

第1学年 保健体育科学習指導案

指導者T 1	教 諭	秋本 聖
T 2	講 師	石原 のどか
	養護教諭	岡田 やよい
	栄養教諭	大村 由香

1 研究主題 生涯にわたって健康で充実した人生を支える体づくり

2 本研究に基づく保健体育科の目標

- 体づくりや健康の保持増進のために必要な生活行動や食事、運動について関心を持ち、仲間と協力して資料を集めたり、意見を交換したりしながら、意欲的に学習できる。(関心・意欲・態度)
- 体づくりや健康の保持増進のために必要な生活行動や食事、運動について課題を見つけ、自分の知識や経験、資料、仲間の意見や考え方をもとに、選択すべき行動を判断できる。(思考・判断)
- 体づくりや健康の保持増進のために必要な生活行動や食事、運動について科学的に理解し、日常生活の課題解決に役立つ知識を身に付けている。(知識・理解)
- 体づくりや健康の保持増進のために必要な運動について実践することができる。(技能)

3 指導にあたって

(1) 主題設定の趣旨

平成30年7月現在、日本の男性平均寿命が81.09歳、女性の平均寿命が87.26歳となり、今後もさらに長寿命化が進んで、現代の子どもたちが高齢となるころには、人生90年、人生100年時代を迎えるのではないかとまで言われている。

一方、平成12年にWHOが「健康寿命」を提唱し、長寿命化の進行に伴って健康寿命の伸長の重要性が大きくクローズアップされてきているところである。

長寿命であっても、健康を損なっては充実した人生と感ずることはできない。そして、「心身ともに自立し健康的に生活できる期間」である健康寿命を伸長するには、成人・高齢になってから努力するのではなく、成人に向けて心身が成長・発達する子ども時代こそ、健康で充実した人生の基盤となる体づくりをバランスよく行っていく必要がある。

また、近年児童生徒の体力・運動能力の低下傾向や日常生活における身体活動の機会の減少、運動に興味を持ち活発に運動する者とそうでない者との二極化という問題点が見られる。そこで、活力のある生活を支える基礎的な体力・運動能力を向上させることは「人生を支える体づくり」の育成につながり、生涯にわたって運動に親しむ資質や態度を身に付けていくことにもつながると考え、本研究主題を設定した。

（２）生徒の実態

本校は、全校で２２７名（男子１２３名／女子１０４名）の生徒が在籍しており、２・３学年は１学級３０名程度で３学級編成、１学年は１学級３３名程度の２学級編成となっている。比較的落ち着いた学校生活を送っており、言われたことや指示されたことは受動的に進めることはできるが、自分に必要なものを自ら選択し、学習や生活に役立てていくなど主体的に動くことは苦手な傾向が見られる。また、一小一中という環境から、人との新たな出会いや交わりの機会も限られているため、小学校からの人間関係に影響され、発言力の高い子どもの意見に周りが流されてしまう傾向がある。

「健康な体づくりに関するアンケート」の結果から

＜運動面について＞

運動をすることが好きだと答える生徒が７７％、体育の授業が好きだと答える生徒が７８％と高い水準であり、男子の方が女子よりも「好き」と答える傾向が高いが、学年では１年→２年→３年と「好き」の割合は減少している現状がある。また、運動系の部活動に加入し、スポーツに親しんでいる生徒が全体の６２％、学校外で運動を行う習慣がある生徒が５６％と高い水準ではないが、運動に親しむ生徒が半数以上いることがわかった。

＜生活面について＞

生活習慣において一定のリズムができていると答える生徒が６７％で、男子の方が女子よりも生活リズムがよくできている傾向である。また、就寝時間が２２～２３時と答える生徒が３８．８％と一番多い割合を占めている。平均的な睡眠時間では、６～７時間と答える生徒が４３．７％と子どもの睡眠時間の減少が確認できた。

＜食事について＞

バランス良くなんでも食べるという質問に対しては、７７．５％の生徒がバランス良く食べると答えており、２学年は特に高い水準を示している。また、ジュースやスナック菓子を好んで食べるという質問に対しては２学年が突出して好んで飲食しているのが現状である。

食事や生活習慣、保健衛生について家族とよく話をする割合は男子の方が女子よりもよく話をしており、学年別では、１学年→２学年→３学年と減少傾向にある。

このことから、本研究では保健体育の授業において、運動（体育）・生活習慣（保健）・栄養（食育）の３領域を取り入れることで、共に学び、健康な体づくりへの関心・意欲・態度の育成、健康な体づくりの知識・理解の深化、健康な体づくりの実践を進め、生涯にわたって健康で充実した人生を支える体づくりを促していこうと考え、本主題を設定した。

（３）指導観

運動（体育）・生活習慣（保健）・栄養（食育）の３領域に関する課題は生徒によってさまざまである。そこで、教員によるポスターセッションを３領域に分けて展開し、ジグソー学習でグループ内での対話・教え合いを促すことにより、自分の傾向や問題点、よりよくするための改善点に気づき、主体的に「生涯にわたって健康で充実した人生を支える体

づくり」のために必要なことを選択し、自分の人生を支える体づくりに対する意識や態度を育てたい。また、友達の見解を聞いたり、話し合ったりする中で、健康な体をつくるための、運動方法、食生活、生活習慣を理解し、よりよい習慣に改善していくという意欲を高めたい。さらに、ポスターセッションで各領域の専門的な話を聞くことで、生徒の関心を高める工夫をしていく。

4 本時の学習

生涯にわたって健康で充実した人生を支える体づくり

目 標

生涯にわたって健康で充実した人生を送るためには、それを支える体づくりが重要であることを理解し、自ら体力の向上を目指し、一人一人の実態に応じた運動・栄養・生活習慣を身に付けるための正しい選択ができるようにする。

(1) 本時のねらい

生涯にわたって健康で充実した人生を送るために、自分自身を振り返りながら、より健康で充実した生活を送るための各領域の知見を高め、実践につなげる意欲を持つことができる。

(2) 本時の評価基準

充実した人生を支えるための体づくりに興味を持ち、自身に足りない部分が何かを知り、改善・向上しようとする。【関心・意欲・態度】

運動・保健・栄養の3領域から自身の生活習慣を振り返り、自分の課題を見つけ具体的な改善・向上のための行動を模索する。【思考・判断】

(3) 準備・資料

ポスターセッションのポスター原稿（運動・保健・栄養）、ワークシート、ホワイトボード、TV、パワーポイント資料

(4) 本時の展開 50分 2／3時間目

時間	学習内容と活動	指導・支援・評価（○）	用具
導入	1 集合、整列、挨拶をする。 ※各学級2列横隊で整列		TV パワー ポイント
	2 本時の学習課題・ねらいを確認する。 活動内容、場所について確認する。	・グループ内での役割分担や各領域で 学習して内容を伝える。	
	3 運動・保健・栄養の3領域に移動する。	・事前に分けた領域に筆記用具や資料 を持参して移動させる。	

自分自身を振り返り、健康で充実した生活を送るための知識を身につけよう

展開	3領域の専門的な知識や自身の生活改善に必要なヒントを探そう 4 ポスターセッションを通して、運動・保健・栄養の3領域について課題とその原因や背景、望ましい取り組みを学習する。 ・資料やT2からの説明を聞き、必要な情報をワークシートにメモする。 ・ポスターセッション資料を配付する。 ・T2が各領域でポスターセッションを行う。 ・活動の時間時間を明確にし、ポスターセッション及びジグソー学習が計画的に行われるようにこまめな声かけを行う。 ○充実した人生を支えるための体づくりに興味を持ち、自身に足りない部分が何かを知り、改善・向上しようとする。【関心・意欲・態度】 学んだ知識や生活改善のアイデアをグループで紹介しよう 5 ジグソー学習を通して、3領域で学習した内容を伝達し合い、対話を通じてさらに知識・理解を深める。 ・他の領域の生徒から伝達された内容をメモし、ワークシートや資料にまとめる。 ・各自所定の場所へ移動し、各領域で学んだことを3人グループでひとりずつ発表させる。 ・机間巡視しながら、発表が上手くいっていない班の生徒に声をかけ、支援を行う。	資料 ワーク シート ポスター
まとめ	6 振り返り ワークシートに新たにわかったこと、感想、今後取り組みたいことを記入させる。 7 発表（数名） 8 本時の講評と次時の連絡（男女別） 9 挨拶	・本時の学習を通して学んだ内容をワークシートにまとめ、今後取り組んで行きたい活動を記入させる。 ・机間巡視しながら、記入ができていない生徒に声をかけ、支援を行う。 ・対話をしながら、自分の意見を表現できるように支援していく。 ・ワークシートを回収する。 ○運動・保健・栄養の3領域から自身の生活習慣を振り返り、自分の課題を見つけ具体的な改善・向上のための行動を模索する。【思考・判断】

5 他教科との関連

保健体育科で継続的に行っている体づくり運動や、3年時に学習する単元である「健康な生活と病気の予防」と技術・家庭科で学習する「健康と食生活」との役割を明確にし、養護教諭・栄養教諭・保健体育科教諭から、それぞれの専門的な知識を関連させて学習することにより、健康の保持・増進のための方法について理解を深める。