

■小学校実践事例

第5学年 体育科（保健）実践記録

1 単元 心の健康

2 単元設定の理由

○ 本学級の児童は、健康診断や新体力テストなどを通して、自分の身体的な成長について気づいている。しかし、相手への思いやりや認め合いといった心の成長や発達に気づいている児童は少ない。また、生活アンケートや事前アンケートでは、自分自身や友達のことへの不安や悩みをもつ児童が数名おり、「嫌な気持ち」「落ち込む」「安心できない」など心の変化を感じていることが分かった。しかし、不安や悩みに対して何も対処せずに日常生活を過ごしている。現段階では、あまり深刻に悩んではいないが、精神的な面で腹痛を起こす児童が数名見られる。

また、日常生活の中でストレスを感じる時は、「宿題が終わっていないとき」「先生や親に叱られたとき」が多かった。先生や親に叱られたときの対処法は、家族と出かけたり、友達と遊んだり、自分の好きな曲を聴いて過ごしたりするなど、自分なりに解消する方法を見つけて気持ちをすっきりさせている。しかし、その対処法が本当に自分に合っているか、友だちはどのような対処法をしているか、などについては考えておらず、日常生活の行動と結びつけて、心と体の二つの側面から心の健康について考えるまでには至っていない。

○ 児童は、これまでの体育科授業において、3年生で、「毎日の生活と健康」について、4年生で「育ちゆく体とわたし」について学習してきている。本単元は、体の発育・発達と同様に心も年齢に伴って発達することや心と体は相互に影響し合うこと、さらに不安や悩みへの適切な対処の方法があることを理解させる単元である。この時期の児童は思春期に入っており、個人差はあるものの、自分の身体や性格を意識し、それに伴い、不安や悩みが生じてくる時期でもある。しかし、心の発達は見えにくいいため、自分や友達のことを理解しづらい。心と体がアンバランスになって、不安定になり、不安や悩みを一人で抱え込んでしまうこともある。

そこで、この期に、自分の心の状態を意識して考える活動を取り入れながら、心の健康について理解させることは意義があると考えられる。さらに、友達の考えを聞くことで、自分と同じ悩みを抱えていることに気づいたり、不安や悩みなどの対処方法を教え合ったりする本単元は、相手を大切にすることを育てていくためにも大変意義深い。

○ 本単元の指導にあたって「気づく」段階では、心はどこにあるか考えさせ、心の働きは脳で行われていることに気づかせる。また、1年生からのいろいろな生活体験を通して「感情」「社会性」「思考力」といった心の働きが発達してきたことを意識させ、心の発達についての関心をもたせていきたい。その際、いろいろな感情を表す言葉を知らせ、自分の気持ちに合う言葉を考えさせたい。

「考え・深める」段階では、日常生活で起こる心と体の変化についてグループで話し合い、心と体が相互につながっていることを捉えさせたい。そのために、まず、体の状態が心にどのような影響を与えるか考えを発表させる。次に、心の状態が体にどのような影響を及ぼすかについて、グループで考え全体交流をした後、GTなど（養護教諭）からの話を聞くことで、心と体は相互に深く影響し合っていることを理解させる。そして、心と体の二つの側面から健康について考えることができるように、バランスボードを使って最近の自分の心と体の疲れについて振り返りをさせる。その際、バランスが崩れ心の疲れが大きくなると、心身症といわれる病気につながる可能性があることも知らせたい。

「生かす」段階では、事前アンケートの結果をもとに、児童の悩みや心の変化について把握しておき、授業の中で関連付けていく。日常生活での不安や悩みへの対処の仕方について、ロールプレイングを用いて友だちの考えと交流しながら話し合わせることで、不安や悩みに直面したとき、自分に合った方法で対処をしていこうとする態度を育てていきたい。

3 目標

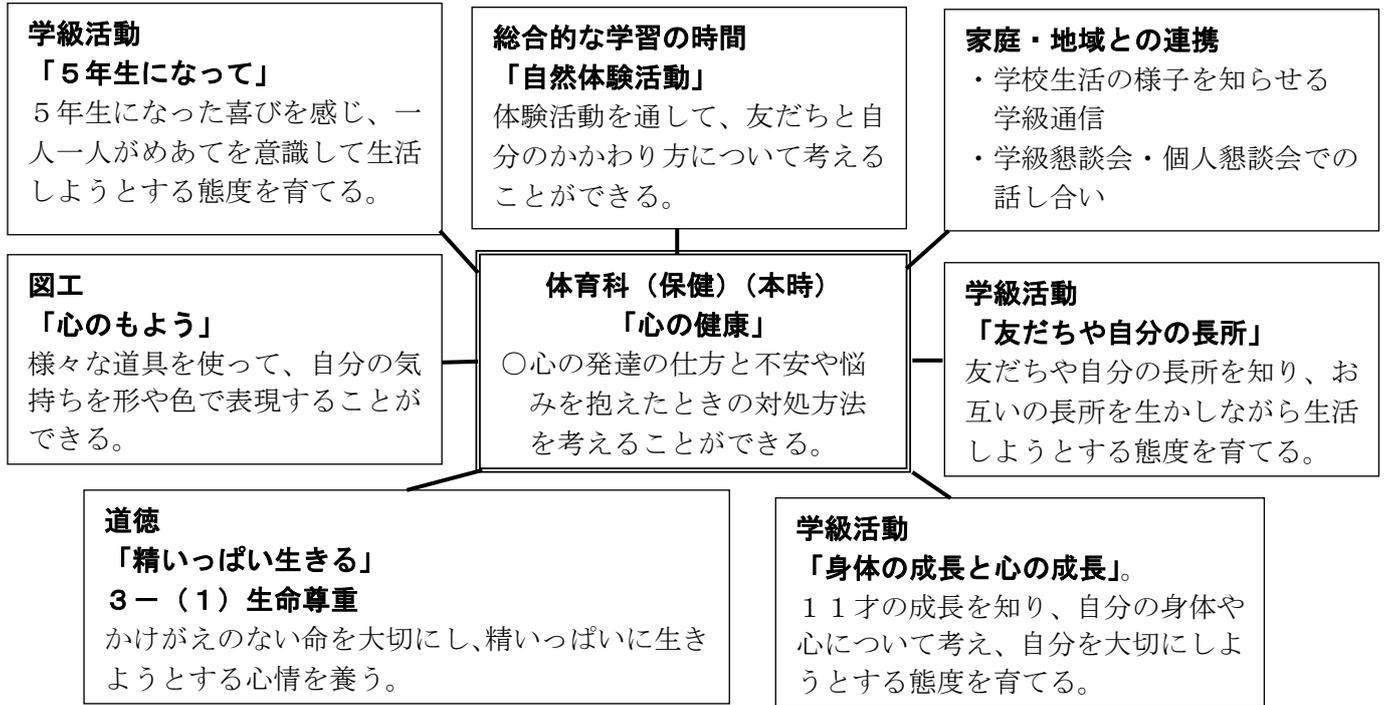
○ 心の発達と不安や悩みへの対処について理解しようとする態度を身につけることができる。

（関心・意欲・態度）

○ 自分の感情をコントロールしたり相手の気持ちを理解したりして、自分の気持ちを上手に伝える方法や自分に合った不安や悩みへの対処方法を考えたりすることができる。（思考・判断）

○ 心は、いろいろな生活経験を通して、年齢とともに発達し、心と体は相互に影響し合うことを理解することができる。（知識・理解）

4 全体計画との関連【着眼1】



5 単元の評価規準

健康・安全への関心・意欲・態度	健康・安全についての思考・判断	健康・安全についての知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> 心の健康について、教科書や資料などを見たり、自分の生活を振り返ったりするなどの学習活動に進んで取り組もうとしている。 心の健康について課題の解決に向けての話し合いや発表などの学習活動に進んで取り組もうとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> 心の健康について教科書を見て教科書や友達の話をもとに、課題や解決方法を見つけたり、選んだりするなどして、それらを説明している。 心の健康について学習したことを自分の生活と比べたり、関係を見つめたりするなどして、それらを説明している。 	<ul style="list-style-type: none"> 心の発達について理解したことを言ったり、書いたりしている。 心と体の相互の影響について理解したことを言ったり、書いたりしている。 不安や悩みへの対処について理解したことを言ったり、書いたりしている。

6 単元指導計画（総時数 4時間）【着眼2】

段階	小単元	配時	主な学習活動	支援とGTなど(●)
気づく	心の発達	第1時	<ul style="list-style-type: none"> 生活体験や図をもとに話し合い、心はいろいろな体験を通して年齢に伴って発達することを理解する。 <p>評 心の健康に関心を持ち、進んで自分自身を振り返ろうとしている。(関心・意欲・態度) ◎ 心はいろいろな生活経験を通して年齢とともに発達することについて理解している。(知識・理解)</p>	●養護教諭
		第2時	<ul style="list-style-type: none"> 思春期になると自分らしさを意識するようになったり、相手を理解して自分の気持ちを伝えたりすることが大切であることを理解する。 <p>評 心の健康について学習したことを自分の生活と比べたり、関係を見つめたりして、それらを説明している。(思考・判断・表現) ◎ 心はいろいろな生活経験を通して年齢とともに発達することについて理解している。(知識・理解)</p>	・グループエンカウンター

考え・深める	心と体のつながり	第3時 (本時)	<ul style="list-style-type: none"> 体験を思い起こしたり、脳と体の諸器官がつながっていることを知らせたりすることによって、心と体は互いに影響し合っていることを理解する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【評】 心と体の相互の影響について理解している。 (知識・理解)</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・バランスボード ●養護教諭
生かす	不安や悩みへの対処	第4時	<ul style="list-style-type: none"> ・グラフや事例を通して、不安や悩みは誰でも経験すること、不安や悩みへの対処には、いろいろな方法があることを理解する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【評】◎ 不安や悩みに対するいろいろな解決方法を見つけたり、自分に合った解決方法を選んだりして、その理由を説明している(思考・判断) 不安や悩みへの対処について理解している。 (知識・理解)</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・ロールプレイング ●養護教諭

7 本時

(1)主眼

毎日の生活の中での心の働きや体の働きについて話し合う活動を通して、心と体は互いに深く影響し合っていることを理解することができる。

(2)準備

教師：教科書、資料、場面写真

児童：ワークシート

(3)本時授業の実際(第3時)

段階	主な学習活動	教師の支援と児童の反応 (●G Tなど)
気づく	<p>1 日常生活で起こる心と体に関係している例について考え、本時のめあてをつかむ。</p> <p>T：これまでにどんなことできんちょうしたことがありますか。</p> <p>T：そのとき、みんなの手足はどうなっていましたか。</p> <p>T：みんなもこんな経験ありますね。たとえば、一学期の音読発表会のときどうでしたか。</p> <p>T：では、熱はないんだけど、体調がよくないときは、どうでしょう。やる気は出ませんね。</p> <p>T：心と体につながりがありそうですね。では今日の学習は、そのことについて考えましょう。</p>	<p>○ 事前アンケートをもとに、緊張したときの体の様子について考えさせた。</p> <p>○ 学校生活で緊張する場面を想起できるような写真を用意した。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・音読発表会の写真 <p>C：空手の大会に出たとき、緊張しました。</p> <p>C：手足が震えていました。</p> <p>C：胸がドキドキしました。自分の番を忘れそうになりました。</p> <p>○ 熱はないが体がだるい・体調悪いときの心について考えさせた。</p>
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>【めあて】 心と体のつながりについて、考えよう。</p> </div> <p>2 心と体のつながりについて考え、話し合う。</p>	<p>○ 体の状態が心にどんな影響を与えるか3つの事例で考えさせた。</p>

(1) 体が心に影響する例

T：体調が良いとき、心はどうなりますか。

T：体のどこかが痛いときはどうですか。

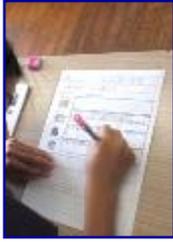
T：適度に運動したときはどうですか。

(2) 心が体に影響する例

T：今度は心から体について考えていきましょう。

T：うれしいときは、体はどうなりますか。

T：悲しいとき、いらいらするとき、体はどうなりますか。ワークシートに書いて、グループで交流しましょう。



3 心と体の両方から健康について考える。

(1) 養護教諭の話聞きながら、心身症といわれる病気についての理解を深める。



(2) 「バランスボード」をもとに、最近の自分の心の疲れや体の疲れが互いに影響し合っていることを知る。

T：心と体の両方が健康であることが大切ですね。では、最近の自分の心や体の健康はどうでしょうか。疲れていませんか。

T：プリントを見て、当てはまるものにまるを付けましょう。

○ やる気・気持ち・頭の観点から、体調がよいとき、体が痛いとき、適度な運動をしたときについての心の状態を全体交流させた。

C：やる気が出る。楽しい。

C：早く病気を治したい。

C：よくなるか不安な気持ちになる。

C：むかむかする。

C：気持ちがいい。楽しい。

○ 心の状態が体にどんな影響を与えるか3つの事例をもとに考えさせた。

C：はしゃぎたくなる。

C：ハイタッチする。

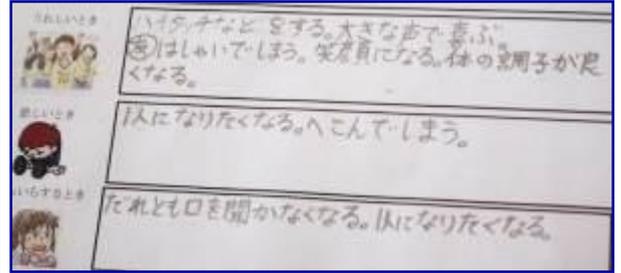
C：うきうきする。笑顔になる。

○ ①(うれしいとき)を全体で考えさせ②(悲しいとき)③(いらいらするとき)は、ワークシートに記入させ、グループ交流させた。

○ 全体交流では、グループ考えたものを発表させ、一人一人心が体に影響する例が違うことに気づかせた。

C：悲しいときは、一人で遊びたくなります。涙が出たり、落ち込んだりします。

C：いらいらしたときは、怒ったり、口をきかなくなったり、言葉が激しくなったり、ものを投げたりしてしまいます。



● 心が体に影響するときと、体が心に影響するときの二つを比べて、心と体の相互が繋がっていることに気づかせた。【着眼3】

養護教諭による資料提示は、心と体が相互に関係しあっていることが視覚的に分かり、心と体の健康を考える上で、とても有効であった。

○ チェックシートを使って、自分の心と体の状態を振り返らせた。【着眼3】

心の状態	体の状態
何も考えたくない	ため息がよく出る。
集中力が続かない	姿勢よくしてられない。
いつもイライラする	目の下にくまがでている。
何をしてもあきやすい	時々まぶたがびくびくする。
すぐにきれてしまう	よくあくびがでる。
家族や友達のことをいやに感じる時がある。	元気がない声である。
心配な気持ちがある。	あまり話したくない。
いつも怖いことが起こりそう	どこでも座ってしまおう。
気分が落ち込む。	立ったとき物にもたれたい。
	顔色がよくないと言われる。

心に関する質問

体に関する質問

T：結果を発表しましょう。
 T：では、心のほうが多く〇がついた人いますか。
 T：心がお疲れモードのようです。好きなことはできていますか。心配なことは先生に相談してみるとすうっとしますよ。



【まとめ】 心と体はお互いに影響し合っている。健康であるためには、心も体も考える必要がある。

最近の自分の心と体の状態を振り返ることができるように、チェックシートにははまるものを書かせて、心と体のバランスについて考えさせた。この活動は、自分の心と体のつながりを意識させるのに有効であった。

C：はい。四つ〇がつけました。

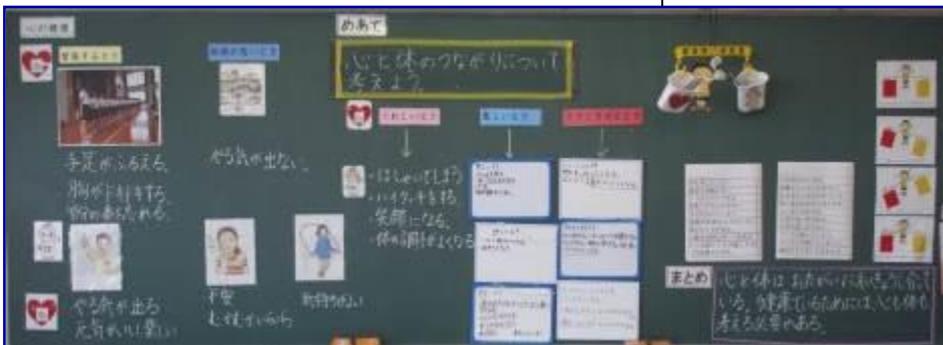
シートの振り返りをもとに、自分にあてはまる項目のカードを、枠と同じ色のボックスに入れると重い方に傾く。(バランスボード) このバランスボードを使用することで、自分の心と体のバランスの状態を視覚的に理解させ、心も体も大切であることに気づかせることができた。

- 養護教諭から、思春期による不安や悩みが長く続くと、下痢や腹痛、便秘、頭痛、食欲不振、不眠などに強い影響が出て病気になることにも知らせた。

【着眼3】

4 本時の学習のふりかえりをする。
 T：今日の学習のふりかえりを発表しましょう。

C：心と体が疲れすぎるといろいろな病気になることが分かりました。次は〇の数を少なくしていきたいです。
 C：もし疲れたときは、楽しいことを思い出せば、いいのではないかと思います。



<評価規準>

【知識・理解】

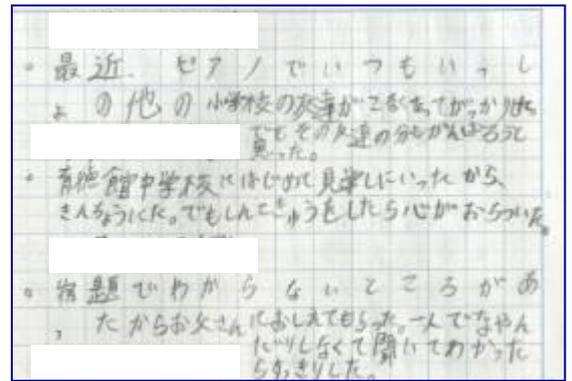
心と体のつながりについて、理解し、自分の考えをまとめることができる。(ワークシート)

○ 次時では、不安や悩みがあったとき、どのような対処をするべきかについて考えることを知らせた。

生
か
す

8 事後の活動

事後の活動では、不安や悩みがあった解決策を実行しようというめあてのもと、一週間、自分の心の中で不安や悩みをもった場合に、どんな解決方法を選んで取り組んだか、また、その後の気持ちがどうなったか特別活動ノートに記入させた。「宿題が分からないときに、親に聞いてできるようになった。」「緊張した時、深呼吸をしたら心が落ち着いた。」など少しずつ不安や悩みを自分で解決していく過程を身につけている姿が見られた。



9 成果と課題

<成果>

【着眼1 体育科保健領域と他教科を関連させた展開計画】

目に見えない心について学習する際、事前に児童に心のイメージを持たせることが必要であった。図工科の「心のもよう」の学習で、嬉しいときの気持ち、悲しいときの気持ちを絵で表現させたことは、心の健康について考える本単元を学習する上でとても有効であった。また、描いた絵を交流し合うことで、一人一人の微妙な心の違いにも気づかせることができた。また、道徳や学級活動を通して、自分を客観的に見ることを心がけたことで、自分の心や体について振り返ることができたと思われる。本単元を学習したことを二学期の自然体験活動での友だちと自分の関わりに生かすようにしていきたい。



【着眼2 学習過程の工夫】

「気づく」段階では、心の働きが脳で行われていることを今までの生活体験をもとに考えさせたことはよかった。どの児童も自分の体験から話し合う姿が見られた。また、養護教諭の話や資料から、心を表す言葉には、たくさんあることを知り、歓迎遠足や社会見学などいろいろな活動を通して、心が発達することに気づくことができた。

「考え・深める」段階では、心と体が相互に関係していることが分かるように、体験を通して話し合ったり、過去と現在の自分を比べて考えさせたりして、これまで深く考えてこなかった心の健康も大切であることに気づくことができた。また、心が不健康であると病気につながることを知り自分の心と体の二つの側面で考えることができた。

「生かす」段階では、不安や悩みがあった場合、どのような対処をするかを考え、交流させたことで、「不安なことを紙に書く」「家族に悩みを相談する」など自分に合う解決方法を選び、これからの生活に生かそうとする意欲をもつことができた。

【着眼3 指導方法の工夫】

専門的な内容についての話をGTなど(養護教諭)が説明することで、より学習を深める手立てを取ることができた。養護教諭との綿密な打ち合わせを取ることで、児童に知らせたい事項を整理することができた。また、グループエンカウンターやロールプレイングなどの活動を通して、自分の問題として認識させ学習に取り組ませることができた。本時では、バランスボードをもとに、心と体の健康を考えさせた。一つ一つの不安や悩みが積み重なること、健康を害するという視覚的にも分かりやすく伝えることができた。

<男女共同参画教育の視点から>

本実践では、保健の学習において「心が発達することによって自分の感情をコントロールしたり、相手の気持ちを理解したりすることができるようになることについても触れるようにする」ことに留意し、男女共同参画教育において、小学校で育てる資質・能力「実践的な態度<自己の個性の伸長>」をねらっている。本実践において、不安や悩みがあった場合、どのように対処するかを考え、交流する場を設定したことで、「不安なことを紙に書く」「家族に悩みを相談する」等、自分に合う解決方法を選び、自分の生活に生かそうとする実践意欲を高めることができた。さらに、期間を決めて取り組み、振り返りを記録することによって、自分の感情をコントロールしたり、自分と同じように相手の気持ちを考えたりするような実践的態度が育ってきた。