

平成17年6月15日(水)第2校時
授業者 T1(教諭) , T2(養教)

1 単元名 育ちゆく体とわたし

2 単元の目標

- ・体の発育・発達に関心をもち、進んで学習しようとする。(関心・意欲・態度)
- ・体をよりよく発育・発達させるためにはどんな生活を送ったらよいかを考え、進んで実践しようとする。(思考・判断)
- ・体は年齢に伴って変化すること、また、体をよりよく発育・発達させるためには、調和の取れた食事、適切な運動、休養・睡眠などが必要であることがわかる。(知識・理解)
- ・体は、思春期になると次第に大人の体に近づき、体つきが変わったり、初潮、精通などが起こったりすること、また、思春期になると、異性への関心が芽生えることがわかる。(知識・理解)

3 単元について

児童は、3年生の保健学習「わたしたちの生活と健康」、「リズムのある生活を送ろう」で、健康な生活を送るためには、一日の生活が深くかかわっていること、体を清潔に保ったり、生活環境を整えたりすることの大切さを学習している。

本単元は、「体の発育・発達と生活」、「思春期の体の変化」の2つの柱で構成されている。

「体の発育・発達と生活」では、自分の体の発育に着目し、身長や体重などが年齢に伴って変化することや発育のしかたには個人差があること、また、発育を促すためには、食事、運動、休養・睡眠の調和のとれた生活を送ることが必要であることを理解させる。

「思春期の体の変化」では、思春期に起こる体つきの変化、月経と射精とそのしくみに着目し、それはだれにでも起こり、また、個人差があることを理解させる。

中学保健体育では、「心身の発達と心の健康」、「健康と環境」、「健康な生活と病気の予防」で体と心の発育・発達や各器官の成長、性機能の成熟、性とどう向き合うか、健康と環境・食生活・運動・休養・喫煙・飲酒、生活習慣病、薬物などについて学習する。

4 児童について

(男子15名 女子17名 計32名)

子どもたちは、身体計測のたびに、一喜一憂する。身長伸びを喜んだり、体重の増加を気にしたりする姿が見られる。このように、子どもたちは、自分の体の発育、特に身長や体重について関心が高い。しかし、今までの成長に素直に喜ぶ反面、友達と比較することで、現在の自分の体やこれから起こる体の変化について不安を感じている児童もいる。特に、身長についての悩みを抱えている児童が多く見られる。

また、児童は健康に過ごすためには、食事、運動、休養・睡眠の調和の取れた生活を送ることが大切であることを学習している。しかし、毎日の自己の生活を振り返り、積極的に改善している児童は少ない。

そこで、自分の普段の生活の中でどれだけ実践することができているのか、その実態を把握するために、事前にアンケートを行った。

【事前アンケートの集計】

嫌いな食べ物がありますか？ ある(30) ・ ない(2)

家や学校(給食)で、嫌いな食べ物が出たとき、どうしていますか？

	《家では》	《学校では》
他の食べ物と同じようにがんばって食べる	(21)	(27)
かまずに飲みこむ	(4)	(3)
食べずにのこす	(5)	(0)

食事をとらないとどんな悪いことが起きますか

- ・病気になるやすい(10)
- ・おなかがすく(6)
- ・元気(力)が出ない(6)
- ・集中できない(3)
- ・体が弱くなる(3)
- ・ガリガリになる(3)
- ・ストレスがたまる(2)
- ・すぐにつかれる(2)
- ・気分が悪くなる(2)
- ・体力がつかない(1)
- ・背が伸びない(1)
- ・成長しない(1)
- ・健康に悪い(1)

体育は好きですか？ 好き(30) ・ 嫌い(2)

好きな運動・・・ボール運動、リレー、なわとび
嫌いな運動・・・4分間走

休み時間は何をしてすごしていますか？

男子 外・・・サッカー 体育館・・・ドッチボール
女子 外・・・遊具遊び、花摘みなど 体育館・・・おにごっこなど
教室・・・自由帳・読書など

運動をするとどんないいことがありますか？

- ・体が強くなる(16)
- ・走るのが速くなる(7)
- ・やせる(4)
- ・元気(力)が出る(3)
- ・ストレスがたまらない(2)
- ・背が高くなる(2)
- ・筋肉がつく(2)
- ・ご飯がしっかり食べられる(2)
- ・骨が丈夫になる(1)
- ・体にいい(1)
- ・体が軽くなる(1)

朝は何時に起きますか？

6時前 (3) 6時ごろ (5) 6時30分ごろ (17)
7時ごろ (6) 7時すぎ (1)

夜は何時にねますか

8時前 (0) 8時～9時 (13) 9時～10時 (14)
10時～11時 (4) 11時～12時 (0) 12時以降 (1)

寝るとどんないいことがあるでしょうか？

- ・つかれがとれる(9)
- ・授業に集中できる(6)
- ・すっきり起きられる(5)
- ・元気が出る(2)
- ・身長がのびる(2)
- ・睡眠不足にならない(2)
- ・気持ちがいい(1)
- ・病気やけがが治る(1)
- ・体が成長する(1)

アンケートの結果から

【食事について】

ほとんどの児童に嫌いな食べ物があることがわかった。嫌いな食べ物としてあげたのは、主に野菜類(緑黄色野菜)であった。しかし、嫌いな食べ物が出たときでも、ほとんどの児童が家庭でも学校でも「がんばって食べている」と答えている。また、少数ではあるが、かまずに飲み込んだり、家庭では食べずに残すという児童もいる。

給食の様子を見ていると、嫌いな食べ物が出た時、いつもより量を減らしたり、食べるのがおそくなったりする児童も見られるが、ほとんどの児童は残さず他の食べ物と同じように食べている。「給食は残さず食べよう」と声をかけることで残さず食べる児童や、健康のためにがんばって食べようと心がけている児童も見られる。

【運動について】

運動の面では、ほとんどの児童が体育は好きだと答えた。しかし、運動の中でも、ボールを使った運動やゲーム的な運動は好きだが、持久走などの運動はあまり好まないことがわかった。また、

休み時間の過ごし方では、男女で差が見られた。男子は、グラウンドや体育館が使えないとき以外は、サッカーやドッチボールなど体を動かしてよく遊んでいる。しかし、女子は、教室にいたことが多く、一日を通して男子ほど活発に体を動かしていないようだ。

【睡眠について】

多くの児童は、夜 10 時まで寝て、朝 6 時～ 6 時半頃に起きており、十分な睡眠をとっていると言える。また、よく寝ることで、疲れがとれ、授業にも集中できるなどと答えている。しかし、朝起きたときの気分を聞いたところ、半数の児童が「まだねむい」と答え、朝からだるそうにしている姿も見られる。

以上のことから、児童は全体的に規則正しい生活を送っていることや、食事・運動・睡眠の大切さがある程度知っていることがわかった。しかし、食事・運動・睡眠が骨や筋肉の成長、身長伸び、心臓や肺の働きなどの発達にも深く関係していることまでは理解していない。

4 年生の児童にとって、食事や睡眠は、保護者の意識が大きく係わってくる。子どもたちの生活の様子からは、親も子どもたちの発達を意識し、子どもたちがよりよく成長するよう実践していることがわかってきた。

さらに、性に関することも聞いたところ、「声変わり」、「発毛」、「らんし」などの言葉は聞いたことがあるものの、その言葉の意味については知らない児童がほとんどであった。また、これらの自分の成長に不安を感じている子どもも多いことがわかった。

5 指導について

まずは、他との比較ではなく、自分自身が発達している事実気づかせ、成長を肯定的に受け止めさせたい。そのために、児童一人ひとりが一年生から現在までの身長の変化をグラフ化し、視覚的にとらえることができるようにする。自分の体の変化を肯定的に受け止め、背の高さや体重の重さなども個性の一つとしてとらえさせることで、自分を大切にしたい。

二次性徴による体の変化については、3 年後半から、個人差が見られるようになってきた。また、これから起こる体の変化に対して、不安や悩みを持っている児童もいる。そのため、個人による発達・発達の違いに気づかせること、月経や精通などについてはその仕組みや意味を科学的に説明し、児童に正確な知識を学ばせることが必要である。そこで本単元では、養護教諭に協力を得ながら、より効果的に学習を進めていく。専門的な立場から指導することで、児童はより実感をもって学習に取り組むことができ、これからの不安や悩みにもより丁寧に対応することができると思う。

体の発達・発達に必要な、調和のとれた食事、適度な運動、休養・睡眠については、3 年生で学習したことをさらに具体的に学習していく。その際、単に知識を理解させるだけではなく、自分の生活を振り返り、自分が今持っている課題を実感させながら授業を進め、学習したことを日々の生活の中で実践していけるように指導していく必要がある。睡眠と成長ホルモンの関係を表したグラフや骨の断面の写真など、実感としてとらえやすいデータを示すことで、自分の成長について考え、実践に向けての意欲を持たせたい。

また、今の生活が今後の成長につながっていくと気づかせたい。そこで、児童にとって、身近な存在である中学生に、小学生と中学生の運動量の違いを示すため、万歩計を使った運動量の測定に協力を得ることにした。

本単元で学習したことを日々の生活の中で実践していくためには、家庭の協力が不可欠である。学習したことを生活の中で実践していくことができるよう、学習したことを児童自身が保護者に伝える機会を設けたり、お便りなどで直接啓蒙していきたい。

6 指導計画（4時間配当）

時	学習内容	ねらい	関	考	表	知	評価規準
1	大きくなってきたわたしの体（1）	自分の体の変化や個人差についてわかり、肯定的に受け止めることがたいせつであることがわかる。 体をよりよく発育・発達させるには、休養・睡眠が必要であることがわかる。					体の発育のしかたに関心をもち、自分の友達の身長や体重の変化について、理解しようとする。
							一人一人の身長の変化を調べることを通じて、発育のしかたを知り、体は年齢とともに変化すること、発育のしかたには個人差があることを理解している。
							体をよりよく発育・発達させるには、休養・睡眠が必要であることを理解している。
2 （本時）	大きくなってきたわたしの体（2）	体をよりよく発育・発達させるためには、調和のとれた食事、適度な運動、休養・睡眠などが必要であることがわかる。					体の発育・発達と、食事、運動、休養・睡眠との関係に関心をもち、学習した知識を生活に生かそうとする。
							自分の生活を振り返り、体をよりよく発育・発達させるためには、毎日をどう過ごせばよいのかを考えることができる。
							体の発育・発達と生活のしかたとの関係を知り、よりよい発育・発達のためには、調和のとれた食事、適度な運動、休養・睡眠などが必要であることを理解している。
3	大人に近づく体	思春期には、体つきが変化したり、変声、発毛などの変化が起こったりすることがわかる。 体の変化が起こる時期や変化の起こり方には個人差があることがわかる。					思春期に起こる体の変化に関心をもち、進んで学習に取り組もうとしている。
							自分や友だちの体の変化を肯定的に受け止めようとしている。
							思春期には、体つきにどのような変化が起こり、それにはどのような意味があるのかを考えることができる。
							思春期には、体つきが変化したり、変声、発毛などの変化が起こったりすることを理解している。
						体の変化が起こる時期や変化の起こり方には、個人差があることを理解している。	
4	体の中でも始まっている変化	思春期には、女子では初潮が起こり、男子では精通が起こることがわかる。 思春期に起こる体の変化は、個人差があるものの、だれにでも起こるおとなの体に近づく現象であることがわかる。 思春期には、異性への関心が芽生えることがわかる。					思春期に起こる体の生理的な変化に関心をもち、自分や友だちの体の変化や異性への気持ちの変化を理解し、互いに協力し合おうとする。また、自分や友だちを大切にしようとする。
							思春期に起こる体の生理的な変化の意味を考えることができる。
							友だちや異性とどのように接したらよいかを考えることができる。
							思春期には、初潮、精通が起こり、また異性への関心が芽生えることを知り、これらの起こる時期には個人差があるものの、だれにでも起こる、おとなの体に近づく現象であることを理解している。

7 本時の目標

心身の健全な発育や健康の保持増進には、食事、運動、睡眠・休養の調和のとれた生活を送ることが必要であることがわかるとともに、望ましい発育発達のためにはどのような生活を送ったらよいかを考え、判断することができる。

8 準備物

ペープサート、食事の絵、食べ物チェックの図、万歩計の結果（小学生・中学生）、ホワイトボード

9 本時の学習過程

学 習 活 動	支援（・）と評価（ ） T 1	支援（・）と評価（ ） T 2
<p>本時の学習課題を確認する。</p> <p>すくすく育つためには、どんなことに気をつけたらいいでしょうか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ たっぶりすいみんをとる。 ・ 食事をしっかり食べる。 ・ たくさん運動する。 <p>ペープサートを見る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 体育の後、ぐったりしているのは同じだ。 ・ うさぎはパンしか食べてない。 ・ かめはいろいろなものを食べている。 <p>うさぎはどうして、体力がもたなかったのか考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ うさぎはパンとジュースしか食べていない。 ・ 野菜を食べた方がいい。 <p>自分の朝食をふり返り、食事についてまとめる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 朝はほとんど食べてこない。 ・ 今日の朝ご飯はパンと牛乳だった。 ・ ごはんと納豆を食べてきた。 	<p>・ 朝食メニューによる、エネルギーの持続の違いを劇化する。 (2時間目の体育の後の様子)</p> <p>【かめ役】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ エネルギーが持続し、元気がよい。 <p>【うさぎ役】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ エネルギーが切れ、ぐったりとしている。 <p>どんな食事をしてきたのかな</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ごはん、みそ汁、納豆 あじのひらき <ul style="list-style-type: none"> ・ うさぎの食事に足りない物を付け加える。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 食べ物チェックの図を示す。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食事、運動、睡眠・休養の3つにまとめて板書することで、本時の学習の見通しを持たせる。 <ul style="list-style-type: none"> ・ パン、オレンジジュース <ul style="list-style-type: none"> ・ 1日30品目を目標にするとよいこと、育ち盛りには、特にタンパク質、カルシウム、ビタミンが大切であることを説明する。
	<p>さまざまな食品をバランスよくとる必要性が理解できたか。</p>	

<p>運動すると、どんないいことがあるか考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体が強くなる。 ・走るのが速くなる。 ・気分がすっきりする。 <p>数字を示し、どうしてこのようなちがいが出たのか考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・万歩計の結果だ。 ・休み時間に外でよく遊んでいる。 ・教室で本を読んでいてあまり動いていない。 <p>休み時間のすごし方をふり返り、骨や筋肉を丈夫にする遊びはどれか考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・晴れた日はサッカー ・体育館が使える日はドッチボール ・一輪車 ・遊具遊び ・おにごっこ 	<ul style="list-style-type: none"> ・4年生の平均値とよく運動している子、あまり運動しない子の数値を提示する。 ・事前に調査した、成和中学校の生徒の結果も示す。 ・休み時間のすごし方の違いに注目させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・骨や筋肉、心臓、肺の働きをよくすることを説明する。 ・鉄棒、タイヤ跳び、相撲などの遊びが骨を丈夫にすることを説明する。
<p>持久走をすることで、体にどんないいことがあるか考える。</p> <p>走るのが速くなる。</p> <p>心臓や肺が強くなる。</p> <p>長くがんばれるようになる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・クイズ形式にし、何番が正解だと思うか挙手させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・心臓や肺が強くなることを説明する。
<p>体をよりよく成長させるために、食事、運動、睡眠・休養などについてまとめ、今日から実行しようと思っていること(めあて)を書く。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・野菜をもっと食べるようにしよう。 ・天気の良い日は外に出て遊ぼう。 ・もっと早く寝るように心がけよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・数名に発表させ、これからの生活に取り組んでいこうとする姿を認め励ます。 	<p>適度な運動は、体により効果を与えることがわかったか。</p> <p>学習したことを日常の生活に生かそうとしているか。</p>