

第6学年2組 学級活動（2）指導案

1. 日時・場所 平成30年11月21日（水）13時40分～ 6年2組教室

2. 題材 『ぐっすり眠って健康になろう』

内容（2） 日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全

ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成

学級目標

宇宙一ポジティブで

太陽よりも笑顔輝く6年2組

3. 題材について

（1）児童の実態

何事にも明るく前向きに活動することができる。最高学年としての自覚をもち、学校のきまりやクラスの約束などに対しても真面目に取り組み、積極的に守っていきこうとする姿が見られる。その一方で、自ら何かを生み出して発信したり行動に移したりすることに対しては、一転して自信の無さが見える。決められたことを気持ちのよい態度で実践することはできるが、自らの新しい気づきや取り組みなどには自信がもてず、一歩先へ踏み出せない子が多い。また、男女仲良く明るく元気な雰囲気であるが、「普段から仲のよい子とはたくさん話すけど、一日話さずにいる子もいる。」と、学級の一人一人とのかかわりについては十分でないと感じている子もいる。友達の考えを知ることのよさやかかわることの大切さについては、今後も学習や生活の中での経験を積み重ねていく必要があると感じている。

（2）これまでの学級活動の取り組み

学級目標を決めるにあたり、どのようなクラスにしたいのかを全員で話し合った。子どもたちからは「明るい」「笑顔あふれる」「前向き」「最高な」「優しい」等、様々な意見が出され、それらの言葉を意識して学級目標を考えた。また、「学級目標を達成するために大切なことはどんなことだろう。」と問いかけたところ、「言葉」「協力」「はじめ」「優しさ」「元気」「時間」「全力投球」というキーワードが上がった。この7つのキーワードを大切にして学級目標に近づいていこうと日頃より意識して生活している様子が見られている。

4月から学年全体であいさつすることを大切にしてきた。学級においてもあいさつのよさについて考えを出し合い、「自分も相手も気持ちがいい」「仲が深まる」「人と人がつながる」等、様々なよさを全員で確認した。それを踏まえ、自分ができるよいあいさつとはどのようなあいさつか考えて実行しようとなり、現在まで取り組んできた。後期の始めにふり返った際には、学年としてのあいさつ運動の高まりや今後も継続して学校全体へ広げていくことの大切さについて話す子が多くいた。しかし、自分のあいさつについてふり返る姿勢はあまり見られず、あくまでも全体的なふり返りとなっていたことから、自分のめあてを意識して実践することや、こまめにふり返る時間をもつことの大切さを教師自身が感じた。現在は自分のあいさつについて改めて考え、具体的なめあてのもとに取り組んでいる最中である。日は浅いが、自身のあいさつをしっかりとふり返り、めあてに向かって取り組む姿が見られている。

(3) 題材設定の理由

朝、教室に入ると眠そうな目をしている子やだるそうに机に突っ伏している子を見かける。また、外国語の時間には、ALTの「How are you?」の問いかけに対して「I'm sleepy.」と答える子がたくさんいる。しかし、睡眠時間を尋ねるとほとんどの子はよく寝ていると答える。睡眠時間はとれているのに「眠い」「もっと寝ていたい」と感じる子がいるのである。その理由としては、生活リズムの乱れや寝る前の行動が関係しており、よい睡眠がとれていないと考えられる。また、睡眠の大切さや役割についてのきちんとした知識を子どもたち自身がおもっておらず、自分の健康にかかわるという意識が低いと思われる。そこで、子どもたちが自らの現状に気づき、自分の健康のために現状を改善しようと行動することはできないかと考えた。本学級には、中学受験のために夜遅くまで塾に行ったり家庭で学習したりしている子が多くいる。そのため、睡眠時間を現在よりも長くとることや時間に余裕をもって生活することが難しい子も多い。よい睡眠についての正確な知識を身につけ、一人一人が自分の生活に合っためあてを立てて実践するのをきっかけに、生涯に渡って健康のために大切なことを意識して生活できるようになってほしいと思い、本題材を設定した。

(4) 本実践で大切にしたいこと

アンケートや生活の記録をもとに自分の現状をしっかりとふり返る。その上で、よりよい睡眠をとるために自分は何ができるか一人一人がじっくりと考える時間をとるようにしたい。また、授業では小グループでの友達同士の交流を意識して取り入れた。そうすることで様々な考えに触れ、客観的に考えたり参考にしたりと自分のめあてをもつ際に役立てることができるのではないかと考えたからである。睡眠の大切さや、より良い睡眠のとり方について正しい知識をもつことができるように、資料を活用してきちんと理解できるようにすることも大切にしたい。

4. 評価規準

集団活動や生活への 関心・意欲・態度	集団の一員としての 思考・判断・実践	集団活動や生活についての 知識 理解
自己の生活の充実と向上にかかわる問題に関心を持ち、自主的に日常の生活や学習に取り組もうとしている。	楽しく豊かな学級や学校の生活をつくるために、日常の生活や学習の課題について話し合い、自分に合ったよりよい解決方法などについて考え、判断し、実践している。	楽しく豊かな学級や学校の生活をつくることの大切さ、そのための健全な生活や自主的な学習の仕方などについて理解している。

5. 活動の実践

(1) 事前の活動

活動の場	活動内容	支援 (○) と評価 (☆)	資料
11月2日 朝の時間	アンケートに記入する。	○普段の自分の生活をふり返り、ありのままの様子を正直に記入するよう声をかける。 ☆自分の日常生活についてふり返り、記入している。 (集団活動や生活への関心・意欲・態度)	アンケート (児童の意識を高めるための資料)
11月14日 11月16日 朝の会	健康観察で自分の様子を答える。	○「How are you?」の問いかけに対して、「Happy」「Fine」「Sleepy」「Tired」「Hungry」の5つから自分の様子に最も近いものを答えるように声をかける。	
11月12日 11月15日 家庭学習	自分の一日の生活をふり返り、記録する。	○普段の自分の生活をふり返り、ありのままの様子を正直に記入するよう声をかける。 ☆自分の日常生活についてふり返り、記入している。 (集団活動や生活への関心・意欲・態度)	ワークシート (児童の意識を高めるための資料)

(2) 本時の活動

①ねらい 睡眠における自分の現状を見直し、よりよい睡眠をとるためにはどうしたらよいか、自分の考えをもち実践するためのめあてを立てる。

②活動計画

	児童の活動	支援 (○) と評価 (☆)	資料
導入	<p>1. 睡眠についてのアンケート結果や小学6年生の平均睡眠時間の資料を見て、自分たちの睡眠状況に気付く。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・よく眠れていると感じている人が多いな。 ・みんな睡眠時間はきちんととれているね。 ・でもふとんから出るのが辛いと感じている人がたくさんいるよ。 ・外国語の学習や毎朝の健康観察で「How are you?」と聞かれると「sleepy」と答える人も多いな。 ・睡眠時間は十分とれていてよく眠れていると感じている人が多いのに何故だろう。 ・よく眠れていないのかもしれないな。 ・よい睡眠をとるにはどうすればいいのかな。 	<p>○現在の自分たちの睡眠状況（睡眠時間）がわかりやすいように提示する。</p> <p>○睡眠時間はきちんととれていることをおさえる。</p> <p>○アンケート結果に着目し、睡眠時間はとれているという事実と、気持ちよく目覚められていないという現状のズレから、睡眠の質はどうかということに気付くようにする。</p>	<p>アンケートの結果(児童の意識を高めるための資料)</p> <p>小学6年生の平均睡眠時間(児童の意識を高めるための資料)</p>
展開	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;">よりよい睡眠をとるにはどうすればよいだろう</div> <p>2. ぐっすり寝るにはどうしたらよいか話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・朝眠いのは、寝る前にゲームをしたからかもしれない。 ・リラックスしてから寝るとよさそうだ。 ・毎日同じ時間に寝たり起きたりするのも大事だと思うよ。 ・次の日に楽しいことあるとよく眠れるよ。逆に心配事があるとあまり眠れないな。 <p>3. よりよい睡眠について知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・夜にねるとメラトニンという睡眠を促すホルモンや成長ホルモンが出るんだ。 ・規則正しい生活リズムによってよい睡眠がとれ、健康につながるんだね。 ・寝る前の激しい運動やお風呂はよくないというのは初めて知ったな。 	<p>○小グループで話し合い、自分の考えを友達に伝えられるようにする。</p> <p>○よりよい睡眠をとる方法について、様々な考えを出し合えるようにする。</p> <p>○心理的な側面からも考えるよう声をかける。</p> <p>○資料やクイズをもとに睡眠と成長の関係やよい睡眠についておさえる。</p>	<p>睡眠に関するクイズや睡眠の大切さについての動画(ねらいを焦点化するための資料)</p>

	<p>4. 事例をもとに、よりよい睡眠の実践を考え、発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎日同じ時間に寝たり起きたりするといいいね。 ・ゲームは食事の前にして、寝る直前は頭を休めてリラックスできるようにするといいう。 ・体を動かす時間がないから、学校では外で遊ぶようにするといいいね。 	<p>○生活の記録の事例を出し、全員で改善点を考えることで、自分のめあてを考える際の参考となるようにする。</p> <p>☆健康な生活の仕方や睡眠の大切さを理解している。 (集団活動や生活についての知識・理解)</p>	
<p>終末</p>	<p>5. よりよい睡眠をとるにはどうすればよいか、自分のめあてを決める。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今の自分の生活は寝る時間が毎日違うから、生活リズムを意識して毎日10時に寝て6時半に起きるようにします。 ・寝る直前にスマホでゲームをしていることが多かったので、スマホを見る時間を決めて早く寝るようにします。 	<p>○自分の生活をふり返る時間を取り、現在の自分に合った実践可能なめあてを具体的に書くように伝える。</p> <p>○何をしたいか問いかけ、「～するのをやめる」ではなく、「～をしていく」という前向きな行動を伴うめあてを立てるようにする。</p> <p>○時間によりいくつか紹介する。 (集団の一員としての思考・判断・実践)</p> <p>☆実践できそうな具体的なめあてを立てている。</p>	<p>ワークシート(実践への意欲づけのための資料)</p>

〈授業の視点〉

- ・よりよい睡眠について理解できているか。
- ・自分に合った実践可能なめあてを立てることができているか。

板書計画

よりよいすいみんをとるにはどうすればよいだろう

考えてみよう

〈気持ちよく目覚めるには〉

○楽しいことを考える。 ○リラックスする。

○適度な運動をする。 ○生活リズムを整える

```

graph TD
    A(よいすいみん) --- B(生活リズム)
    A --- C(適度な運動)
    A --- D(体内時計)
    A --- E(リラックス)
    E --- F(心)
    E --- G(体)
        
```

生活の記録例

生活の記録例

〈改善できること〉

- ・夜にぐっすり眠るためにも昼寝のタイミングや長さを考える。午後3時までに30分以内の仮眠だから、休日なら取り入れられそうだな。
- ・ゲームや動画は食事の後にして、寝る直前は頭を休めてリラックスできるようにする。
- ・体を動かす時間がないから、外で遊ぶようにする。

(3) 事後の活動

活動の場	活動内容	支援 (○) と評価 (☆)	資料
11月21日以降	めあてを意識して生活する	<p>○実際に行動に移せていることやそれによって変わったことを交流し、認め合い、更なる意欲につなげる。</p> <p>☆自分の目標に向けて、自分なりの方法で実践している。</p> <p>(集団の一員としての思考・判断・実践)</p>	実践報告用紙 (実践への意欲づけのための資料)
12月3日	実践報告書を作る	<p>○実践報告をすることにより、実際に行動に移せていたかを確認する。改善されたことや改善に向けての具体的な取り組みは大いに認め、更なる意欲へつなげて</p>	

『すいみん行動宣言』 活動報告

名前

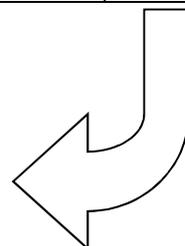
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

○努力できた △努力できなかった

○自分が決めた行動宣言を実践し続けることができましたか。

はい

いいえ



○「はい」と答えた人に聞きます。行動宣言を実践することで変わったことはありましたか。

() 変わった

どんなことが

() 変わらなかった

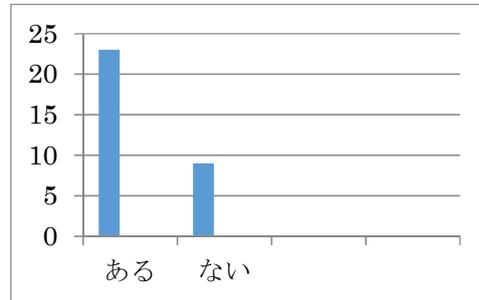
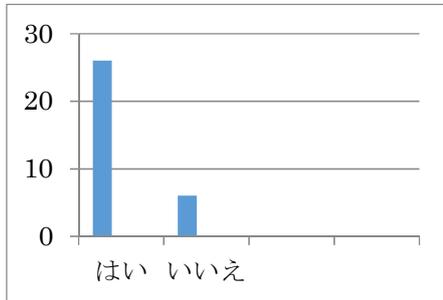
その理由は

○行動宣言を実践したことを振り返り、素直な気持ちや成果、今後の課題を書きましょう。

事前〈アンケート結果〉

『よく眠れていますか』

『朝起きる時ふとんからでることが辛いと感じることはありますか』



資料

『6年2組 平均睡眠時間』

8時間7分

『全国の小学6年生の平均睡眠時間』

8時間18分

『6-2 健康観察調べ How are you?』

