

「けんこうな生活」

子どもが健康な生活についての知識を活用して、実践しようとする授業

二本松市立石井小学校 阿部 理佳

1 単元によせる授業者の思い

本学級の児童は、休み時間には元気に外で遊ぶ姿が見られ、6割の児童がスポーツ少年団やスイミングなどの習い事で運動をしている。食事については、朝食はほとんどの児童が食べている。給食では偏食の児童が多く、残食が多い傾向にある。睡眠については、ほとんどの児童は8～9時間程度の睡眠時間を確保しているが、スポーツ少年団の活動で就寝時間が遅くなる児童もいる。

本単元では、「運動」「食事」「休養・睡眠」がそれぞれバランスよく関わり、つながり合うことで健康な生活が送れることに気付かせたい。「運動」「食事」「休養・睡眠」のどれかひとつでも改善すると、他の生活習慣によい影響を与えることについても理解できるようにしたい。また、健康な生活を送るために必要なことは知識として理解している児童は多いが、自分の生活と結び付けて考え、実践している児童は少ないという実態を踏まえ、今までの自分の生活を振り返り、自分でできることを考える活動を通して、日常生活での実践意欲を高めていきたいと考える。

1 自分のせいかつをふりかえろう。

おきる時間	6時 00分	
ねる時間	21時 00分	※ ずいみん時間 9
朝ごはん	毎日食べる	ときどき食べる 食べない
学校以外で 体をうごかしているか。	毎日うごかす	ときどきうごかす うごかしていない
テレビ・ゲーム・ タブレット・スマホの時間	7時～8時	

色をぬろう(黒: ねている時間 青: 体をうごかしている時間 赤: スマホなどの時間)

午後	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7
学校															

C: スポ少で寝るのが遅かったからちょっとしか寝られなかった。

T: 自分の生活は見直したほうがいいかな。このままの生活でいいかな。

C: もうちょっと早く寝る。

C: ゲームをやり過ぎている。

C: もうちょっと体を動かす。



2 授業の実際

視点Ⅰ 学びを自分事として捉える指導の工夫

1日の生活スケジュールを記入し、可視化することで、学習課題を自分事として捉えさせた。

【自分の生活を振り返り感じたことを発表する】

T 自分の1日の生活を振り返ってどう思いましたか。

C: 意外と寝るのが遅かった。

C: 意外とテレビを観ている時間が多かった。3時間ぐらい。

視点Ⅱ 実践につながる振り返り

実現可能な具体的な目標を決めてチャレンジカードに記入することで、日常生活の実践につなげた。

【チャレンジカードに記入した目標】

- スマホを見る時間が長いから、30分にする。
- バスケットが終わった後はテレビをあまり見ないで、早く寝るようにがんばる。

- 30分目安にして体を動かす。食事をたくさんとるためにおやつを食べない。休養をとったり、睡眠をたくさんとったりする。
- ゲームの時間を30分減らす。なわとびをして体を20分動かす。
- 体を動かす時間をもっと増やして、夕ご飯を残さずに食べる。スマホを見ている時間を10分減らす。

＜ チャレンジカードの振り返りから ＞

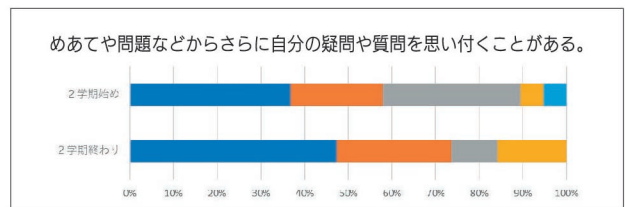
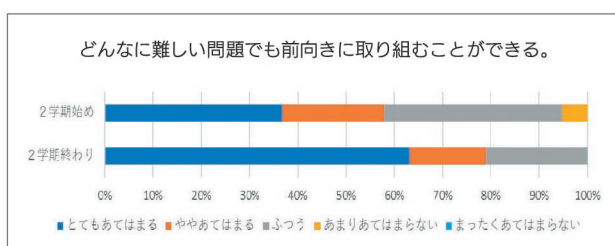
2 毎日をふりかえろう (※ ◎…元気いっぱい ○…元気 △…元気がない)	今日の体調は？ (○でかこむ)	ふりかえり (自分の目ひょうができたかな？)
9月23日(土)	◎ ◎ △	できていたよ
9月24日(日)	◎ ◎ △	できていたよ
9月25日(月)	◎ ○ △	9時に寝れた
9月26日(火)	◎ ○ △	9時に寝れた
9月27日(水)	◎ ◎ △	できていたよ

ふりかえろう (※ ◎…元気いっぱい ○…元気 △…元気がない)	今日の体調は？ (○でかこむ)	ふりかえり (自分の目ひょうができたかな？)
23日(土)	◎ ○ △	体をうごかす時間をふやしたから夕飯を減らした
24日(日)	◎ ◎ △	体をうごかす時間を減らしたから夕飯を減らした
25日(月)	◎ ◎ △	スマホを見ている時間を5分しか減らさなかったから減らす
26日(火)	◎ ○ △	スマホを見なかったのでできました
27日(水)	◎ ○ △	体をうごかすことをやめたので減らした

おうちの人から
ゲームをするこもリなく、バドミントンや ボールを使って、元気に休んで遊ばせてあげました。

3 おうちの人から
っけておるこができました、これからも続けられるようにしていきたいです

3 子どもの変容



〈考察〉

「どんなに難しい問題でも前向きに取り組むことができる」という設問では、「とてもあてはまる」児童の割合が大きく増えた。「めあてや問題などからさらに自分の疑問や質問を思い付くことがある」という設問では、「とてもあてはまる」と「ややあてはまる」児童の割合が増え、「まったくあてはまらない」児童がいなくなった。また、チャレンジカードの振り返りに「9時に寝られた」「できました」等の生活習慣の改善を実感している記述が見られた。日常生活での実践意欲を高めることができたように思う。

4 研究のまとめ (○成果●課題)

【視点Ⅰ】

○ 1日の生活スケジュールを記入し、睡眠時間や運動の時間、メディアの時間に色をつけることで、1日の生活の中でどのくらい割合が占めているか、客観的に把握することができた。自分の生活を振り返り「寝るのが遅い」「テレビを見る時間が多かった」などの発言があり、自分に関係ある課題であることの意識を高めることができた。

● 児童の考えに対し、教師のみが承認する場面が多くあった。児童から広げて考えを深める場面があってもよかった。児童と児童の考えをつなげ考えを深める問い返しを工夫していきたい。

【視点Ⅱ】

○ チャレンジカードに「運動を30分する」「ゲームの時間を30分減らす」など記述があり、具体的な目標を決めて実践することができた。また、「今日は運動して、ごはんをたくさん食べたから元気だった」と記述があり、体調が生活習慣と関係していることを実感している様子が見られた。

● 自分と友達のスケジュールを比較して、意見を交流する学びの場を設定すればよかった。



実際の指導案はこちらへ▶