

第5学年 体育科（保健領域）学習指導案

廿日市市立宮内小学校

指導者 T1 養護教諭 市川 知子

T2 教 諭 杉井 友子

- 1 日時 平成〇〇年〇〇月〇〇日（〇）（第5校時）
- 2 学年・学級 5年1組 （22名）
- 3 単元名 （2）心の健康「心もからだもスッキリ・スッキリ！」
- 4 主題設定の理由

○単元観

本単元は、いろいろな生活経験を通して心が発達すること、心と体は深くつながっており、互いに影響し合っていること、また、自分にあった不安や悩みへの対処の仕方を追究し、日常生活で不安になったり悩んだりしたときの対処にはいろいろな方法があるということを理解させる。

思春期にさしかかる5年生は、体の発達だけでなく心の発達も著しくなってくる。年齢が進むにつれて不安や悩みが多くなり、精神的な不安、苛立ち、ストレス等の要因で、キレる、不登校、薬物乱用など、生徒指導上の問題につながっていく可能性がある。そこで、不安や悩みが小さいうちに、対処することの大切さや対処法をこの時期にしっかりと学習していくことは、たいへん意義深いものといえる。

このような状況の中で、心についての理解を深めるとともに、いろいろな生活経験を通して、年齢とともに心が発達していくことを理解させることは大切である。

○児童観

本学級の児童は、休み時間になると、友だち同士で誘い合って、活発に外へ出て遊んだり、教室で楽しく会話をしたりして仲良く学校生活を過ごしている。また、学校行事等においても、男女が協力しながらやり遂げようとする様子がみられる。一見、積極的に取り組む児童の姿からは不安や悩みなどあるようには見えない。

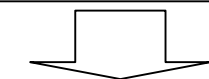
しかし、5年生全員に行ったアンケートでは、ほとんどの児童が、学校生活は楽しいと答えている反面、勉強のことや友だちのこと、自分の体のことについて、少なからず不安や悩みを抱えている様子が見られる。また、児童の言動として、不安や悩みによるイライラを他人に向けて発散している児童も見られ、望ましいストレスの対処法を知らない実態があると考えられる。

○指導観

指導にあたっては、これまでの自分のストレスに対して自分に合った対処法は何かを追究し、日常のストレスへの対処法のあり方を変えていく生活の学びで展開する。

具体的には、心と体のつながりについて実感させるために、心の緊張を伴うアクティビティー、体を動かすアクティビティー及びリラクセーションを取り入れる。次に、心と体に影響しているストレスとは何かについて理解させるために、風船を使いながら心の状態をイメージさせたり、ワークシートにまとめさせたりする。

さらに、ストレスチェックを行い、自分のストレス状態に気付かせる。また、心と体のスッキリ法について、児童の話し合いの中で友だちの意見や方法を聞き、自分にあったストレスの対処法を見つけ、ストレスの対処の意欲と実践に結びつける。



実の場において期待する児童の姿

心と体は密接な関係があることに気付くとともに、不安や悩みは誰もが持っており、それはストレスが関係していることを理解し、よりよい対処法を見つけていこうとする意欲を持つことができる。

自分にあった不安や悩みへの対処の仕方をを見つけ、日常のストレスサーに対してそれらを実践して、行動を変えていくことができる力を身に付ける。

5 単元の目標

- 「感じる」・・・心の健康に関心を持ち、進んで学習に取り組もうとしている。（関心・意欲・態度）
- 「わかる」・・・
 - 心の健康について、解決の方法を考えたり、判断したりすることができる。（思考・判断）
 - 心の健康について、実践的に理解し、自分の生活に役立つ知識を身に付けることができる。（知識・理解）

6 単元の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
① 心の発達, 心と体の関わり, 不安や悩みへの対処の仕方を知ろうとしている。 ② 進んで, 課題を見つけたり, 意欲的に課題解決に取り組んだりしようとしている。	① 心の発達, 心と体の関わり, 不安や悩みへの対処の仕方について, 資料や活動をもとに課題を見つけている。 ② 課題解決の方法を考えたり, 判断したりしている。	① 心の発達, 心と体の関わり, 不安や悩みへの対処の仕方について実践的に理解している。 ② 自分の生活に役立つ知識を身に付けている。

7 指導計画 (全5時間)

次	時	学習内容	評価計画				
			関	考	知	評価規準	評価方法
一	①	「自分の心の発達」について考えてみよう。 ○心は, 感情, 社会性, 思考力などがかわりあって成り立っていることがわかる。 ○心はどのようなことを通して発達するかを知る。	◎		○	・心の成長について関心を持ち, 進んで学習しようとしている。 ・心はさまざまな経験を通して, 年齢とともに発達することに気付いている。	行動観察 ワークシート (心をつめよう)
二	②	自分のよさと人とのかわりについて考えよう。 ○自分のよさ, 友だちのよさを知る。 ○自分の感情をコントロールしたり, 相手を理解しながら自分の気持ちを伝えたりすることが大切であることがわかる。	○		◎	・自分のよさを知った感想を発表させることにより, 自分自身や友だちを大切にしようとする気持ちをもつ。 ・自分の感情をコントロールしたり, 相手を理解しながら, 気持ちを伝えたりすることが大切であることがわかる。	行動観察 ワークシート (自分発見カード) 行動観察 ワークシート (人とのかわり)
三	③	ストレスのしくみについて理解し心と体を見つめよう。 ○心や体は深く影響しあっており, 心や体に影響を与えているものは, ストレッサーであることを知る。		○	◎	・ストレスのしくみを理解することができる。	行動観察 ワークシート (心と体のつながり)

次	時	学習内容	評価計画				
			関	考	知	評価規準	評価方法
三	④	自分のストレス度を知り，自分に合ったスッカリ法を見つけよう。 ○自分のストレス度を確認し，不安や悩みは誰もが持っていることを知る。 ○ペア・トークで友だちの対処法を聞き，自分に役立つ対処法を見つける。 〔本時1／2〕	○	◎		・自分のストレス度を知る。 ・自分に合った対処法を見つけることができる。	行動観察 ワークシート (心の日記を書いてみよう)
四	⑤	ワークショップ「心も体もスッカリ・スッカリ」を行ってみよう。 ○ストレスについて，自分の考えや意見をまとめ，自分の生活をあてはめようとしている。	○	◎		・ストレスについて理解し，健康な生活を送るためによりよい対処を実践していこうとする。	

※朝の会や帰りの会で、「心と体の健康についてのアンケート」や「ストレス温度計」を活用しました。

8 本時の展開

(1) 本時の目標

- ・自分のストレス度を知る。
- ・ストレス対処法には様々な方法があることを知り，自分にとってどんな方法が望ましいのか考える。

(2) 準備物

ストレス温度計シート，ワークシート，「心の健康ワークシート（保健学習ファイル）」

(3) 学習の展開

学習活動	主な発問と児童の心の動き	支援と留意点	指導形態		評価規準
			T1	T2	
1 前時の学習の振り返りと本時のめあてをつかむ。	・心と体はとてもつながっていたな。	・心と体のつながりについて再確認する。	説明		自分のストレス度を知り，対処法を知りたいという興味・関心をもてたか。
自分のストレス度を知り，自分に合ったスッカリ法を見つけよう。 2 イライラしたときや不安になったとき，緊張したときの体験（ストレス度）から，どんなことをしたら，気持ちが楽になったかを出し合う。	○どんなことをしたら心と体が楽になっただろう。		指示		
・ストレス度を知る。 ・ペアトークで対処法を出し合う。	・みんなはどんなことをしてストレスを少なくしているのだろう。	・ストレスの対処法やその後の気分について，「心の日記」をもとにペ	発問		

・ みんなに紹介する。	○ペア・トークで友だちの対処法を聞き、お勧めの対処法を発表してみよう。	ア・トークさせる。 ・お勧めの対処法についてみんなに紹介する。	児童観察 板書	
3 自分に役立つスッキリ法（対処法）を見つける。	○自分に合ったストレス対処法とその理由をワークシートに書き加えてみよう。 ・今までの対処法に新しく取り入れるスッキリ法をみつけたよ。	・ストレスの対処にはいろいろな方法があることを知り、自分に合ったストレス対処法を見つけ、ワークシートに書き加える。	児童観察 板書	自分に合ったストレス対処法を見つけることができたか。
4 次時へつなげる。緊張したときの対処法を聞く。	・大人も自分なりの方法でストレス解消しながら、生活している。	・校長先生のスッキリ法を紹介する。	説明	実践に向けて意欲を高めることができたか。

9 板書計画

第 5 学年 1 組 板書計画

めあて
自分のストレス度を知り、自分に合ったスッキリ法を見つけよう。

ストレスとは

1 組おすすめスッキリ法

人によってスッキリ法はちがう

感想

100度
80℃
60℃
40℃
20℃
0℃

☐ サッカーをする

☐ 理由

☐ 本を読む

☐ 理由

☐ 大声を出す

☐ 理由

壁をける

家族のスッキリ法

人によってスッキリ法はちがう

人やお物をきずつけるスッキリ法はいけない。

自分にとってスッキリ法

理由