

本単元で目指す子供の姿

思春期に伴う心身の変化や、よりよい発育・発達のための生活の仕方を理解し、自分の生活を見直しながら、学校・家庭での日々の健康づくりに意味を感じて取り組む子供

1 単元のデザイン

(1) 構想

本単元の目標

関心・意欲・態度	体の発育・発達に関心を持ち、進んで課題を見つけたり、調べたりできるようにする。
思考・判断	これからの自分の生活を予想しながら、生活習慣を整えることの大切さや、思春期における体や心の変化について考えたり、判断したりできるようにする。
知識・理解	思春期に起こる体の変化や、体をよりよく発育・発達させるための生活について理解し、知識を身に付けることができるようにする。

単元の力

本単元は、学習指導要領体育編「G 保健」「(2) 育ちゆく体とわたし」に関わる内容である。

本単元では、年齢に伴って心身が変化することや、よりよい発育・発達のための生活の仕方を理解できるようにすることをねらいとしている。

第4学年は、体が大きく成長し、二次性徴が発現する時期である。思春期に起こる心の変化も現れ始める時期でもある。

そこで、自分の成長を振り返らせたり、心身の発育・成達は年齢に伴って変化することなどに気付かせたりする。自分の体や心をよりよく発育・発達させるためにはどうしたらよいかを考え、自分の生活習慣を見直す気持ちと実践力を育むため本単元を設定した。

児童の力

本学級の児童は、年に数回実施する身体測定の際に、身長伸びに喜んだり体重の増加を気にしたりして一喜一憂する。このことから、自分の体の発育に対する関心が高いと考える。また、成長を素直に喜ぶ反面、友だちの成長と比較することで、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。しかし、二次性徴による体の変化について家庭で話し合った児童は20%と少ない。

生活習慣の面では、本校の長年の取組により、早寝早起きをすることやバランスのとれた食事をするのが、毎日の健康を維持するために大切であることはほとんどの児童が感じている。しかし、日常生活において、あまり運動をしていない児童が19%、嫌いな食べ物を残す児童が10%、睡眠時間が8時間以下の児童は25%であった。

これらのことから、今後の体の発育・発達と生活習慣を整えることの関連性について十分理解できていないといえない。自分の体の発育には関心がみられるが、思春期の心や体の変化、よりよい発育のための生活の仕方については、十分理解できていないと考えられる。

私が放つ「健康教育3本の矢」

課題意識

- 赤ちゃん時の洋服や靴を準備したり、自分の身長を実測したテープや小さいときのことに関する保護者のアンケート結果を提示したりすることで、自分の成長に関心をもたせ、自分の生活を振り返り、大人になっていく驚きや喜びを感じさせる。

協働

- 養護教諭の話を聴く場を設けたり、保護者にインタビューさせたりすることを通して、自分の体をよりよく発育・発達させるために必要なものを考えさせる。
- 付せん紙を用いたグループワークを通して、よりよく発育・発達させるための生活に気付くことができるようにする。

実践化

- 分類した結果から、調和のとれた食事、適切な運動、休養及び睡眠が必要であることを理解し、自分の生活を見直すことができるようにする。
- 毎回学習したことをまとめて「健康すくすく巻物」を作り、二分の一成人式で発表することで、これまでの感謝の気持ちと自分が成長できたことや学びを伝えさせる。

(2) 単元の評価規準

ア 健康・安全への 関心・意欲・態度	イ 健康・安全についての 思考・判断	ウ 健康・安全についての 知識・理解
体の発育・発達に関心を持ち、 進んで課題を見付けたり、調べたりし、 友だちの発表を真剣に聞こうとしている。	これからの自分の生活を予想しながら、 よりよい発育・発達を目指して、 解決の方法を考えたり、判断したりしている。	思春期に起こる体の変化や、 体をよりよく発育・発達させるための 生活の仕方について理解し、 知識を身に付けている。

(3) 単元構想図 (全 10 時間 内 保健学習 4 時間)

時数	課題	主な学習の流れ								評価			児童の意識の流れ
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	ア	イ	
1	課題意識	総合的な学習の時間「10年間の成長」 ・10年間の感謝を込めて成長の様子を巻物にして家族の人におくるという目標をもつ。											・感謝の気持ちを伝えたい。 ・自分の成長を振り返って巻物を作りたい。
2	協働	○赤ちゃんの頃から今までの発育に関心をもつ。	○出生時から四年生までの「身長」のびのびグラフを記入して、伸びの大きい時は何があったか考える。	○身長伸びから今までの自分の成長を見つめながら、体の成長に関する課題を見付ける。	○体の成長について共通点や個人差があることを理解する。					○		・10年間でこんなに成長したんだ。 ・1年間ではどれ位伸びているか調べたいな。 ・成長は個人によって違うから、これから大きくなりたいな。	
3		○シルエットクイズをして、思春期の体つきの変化に関心をもつ。	○シルエットクイズをしたり、気づきをワークシートに書いたりすることで体が変化していることを知る。	○体の中の変化を肯定的に捉え、不安や悩みを相談することで解決できることを理解する。	○これからの心と体の成長を期待や展望をもち、大人になった自分にメッセージを書く。						○	・男子と女子の体つきと体の中でも変化が始まっているんだな。	
4		国語「報告しますみんなの生活」 ・情報収集の仕方や表現の方法を学ぶ。											・巻物を作るためには、こうやって情報を集めればいいんだね。すてきな巻物になるように、しっかりインタビューするぞ。
5		○思春期に起こる体の内部の変化に関心をもつ。	○体の秘密カードをもとに、初経・精通が起こることを知る。	○事例をもとに異性への関心が芽生えることを知る。	○体や心の変化には、個人差があることを説明する。						○	・思春期には男子と女子の体の中が大人の体に変化することが分かった。 ・人によって違いがあるけど、みんなにやってくるものなんだ。	
6		総合的な学習の時間「10年間の成長」 ・体をよりよく発育・発達させるために必要なことを家族や教師にインタビューする。											・お家の人の考えと自分の考えをまとめてみよう。
7	本時	○自分たちの今までの成長を振り返る。	○元気に成長するために必要なことを出し合い、仲間分けをする。	○調和のとれた食事、適切な運動、休養及び睡眠などが成長に必要なことと理解する。	○自分の生活を変えようとする意欲をもつ。						○	・見出し作りから「好き嫌いをなく食べる」「運動をする」「しっかり寝る」ことが大事だと分かった。 ・「健康宣言」を考えて元気に成長するための生活を送ろう。	
8		学活「カルシウムパワーを知ってコツコツ貯金にチャレンジ！」 ・カルシウムの働きを知り、自分の食事を見直す。											・食事はいろいろな種類の食品をバランスよく食べることが必要だと分かった。
9		道徳の時間「バルバオの木」3-(1) ・生命あるものを大切に育む心を育て、「食」と生命のつながりについて話し合う。											・バルバオの実を食べながら、鳥たちはどんなことを考えたのかな。 ・「食」と生命はつながりがあるんだ。
10	実践化	総合的な学習の時間「10年間の成長」 ・二分の一人式に「はなまるおやつ」をおうちの人と会食する。「健康すくすく巻物」を手渡し、感謝の言葉を伝える。											・成長の記録をまとめてお家の人にプレゼントしよう。 ・元気に成長するために、僕らの考えた「はなまるおやつ」を全校で紹介したい。

心も体もパワーアップしたことをまとめて「健康すくすく巻物」を作ろう。

2 本時のデザイン（7時間／10時間）

（1）本時の目標

体をよりよく発育・発達させるための食事，運動，休養及び睡眠のあり方から，自分の生活を見直す方法を考えたり，判断したりすることができるようにする。【思考・判断】



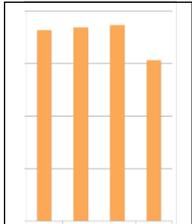
（2）学習の展開

展開	学習活動と予想される児童の姿	教師の手立て	配慮を要する児童への手立て(◎) 評価(◇)								
つかむ	1 赤ちゃんの頃の服や靴，帽子から自分たちの成長を振り返る。 ・全然入らない。こんなに大きくなったんだ。 ・「のびのびグラフ」を見てみるともっとよくわかるよ。	・赤ちゃんの頃の服を見せて成長を振り返ることで，自分の成長に気付かせる。 [T 1] ・「のびのびグラフ」を掲示して，自分の成長を確認させる。 [T 1]									
元気に成長していくためにはどんな生活をしたらよいか考えよう。											
さぐる	2 個人の考えを付せん紙に書く。 ・お家の人のアンケートとぼくの考えを合わせると「好き嫌いなく食べる」が必要だと思う。 ・外でしっかり遊ぶ。 ・睡眠をよくとる。 3 班で付せん紙を仲間分けする。 <table border="1" data-bbox="256 1218 663 1341" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 10%;">食事</td> <td>朝ごはん，給食を完食</td> </tr> <tr> <td>運動</td> <td>ランニング，外遊び</td> </tr> <tr> <td>睡眠</td> <td>10時に寝る，長く寝る</td> </tr> </table>	食事	朝ごはん，給食を完食	運動	ランニング，外遊び	睡眠	10時に寝る，長く寝る	・テーマに向けて考えついたものをできるだけたくさん書かせる。 ・仲間分けしやすいように，一つの付せんに一つの内容を書くようにさせる。 [T 1] ・同じような意見をまとめて仲間分けし，見出しを付けさせることを通して，体をよりよく発達させるための手がかりとなるようにする。 [T 1] ・児童が書いたカードを黒板に提示し，三つに分けた健康メッセージに書き込ませることで，仲間分けをした児童の意見を基に体をよりよく発育・発達させるには，「調和のとれた食事」「適切な運動」「休養及び睡眠」が必要であることをおさえる。 [T 1]			
食事	朝ごはん，給食を完食										
運動	ランニング，外遊び										
睡眠	10時に寝る，長く寝る										
交流する	4 元気に成長していくためにどんな生活をしたらよいか，「睡眠」を例に説明を聞き，「睡眠」以外の「食事」「運動」の大切さに気付く。 <table border="1" data-bbox="256 1890 679 2058" style="width: 100%;"> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">睡眠の大切さ</td> </tr> <tr> <td>・</td> <td>疲れをとる。(8時間以上寝る)</td> </tr> <tr> <td>・</td> <td>成長ホルモンが出て体を育てる</td> </tr> <tr> <td>・</td> <td>睡眠不足だと太りやすい。</td> </tr> </table>	睡眠の大切さ		・	疲れをとる。(8時間以上寝る)	・	成長ホルモンが出て体を育てる	・	睡眠不足だと太りやすい。	・「休養及び睡眠」について，養護教諭が説明することで，専門的な知識を獲得させ，実践意欲を高められるようにする。 [T 2] ・「食事」「運動」について，ふだんの生活を思い出し，食事の大切さや運動の大切さに気付かせる。 [T 1]	◎食事は栄養のバランス，運動はランニング・パワーアップ，休養はすっきりタイムなど具体的な例をあげて気付かせる。
睡眠の大切さ											
・	疲れをとる。(8時間以上寝る)										
・	成長ホルモンが出て体を育てる										
・	睡眠不足だと太りやすい。										

決定する	<p>5 自分の生活を振り返り、今日から取り組むことを考える。</p> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; display: inline-block;">おおむね満足できる振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・きれいな野菜も残さずに食べるようにする。 ・ぼくは、8時間以上寝て成長ホルモンをしっかり出して元気に成長していきたい。 ・休憩時間は外遊びをしっかりする。 </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・班で書いた見出しを基に、今日からの取組を発表させることを通して実践化へつなげる。 [T 1, T 2] ・「健康すくすく宣言」をすることで、よりよい発育・発達させるための生活の仕方への意欲を高める。 [T 1] ・おおむね満足できていると考えている児童には、できていることを続けるためにどうするか考えさせる。 [T 1] 	<p>◇体をよりよく発育・発達させるための「調和のとれた食事」「適切な運動」「休養及び睡眠」から、自分の生活を見直す方法を考えたり、判断したりしている。 【ワークシート】</p>
	<p>6 次時の見通しをもつ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・帰ってお家の人に「健康すくすく宣言」を伝えて、実践するぞ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・児童が考えた「健康すくすく宣言」を肯定的に評価することで、実践意欲へとつなげるようにする。 [T 1] 	

(3) 板書計画

健康すくすくプロジェクト
「育ちゆくからだわたし」
めあて 元気に成長していくためにはどんな生活をしたらよいか考えよう。



のびのびグラフ

班の分類

1班	4班
2班	5班
3班	6班



