

## 学級活動（２）指導案

1. 日時・場所 令和3年11月17日（水） 13:30～14:15

2. 題材 「よりよいすいみんをとろう」  
ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成

学級目標  
SMILE × smile  
～思い合い・挑戦・やり抜く～

3. 題材について

### （１）児童の実態

男女ともに仲よく明るい学級である。そして、4月から最高学年としての意識をもちながら学校生活を送っている姿が見られる。学校全体で取り組んでいる生活目標への取組では、あいさつの仕方や雨の日の過ごし方などについて、学校全体がよりよくなるために自分にできることを考えてめあてを決めている児童が多い。月に1度ある全校朝会での生活目標の振り返りでは、クラスの代表者が自分のめあてに対する取組や、全校児童の意識が高まるような呼びかけをする姿から気持ちよく生活を送ろうという意識を感じる。

学級目標を決める際には、保護者や担任の願いを伝え、児童の思いを聞き取りながら意見をまとめた。自ら前向きに楽しむ気持ちを忘れずに、互いに思い合いながら挑戦し、継続して努力していこうという願いを込めて学級目標を決定した。5月には修学旅行前に「みんながもっと安心して楽しい修学旅行にするためにクラスの仲を深めたい」という提案者の思いから、学級会や集会を行った。そして、集会の振り返りから課題を見出し、夏休み前にも学級会を行い、クラスをよりよくしたいという思いを実現するための集会を実施した。これらの様子から、活動を振り返り、次に生かしていこうという姿勢が少しずつ身に付いてきていると感じている。学級活動（２）や学級活動（３）では、「思い出に残る修学旅行にしよう」や「6年生になって」などの題材で実践を行った。「思い出に残る修学旅行にしよう」では、「いろいろな友達と仲を深める」や「思い出をたくさん作る」といった児童の思いや実行委員で考えたスローガンを達成するために必要なことを話し合った。めあてには「自分から」や「挑戦」などのキーワードが多く見られ、それぞれが自分のめあてに向かって実践しようとしていた。自分の実践に対して振り返り、自分の成長を感じている様子が見られている。

### （２）題材設定の理由

普段の登校後からの様子を見てみると、午前中に眠そうに過ごしている児童が多くいる。朝の会で児童の話聞いてみると、就寝時間が遅かったり途中で目が覚めてしまったりしているということがわかった。児童の話聞いてみると、よりよい睡眠がとれていない理由として各家庭の保護者の生活習慣の違いや児童一人一人の習い事による生活リズムの違い等が原因にあると感じている。また、生活リズムに問題がなくても、スマートフォンやタブレットの使い方に課題がある児童もいる。そこで、本授業ではよりよい睡眠をとることに焦点を当て、今までの自身の睡眠のとり方について見直す機会としたい。実践を通してよりよい睡眠をとっていくことによって心身ともに健康な生活を送ることができるということに気付かせたい。

養護教諭と連携を図ったり、3学年の保健の学習を振り返ったりしながら、よりよい睡眠の効果やよりよい睡眠をとるための手立て等を知る機会とする。特に養護教諭からの専門的な話を聞くことでよりよい意思決定につなげてほしい。自身の生活リズムを考えながらよりよい睡眠をとろうとする意欲を高め、実践化を図れるようにしたい。

#### 4. 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
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、健全な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を認識し、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、自主的に課題解決に取り組み、他者と信頼し合ってよりよい人間関係を形成しようとしている。

#### 5. 活動の実際

##### (1) 事前の活動

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〉
朝の時間	・睡眠についてのアンケートに答える。	○普段の睡眠時間や睡眠不足による生活経験を想起できるように促す。	アンケート (児童の意識を高めるための資料)	☆アンケートを記入し、自分自身の睡眠の課題について振り返り、解決のための見通しをもとうとしている。 【主体的態度】〈アンケート〉

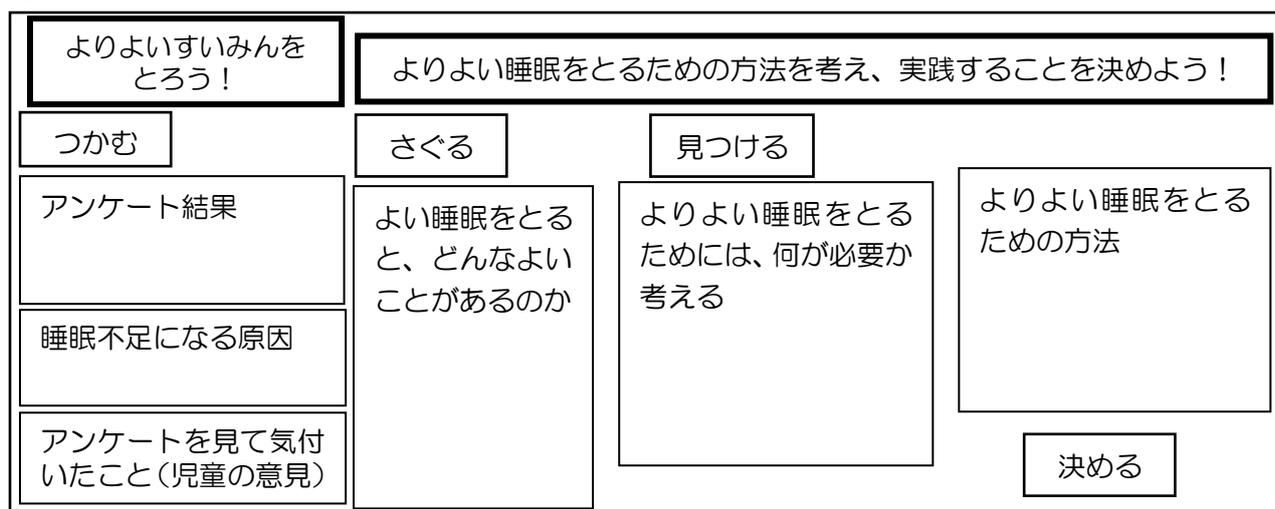
(2) 本時の展開

①ねらい 自分の睡眠の質を見つめ直し、より健康な生活になるように話し合い、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. アンケート結果を見て、睡眠について話し、自分たちの課題に気付く。	T1 アンケート結果をもとに、気付いたことは何か投げかける。 睡眠不足の原因にも気付けるようにアンケート結果を提示する。	・アンケート (児童の意識を高めるための資料)	
よりよい睡眠をとるための方法を考え、めあてを決めよう！				
展開 さぐる 見つける	2. よい睡眠をとるとどんなよいことがあるかを考える。 ・朝すっきりする。 ・その日元気に過ごせるよ。  3. 互いに話し合ったり、養護教諭の話の聞いたりして、よりよい睡眠に必要なことを理解する。 ・睡眠の量が重要なんじゃないかな。 ・スマホはやっぱりよくないと思う。  4. よりよい睡眠をとるためには、どのようになればよいか話し合う。 ・塾の日は行く前に少し食べる。 ・寝る1時間前にはスマホをやめる。	T1 今までの自分の生活から思い出せるようにする。 児童から出ない場合は提示する。  T1 児童から出た意見について養護教諭に聞き、理解が深まるようにする。 T2 よりよい睡眠のとり方について、児童から考えが出なかったものについては伝える。  T1 グループで多様な考えが出るように伝える。 T2 机間指導をし、助言する。	・よりよい睡眠をとることの効果の資料 (ねらいを焦点化するための資料)  ・よりよい睡眠のとり方についての資料 (ねらいを焦点化するための資料)	☆健康保持と睡眠の関連性について考え、心身ともに健康で安全な生活を目指すことの意義を理解している。 【知識・技能】 〈観察、めあてカード〉
終末 決める	5. 話し合ったことを参考にして、自分のめあてを決める。	T1 必要に応じて机間指導を行い、個々の実態に合うめあてや具体性のあるめあてになるように助言する。 T2 机間指導をし、助言する。	・めあてカード (実践への意欲付けのための資料)	☆よりよい睡眠をとるための、自分のめあてを立てている。 【思考・判断・表現】 〈めあてカード〉

③板書計画



(3) 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〉
11月17日～	・意思決定したためあてを意識して実践している。	○一人一人のめあてを掲示するなどして、実践への意欲付けとなるようにする。	☆意思決定したことを実践している。 【思考・判断・表現】 〈観察、めあてカード〉
11月24日朝の会	・実践について振り返る。	○めあてに向かって努力できた部分と、足りなかった部分を認識できるようにし、今後につなげられるようにする。	☆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】 〈めあてカード〉

6. 資料

(1) 児童の意識を高めるための資料 (Google フォームを使用)

①自分の出席番号を選んでください。

②自分は、よくすい眠をとっていると思いますか。  
・はい ・いいえ

③一日、どれくらいのすい眠をとっていますか？  
・4時間以下 ・4～5時間くらい ・5～6時間くらい  
・6～7時間くらい ・7～8時間くらい ・9時間以上

④普段、何時に寝て、何時に起きていますか。  
【自由記述】

⑤毎朝、すっきり起きることができていますか？  
・いつもすっきり起きている ・大体すっきり起きている  
・あまりすっきり起きることができていない ・いつもすっきり起きることができていない

⑥日中（登校してから）眠くなることがありますか？  
・よくある ・まあまあある ・あまりない ・ない

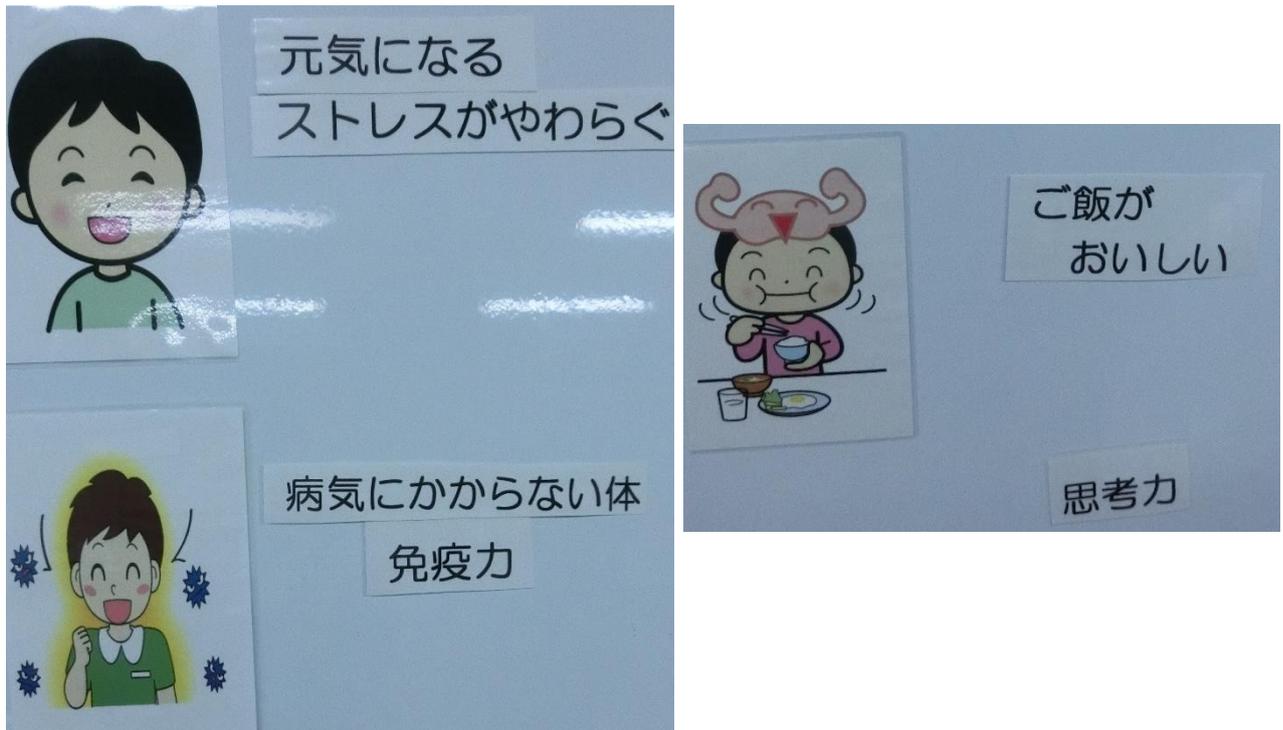
⑦ぐっすり眠れたと思う時は、どんな時ですか？  
【自由記述】

⑧すい眠不足の原因は何だと思いますか。  
【自由記述】

⑨すい眠が足りないと、どうなりますか。(体調・心の状態)  
【自由記述】

(2) ねらいを焦点化するための資料

「睡眠の効果」について



「よりよい睡眠に必要なこと」



(3) 実践への意欲付けのための資料

## よりよい睡眠をとろう！

学級目標

SMILE × smile

～思い合い・挑戦・やり抜く～

組 名前 \_\_\_\_\_

☆自分のめあてを考えましょう！

よりよい睡眠をとるために、....

めあてを立てた理由



ふりかえろう（一週間取り組んでみよう！）

日にち	サイン	○△	一言（体や心の状態）
7日（水）			
8日（木）			
9日（金）			
10日（土）			
11日（日）			
12日（月）			
13日（火）			

一週間をふりかえって（感じたこと、考えたことなどを書きましょう！）

-----

-----

-----

☆お家の人から

○先生から

