

# 第4学年2組 学級活動（2）指導案

指導者

1. 日時・場所 令和5年10月18日（水）5校時 13:30～14:15 4年2組教室

2. 題材 「自分の生活見直し隊！～よいすいみん～」  
(ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成)

### 3. 評価規準

	よりよい生活を築くための 知識・技能	集団や社会の形成者としての 思考・判断・表現	主体的に生活や人間関係を よりよくしようとする態度
3 年 ・ 4 年	日常生活への自己の適応に関する諸課題の改善に向けて取り組むことの意義を理解し、よりよい生活を送るための知識や行動の仕方を身に付けている。	日常生活への自己の適応に関する諸課題に気づき、解決方法などについて話し合い、自分に合ったよりよい解決方法を意思決定して実践している。	自己の生活をよりよくするために、見通しをもったり振り返ったりしながら、意欲的に課題解決に取り組み、他者と協力し合ってよりよい人間関係を形成しようとしている。

### 4. 題材について

#### (1) 児童の実態

学級目標の「  
」には、4年2組の児童が考えた1年間でなりたい姿や思いが込められている。例えば、「運動会を創り上げた6年生のように、ぼくたちも自分たちの手で何かを創り上げられるかっこいい姿を目指したい!」「話をよく聴き合って、友達の事を理解したい!」「助け合ってチームワークを良くしていきたい!」「自分の事は自分で考えてできるような美しい姿を目指したい!」といったことである。日々の児童の姿を見ていると、授業中に困っている子を見つけて寄り添う相手を思いやって行動する姿や、話す人に視線をつなげ、うなずきや声で反応しながら聴き合う姿が増えてきた。また、「学級目標で目指す姿に近づくために、みんなの仲をもっと深めたい!」という声があがり、学級会で集会を計画した。遊びを決める話し合いでは、多くの児童が「鬼ごっこをしたい。」と考えていたが、「足の遅い人はすぐつかまって面白くないから嫌だ。」という意見も上がった。そこから、足が遅くても楽しめる鬼ごっこにするにはどうすればいいかという視点で話し合いを深めた。話し合った結果、タッチされてもじゃんけんで勝ったら再び逃げられるというルールを作ることによってみんなが納得することができた。集会をやってみると思い通りにいかないこともあったが、「自分たちで創ることは楽しい!」「もう一回、集会をしたい!」と声が挙がった。その言葉や児童の姿から、自分たちでクラスを創り上げていくことに、多くの児童が前向きに取り組んでいるように感じている。

一方で、一生懸命な児童に助けられることに慣れてしまい、自分の事を自分でやる、自分で決めてやるといった点に弱さが見られる児童も少なくない。時間、整理整頓、健康の管理等、担任や意識できている児童から声をかけられて、やっと気づきやり始めるようなことが多々あった。そこで、学級活動(2)に取り組み、自分たちの生活上の課題を見つめ、自分たちの意思決定によって実践していくことを願っている。夏休み前には、「夏休みをよりよくしよう!」というテーマで、夏休みの時間の計画を立て、自分の時間のつかい方を考え、意識して行動できるようにしてきた。加えて、夏休み明けから、「自分の生活を見直そう」というテーマで、食事・睡眠・運動を軸に、今の自分の生活上の課題を見つけ、「どうすればもっと良くなるのか。」を考え、実践して自分の生活の改善に向けて取り組んでいる。

## (2) 題材設定の理由

本学級の児童は、苦手なものを食べない、寒いのに自分で服を着て体温調節をしないとといった様子が多々見られ、自分で体調や健康を管理しようとする意識が低いと感じられる。今回の題材である睡眠についても、アンケートの結果を見ると意識が高いとは言えない。睡眠時間については、クラスの半分程度の児童が、6～8時間程度であり、必要と言われる9時間以上の睡眠時間は確保できていない。また、アンケートの「朝すっきり起きられますか」の設問に対して「眠くてあまり元気がない」と回答した児童が6名、「布団やベッドに入るとすぐ寝られますか」の設問に対して、「寝られないことの方が多い」と答えた児童が6名いたが、その内7名は、寝る前に強い光を発するスマートフォンやゲーム機の使用、「1週間に1日程度の運動か、まったく運動しない」と回答していた。このことから、睡眠の質が下がるような行動を取っている児童も少なからずおり、睡眠の質を上げることに意識が向いていないことも伺える。

そこで、睡眠をはじめ、自分の健康を支える要素について、それがなぜ大切なのか、どうすることがよいのかについて知り、自分の行動を考え実践していく事で、自分で体調や健康を管理する意識を高め、健康な生活を送れるようになってほしいと考え本題材を設定した。

睡眠に関する専門的な知識については、養護教諭との連携を図り、指導していきたいと考えている。本時では、①9時間以上の睡眠時間がなぜ必要なのか②睡眠の質を上げるために必要な事について、児童にアドバイスをすることで、児童が自身の睡眠の量と質について考えられるようにしたい。

また、継続的に健康について考え実践できるように、食事・運動についても睡眠の題材の前後に実施していく。加えて、保健の「育ちゆく体と私たち」で学習する内容とも関連を図りながら学習し健康への理解を深め、一人ひとりの意識を高めていきたい。

## 5. 活動の実際

### (1) 事前の指導

活動の場	・児童の活動	○指導上の留意点	資料	☆目指す児童の姿 【観点】〈評価方法〉
10月6日 朝の時間	・自分の生活についてアンケートに答える。	○普段の自分の生活をふりかえり、睡眠の様子について思い起こせるよう助言する。	アンケート (児童の意識を高めるための資料)	☆アンケートに答えることで、自身の体調や健康、学習への見通しをもとうとしている。 【主体的態度】〈アンケート〉

(2) 本時の展開

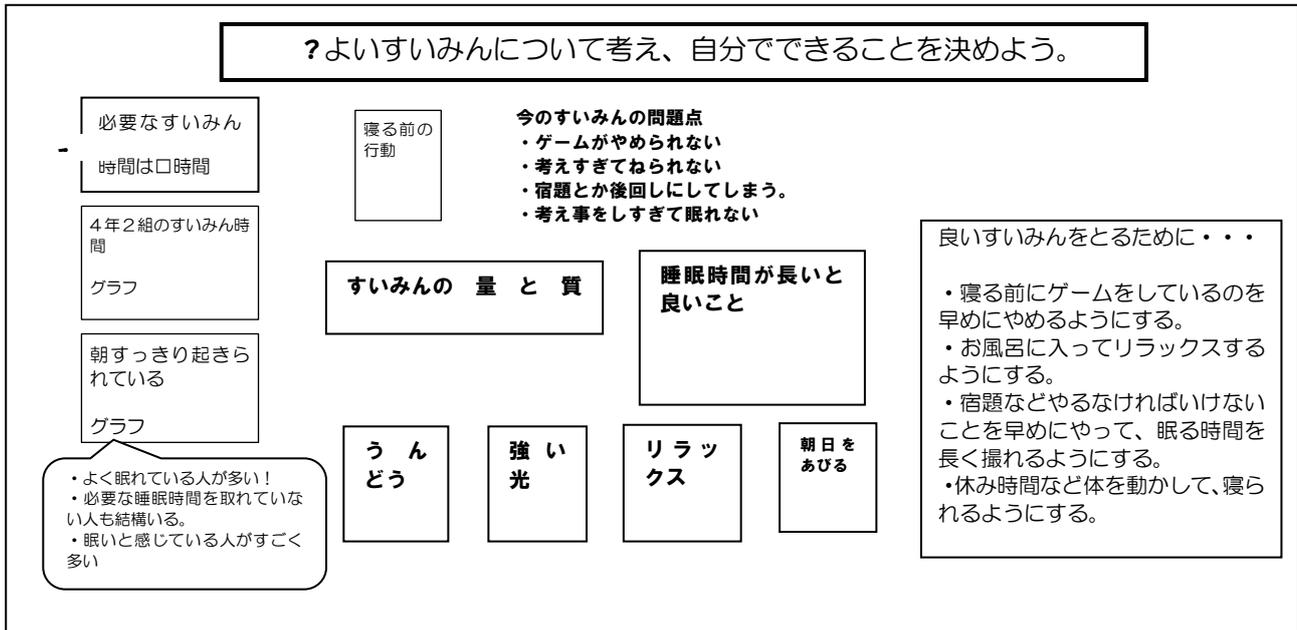
①ねらい 自分の現在の睡眠の状態について気付き、睡眠の量や質を改善するために話し合っ自分のめあてをもって実践できるようにする。

②展開

	児童の活動	○指導上の留意点	・資料	☆目指す児童の姿 【観点】〈評価方法〉
導入 つかむ	1. アンケート結果から、睡眠時間の短さや朝すっきり起きられないという自分たちの課題に気付く。	T1 「必要な睡眠時間が何時間か。」「なぜ、良く寝ているのに、すっきりしないのか」など問いかけ、問題点に気づき、解決への見通しをもてるようにする。	・アンケート結果 睡眠時間 朝すっきり起きられているか	
よいすいみんなについて考え、自分でできることを決めよう。				
展開 さぐる 見つける	2. 今の自分の睡眠の問題点を出し合い、林教諭から助言をもらうことで、睡眠の量や質の大切さについて知る。  3. 睡眠の量と質の観点から、自分の睡眠を今より良くするには、どうすればよいか話し合う。	T2 睡眠の量や質の大切さについて具体的にイメージがもてるように、スライドを使用したり、黒板に資料を掲示したりする。  T1 児童の意見を林教諭の助言へつなげたり、話の大事なポイントを板書したりする。  T1 友達の考えを自分の考えと比べて聞いたり、友達のオクリンクのカードを見たりするように伝える。	・寝る前の行動についての資料 ・よく眠る事の良さ ・睡眠の質を上げるには？  ・めあてカード (オクリンク)	☆自分の睡眠の問題を捉え、より良くしようとするために必要なことについて考え、話し合っている 【思考・判断・表現】 (発言・カード)
終末 決める	4. 自分の睡眠を良くするための実践に向けて自分のめあてをカードに記入する。	T1 具体的に自分が意識をもって取り組んでいけるよう、個人の実態に合わせためあてを立てるよう助言する。	めあてカード (オクリンク)	☆話し合ったことを生かして、自分が実践することを意思決定している。 【思考・判断・表現】 〈観察・学習カード〉

③本時の視点

④板書計画



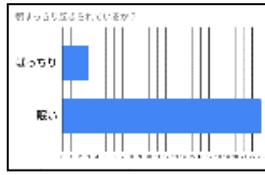
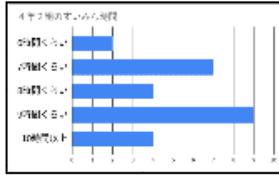
⑤事後の指導

活動の場	・児童の活動	○指導上の留意点	☆目指す児童の姿 【観点】〈評価方法〉
10月18日～	・意思決定したためあてを意識して実践する。	○毎日確認できるカード（オクリンク）を用意し、継続して実践できるようにする。 ○毎朝、前日どうやって取り組めたか振り返る時間を設定する。 ○オクリンクに提出することで、友達の取り組みも見られるようにし、お互いの意識を高める。	☆意思決定したことを実践している。 【思考・判断・表現】 〈オクリンクのカード〉
10月25日 フリートーク	・実践について振り返る。	○睡眠の質と量の改善に取り組んだ結果から、自分の睡眠に変化があったかという視点をもってふり返られるように提示する。	☆実践を振り返り、今後の学校生活や日常生活に生かそうとしている。 【主体的態度】 〈オクリンクのカード〉

## 6. 資料

### (1) 児童の意識を高めるための資料

○児童の睡眠に関するアンケート結果 睡眠時間と朝すっきり起きられているか



### (2) ねらいを焦点化するための資料

○寝る前の行動について

- ・ 考え事
- ・ ゲーム
- ・ テレビや YouTube を見る
- ・ SNS (LINE や Tik tok)

○睡眠時間を確保できると良い点



○よく眠るために必要な事

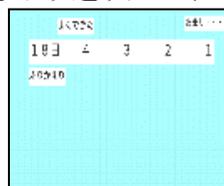


### (3) 実践への意欲付けのための資料

○めあてカード



○ふり返りカード



○フリートーク時のふり返りカード

