

第4学年1組 体育科（保健領域）学習指導案

第3校時 場所 4の1教室 指導者 T1 村上 朋美
T2 赤星 愛

1 単元名 体の成長とわたし

発育測定後には、身長伸びや体重の増え方に一喜一憂する姿が見られる。子どもたちの関心の高さがうかがえるが、他と比較して数値の大小にこだわったり、体格が小さいことで劣等感を感じていたりするなど、これまでの自分の成長の過程や、これから迎える心や体の変化については、適切に捉えられていないと感じることもある。また、生活経験や周囲の助言から、健康や発育・発達につながる行動を知っていても、その行動を行う必要性を感じていない子どもも多く、思春期に起こる体や心の変化に不安や戸惑いを感じたり、よりよい発育・発達につながる行動を簡単にやめてしまうことにもつながりかねない。

子どもたちには、思春期におこる心や体の変化への見通しをもち、その変化を肯定的に捉え、よりよく成長していこうとする意欲をもって生活してほしいと願う。これまでの自分の行動のよさに目を向け、行動と自分の成長とのつながりに気付かせることで、さらなる行動変容へとつなげたい。

本実践では、将来の自分のなりたい姿をイメージし、その姿に近づくための方法を考える中で、健康が自己実現の土台になることに気付かせたい。行動と発育・発達とのつながりに目を向けながら、友だちとのかかわり合いの中で、自分に必要な行動を考えたり、自分のことを大切にしていこうとする意欲をもって、よりよく発育・発達するための方法を探っていく子どもの姿を目指す。

2 単元について

(1) 本単元では、体の発育・発達について、その一般的な現象や思春期の体の変化について、また、体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方について理解し、よりよい自分に近づくための方法を考え、それを表現できるようにすることをねらいとしている。

本実践では、「運動」「食事」「休養・睡眠」などの行動と、健康や発育・発達とのつながりについて考え、よりよく発育・発達していくための行動について理解することで、これまでの成長につながったと考えられる日常の何気ない行動のよさに気付かせたい。そして、自分や他者の発育の様子やこれから迎える思春期の特徴について理解することで、将来の自分の姿をイメージさせ、目指す自分の姿に近づくためには、どのような行動が必要かを考え、行動変容へつなげることができるようにする。

(2) 第3学年の保健「けんこうな生活」では、健康を保持増進するためには、運動、食事、休養および睡眠の調和のとれた生活など1日の生活の仕方が深く関わっていることを学習している。本単元では、思春期の体や心の発育・発達について理解するとともに、よりよく育つためには健康に気を付けた生活を送ることが大切であることを学習する。これは、第5学年の保健「けがの予防」や「心の健康」においての、自分たちの健康を守る行動を考えていく学習につながっていく。

(3) 本単元に関する子どもの実態は、次の通りである。（調査人数32人）

- ① 自分が「大人に近づいてきた」と感じている子どもは18人いる。
- ② 自分の体のことについて、悩んだり考えたりすることがある子どもは11人である。
- ③ 自分の体のことについて学習することが大切ではないと答えた子どもが3人、また保健の学習が好きではないと答えた子どもが3人いる。

3 単元の見目

- (1) 思春期には、初経、精通、変声、発毛が起こったり、異性への関心が芽生えたりし、これらの変化は大人の体に近づく現象であることを理解できるようにする。また、発育・発達の仕方や時期には、個人差があることを理解することができる。
- (2) 体がよりよく育つためには、調和のとれた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠の必要性を理解し、自己の生活と比べたり関連付けたりして、適切な方法を考え、表現することができる。
- (3) よりよい発育・発達のために必要な行動を実践していこうとする意欲をもつことができる。

4 指導計画（体育科保健領域 4 時間＋特別活動（学級活動） 2 時間 計 6 時間取り扱い）

時	学習活動	指導上の留意点	評価基準・評価方法等
1	1 年齢に伴う体の変化について理解する。	○ 自分と、友だちや身近な大人の成長の様子と比べることで、成長の仕方には個人差があることを理解できるようにする。	【知】 年齢に伴う体の変化と個人差について、理解したことを言ったり書いたりしている。 (観察・記録)
2 ・ 3 ・ 4	2 思春期に起こる体の変化について考える① 3 思春期に起こる体の変化について考える② 4 思春期に起こる心の変化について考える。	○ 思春期の体の変化にはどのようなことが起きるのかを考えることで、自分事として捉えられるようにする。 ○ 思春期におこる体の中や心にどのような変化が起きるのか確認するとともに、命を継承するための変化でもあることを捉えることができるようにする。 ○ 思春期には、体や心の変化が起こるが、そのような変化の仕方や現れる時期については個人差があることを理解できるようにし、自他の成長を肯定的に受け止めることができるようにする。 (本時 4 / 6)	【知】 思春期には、体つきや体の中、心に変化が起こり、個人差があるものの男女の特徴が現れることについて理解している (観察・記録) 【思】 思春期におこる心の変化が起こることを理解し、課題を見付け、その解決に向けてん考え、それを伝え合ったりしている。 (発言・記録)
5 ・ 6	5 よりよく発育・発達するための生活を考える① 6 よりよく発育・発達するための生活を考える②	○ 体の発育・発達により運動、食事、睡眠などの必要性について理解し、友達との対話を通して、自分の体を成長させてきた行動のよさに気づき、これからの生活の仕方を工夫できるようにする。 ○ 健康チャレンジシートを実践してみ、継続することの難しさや効果などを共有し、さらに生活を見直したいという意欲につなげる。	【主】 よりよい発育のために、自らの生活を振り返りながら考えている。(発言・記録) 【主】 実践後、友達との対話を通して、さらに自分の生活を工夫しようとしている。 (発言・振り返り)

5 本時の学習

(1) 目標

思春期の体の変化について理解したことを基に、成長にともなう不安や悩みにアドバイスする活動を通して、自他の成長を肯定的にとらえることができるようにする。

(2) 展開

時間	学習活動	学習する子どもの思い・姿
10	1 前時の振り返りを生かして、本時の課題を捉える。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 月経って血が出るんだよね。なんだか怖いなあ。 ○ そうだね。痛くないのかな。 ○ 僕はいつからひげが生えるのかなあ。 ○ ひげが生えるのってちくちくしそうでいやだな。 ○ 大人の人アンケートで、身長が高いことに悩んでいたってでいたね。 ○ そうそう。私は、低いからうらやましいと思うんだけど、高くて悩む人もいるんだ。
10	2 ロールプレイをしながら、悩みや不安に対するアドバイスを考える。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 僕は、身長について考えてみよう。 ○ ロールプレイでみんなの前でアドバイスをもらったけど、なんだかすっきりしないな。 ○ 私は月経について不安があるから、同じような悩みをもっている友達からアドバイスが欲しいんだ。 ○ 私たちもロールプレイをやってみたけど、自分はいいアドバイスができなかった。 ○ 自分ではいいアドバイスだと思ったけど、相手に伝わらなかったんじゃないかな。 ○ 友達は喜んでくれたけど、もっといいアドバイスにしたいな。
15	3 全体交流を得た視点をもとにしたロールプレイに取り組む。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 前の学習で、一人一人成長の早さは違うとか、男女でも違うっていうことを学んだよね。そのことを伝えてあげたら安心してくれるんじゃないかな。 ○ そうそう、健康ガイドに「成長には個人差がある」って書いたよね。 ○ 大丈夫だよって言えばいいと思っていたけど、大丈夫の理由を伝えると安心してもらえたよ。 ○ ●●さんみたいに前向きな言葉をかけてあげればいいってわかった。僕もそうしてみよう。 ○ 前向きな言葉をかけたら、友達も安心してくれたから、これからやってみよう。
10	4 本時を振り返る。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 上手な言葉のかけ方を学んだから、他の友達にもそのことを生かして声をかけてあげたい。 ○ 思いやりをもって声をかけてあげるようにしたら、喜んでくれて、なんだか自分も嬉しくなった。 ○ もし、体のことや心のこと等他の悩みがでてきても、今日みたいにアドバイスしてあげたらいいと思ったよ。



前時までに思春期には体や心の変化があることを学んだ子どもたち。本時では、大人に近づくにつれて出てくる悩みに向き合います。思春期だからこそ出てくる不安や心配事について自覚し、どんなアドバイスをすれば安心してもらえるか、友達の意見も取り入れながら見つけ出していきます。

主体的・対話的で深い学びを生み出す教師の支援（発問・指示・教具・評価）

- 高学年になるにつれて生じるとされる悩みについて振り返ることで、健康ガイドにどのような内容を書けばよいか共有できるようにする。(T1T2)

- 子どもたちに多かった「月経」「ひげの発毛」「身長」の3項目の悩みを提示し、自分が考えやすいもの一つ選べるようにする。いずれの項目も周囲との発達の差による不安を扱うことで、子どもを共通の土台にのせる。(T1)

○月経の発来や周囲との違い ○ひげの発毛の有無 ○身長伸びの速度の違い

- 黒板に示した項目ごとにネームカードを貼らせることで、どの項目についてアドバイスが欲しいかを他者と共有できるようにする。(T2)
- 相談する役とアドバイス役でのロールプレイを複数組行い、相手への声掛けを擬似体験させたりその様子を見せたりすることで、やり取りの難しさを感じられるようにする。(T2)

思春期に起こる悩みや不安を和らげるにはどうしたらよいだろう

- 相手のことを考えた言葉かけは、友達の不安を和らげられるだけでなく、自分にとっても価値があると伝えることで、より真剣にアドバイスできるようにする。(T1)
- ロールプレイでは、男女混合の4人グループの中でペアを選べるようにし、人間関係や性の違いによる話しにくさを解消できるようにする。(T2)
- 体の変化の仕方や時期には個人差があるため心配しなくてよいというこれまでの学びを生かした発言をしている子どもを見取り、全体の場で取り上げることで、アドバイスする際の視点を表出させる。(T1T2)
- 視点を取り入れたアドバイスをワークシートに記述させることで、相手の立場に寄り添ったアドバイスを考えられるようにする。(T2)
- 効果的なアドバイスの仕方に困っている子どもには、健康ガイドファイルや学びの足跡を確認させて既習事項を生かせるようにする。また、必要に応じて科学的資料や情報を提示したりすることで、より妥当なアドバイス作成に取り組めるようにする。(T1)
- 相手のことを思いやったり安心させようとしていたりしている表現を価値付けることで、自分たちのアドバイスに自信がもてるようにする。(T1T2)
- 視点を生かしたロールプレイに取り組ませることで、やり取りの質の向上に気付かせ、自分のアドバイスが効果を実感できるようにする。(T1T2)
- 本時で明らかになったことや、これからの生活に生かしていきたいことについて整理させることで、本時の学びを振り返られるようにする。(T2)
- 本時で取り扱った内容以外にも生かせようだという振り返りの記述を見取り、全体で紹介することで、健康ガイド作りに生かせるようにする (T1)

【教具】

- 健康ガイドファイル
- 学びの足跡（板書記録）

【評価】

学んだことを生かして、相手に対して肯定的な声かけができる。

（発言 ワークシート）

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page. It is intended for a response or drawing.

~~悩みを相談した人や聞き手にどう感じたか問い、うまくいった点やうまくいかなかった点を表出させ、もっと相手が安心する言葉かけとなるように工夫できるようにする。(T2)~~

- 友達は月経が始まったのに，6年生の私はまだなんだ。病気じゃないのか心配だな。
それに痛いってみんな言ってるからちょっとこわい。月経なんてなければいいのに。
- ぼくはひげをいつそり始めるのかな。僕より体は小さく見えるのに，ひげが生えてる友達もいるんだ。僕はいつまでも，ひげは生えないのかな。
- 自分は身長がみんなより低いから，体育で並んだ時にみんなに見られるのがとっても嫌。このまま伸びなかったらどうしよう。