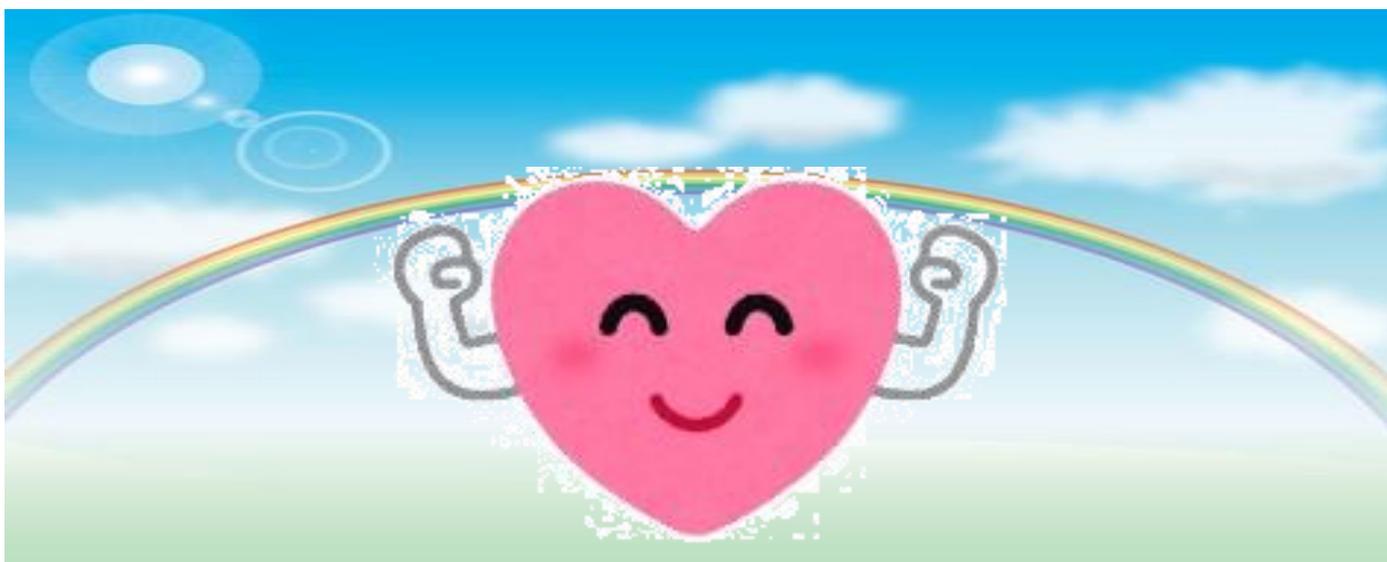


令和6年度
川崎市立小学校体育研究会
第1回
幸支部授業研究会



◎授業提案・研究協議 13時30分～16時30分

单元名 保健「心の健康」～明るい未来へ向かって～

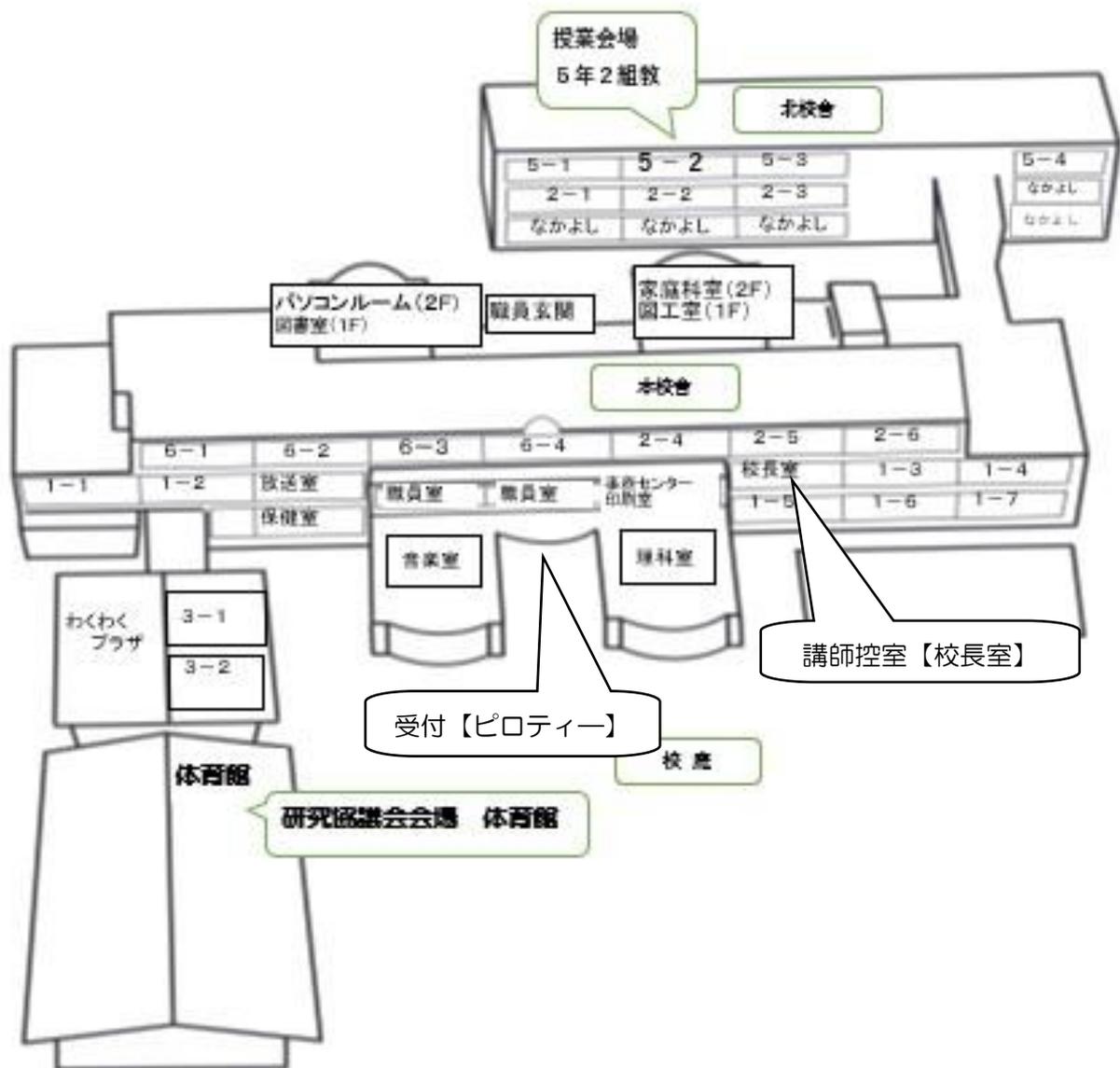
指導者 5年1組 金 理宇 教諭

指導講評 講師 川崎市立小学校体育研究会 助言者

川崎市立南生田小学校 教頭 山室 忠敏 先生

令和6年7月3日（水）
川崎市立小倉小学校

小倉小学校 校舎案内図



○全体会：体育館

進行 古川小学校 佐久間 貴佳

〈次第〉

- 体育研究会世話人挨拶、講師紹介
川崎市立小学校体育研究会副会長 川崎市立南加瀬小学校 校長 渡部 陽子 先生
- 会場校挨拶
川崎市立小学校体育研究会監事 川崎市立小倉小学校 校長 滝澤 慎一郎 先生
- 研究会経過報告
川崎市立古川小学校 佐久間 貴佳
- 研究協議
司会 川崎市立幸町小学校 木戸 祐輔 先生
記録 川崎市立幸町小学校 阿久津 継司 先生
- 指導講評
講師 川崎市立小学校体育研究会助言者 川崎市立南生田小学校 教頭 山室 忠敏 先生
- 終わりの言葉
川崎市立小学校体育研究会副会長 川崎市立南加瀬小学校 校長 渡部 陽子 先生

令和6年度 川崎市立小学校体育研究会 研究基本構想

川崎市立小学校体育研究会 研究部

1. 研究の基本的な考え方について

本年度の研究会テーマ

「体と心を育てる体育学習 めあて学習の充実によって、運動の楽しさを味わえる体育学習をめざして」
～「気付き・活動し・振り返る」を通して、誰もが運動の楽しさを味わえる授業づくり～

令和2年度から全面実施となった学習指導要領では、心と体を一体としてとらえ、生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現する資質・能力を育成することを重視する観点から、運動や健康に関する課題を発見し、その解決を図る主体的・協働的な学習活動を通して、『知識及び技能』、『思考力、判断力、表現力等』、『学びに向かう力、人間性等』を育成することが目標として示されている。

そこで川崎市立小学校体育研究会では、学習指導要領の内容と小学校体育研究会で長年大事にしてきためあて学習を踏まえ、「体と心を育てる体育学習 めあて学習の充実によって、運動の楽しさを味わえる体育学習をめざして」を研究テーマとしている。さらに今年度は体育・保健の「見方・考え方を重視していくため、今年度は副題を『気付き・活動し・振り返る』を通して、誰もが運動の楽しさを味わえる授業づくり～」と設定した。昨年度までの「気付き・考え・活動する」ことの中でも、特に「振り返ること (Reflection)」に重点を置き、活動したことからめあてを見直し、主体的にめあて達成に向けて取り組む姿を追っていきたいと考える。

学習指導要領には、『体育の「見方・考え方」とは、「運動やスポーツを、その価値や特性に着目して、楽しさや喜びとともに体力向上に果たす役割の視点から捉え、自己の適性等に応じた『する・みる・支える・知る』の多様な関わり方と関連付けること』と示されている。『保健の「見方・考え方」とは、疫病や傷害を防止するとともに、生活の質や生きがいを重視した健康に関する観点を踏まえ、「個人及び社会生活における課題や情報を、健康や安全に関する原則や概念に着目して捉え、疫病等のリスクの軽減や生活の質の向上、健康を支える環境づくりと関連付けること』と示されている。授業実践に当たってはこの副題を強く意識して、すべての子供が自分に合っためあてをもち、「する・みる・支える・知る」といった多様な関わりの中で、自らの課題を仲間と共に解決していく活動を通して、運動の楽しさを味わうことができる体育学習の指導のあり方を探っていく。また、めあて学習においてはその学習の進め方を精査していくことが、主体的・対話的で深い学びを意識した授業づくりにつながると考える。

研究構想図

めざすもの

生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現

運動の楽しさ ※1

克服・競争・達成・自己解放などの楽しさ（機能的特性）

リズムカルに走り越す・ボールを投げるなどの楽しさ（構造的特性）

技能的なも

<3つの資質・能力>

思考力, 判断力,
表現力等

知識及び技能

学びに向かう力,
人間性等

学習のねらい

体育研究会テーマ

「体と心を育てる体育学習 めあて学習の充実によって、運動の楽しさを味わえる体育学習をめざして」
～「気付き・活動し・振り返る」を通して、誰もが運動の楽しさを味わえる授業づくり～

めざす子供の姿

自分のめあてを達成しながら、運動の楽しさを味わう子

学習テーマ 単元を通して考えていきたい学習テーマを書く。

Anticipation（見通し・予測）

○気付き・考える
めあてを達成するための課題をどのように解決していくのか見通しをもつ。

試行錯誤
気付き・考え⇄活動する
を1時間の中で繰り返して、学び直しを繰り返す

Reflection（振り返り）

○振り返る
・課題は解決できたのか。
・どんな新たな気付きがあったのか。
・次時へのめあてをもつ。

教師の指導※2

学ぶ意欲

Action（行動）

○活動する
・めあてを達成するための動きを意識してゲームを行ったり、課題解決の場で活動したりしていく。

※1 運動の楽しさ：克服・競争・達成・自己解放などの機能的特性とリズムカルに走り越す・ボールを投げるなどの構造的特性を運動の楽しさと捉える。

※2 教師の指導

指導内容を明らかにすること（どんな楽しさを求めるのか、どんな資質・能力を育むのかを考える。）

指導方法のプランをデザインする（学習の道すじや・めあて達成の仕方を考える。）

子供との関わり（場や教具の提示や教師の関わり）（言葉かけ・補助・子供同士をつなぐ）

※3 AARサイクル

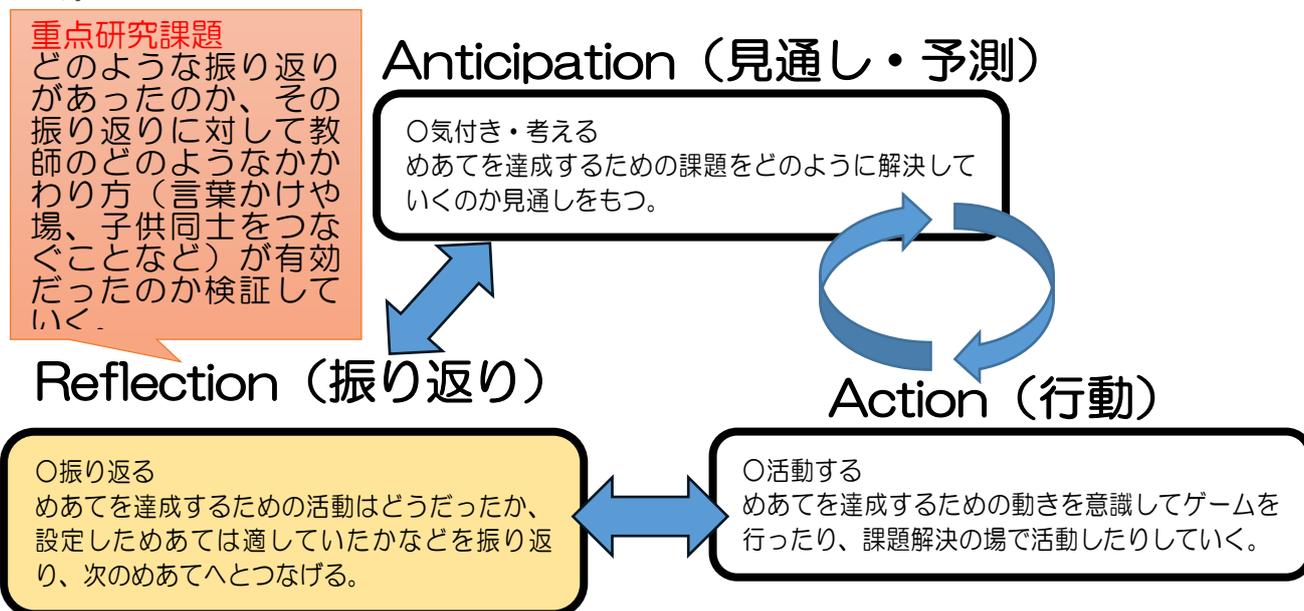
OECDの「Learning Compass 2030（ラーニング・コンパス 2030、教育の羅針盤）」では、未来に対応する学習サイクルとして【Anticipation（予測）-Action（実行）-Reflection（振り返り）（AAR）Cycle】を強く推奨している。OECDによれば、AARの学習サイクルを繰り返す学習によって、変化の激しい社会でも効果的に学ぶことができると指摘している。

2. 重点研究課題

【今年度の重点研究課題】
子供の学びを明らかにし、めあて達成にむけての有効な関わり方や、課題解決の在り方を検証する。

今年度は重点研究課題を「子供の学びを明らかにし、めあて達成にむけての有効な関わり方や、課題解決の在り方を検証する」とする。重点内容の大きな変更はないが、AARのサイクルの中でめあて達成に向けてどのような関わり方や課題解決が有効だったのかを分析していく。AARサイクルとは、ある程度の見通しが立ったらすぐにやってみて、活動の中で修正し、少しずつ課題を解決していくという手法である。めあてをより自分事として捉え、失敗から学ぶ、トライアンドエラーのマインドに近いAARは試行錯誤しながら取り組むめあて学習により適していると考えられる。よって、めあて達成に向けた活動がどうだったのかを子供自身が振り返り、次にどのようにしていったらいいかを考える時間が大切になってくると考える。

AARのサイクルの中で子供のめあて達成に向けて、指導者は子供の学びや困り感をどのように把握し、その子に応じた指導の手立てを、単元の（授業の）どのような場面でどのような関わりを行っていくのか、またその指導（場も含めた）が課題解決に有効に機能する手立てだったのかを分析していく。



3. 重点研究課題にせまるための視点

<「つなぐ」を意識した教師のかかわり>

- ① 言葉かけ（「気付きや考え」をつなぐ）
・教師が安易に教えずに主体的に子供が気付き・考えることができる投げかけを探る。（オープンクエスチョンを意識して）
- ② 場（「子供の「めあて」とめあて達成に向けての「活動」をつなぐ）
・一人一人の課題解決に適した場やルールを探る。
- ③ 人と人をつなぐ手立て
・めあて達成に向けて必要なかかわりについて探る。（子供⇔教師、子供⇔子供など）

4. めあて学習について

①めあて学習の定義について

めあて

体育学習における、挑戦・克服・達成すべき動きや記録・ルール（規則）の工夫・進んで行う態度などの運動の楽しさ・楽しみ方の方向性、学習指導要領に示されている3つの資質・能力を具体化したものが「学習のねらい」である。そして、「学習のねらい」を学級全体としての目標とし、それを達成するために、個人がそれぞれの力に応じて、自らの意志で設定したより具体化した目標を「めあて」として考える。

めあて学習

教師の指導や友達との関わりなどにより、子供たち一人一人が、自らの意志で設定した「めあて」をもち、そのめあてを達成するために課題を見付け、その課題を解決して、自らのめあてを達成する学習だと考える。また、主体的・対話的で深い学びを意識して取り組むことが、めあて学習の充実につながり、運動の楽しさを味わうことになると考える。

※教師の指導：言葉かけ、場・教具の提示、見守りなど、学習のねらいにせまるために行う、全ての手立て

めあて学習構想図

…子供に提示する「めあて」（めあて、課題、課題解決方法）

高学年 跳び箱運動 単元後半の例

主

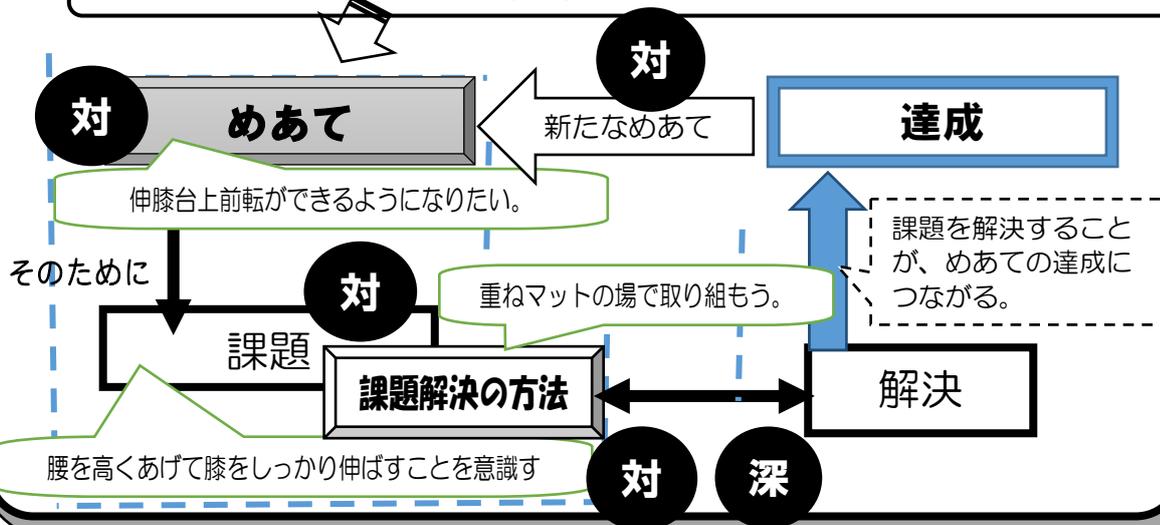
学習のねらい

- 〈知識及び技能〉跳び箱運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、切り返し系や回転系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技を行ったりすることができるようにする。
- 〈思考力、判断力、表現力等〉自己の能力に適した課題の解決の仕方や技の組み合わせ方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。
- 〈学びに向かう力、人間性等〉跳び箱運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動したり、仲間の考えや取組を認めたり、場や器械・器具の安全に気を配ったりすることができるようにする。

めあて学習

本時のねらい

自分の力に合った技や学習の場を選び、切り返し系や回転系の基本的な技を安定してできたり、その発展技ができたりする。



教師の手立て

②めあて学習の解釈について

「学習（各時間）のねらい」「学習（各時間）の目標」に向けてその時間に、自分の力に合わせて考えた、

「今日は～をがんばりたい。そのために～に気をつけて、～の場で、運動するぞ！」

という「めあて」、そして、そのめあてを達成するために設定した「課題」とその「解決方法」を含め、「めあて」と考える。教師は、めあてと課題とを分けて考えるが、学習中に子供に提示する場合は、めあてと課題を合わせてめあてとして捉える。（学年によっては、めあてのみの場合もある。）学習、学年が進むにつれて、より具体化すると考える。学習指導要領にある課題、解決という言葉を含めて、めあて学習と捉える。

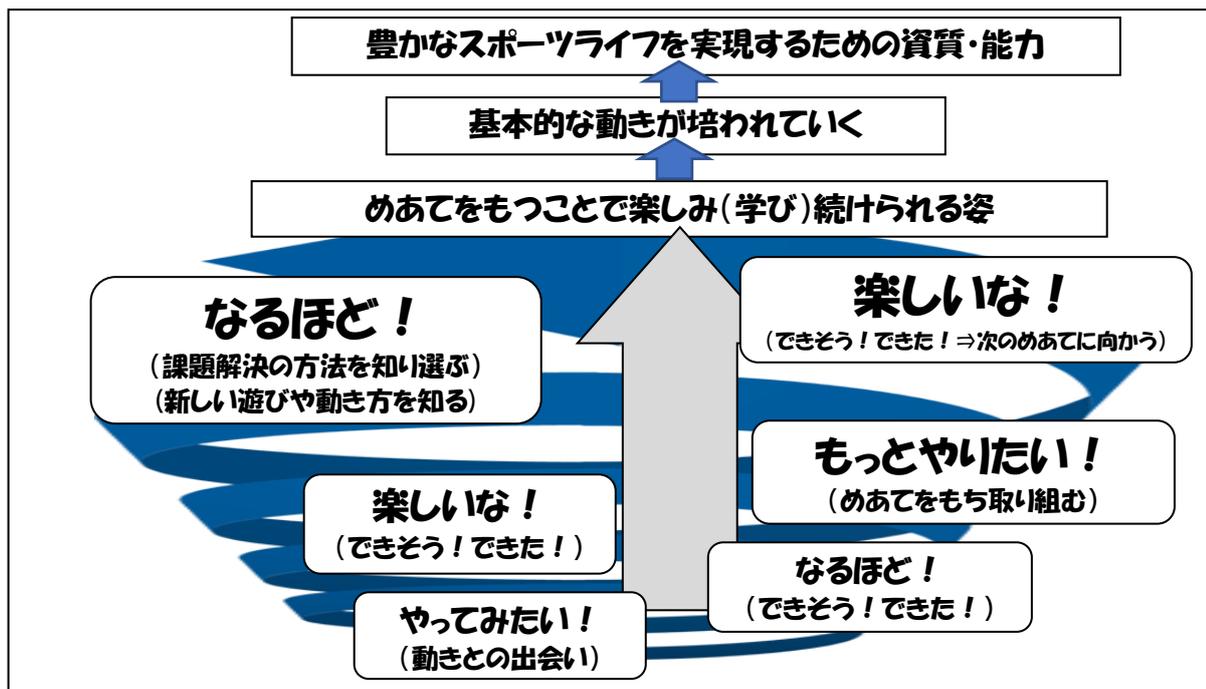
③めあて学習の必要性について

各時間のねらいに向けて、個々が「めあて」をもって自ら、また友達と一緒に取り組み、解決に向けて試行錯誤を重ねながらよりよく取り組む学習を「めあて学習」と捉える。自ら進んで体育学習に取り組んだり、友達と共に体育学習に取り組んだりしながら、より良く3つの資質・能力を育むことやより良く運動の楽しさを味わうためにはめあて学習が有効だと考える。めあて学習の充実は、自ずと子供が主体的に学ぶこと、友達と共に対話的に学ぶこと、試行錯誤しながら深く学ぶことにつながる。また、主体的・対話的で深い学びを意識した授業づくりを行うことは、めあて学習の充実につながる。そのため、学習指導要領に示された授業改善の視点である「主体的・対話的で深い学び」の実現のためにも、めあて学習が大切だと考える。

主体的・対話的で深い学びについて		
	場面の例	内容
主体的な学び	学習全体	運動の楽しさや健康の意義に気付き、運動や健康についての興味や関心を高め、課題の解決に向けて粘り強く自ら取り組み、それを考察するとともに学習を振り返り、課題を修正したり新たな課題を設定したりするなどの主体的な学びを促すこと。
対話的な学び	めあてや課題の設定 課題の解決	運動や健康についての課題の解決に向けて、児童が他者（書物等を含む）との対話を通して、自己の思考を広げたり深めたりし、課題の解決を目指して、協働的な学習に取り組むなどの対話的な学びを促すこと。
深い学び	課題の解決	それらの学びの過程を通して、自己の運動や健康についての課題を見付け、解決に向けて試行錯誤を重ねながら、思考を深め、よりよく解決するための深い学びを促すこと。 ・めあてを達成するために課題に取り組む姿。 ・課題解決学習の中で新たな課題を見付ける姿。

主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善の推進については、指導方法を工夫し必要な知識及び技能の習得を図りながら、子供たちの思考を深めるために発言を促したり、気付いていない視点を提示したりするなど、学びに必要な指導の在り方を追求し、必要な学習環境を積極的に設定していくことが大切である。

（小学校学習指導要領解説 体育編より）



令和4年度高津支部体づくりの研究より抜粋

④めあてをもつことができるために

(1)言葉かけで

- ・思わずできたとき、なかなかうまくできないときには、教師が動きのポイントを教える。

「起き上がるタイミングがよかったね」「着地で前を見ると体が起きるよ」

(2)発問で

- ・言葉かけを、疑問形にする。「なんで得点が決まったのだろう？」

(3)選択肢を与えて

- ・いくつか例示し、選ぶことができるようにする。
「Aの場は～ができるね。Bの場は～ができるね。どちらが必要かな？」

(4)友達や教師の運動を見て

- ・良い動きを例示し、ポイントに気付くことができるようにする。
「～さんと、先生の前転の違いは？」

(5)ICT機器を活用して

- ・動きを動画で確認したり、良い動きの動画と比べたりし、自己の課題に気付くことができるようにする。

(6)学習カードで

- ・本時の振り返りから、次時のめあてをもてるようにする。めあてが合っていない場合は、軌道修正する。「今日は～に気を付けて～ができるようになった。次は、～の場で、～に挑戦しよう」

5. 小中学校のスムーズな接続

学習指導要領に基づいた小中のつながりと系統を意識した学習計画を立て、それぞれの学年に応じた学習のねらいを示していく。そして、子供たちが確かな体力と技能を身に付けることができるカリキュラムづくりを進めていく。また、同地区の中学校の研究授業を参観や、小・中学校体育・保健体育研究発表会を通して、指導内容の理解、教師間の交流を図る。

6. 研究の進め方（支部研究のテーマ）

令和6年度各支部の研究領域

川崎支部	幸支部	中原支部	高津支部	宮前支部	多摩支部	麻生支部
表現	保健	器械運動 (鉄棒運動)	ボール運動 (バスケットボール)	器械運動 (跳び箱運動)	ボール運動 (ティーボール)	器械運動 (マット運動)

	支部の研究テーマ（R5年度のもの）
川崎（表現）	題材から特徴や感じを捉え、めあてをもって表現することを楽しむ姿をめざして ～子供も教師もやりたくなる表現運動～
幸（保健）	心と体の健康について、毎日健康で過ごすための方法を知り、めあてをたてて生活することを楽しむ姿
中原（器械）	誰もが夢中になって楽しめる鉄棒学習！ ～見通しをもち、試行錯誤（気付き→考え→活動）を繰り返しながら取り組める鉄棒学習の在り方を探る～
高津（ボール運動）	めあてをもつことで楽しみ（学び）続けられる姿を目指す ～やってみたい！なるほど！楽しいな！の学習を通して～
宮前（器械）	採点、再考、再挑戦！自分の技を考える楽しい跳び箱運動の学習
多摩（ボール運動）	チームのために自ら気付き、考え、動く！ ～どの子も運動の楽しさを味わえるティーボール学習を目指して～
麻生（器械）	自己と仲間のよさや課題を見付け伝え合う体育学習 ～考えを共有する活動を通して～

第5学年2組体育科学習指導案

指導者 金 理宇

1. 日時・場所 2024年7月3日(水) 13:30～ 5年2組教室

2. 単元名 保健 「心の健康」 ～明るい未来へ向かって～

3. 本単元の学習のねらい

〈知識〉

- ・心の発達及び不安や悩みへの対処について理解することができるようにするとともに、簡単な対処をすることができるようにする。

〈思考力、判断力、表現力等〉

- ・心の健康について課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現することができるようにする。

〈学びに向かう力、人間性等〉

- ・健康の大切さに気づき、自己の健康の保持増進に進んで取り組むことができるようにする。

4. 指導内容の系統

	知識(及び技能)	思考力、判断力、表現力等	学びに向かう力、人間性等
3・4年	<ul style="list-style-type: none"> ○健康な生活、1日の生活の仕方、身の回りの環境について、理解すること。 ○体の発育・発達、思春期の体の変化、体をよりよく発育・発達させる生活について、理解すること。 	<ul style="list-style-type: none"> ○健康な生活について課題を見付け、その解決に向けて考え、それを表現する。 ○体がよりよく発育・発達するために、課題を見付け、その解決に向けて考え、それを表現する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○健康の生活について、健康の大切さに気づき、自己の健康の保持増進に進んで取り組む。 ○体の発育・発達について、健康の大切さに気づき、自己の健康の保持増進に進んで取り組む。
5・6年	<ul style="list-style-type: none"> ○心の発達、心と体の密接な関係、不安や悩みへの対処について、理解することができるようにするとともに、不安や悩みへの簡単な対処をすること。 ○交通事故や身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがとその防止、けがの手当について、理解することができるようにするとともに、けがの簡単な手当をすること。 ○病気の起こり方、病原体が主な要因となって起こる病気の予防、生活行動が主な要因となって起こる病気の予防、喫煙、飲酒、薬物乱用と健康、地域の様々な保健活動の取り組みについて、理解すること。 	<ul style="list-style-type: none"> ○心の健康について、課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現する。 ○けがの防止について、課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現する。 ○病気の予防について、課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○心の健康について、健康や安全の大切さに気づき、自己の健康の保持増進や回復に進んで取り組む。 ○けがの防止について、健康や安全の大切さに気づき、自己の健康の保持増進や回復に進んで取り組む。 ○病気の予防について、健康や安全の大切さに気づき、自己の健康の保持増進や回復に進んで取り組む。
中一	<ul style="list-style-type: none"> ○健康な生活と疾病の予防について理解を深めること。心身の機能の発達と心の健康について理解を深めるとともに、ストレスへの対処をすること。 	<ul style="list-style-type: none"> ○健康生活と疾病の予防、心身の機能の発達と心の健康について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○健康生活と疾病の予防、心身の機能の発達と心の健康について、その大切さに気づき、自己の健康の保持増進や予防に進んで取り組む。

5. 子供の実態

本学級は、36人（男子18人、女子18人）で、活発で前向きな児童が多い反面、無気力感から学習に対して前向きに参加することが難しい児童も少なくない。

これまでの体育の学習では、体ほぐしの運動、マット運動を行ってきた。体ほぐしの運動では、4月だったこともあり、「ねことねずみ」、いろいろなルールの「鬼ごっこ」や「ボールはさみ競争」など、手軽で簡単な運動を通して、友達と一緒に体を動かすことの楽しさを感じていた。マット運動では、どうすれば技ができるようになるかを考え、自分のめあてに適した場を選んだり、友達と動きについて伝え合ったりしながら、学習に取り組んできた。

今回の保健学習は、児童が実際にどのように思春期を迎え、どんな悩みや不安を抱えながら日々生活しているのか配慮する必要がある学習である。その一方で、友達も自分と同じように不安や悩みを抱えていることを知れたり、友達が行っている不安や悩みへの対処の仕方が自分にとって取り入れられるものであったりするなど、児童のこれからの成長にとって有意義な学習でもある。そこで、心の健康について児童の中から生まれる自然な問いを大切に、その問いを自ら解決していこうとする姿を目指していきたい。さらに、悩みや不安に対してどのように友達が向き合っているかについて話し合う学習形態にすることで、実生活に寄り添った保健学習になると考えた。したがって、学習前に事前アンケートを取り、子供たちの実態を把握し、授業づくりに生かしていく。

事前アンケート

Q1—①.自分は健康だと思いますか？

Q1—②.その理由を教えてください。

はい 28人 理由	いいえ 8人 理由
<ul style="list-style-type: none"> ・体が軽いから。 ・バランスよく生活リズムが整っているから。 ・ご飯をいっぱい食べているから。 ・早寝早起きをしているから。 ・元気だから。 ・栄養をちゃんと摂っていて、風を引かないから。 ・運動しているから。 ・毎日遊んでいるから。 ・自分が健康だと思っているから。 	<ul style="list-style-type: none"> ・最近体が痛いから。 ・太っているから。 ・おかしを食べてしまうから。 ・健康に良いという生活ができていないから。 ・咳や鼻水が少し出るから。 ・食欲がないから。

Q2—①. 入学前に比べて、あなたの心は成長していると思いますか？

Q2—②. その理由を教えてください。

はい 33人・理由	いいえ 3人・理由
<ul style="list-style-type: none"> ・勉強でたくさん手を挙げられるようになった。 ・些細なことでけんかが少なくなった。 ・言葉遣いを気を付けるようになった。 ・友達ができた。 ・何かに集中できるようになった。 ・好きなことやものが変わった。 ・野菜が食べられるようになった。 ・自分のしたいことばかりしていたけど、今はすべきことを考えて行動している。 ・友達に気軽に話せるようになった。 ・難しい問題にも立ち向かえるようになった。 ・人のことを気づかえるようになった。 ・勉強や学習をやっているから。 ・協力や思いやりをもって心が成長した。 	<ul style="list-style-type: none"> ・そんなに変わっている感じがしない。

<ul style="list-style-type: none"> • 声が大きく出せるようになった。 • 感情が大きくなっている。 • メンタルが強くなっていろんなことにチャレンジできるようになった。 • 考えることが多くなった。 • 男女関係なくから、女子だけになった。 	
---	--

Q3体調が良い時と悪い時の心の状態には、どんな違いがありますか？

- モヤモヤする。
- 気分が悪くなる。
- 不機嫌になる。
- 疲れる。
- 気分が常に下がっている。
- やる気がなくなる。
- だるくなり、ネガティブになってしまう。

Q4—①.これまでに、不安や悩みを感じたことがありますか？またどのような悩みですか？

はい 17人	いいえ 19人
<ul style="list-style-type: none"> • ちゃんと勉強についていけるか。 • 一気に勉強が難しくなった。 • 自分の言いたいことが言えない。 • 6年生になっても煽られるかもしれない。 • 仕事が色々多くなって、失敗したり遅れたりしたら大丈夫かなと思ってしまう。 • 自分としては仲良くなりたくないのに、ついてくる。 	

Q4—②.その不安や悩みは解決できましたか？

解決できた 14人	解決できていない 3人	悩みなし 19人
<ul style="list-style-type: none"> • 友達と話す。 • 友達と一緒にいる。 • いろいろ考えて抜け出す。 • 友達に相談する。 • 良く寝たり、好きな動画を見たりする。 • 和解した。 • 友達が謝ってきた。 • お母さんに相談した。 		

生活アンケートから授業に向けて

アンケートの結果を分析すると、クラスのほとんどの28人の児童が自分は健康だと捉えている。しかし、理由を問うと、これまでの保健学習で学んできた「体の健康」についての側面で健康と捉えているようだった。まず単元の前半では、児童が実生活での経験について伝え合う中で、心の健康も「未来を明るく過ごす」ために必要な要素であることを実感させたい。

また、心の成長について問うた質問では、33人の児童が成長を感じている。5年生になると、個人差はあるものの思春期を迎え、心の面で不安定になることがあるが、アンケート結果を見ると、悩みや不安を抱えていると回答した児童は17人とクラスの半分以下という結果だった。しかし、子供たちの様子を見てみると、日々の生活の中で知らず知らずのうちに「心が不安定」になることがあり、それを「悩みや不安」とは捉えていないようだ。その捉えのずれを自覚できるようにすることで、児童の中から問いを生み出し、自分事として考えたり、友達と関わったりするを通して実感を持った理解へとつなげていきたい。

6. 体育研究会研究テーマとそれをもとにした支部のテーマ

令和6年度幸支部の研究について

研究会テーマ

「体と心を育てる体育学習 めあて学習の充実によって、運動の楽しさを味わえる体育学習をめざして」
～「気付き・活動し、振り返る」を通して、誰もが運動の楽しさを味わえる授業づくり～

幸支部研究テーマ

明るい未来をつくる保健学習！学ぶ必要感をもち、健康を保って楽しく生活しよう！
～心と体の健康について知り、自分の課題を見付け、解決に向けて自ら考えようとする学習を探る～

めざす子供の姿

**心と体の健康について知り、自分の課題を見付け、
明るい未来につなげるための方法を考え、楽しく生活しようとする子**

「AAR サイクル学習」を意識した授業改善

Anticipation (見通し・予測)

★気付き・考える★

資料や教材と出会い、問いや学習テーマを設定する。(解決への見通しをもつ。)

教師の指導と手立て

・子供の学びをつなぐ単元構想

子供の思考が単元を通してつながっていくように、資料提示の仕方やタイミング、教師の出番などを考え、単元全体をデザインしていく。

・教師の出番や役割

思考をはたらかせる発問や思考を揺さぶる問い返しを意図的に行っていく。

・学びを自覚し、新たな学びへつなげる振り返り

ねらいに沿った振り返りの視点を提示し、学びを自覚したり、新たな気付きを次の学びへつなげたりしていけるようにする。

・子供から問いを生み出すための資料提示

生活アンケートの結果をもとにすることで、子供の中から問いが生まれるようにしていく。

・問いを解決するための資料提示

問いを解決するために適切な資料を精選していく。

・問いを解決するための友達との関わり

友達との関わりによって問いを解決したり、自分の課題に気付いたり、課題の解決方法を選んだりすることができるようにする。

Riflection (振り返り)

★振り返る★

**新たな気付きをもとに次時へつなぐ。
学習テーマについて振り返る。(単元終盤)**

Action (行動)

★活動する★

**問いや学習テーマについて友達と考える(関わる)。
問いを解決するための知識・技能を獲得する。
自分の課題を見付け、解決方法を考える。**

7. 支部でめざす子供の姿に迫るために
◎子供の学びをつなぐ単元構想

<p>A</p> <p>A</p> <p>R</p>	<p>資料：「だだをこねている様子のイラスト」</p> <p>生活アンケート Q1 「小学校入学前から比べて、あなたの心は発達していますか?」「そう思った理由は?」結果</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前はわがままだったけど、今は我慢ができるようになった。 ・前は自分のことしか考えていなかったけど、今は人を思いやることができる。 <p>なんで発達したのかな?</p> <p>① どんなことが心を発達させてきたのだろう。</p> <p>心が発達するまでにどんなことがあったのかな?</p> <p>様々な人との関わりやいろいろな経験を通して心は発達してきたんだね。</p>	<p>A (Anticipation)</p>
<p>A</p> <p>A</p> <p>R</p>	<p>「心と体のつながり」の理解</p> <p>アンケート Q2 「体調が良い時と悪い時では、あなたの心の状態にどんな違いがありますか?」結果</p> <p>体調が良い時は、やる気がある。ワクワクする。 体調が悪い時は、集中できない。イライラする。</p> <p>体</p> <p>心</p> <p>心と体は関係しているの?</p> <p>② 心と体はどのように関係しているのだろう。</p> <p>資料：教科書 P14、15 「脳（心）と体の各部位のつながり」</p> <p>不安や悩みなどの心の状態は、体に影響を与えるんだね。</p> <p>心と体、どちらが健康だったら楽しく生活できる?</p> <p>体が健康でも心が健康じゃないのは嫌だ！心も体も健康に過ごせたらいいな。</p>	<p>気づき</p> <p>考える</p>
<p>A</p>	<p>学習テーマ：心を健康に保っていくには、どのように生活すればよいのだろう。</p> <p>不安や悩みがある時は、そのままにしないで解決できたらいいな。どんな解決方法があるのかな?</p> <p>今の心の状態をふりかえって、これからどのように生活するかみんなで考えていきたいな。</p>	<p>見通し・予測</p>
<p>A</p> <p>A</p> <p>R</p>	<p>不安や悩みへの対処</p> <p>アンケート Q3 「これまでに感じた不安や悩みはどんなものですか?」結果</p> <p>アンケート Q4 「その不安や悩みは解決できましたか?」結果</p> <p>③ 不安や悩みがある時は、どうすればよいのだろう。</p> <p>資料：教科書 P18・教師の経験 「不安や悩みへの対処の例」</p> <p>対処の仕方ってたくさんあるんだな。悩みの種類によって使い分けたいかな。</p>	<p>A (Action) 行動</p> <p>R (Reflection) 振り返り</p>
<p>A</p> <p>A</p> <p>R</p>	<p>自分の課題を見付ける 解決の方法を考える</p> <p>④ 心を健康に保っていくには、どのように生活すればよいのだろう。</p> <p>ぼくは友達とけんかをして落ち込んだ時、なかなか気持ちを切り替えられないことがあるよ。そんな時は家族に話を聞いてもらって、気持ちを落ち着かせようと思うよ。</p> <p>ぼくは、体を動かして気分転換しているよ。今度、〇〇さんみたいに読書もしてみようかな。</p>	<p>A</p> <p>A</p> <p>R</p>

◎教師の出番や役割

●ファシリテーターとして

友達の考えを聞いたり、自分の考えを伝えたりすることを通して、自分の考えを広げ、深めていけるようにしていく。その際に教師は、児童の発言を引き出したり、つぶやきを拾ったりしながらファシリテーションすることを意識する。

●オープンクエスチョン（思考をはたらかせる発問・思考を揺さぶる問い返し）

多様な考えが生まれるように、自分の経験や知識をもとに考える姿を大切にしていく。そのために、児童が日々捉えている「心の健康」や「不安や悩み」を子供の言葉で引き出せるようにする。さらに、児童の生活経験を語らせる中で思考を揺さぶる問い返しを入れることによって、これまでの心の健康について捉え直し、実感を伴った理解へと促していけるようにする。

◎学びを自覚し、新たな学びへつなげる振り返り

子供たち中心の学びにしていくためにも、学習を振り返る時間を設け、新たな問いを生み出し、学びのサイクルを回していけるようにしていく。そのために、振り返りの視点をどの教科でも一貫して設定する。①わかったこと・できるようになったこと②友達との学びで得たこと③これからの学習・生活に向けて。この3つの視点で振り返り、自分の学びを自覚するとともに、単元を通して新たに出てきた問いを解決していくような学びのサイクルを大切にします。

◎子供から問いを生み出すための資料提示

単元の導入で、右にあるイラストを提示して、小さい頃は誰もが駄々をこねていた経験を語らせるところから学習をスタートさせたい。昔は駄々をこねていたけど、今は我慢できるようになってきているということの子供の経験から語らせる。昔と今の心を比較する中で出てくる「心はどのように発達してきているのか。」という問いについて考え、心の発達・健康に焦点を当てていく。

単元の後半でも、心は発達してきているものの「実際には心の中で駄々をこねたくなくなることはない？」と同じイラストを提示して、心の中にある不安定さを引き出せるようにしたい。子供の経験から出された不安や悩みへの対処について共有し、自分に合った対処の仕方を見付けられるようにしていく。



◎問いを解決するための資料提示・友達との関わり

子供たちから出された問いを解決するために、教師の意図的なタイミングでの資料の提示と、友達との関わりの中で学びを深める場面を整理する。

単元前半では、アンケート結果やイラストをもとに生み出された問いから、児童の経験を語らせていく中で、心は様々な人との関わりや経験の中で発達していることに気付かせていき、教科書のP10「人との関わりやいろいろな経験」を提示し、心の発達についての理解を促したい。また、心と体はつながっているということは、なかなか児童の言葉から出されることは難しいと考える。そのため、教科書P14「心と体のつながり」について資料を提示した上で、これまでの経験で心と体がつながっていると感じた場面を話し合わせたい。

単元の後半では、不安や悩みへの対処の仕方について友達との関わりを通して解決していくことを目指していく。その中で自分に合った対処の仕方を選ぶことができ、その対処がなぜ適切だと思うのか理由を説明することができたりする姿を「問いを解決した」というゴールの姿にしたい。そこで、様々な対処の仕方が挙げられた後に教科書P18の「不安やなやみをかかえたときの対処の例」を取り上げ、話し合って深めた対処の手段を広げたり深めたりしていくために提示したい。また、アンケート結果からもわかる通り、児童は「不安や悩み」について無自覚でいると考えられる。そういったことから、教科書P17の「小学生（4～6年生）のなやみ、心配なこと」を提示し、日頃感じている些細な心配事も「不安や悩み」であることの捉え直しを図りたい。そして、これから中学生・高校生、そして大人になっても「明るい未来に向かって」様々な不安や悩みがある中でも、適切な対処の仕方を見付けながら、生活していこうと考え続けられるような児童の育成を目指したい。

8. 評価規準（学習活動に即した評価規準）

	評価規準の具体例	具体的な子供の姿
知識・技能	<p>①心は、いろいろな生活経験を通して、年齢に伴って発達することを理解している。</p> <p>②心と体には、密接な関係があることを理解している。</p> <p>③不安や悩みへの対処には、大人や友達に相談する、仲間と遊ぶ、運動をするなどいろいろな方法があることを理解している。</p>	<p>①心は人との関わり、自然とのふれあいなど様々な生活経験や学習を通して、年齢に伴って発達することについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>②不安や緊張時には、動悸が激しくなったり、腹痛を起こしたりすること、体調が悪い時には、集中できなかったり、落ち込んだ気持ちになったり、体調がよい時には、気持ちが明るくなったり、集中できるようになったりすることなど、心と体は深く影響し合っていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>③-1 不安や悩みへの対処には、気持ちを楽にしたり、気分を変えたりするなど様々な方法があり、自分に合った適切な対処ができることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>③-2 不安や悩みの対処として、体ほぐしの運動や深呼吸を取り入れた呼吸法などについて、理解するとともに、それらの対処ができる。</p>
思考・判断・表現	<p>①心の健康について、課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現している。</p>	<p>①-1 心の発達に関する事柄や、不安や悩みの経験から、心の健康に関わる課題を見付けている。</p> <p>①-2 心の発達や心と体の関わりについて、自己の経験と学習したことを関連付けて、よりよく心を発達させる適切な方法や心と体の関わりについて考えている。</p> <p>①-3 不安や悩みに対処する様々な方法を考え、学習したことを活用して、適切な方法を選んでいる。</p> <p>①-4 心の健康について、考えたり選んだりした方法がなぜ適切なのか、理由をあげて書いたり、友達に説明したりしている。</p>
主体的に学習に取り組む態度	<p>①心の健康について、健康の大切さに気付き、自己の健康の保持増進に進んで取り組もうとしている。</p>	<p>①心の健康について、課題の解決に向けて話合ったり、資料などで調べたり、自分の生活を振り返ったりするなどの学習に進んで取り組もうとしている。</p>

9. 評価計画

評価/時	1	2	3	4
知・技	①	②	③-1	③-2
思・判・表	①-1	①-2	①-3	①-4
態度	①	①	①	①

10. 学習の道すじ ○学習活動 ●指導 ☆学習のポイント 【評価の観点と方法】

ねらい：心は、いろいろな経験を通して、年齢に伴って発達することについて、自分の生活経験を振り返ったり話し合ったりすることを通して理解できるようにする。

1	
0	<p>○事前アンケートをもとに、「健康」について考える。</p> <p>●アンケート Q1の結果をもとに、児童が考える健康について考えを問い、3、4年生の学習を振り返ったうえで、保健学習を行う意義について確認できるようにする。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>私は健康だと思います。理由は、3年生で食事・運動・休養が大切だと学んで、できているからです。</p> <p>私は健康ではないと思います。理由は、よく風邪を引いてしまうからです。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>アンケートの結果を見てください。</p> <p>保健学習は、何のためにやるのかな？</p> <p>健康に生活していくために学習すると思います。</p> </div> </div> <p>○問いを見出す。</p> <p>●駄々をこねているイラストやアンケート Q2の結果から、「心が発達するまでにどんなことがあったのか？」という問いをもてるようにする。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>体が大きくなったのに、駄々をこねていると、恥ずかしいと思うようになったから。</p> <p>妹を見ていると、私がしっかりしなきゃと思うから駄々はこねていません！</p> <p>周りのことを考えて行動できるようになってきたからかな？</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>どうして、5年生になると駄々をこねなくなるのか？</p> <p>体が大きくなれば、自然と心も発達してくるということなのかな？</p> <p>心が発達するまでに、どんなことが関係しているのかな？</p> </div> </div> <p style="text-align: center; background-color: #f4a460; padding: 5px;">どんなことが心を発達させてきたのだろう。</p> <p>○自分の心の発達について今までの経験を振り返る。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>これまでの友達との関わりで心も成長したと思います。</p> <p>野球をしているから、そこで感情をコントロールできるようになったよ。</p> <p>いろいろな本を読んでいて、昔の人の考え方から学ぶこともあったな！</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>様々な経験がみんなの心の成長につながっているようだけど、こういった経験をしたとき、心の動きって今と同じようにプラスな考えでいられたか？</p> </div> </div> <p style="text-align: center; background-color: #add8e6; padding: 5px;">★心は、様々な経験を通して発達しているということを知る。</p>
45	<p>○今日の学習の振り返りをする。</p> <p>●心の発達について理解したことから、日常生活に戻して考えることができるようにして、成長した部分や課題と感ずる部分を次時以降の活動につながられるようにする。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>でも、まだ苦手なことを後回しにして、お母さんに叱られることがあるな…。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>今日で、分かったこと、友達の意見を聞いて感じたこと、これからの学習で考えたことはありますか？</p> <p>今でも友達とのけんかで、もやもやすることもあるな…。</p> </div> </div>
評価	【知識① 学習カード】【思考・判断・表現①-1 学習カード】【主体的に取り組む態度① 行動観察】

ねらい：心と体は、密接に関係し合っていることを理解するとともに、心も健康で過ごせるために必要なことについて課題意識をもてるようにする。

	2
0	<p>○体調の違いによる心の状態について考え、問いを見出す。 ●アンケートQ3結果や前時の振り返りをもとに、心と体の関係について考えられるようにする。</p> <p>体調が良くない時は、イライラした。</p> <p>体調が悪い時は、何事もマイナスに考えてしまうよ。集中できない。</p> <p>ネガティブな気持ちの時は、体もだる重く感じる経験は、確かにあるな…。</p> <p>心と体って関係しているのかな？</p> <p>体調の良い悪いで、心の状態って変わりますか？</p> <p>アンケート結果からは、ないと感じている人が多いけど、関係あると感じている人は、どうして感じるのかな？心や体の良い悪いで左右されるかどうかは、人それぞれで違うのかな？</p> <p>心と体はどのように関係しているのだろ。</p> <p>○心と体が密接に関係し合っていることについて理解する。 ●児童の日常経験と教科書の資料をもとに、心と体が密接に関係していることをおさえる。</p> <p>資料：教科書P14、15「脳（心）と体の各部位のつながり」</p> <p>体調が悪い時に、気持ちも下がってネガティブなことを考えてしまうのは、心と体がつながっているからなんだね。</p> <p>心というのは、見えないけれど、脳で考える部分のことを指しているのですね。</p> <p>確かに寝不足の時は、イライラしやすいかも。</p> <p>心と体は、お互いに影響し合っていることが分かったねアンケート結果を見ると、みんなは体の調子が良いと健康だと思っているようだね…。</p> <p>★心と体がつながっていることについて知る。</p> <p>前までは健康である必要があるのは体だけだと思っていたけど、心も体も両方健康でほしい！</p> <p>学習テーマ：心を健康に保っていくには、どのように生活すればよいのだろう。</p> <p>○アンケート結果とこれまでの学びから学習テーマを設定し、次時以降の見通しをもつ。</p> <p>心の中のイライラやもやもやをそのままにしない方法を知りたいな。どんな解決方法があるかな？</p> <p>心が健康でない時の状態から抜け出すための方法を考えたい。</p> <p>大人や、友達からヒントとなることが聞けそう。みんなで考えたい！</p> <p>次回からは、みんなが考えていきたい「心の健康」について学んでいき、「明るい未来に向かって健康を保って」生活していけるようにしていきましょう。</p> <p>45</p> <p>○今日の学びを振り返る。</p> <p>不安やストレスがなくなれば、心の健康につながると思う。</p>
評価	【知識② 学習カード】【思考・判断・表現①-2 学習カード】【主体的に取り組む態度① 行動観察】

ねらい：健康な生活を送るために、不安や悩みへの対処法があることを理解し、自分に合った対処法を考えたり、適切な方法での対処について選んだりすることができるようにする。

3（本時）	
0	<p>○これまでの学習をふり返し、本時の問いを確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●1、2時間目の学習を振り返りながら、本時の学習テーマと問いについて考えられるようにする。 <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p> 体だけでなく、心を健康に保つ方法です。</p> <p> イライラやもやもやした時の解決方法について知りたいです。</p> </div> <div style="width: 45%; border: 1px solid green; padding: 5px;"> <p>前回の学習を振り返って、今日の学習は、どんなことについて考えていけば良いですか？</p> </div> </div> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">学習テーマ：心を健康に保っていくには、どのように生活すればよいのだろう。</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p> テストの前は、良い点数が取れるか不安です…。</p> <p> 友達とけんかした後は、何て声をかけたら良いかわからなくてももやもやするな…。</p> </div> <div style="width: 45%; border: 1px solid green; padding: 5px;"> <p>クラスのアンケートを見てみましょう。不安や悩みを抱えている人はあまり多くないですね。でも、心の中でもやもやすることってないですか？</p> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> ●アンケート Q4-①、②の結果や、心の中をイメージしたイラスト、教科書 P17 の「小学生（4～6年生）のなやみや心配なこと」を見て、本時の問いについて考える必要感をもてるようにする。 <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">不安や悩みがある時は、どうすればよいだろう。</p> </div> <p>○不安や悩みを抱えた時のことを振り返りながら、その時どのように対処しているかグループで共有する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●不安や悩みの対処の仕方について、個人で考える時間を設けたうえで、グループで考えを広げられるようにする。 <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p> 勉強についていけるか心配な時は、たくさん勉強するかな。</p> <p> お母さんに相談して、話を聞いてもらったよ！そしたら解決できた。</p> </div> </div> <p>○不安や悩みへの対処について、グループで話し合ったことを全体で共有する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●なぜ、その対処の仕方をするのか問い返し、不安や悩みに応じて自分に合った対処の方法が選べるようにする。 <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p> 話を聞いてもらうと、気持ちが楽になるからです！</p> </div> <div style="width: 45%; border: 1px solid green; padding: 5px;"> <p>なぜ、その対処の仕方をするのですか？</p> </div> </div> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">資料：教科書 P18 「不安や悩みへの対処の例」</p> </div> <div style="border: 1px solid lightblue; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center; color: red;">★不安や悩みには自分に合った対処法を選択することが大切であることを知る。</p> </div>
45	<p>○今日の学習の振り返りをする。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p> 不安や悩みがある時は、自分に合った対処法を試して、心を健康に保てば良い事が分かった。</p> <p> Aさんの運動して悩みを忘れるっていうやり方、今度試してみようと思った。</p> </div> <div style="width: 45%; border: 1px solid green; padding: 5px;"> <p>今日の学習を振り返って、分かったこと・友達の話聞いて思ったこと・これからの生活にいかしたいことを書きましょう。</p> </div> </div>
評価	【知識③—1 学習カード】【思考・判断・表現①—3 学習カード】【主体的に取り組む態度① 行動観察】

ねらい：不安や悩みの対処について、考えたり選んだりした方法がなぜ適切なのか、理由をあげて書いたり、友達に説明したりできるようにする。

4	
0	<p>○前時を振り返り、学習テーマを確認する。</p> <p style="background-color: #f4a460; padding: 5px;">学習テーマ：心を健康に保っていくには、どのように生活すればよいのだろう。</p> <p> 不安や悩みがある時は、自分に合った対処法を試して、心を健康に保てば良い事が分かった。</p> <p> ○○さんの運動して悩みを忘れるっていうやり方、今度試してみようと思った。</p> <p> これからは、体の健康だけでなく、心も健康に生活できるように、いろいろな対処法を試していこう！</p> <p style="background-color: #90ee90; padding: 5px;">前回の学習で様々な対処の方法が見つかりました。では、実際不安や悩みを抱えた時、どんな対処をしますか？</p> <p>○実際に不安や悩みを抱えた時の対処の仕方について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●その対処の仕方がなぜ適切だと思ったのか理由を説明できるように問い返すようにする。 ●必要に応じて、実際に体を動かして対処の仕方を体験できるようにする。 <p style="background-color: #90ee90; padding: 5px;">なぜ、その対処の方法が良いと感じたのですか？○○さんの意見に対してみなさんはどう思いますか？</p> <p> テスト前で不安な時でも、好きな音楽を聴くと、気持ちがすっきりして悩みを忘れられるからです。</p> <p> 私は逆に、体を動かしてリフレッシュすると、不安から抜け出せる！</p> <p> 僕は、友達とけんかした時は、深呼吸をしてリフレッシュできます。</p> <p style="background-color: #add8e6; padding: 5px; text-align: center;">★実際に動いてみることで、心と体の状態に気付くことができる。</p> <p>○心と体の感覚について振り返り、これからの生活について考える。</p> <p style="background-color: #90ee90; padding: 5px;">4時間の学習を通して、これからの生活で健康を保つために自分に合った対処法は見つかりましたか。心も健康に生活していくために大切なことについて振り返りましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●これまでの学習を通して理解したことや本時で体験したこと、友達と話し合う中で感じたことの中から適切な対処法が見つけられるように、振り返りの時間を設ける。 <p> 私は、体を動かすことが好きだから、体を動かしてリフレッシュするのが自分に合っていると思う。だから、そうやって心の健康を保ちたい。</p> <p> 実際に深呼吸を試してみたら、心が落ち着くことに気付いたので、イライラした時があったら実際にやってみようと思いました。</p> <p> 心と体はつながっているから、私は改めて体も健康に保てるように、食事、運動、睡眠のバランスに気を付けて生活していきたいです。</p> <p style="background-color: #add8e6; padding: 5px;">★不安や悩みへの対処法について、簡単な対処についてできるようになるとともに、自分に合った対処法を見付け、適切な理由を友達に伝えたり学習カードに書いたりできる。</p>
45	<p>○心と体の感覚について振り返り、これからの生活について考える。</p> <p style="background-color: #90ee90; padding: 5px;">4時間の学習を通して、これからの生活で健康を保つために自分に合った対処法は見つかりましたか。心も健康に生活していくために大切なことについて振り返りましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●これまでの学習を通して理解したことや本時で体験したこと、友達と話し合う中で感じたことの中から適切な対処法が見つけられるように、振り返りの時間を設ける。 <p> 私は、体を動かすことが好きだから、体を動かしてリフレッシュするのが自分に合っていると思う。だから、そうやって心の健康を保ちたい。</p> <p> 実際に深呼吸を試してみたら、心が落ち着くことに気付いたので、イライラした時があったら実際にやってみようと思いました。</p> <p> 心と体はつながっているから、私は改めて体も健康に保てるように、食事、運動、睡眠のバランスに気を付けて生活していきたいです。</p> <p style="background-color: #add8e6; padding: 5px;">★不安や悩みへの対処法について、簡単な対処についてできるようになるとともに、自分に合った対処法を見付け、適切な理由を友達に伝えたり学習カードに書いたりできる。</p>
評価	【知識③-2 学習カード】【思考・判断・表現①-4 学習カード】【主体的に取り組む態度① 行動観察】

11. 展開【3/4時間目】

(1) ねらい

健康な生活を送るために、不安や悩みへの対処法があることを理解し、自分に合った対処法を考えたり、適切な方法での対処について選んだりすることができるようにする。

(2) 本時におけるめざす子供の姿

不安や悩みへの対処について友達と話し合い、考えたことを学習カードなどに書いたり友達に伝えたりしながら自分事として捉えている姿。

(3) 展開

子供の活動	●指導 ○評価
<p>1. これまでの学習を振り返り、本時の問いを確認する。</p> <p>前回の学習を振り返って、今日の学習は、どんなことについて考えていけば良いですか？</p> <p>体だけでなく、心を健康に保つ方法です。</p> <p>イライラやもよもやした時の解決方法について知りたいです。</p>	<p>●1、2時間目の学習を振り返りながら、本時の学習テーマを確認できるようにする。</p>
<p>学習テーマ：心を健康に保っていくには、どのように生活すればよいのだろう。</p>	
<p>クラスのアンケートを見てみましょう。不安や悩みを抱えている人はあまり多くないですね。でも、心の中でもよもやすることってないですか？</p> <p>テストの前は、良い点が取れるか不安です…</p> <p>友達とけんかした後は、何て声をかけたら良いか分からなくてもよもやするな。</p> <p>仲良くなりたい人に何て声をかけて良いか悩むことがあったな…。</p>	<p>●アンケート Q4-①、②の結果や、心の中をイメージしたイラスト、教科書 P17の「小学生（4～6年生）のなやみや心配なこと」を見て、本時の問いについて考える必要感をもてるようにする。</p> <p>たくさんの不安や悩みがあるようですが、みんなはどうやって解決しているのかな？クラスには、これまで悩みを解決できていない人もいたんだよ…。</p>
<p>不安や悩みがある時は、どうすればよいだろう。</p>	
<p>2. 不安や悩みを抱えた時のことを振り返りながら、その時どのように対処しているかグループで共有する。</p> <p>勉強についていけないか心配な時は、たくさん勉強するかな。</p> <p>お母さんに相談して、話を聞いてもらって解決できたよ！</p> <p>イライラした時は、思い切り体を動かします！</p>	<p>●不安や悩みの対処の仕方について、個人で考える時間を設けたうえで、グループで考えを広げられるようにする。</p>
<p>3. 不安や悩みへの対処について、グループで話し合ったことを全体で共有する。</p> <p>不安や悩みの解決には、どのような方法がありますか？自分の考え経験だけでなく、友達のやっていることとなるほど！と思ったことでも良いです。教えてくださいませんか？なぜ、その対処の方法をするのですか？</p>	<p>●他のグループで出た対処の仕方を共有し、様々な対処法があることを理解できるようにする。</p> <p>●なぜ、その対処の方法を行うのかについて問い返し、その時々不安や悩みに応じて自分に合った対処の方法が選べるようにする。</p>

体を動かすと、気持ちがスカッとして、悩みや不安を忘れることができます。

話を聞いてもらうと心が落ち着くから、気持ちが楽になるよ！

4. 今日の学習を振り返る。

今日の学習を振り返って、分かったこと・友達の話を聞いて思ったこと・これからの生活にかしいたいことを書きましょう。

不安や悩みがある時は、自分に合った対処法を試して、心を健康に保てば良い事が分かった。

〇〇さんの運動して悩みを忘れるというやり方、今度試してみようと思った。

これからは、体の健康だけでなく、心も健康に生活できるように、いろいろな対処法を試していこう！

- 不安や悩みを抱えることは、生活する上で自然なことであり、不安や悩みをもつことが悪いことではないことを確認する。
- 教師の対処の仕方や教科書の例（P.18）を取り上げ、理解をより深められるようにする。
- 学習テーマに立ち戻り、今日の学習に対する振り返りができるようにするとともに、次時の活動につなげられるようにする。

○不安や悩みへの対処には、気持ちを楽にしたり、気分を変えたりするなど様々な方法があり、自分に合った適切な方法で対処できることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。

【知識③ 学習カード 行動観察】

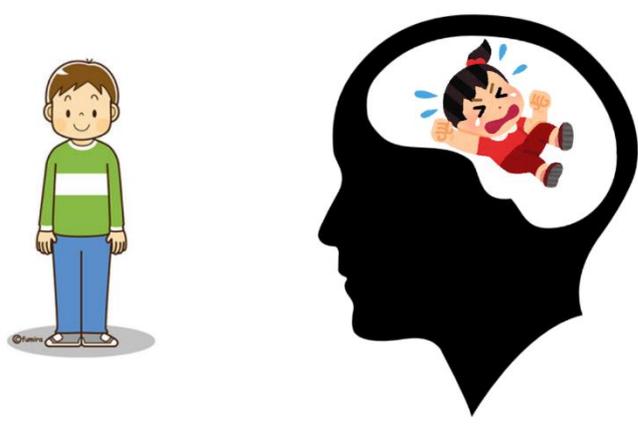
○不安や悩みへの対処について考えたり、選んだりした方法がなぜ適切なのか、理由をあげて学習カードに書いたり、友達に伝えたりしている。

【思考・判断・表現①-3 学習カード 行動観察】

○心の健康について、課題の解決に向けての話し合いや発表などの学習や、教科書や資料を調べたり、自分の生活を振り返ったりするなどの学習に進んで取り組んでいる。

【主体的に取り組む態度① 行動観察】

【本時で問いを見出すための資料】



●小学生（4～6年生）のなやみや心配なこと

