

第6学年2組 学級活動（2）指導案

1. 日時・場所 平成28年11月16日（水）13:30～ 6年2組教室

2. 題材 「すいみんと健康について考えよう」
(カ：心身ともに健康で安全な生活態度の形成)

初志貫徹 思いやり・表現・笑顔・チャレンジ

3. 題材について

(1) 児童の実態（20名）

学級全体で何かに取り組むことが好きな児童が多く、自分たちで学級をよりよくしていこうという意識が高い。係活動に意欲的に取り組んでいて、朝の会や帰りの会で係からの発表も充実している。後期はただクラスを楽しくするためにというだけでなく、自分の力を生かす活動をしたいと思いをもって係を再編する姿が見られた。学校生活が楽しく充実していると感じている児童が多く、自己有用感、自己肯定感の高い児童が多い。

学級活動（2）においては運動会、全校遠足などの学校全体がかかわる行事や修学旅行、地区別運動会などの学年の行事、また毎月の生活目標でめあてを立ててきている。子どもたちは、めあてを立てること、めあてに向かって実践すること、ふり返ることの大切さをよく理解している。「めあてを立てるとそれに向かってがんばれる。」「終わった後に達成感を感じられる。」「うまくいなくても次にまたがんばろうと思える。」と話している。

健康面においては、欠席する児童に偏りが見られる。その多くは中学受験を控え、夜遅くまで学習に取り組んでおり、登校後に体調不良を訴えるケースが多い。保健室へ行くと前日の就寝時間が遅く、ベッドで熟睡していることもある。家庭においても多少の熱や体調不良では欠席させず、登校させたことで悪化するケースも少なくない。地区別運動会の練習を通して体力的にも精神的にもだいぶ強くなったと感じるが、まだ自分自身の健康と向き合える児童は少ない。

(2) 題材設定の理由

小学校高学年になるほど睡眠不足の児童が多くなることは全国的な調査でも指摘されている。また、小学生の睡眠時間は1970年代には平均して9時間23分だったが、2000年代には8時間43分と30年間で40分も短くなっているというデータもある。これは、テレビやスマートフォンなどの普及、多忙化などにより小学生の生活の夜型化が進んでいる傾向にある。

本校の6年生においても、睡眠が足りていないと考えられる児童は多い。4月に行った全国学力・学習状況調査の質問紙回答結果を見ても全国平均よりも就寝時間が全体的に遅いという結果が出ている。睡眠時間が足りないと体調の悪化や学習への影響を及ぼす。そこで、睡眠と健康の関連性や睡眠が成長に果たす役割について知り、自分自身の睡眠のあり方について考える機会をもたせたいと考え、本題材を設定した。

睡眠と健康についての専門的な知識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。また、睡眠と健康については体育科保健領域「病気の予防」にもかかわる内容もあるため、指導時には本時の学習を想起できるようにしていきたい。

4. キャリア在り方生き方教育子ども像について

◆目指す子ども像◆

自信をもって自分のことを語る子

何にでも自分の考えや思いをもって取り組める子

自分の立てためあてに向かって継続して取り組める子

研究テーマ

夢や希望をもち、自主的、実践的な態度を育む特別活動

子どもたちがこれから心身ともに健康で安全な生活態度を形成していくためには、自分自身の現状を把握し、健康上の課題を見付け、解決策を考えて実践することでよりよい自分をつくっていくことが大切だと考える。大人になっても自分自身の健康について考えていくことはとても大切な事であるが、大人はこの流れを自然と頭の中で考えることができる。今回の学習を通して、子どもたちには普段あまり考えることのない自分たちの体、健康について考えるきっかけとしてほしい。

本時は、事前にとったアンケートの結果から、子どもたちは健康に過ごしたいという思いをもってはいるが、実態が伴っていない（睡眠時間が少ない）という現状に気付かせ、問題意識をもつことから展開していく。睡眠不足の原因を追究し、解決策を学級全体で考えることで多様な考えを取り入れたいと考えている。それぞれの意見に共感的に理解したり、互いに学び合ったりする雰囲気を作っていきたい。次に専門的な立場から、養護教諭に保健室での現状や睡眠時間が自分の成長において大切なものであること、睡眠不足の体や心への影響を伝えてもらう。最後に、学習したことや話し合ったことをもとに睡眠についての自分のめあてを立てる。実践については家庭での取り組みとなるので、実践前に手紙で各家庭に内容を知らせ、取組の様子について実践後に感想をもらえるようにしていきたい。保護者の睡眠・健康への意識が高まることも期待している。

普段、生活していて気に留めないことを教員から提示され、問題意識をもち、みんなで考え、めあてを立てる。また、行事に向けて自分の思いを高めてめあてに向かって努力し、実践し、ふり返る。本校の児童はそういった学級活動（2）の積み重ねでキャリア在り方生き方教育の視点である「自分をつくる」ことができている。大人になっても目標を決めて努力する事は多々ある。小学生のうちからこのような経験をしていく事で今の自分を見つめ、自分にあった目標を立ててそれに向かって努力していく事ができる子になってほしいと考えている。

自分の体は、一生付き合いしていくものである。健康な体は自分自身がつくっていくものであり、本題材を通して睡眠と健康について考え、実践したことがその先の子どもの人生につながっていく。夢や希望をもち、自らの生活を豊かにできる大人へと成長することを信じ、今回の活動を充実させていきたい。

5. 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
自分の健康について関心をもち日常生活における健康の問題を見付けようとするとともに、日常生活を安全に過ごそうとしている。	日常生活における自分の健康の問題を見つけ、健康維持促進に必要な事柄を考えて実践するとともに、日常生活を安全に保つためにきまりを守って行動している。	心身の健康を高める生活の仕方を理解するとともに、日常生活を安全に保つために必要な事柄を理解している。

6. 活動の実際

(1) 事前の活動

活動の場	活動内容	支援 (○) と評価 (☆)	資料
11月4日 (金) 特活タイム	睡眠と健康についてのアンケートに記入する。	○普段の自分の生活を正直にふり返り、記入できるよう声をかける。 ☆これまでの自分の睡眠について考えようとしている。 (集団活動や生活への関心・意欲・態度)	アンケート用紙 (資料1)
11月7日 (月)	健康な生活・規則正しい生活習慣について自分の生活をふり返る。	○体育科保健領域「病気の予防」の中で自分の生活リズムについてふり返る。 ☆これまでの生活習慣・生活リズムについて考えようとしている。 (集団活動や生活への関心・意欲・態度)	キャリア在り方 生き方ノート 14ページ

(2) 本時の活動

- ①ねらい 自分の睡眠と健康状態について関心をもち、十分に睡眠をとることの大切さに気づき、自らの健康な生活についてのめあてを立てる。
- ②視点 話合いや資料などから自分の生活に合った具体的なめあてを立てることができていたか。
- ③展開

	児童の活動	支援 (○) と評価 (☆)	資料
		㊦キャリア在り方生き方教育の視点から見て大切なこと	
導入	1. 事前のアンケートから気付いたことを発表する。	○就寝時間が遅く、睡眠時間が短いことに気付けるような資料提示をする。 ○睡眠時間が短いことに問題意識をもてるようにする。 ☆睡眠時間と心身の健康との関連について気づこうとしている。(集団活動や生活への関心・意欲・態度)	アンケート結果 (資料1: 児童の意識を高めるための資料)
展開	2. 睡眠不足の原因について話し合う。 3. 睡眠と健康について、養護教諭の話聞く。 4. 睡眠不足の解決策を話し合う。	○児童によって様々な原因が考えられるが、分類整理しながら板書する。 ○特に睡眠不足を感じていない児童も集団の一員として原因について考えられるように声をかける。 ○睡眠の働きや睡眠不足の体や心への影響を伝え、体の変調やけが、学習や友達関係のトラブルにもつながる可能性についても説明する。自分の睡眠についての問題点を見つけ、睡眠時間が自分の成長において大切なものであること考えられるようにする。 ☆睡眠の大切さと、日頃の生活への影響について理解している。(集団活動や生活についての知識・理解) ○分類整理した原因ごとにそれぞれの生活経験などから解決策を出し合えるように声をかける。	養護教諭の話 (ねらいを焦点化するための資料)
終末	5. 自分の睡眠についてめあてを立て、発表する。	○無理に早く寝るめあてを立てるのではなく、現在の自分の生活に合った少し頑張れば実践可能なめあてを立てられるよう伝える。 ☆自分の睡眠について実践できそうなめあてを立てている。(集団の一員としての思考・判断・実践) ㊦自分の体は一生付き合い合っていくものであり、将来も健康に過ごしていくために、今のうちから健康な体、生活を意識して自分をつくっていくことを伝える。	ワークシート (資料2: 実践への意欲づけのための資料)

(3) 事後の活動

活動の場	活動内容	支援 (○) と評価 (☆)
1 1月17日 (木) ～23日 (水) 家庭	自分が立てためあてを意識しながら、一週間生活する。	<p>Ⓢキャリア在り方生き方教育の視点から見て大切なこと</p> <p>○各家庭に手紙を配付しておき、家庭でも睡眠について意識を高めてもらう。</p>
1 1月25日 (金) 特活タイム	実践について振り返る。	<p>○前日の睡眠については朝の会で振り返り、帰りの会にめあてを意識して下校できるように声をかける。</p> <p>○一週間の自分の実践や家庭からの感想を踏まえて振り返りを書くように伝える。</p> <p>Ⓢ実践したことで変化してきたことの実感を確認し、これからもめあてを意識し、睡眠について考える生活ができるよう伝える。</p>

7. 板書計画

