

## 第4学年 体育科（保健）学習指導案

令和元年11月5日（火）3校時

第4学年 24名 指導者

T1 4年担任

T2 養護教諭

### 1. 単元名「育ちゆく体と私」

### 2. 単元設定の理由

4年生の児童は、明るく活動的で、ほとんど欠席もなく元気に登校している。体を動かすことが好きな児童も多く、体育科の授業には意欲的に元気に取り組んでいる。しかし、その一方で、給食前になると学習意欲が低下し集中力が持続できない児童や、朝食の欠食により貧血を起し保健室にやってくる児童もいる。また、給食時間の様子を見てみると、食べ物の好き嫌いが激しく嫌いな食材にはほとんど手をつけない児童や、時間内に完食できない児童もいる。

そこで、児童の家庭における食生活等の様子を把握するため、「生活習慣について」のアンケート調査を実施したところ、朝食については、ほぼすべての児童が「食べている」と回答したが、「週に4～6日は朝食を食べない」と回答した児童も若干名いた。また、「毎日3食食べている」と回答した児童は20名であったが、その食事内容は、「主食のみ」や「お茶」といった回答があり、食事内容の偏りや食事に対する正しい知識が不足しているように思われた。また、就寝時間が24時を過ぎる児童、眠る直前までゲームをしていたり、さらには、運動をほとんどしなかったりと、健康に気をつけていないと思われる児童もいた。これらのアンケート結果から、早寝早起きをし、バランスのよい食事をとり、適度な運動を行うことが健康な生活につながっていくことを、しっかり認識させる必要性を強く感じた。

以上のことをふまえ、本単元では、食生活や睡眠などの規則正しい生活習慣と健康との関わりについて、学習課題「よりよく育つためにはどんなことが大切なのだろう」を通して考えさせたい。そして、健康な体を保つために必要な知識・理解を深めさせ、さらには、生涯において健康に生き続けられるための正しい生活習慣を身につけさせたいと考え、本単元を設定した。

### 3. 単元の目標

- ・よりよく育つための生活について関心をもち、進んで自己の課題を見つけようとしたり、意欲的にその課題解決に取り組んだりしようとしている。（関心・意欲・態度）
- ・自分の生活を振り返り、課題を見つけて考えたり判断したりする中で、学習したことをこれからの生活に生かすことができる。（思考・判断）
- ・栄養バランスの取れた食事の仕方や、適度な運動、十分な休養・睡眠が必要であることを理解し、身につけることができる。（知識・理解）

### 4. 指導計画

- 「大きくなってきたわたし」……………1時間
- 「思春期にあらわれる変化（1）」……………1時間
- 「思春期にあらわれる変化（2）」……………1時間
- 「よりよく育つための生活」……………1時間（本時）

### 5. 単元の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
規則正しい生活を送ることに関心をもち、意欲的に自己の課題解決に取り組もうとしている。	体がよりよく育つための生活について、自らの課題を見い出し、解決方法を考えたり判断したりできる。	体がよりよく育つための生活について理解し、今後の生活に役立つ知識を身につけることができる。

## 6. 本時の目標

### (1) 本時の目標

体がよりよく育つための生活について学び、丈夫な体をつくるために、調和のとれた食事や規則正しい生活を送れるようにする。

### (2) 展開

学 習 活 動	教 師 の 働 き か け	評 価 基 準
1. 本時の学習のめあてを確認する	<p>○よりよく育つとはどのようなことかを知るために、規則正しい生活と不規則な生活を比べることで、本時の学習課題を確認させる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">よりよく育つために大切なことは何だろう</div>	<p>[知識・理解] 体がよりよく育つためには赤・黄・緑のバランスの取れた食事と適度な運動と十分な睡眠が大切であることを理解している。 ・発表</p>
2. よりよく育つために毎日の食事で心がけたらいいことを考える。	<p>○食事について、3色食品群の中には、それぞれどのような食材が入っているのかを話し合わせ、すべての食材が赤、黄、緑に分けられることを捉えさせる。</p> <p>○それぞれの栄養素が欠けると、どのような悪影響があるのかを知らせる。</p> <p>○給食は栄養バランスが考えられていることを理解させるために、給食の写真を提示し、使用されている食材が、それぞれ赤、黄、緑のどこに入るかをグループで考え、発表させる。</p> <p>○ビタミン不足の食事のイラストを元に、何を加えたらバランスのよい食事になるのかを考えさせる。</p> <p>○運動不足によってスカスカになってしまった骨と、適度な運動により高密度に育った骨の写真を提示し、運動は体を丈夫にすることを理解させる。</p> <p>○睡眠をしっかり取ることで、よりよく育つことができることを伝える。</p>	
3. 本時の学習を振り返る。	<p>○本時の学習を振り返り、学んだことや考えたことをワークシートに記入し、発表させる。</p> <p>○本時のまとめをする。</p>	

### (3) 評価および指導

「十分満足できる」と判断される状況	丈夫な体をつくり、よりよい生活を送るためには、調和のとれた食事が大切であることを理解し、献立作りができるとともに、規則正しい生活を続けていくための具体的な方法を考えることができる。
「おおむね満足できる」状況を実現するための具体的な指導	3色食品群一覧表を用い視覚的に理解できるように、個別に支援する。

細案

時間	教師側の指導・支援	児童の反応
導入 5分	<p>(いろいろな生活習慣カードを提示する)</p> <p>体がよりよく育つための生活ができているのは、どれだと思いますか？ さらに3つにグループ分けができるのは、分かりますか？</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">よりよく育つために大切なことは何だろう</div>	<p>正しい生活習慣のカードを選ぶ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事</li> <li>・運動</li> <li>・睡眠</li> </ul>
展開 35分	<p>それぞれ詳しく見ていきます。まずは食事です。 これは何か分かりますか？(3色食品群の掲示物)</p> <p>そうです。食品は「赤」「黄」「緑」に分けることができます。 では、赤の食べ物ってどんな働きがありますか？ 血や肉や骨をつくるためのタンパク質やカルシウムが入っています。ここにはどんな食材がありますか？</p> <p>黄色は？ そうです。熱や力の元ってつまりどういうことですか？ 体を動かすための力の元をいいます。どんな食材が入っていますか？</p> <p>緑は？ 体の調子を整えるってどういうことでしょうか？ 風邪などの病気から体を守ってくれる力があります。ビタミンや、ミネラルが入っています。じゃあ緑の食べ物の中にはどんな食材があるか分かる？</p> <p>実は、この3つはどれもとても大切です。1番不足しがちなのは？ 緑の食品です。これが欠けてしまうと悪いことが起こります。 イライラ、風邪を引きやすい、肌荒れ、肥満、便秘 等 だからといって緑の食品ばかり食べていてはどうなりますか？ 赤・黄・緑どれも全部大切だから・・・どうしたらいいと思いますか？ バランスよく食べることが大切です。</p> <p>(給食の写真を提示) 給食のメニューはとてもバランスが考えられています。グループになってそれぞれの食材がどのグループにはいるのかを分けてみましょう。(ホワイトボード配布)(その後発表させる) 緑のグループの食材が一番多く使われているのが分かりましたね。</p> <p>ではこの絵を見てください。(ワークシート配布) もう一品考えて、バランスのいい食事に変身させてあげましょう。(その後発表)</p> <p>ワークシートの中の食事には、赤と黄色の食品しかありませんでしたが、緑の食品が入ったおかずを考えてくれました。</p> <p>生活習慣アンケートでは、朝食はおにぎりだけ、菓子パンだけ、等と書いている子もいました。これからはバランスよく、食事を取るようにしましょう。</p> <p>続いて運動です。これは何の写真か分かりますか？(背骨の写真)</p>	<p>給食の時の放送で紹介されるもの</p> <p>血や筋肉や骨をつくる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・肉、魚 等</li> </ul> <p>熱や力の元になる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯、パン 等</li> </ul> <p>体の調子を整える 病気から体を守る</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜、海藻 等</li> </ul> <p>緑の食品</p> <p>痩せていく 等 バランスよく食べる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サラダ</li> <li>・野菜炒め</li> <li>・野菜スープ 等</li> </ul> <p>骨</p>

<p>振り 返り 5分</p>	<p>これは、背骨の断面図です。どっちが健康な背骨だと思う？ 運動不足だと骨が弱ります。するとどんなことが起こるのでしょうか？ 運動をすることによって、筋肉が育つ、骨を丈夫にする、心臓や肺の働きを高めるとい、よりよく育つための効果があります。</p> <p>では最後、睡眠についてです。みんな昨日は何時に寝ましたか？ どんなに遅くても10時には寝てください。（グラフ提示）成長ホルモンは、寝ている間に出来ます。 よく睡眠を取ることによって、成長ホルモンが出る、筋肉や骨がつけられる、疲れが取れる、という効果があります。</p> <p>早寝することで早起ができます。早起すると朝ごはんをしっかり取れます。朝ごはんを食べて元気いっぱいだから運動もしっかり行えます。運動をして疲れているから、早寝ができます。良いリズムの生活習慣になり、よりよく育つことができます。</p> <p>今日の勉強を振り返って、これからどうしたいと思いましたか？何に気をつけて生活をしていきたいと思いましたか？ (何人かに発表してもらおう)</p> <p>よりよく育つためには、食事、運動、睡眠が大切です。 今まで、できていた人は続けてください。できてなかったという人は、今日から気をつけてくださいね。</p>	<p>けがしやすい 少しつまずくだけで 骨折 等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 9時</li> <li>・ 9時半 等</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 好き嫌いをしない</li> <li>・ 残さず食べる</li> <li>・ 運動をする</li> <li>・ 早寝早起きをする 等</li> </ul>
-------------------------	--	--

