングする。 ・うれしい時 ・緊張した時 ・悲しい時 ・不安な時 5 ○ブレインストーミングからわかったことを発表する。 ・心が不安定なときは体も不調になる ・体の調子がいいときは心も安定している 6 ●心と体のつながりについて知る。 7 ●心の不調からくる体の変調について知る。	・出された意見を「心」と「体」に分類して板書し、心と体の様子について考えられるようにする。(T2) ・出された意見について否定や反対意見は一切せず、できるだけたくさんの考えを出させる。 ・ワークシートに書き込ませ、心と体の相関関係をとらえさせる。 ・必要に応じてグループを支援しながら、出された意見を短冊にして黒板に貼り出す。 (T1 T2) ◇ 心の調子が良いときと悪いときの体の変化の相関関係について考えている。 (ワークシート、発言) ・心の状態から体への変化が起きることや、心や体の変化には個人差があることを押さえる。 ・体の調子の状態が心の様子について影響を及ぼすことについても触れる。 ・神経やホルモンの仕組みに簡単に触れながら、心と体の関係について掲示物を使って説明する。 ・心の問題が原因となる病気があることを、保健室の来室状況も踏まえて押さえさせ、身近に誰にでも起こり得るものであることをおさえる。
終 末 7 分	8 ○本時のまとめをする。 ・振り返りカードに感想を書き、発表をする。	◇ 心の動きと体の調子が互いに深く影響し合っていることがわかる。 (振り返りカード、発言) ・今後の日常生活にかかわる記述となるよう指示する。

