

小学校第5学年
体育（保健領域）

不安や悩みへの対処の方法をクラウドで共有し、友達の考えを参考にしながら、自分に合った対処法についての考えを深める。

■単元の目標

- (1) 心の発達、心と体との密接な関係、不安や悩みへの対処について、理解することができるようにするとともに、不安や悩みへの簡単な対処ができるようにする。
- (2) 心の健康に関わる事象から課題を見付け、心をよりよく発達させたり不安や悩みに対処したりする視点から、解決の方法を考え、適切なものを選び、それらを表現することができるようにする。
- (3) 心の健康の大切さに気付き、自己の健康の保持増進に向けて進んで課題解決に取り組もうとすることができるようになる。

■単元の概要

不安や悩みへの対処について、友達に質問したり説明したりすることで自己内対話を繰り返し、自分の特徴を捉えながら、自分に合った対処の方法を見付け出していく活動を行う。

■単元の指導計画（4時間）

第1次

「心はどのように発達してきたのだろう」

- ・心の発達について、幼い頃と現在の違いについて考える。
- ・生活経験や学習を通して、年齢に伴って発達することを理解する。

第2次

「不安や悩みへの対処の仕方を考えよう」

- ・自分に合った不安や悩みへの対処の仕方を考える。
- ・不安や悩みへの対処として、深呼吸を取り入れた呼吸法などについて理解し、実際に取り組む。
- ・心と体が密接に関係していることを理解する。

■単元の概要

幼い頃から現在までのライフイベントや学校行事などを取り上げ、その時々感情を想起するなどの活動により、心は様々な生活経験や学習などを通して、年齢に伴って発達することを理解する。

自分の生活の中で嫌な気持ちになる場面を想像し、その際にどの程度嫌な気持ちが溜まったかを表す活動に取り組むとともに、自分に合った対処の方法を考える。

不安や悩みへの対処として、体ほぐしの運動や深呼吸を取り入れた呼吸法などがあることについて理解するとともに、実際に実習を行う。また、心と体が密接に関係していることについて理解する。

■資質・能力が育成され「深い学び」が実現している子供の姿（第2次）

【学習活動の場面】

それぞれの児童が、自分の生活で嫌な気持ちになる場面を想像し、その対処の仕方を考えていった。その際、教師はそれぞれの考えをクラウドのシートに書き込む活動を取り入れるとともに、その結果を全体で共有する場面を設けた。

【子供の「深い学び」の姿】

シートには次のようなことが書かれていた。

「クッションをたたいたり、八つ当たりしたりする」「散歩をしたり、好きな曲を聴いたりする」「深呼吸をする」「友達に相談する」

他の子供の考えを共有し、グループで交流した。

「どうして悩んだときに、自分の好きなことをするの?」「八つ当たりしても嫌な気持ちは減らないよね」など、理由を尋ねたり自分の考えを伝えたりした。理由を明確に説明できないことや、

場当たり的な対処の仕方になっていることなど、個々の課題を顕在化した。さらに、気付いたことをクラス全体で共有していく中で、同じような場面でも人によって嫌な気持ちになる・ならないがあることや、その程度に違いがあること、不安や悩みの内容によって対処の仕方を変えた方がよいことなどを分類・整理していった。これらを踏まえ、改めて自分が考えた対処の方法が適切かどうかを見つめ直すことができた。

その結果、「自分の好きなことをすることの方が、八つ当たりをするよりも気分がスッキリする」「人それぞれ個性が出ていた。自分は深呼吸や静かな場所へ行くことをやってみようと思う」などの記述や発言が見られた。

【当該指導での「深い学び」】

他者が思考し判断したことの根拠を確かめ合いながら課題を顕在化できるようにした。それを踏まえ、自分が考えた対処の方法を再度見つめ直すことができるようにすることで、身近な生活に生かせる対処の仕方を深く考えていくことができた。

【活用したソフトや機能】 ロイロノート

■指導上の工夫とICTの利活用

① 互いの考えをクラウドで瞬時に共有し、それぞれの子供が思考し判断したことの根拠を聞き合ったり、対処の仕方について分類・整理したりする活動を位置付ける。

* 端末を使って子供の思考の一部を瞬時に可視化することにより、その根拠を聞き合う活動が可能になる。また、それぞれが考えた対処の方法を参考に、その時々によってふさわしいと思う対処の方法を分類・整理していくことを促すことも可能になる。

② ①の活動を踏まえ、改めて自分の対処の方法は適切かどうかを見つめ直す活動を設定する。

* 他者の考えと組み合わせたり、対処の仕方を場合分けしたりする活動を位置付け、それを文章に表すことで自らの考えを深いものにしていく。

学習指導要領や解説との関連

小学校学習指導要領 第2章 第9節 体育

第2の〔第5学年及び第6学年〕の2のG 保健

(1) 心の健康について、課題を見付け、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 心の発達及び不安や悩みへの対処について理解するとともに、簡単な対処をすること。

イ 心の健康について、課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現すること。

第3の1の(1)

(1) 単元など内容や時間のまとまりを見通して、その中で育む資質・能力の育成に向けて、児童の主体的・対話的で深い学びの実現を図るようにすること。その際、体育や保健の見方・考え方を働かせ、運動や健康についての自己の課題を見付け、その解決のための活動を選んだり工夫したりする活動の充実を図ること。