

4.3.3 健康教育プログラム授業【3年③保健学習（3/5） 平成27年1月22日2校時】

I 授業構成資料

- (1) 目標 自分たちの運動習慣パターン表の集計や様々なデータとの比較を通して、運動の大切さを理解することができる。 (思考・判断)
- (2) 展開

学習内容 学習活動

・発問や指示

予想される児童の反応

1 前時の学習を振り返る。

・平均寿命を伸ばすためには何が大切だったかな。

○生活リズムが大切。

○バランスのよい食事をする。

○運動すること。

2 自分たちの運動習慣について知る。(科学的データの活用①)

自分たちの運動について見直してみよう。

3 学習課題を把握する。

・今日はその中で運動について考えていきます。

4 自分たちの運動習慣を知り、気付いたことを発表する。

・みなさんの週間運動パターン表の集計を見て、グループで話し合い気付いたことを発表しましょう。

○日によって歩数にばらつきがある。

○平日は1万歩を超えてるけど、休みの日は1万歩に届いていない。

○体育がある日はない日に比べて歩数が増えている。

○休み時間や放課後に遊ぶと歩数も増えている。

5 データと比較する。(科学的データの活用②)

・小学生の平均歩数や目標値、活動量のデータと自分たちの運動習慣とを比較して、気付いたことを発表する。

○目標の歩数は1万歩だから、自分たちは目標を達成している。

○東京都の目標は1万5千歩だ。しかも、自分たちよりも歩数も多いし活動量も高い。

○体育や遊びの種類によって歩数も変わってきている。

6 自分たちの運動を見直す。

・今の自分の運動を見直し、健康な生活を送るためにはどのように運動を改善していけばいいか考えてみましょう。

○自分は平均歩数は超えているけど、休み時間はあまり運動していない。休み時間には外や体育館で遊ぶようにしよう。

○平均歩数を超えていない。体育だけではなく休み時間も運動しよう。

○平日は大丈夫だけど、休日に運動していない。ゲームの時間を減らして運動するようにしよう。

7 次時の予告をする。

・活用資料

科学的データの活用①

3年3組の運動の様子(平均)

曜日	歩行数	活動量	運動時間	備考
月	11,655	1,545	86	体育あり
火	9,490	1,490	47	
水	14,416	1,581	129	体育あり
木	10,274	1,516	44	
金	11,372	1,548	56	
土	8,654	1,481	57	
日	8,187	1,462	46	

科学的データの活用②

3年3組の運動の様子(平均)

曜日	学 校	放課後	昼休み	体 育
月	6,924	4,371	578	924
火	4,878	4,613	956	
水	8,912	5,505	1,403	1,171
木	6,155	4,119	(観劇)	
金	6,624	4,749	1,203	

【課題把握：身近さ、多様性】

科学的データの活用②

子どもの運動の目標

○WHO(世界保健機関)
1日40分の運動

○日本体育協会
最低1日に総計して40分以上、歩数で1万歩以上

○東京都
1日15,000歩

参 考

○他の地域の 子どもの歩行数調査結果

地 域	男 子	女 子
H23東京都(3年生)	13,956	11,384
H21新潟県(中学年)	15,654	13,375
H23広島県(高学年)	14,895	10,480

○体育授業の内容と、一日の平均歩行数

体育授業内容	平均歩数	体育なし
持久走(4年生)	14,342	10,894
ハードル走(5年生)	11,241	11,361
サッカー(6年生)	14,513	12,122

【課題解決：客観性、指標性】

Ⅱ 課題把握・課題解決の活用資料

○科学的データの活用①

A 児童歩行数データ(曜日別)【課題把握：身近さ】

曜日		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20		21		22		23		24		25		26		27		28		29		30		31		合計																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
歩数	1,234	1,567	1,890	2,123	2,456	2,789	3,012	3,345	3,678	4,012	4,345	4,678	5,012	5,345	5,678	6,012	6,345	6,678	7,012	7,345	7,678	8,012	8,345	8,678	9,012	9,345	9,678	10,012	10,345	10,678	11,012	11,345	11,678	12,012	12,345	12,678	13,012	13,345	13,678	14,012	14,345	14,678	15,012	15,345	15,678	16,012	16,345	16,678	17,012	17,345	17,678	18,012	18,345	18,678	19,012	19,345	19,678	20,012	20,345	20,678	21,012	21,345	21,678	22,012	22,345	22,678	23,012	23,345	23,678	24,012	24,345	24,678	25,012	25,345	25,678	26,012	26,345	26,678	27,012	27,345	27,678	28,012	28,345	28,678	29,012	29,345	29,678	30,012	30,345	30,678	31,012	31,345	31,678	32,012	32,345	32,678	33,012	33,345	33,678	34,012	34,345	34,678	35,012	35,345	35,678	36,012	36,345	36,678	37,012	37,345	37,678	38,012	38,345	38,678	39,012	39,345	39,678	40,012	40,345	40,678	41,012	41,345	41,678	42,012	42,345	42,678	43,012	43,345	43,678	44,012	44,345	44,678	45,012	45,345	45,678	46,012	46,345	46,678	47,012	47,345	47,678	48,012	48,345	48,678	49,012	49,345	49,678	50,012	50,345	50,678	51,012	51,345	51,678	52,012	52,345	52,678	53,012	53,345	53,678	54,012	54,345	54,678	55,012	55,345	55,678	56,012	56,345	56,678	57,012	57,345	57,678	58,012	58,345	58,678	59,012	59,345	59,678	60,012	60,345	60,678	61,012	61,345	61,678	62,012	62,345	62,678	63,012	63,345	63,678	64,012	64,345	64,678	65,012	65,345	65,678	66,012	66,345	66,678	67,012	67,345	67,678	68,012	68,345	68,678	69,012	69,345	69,678	70,012	70,345	70,678	71,012	71,345	71,678	72,012	72,345	72,678	73,012	73,345	73,678	74,012	74,345	74,678	75,012	75,345	75,678	76,012	76,345	76,678	77,012	77,345	77,678	78,012	78,345	78,678	79,012	79,345	79,678	80,012	80,345	80,678	81,012	81,345	81,678	82,012	82,345	82,678	83,012	83,345	83,678	84,012	84,345	84,678	85,012	85,345	85,678	86,012	86,345	86,678	87,012	87,345	87,678	88,012	88,345	88,678	89,012	89,345	89,678	90,012	90,345	90,678	91,012	91,345	91,678	92,012	92,345	92,678	93,012	93,345	93,678	94,012	94,345	94,678	95,012	95,345	95,678	96,012	96,345	96,678	97,012	97,345	97,678	98,012	98,345	98,678	99,012	99,345	99,678	100,012	100,345	100,678	101,012	101,345	101,678	102,012	102,345	102,678	103,012	103,345	103,678	104,012	104,345	104,678	105,012	105,345	105,678	106,012	106,345	106,678	107,012	107,345	107,678	108,012	108,345	108,678	109,012	109,345	109,678	110,012	110,345	110,678	111,012	111,345	111,678	112,012	112,345	112,678	113,012	113,345	113,678	114,012	114,345	114,678	115,012	115,345	115,678	116,012	116,345	116,678	117,012	117,345	117,678	118,012	118,345	118,678	119,012	119,345	119,678	120,012	120,345	120,678	121,012	121,345	121,678	122,012	122,345	122,678	123,012	123,345	123,678	124,012	124,345	124,678	125,012	125,345	125,678	126,012	126,345	126,678	127,012	127,345	127,678	128,012	128,345	128,678	129,012	129,345	129,678	130,012	130,345	130,678	131,012	131,345	131,678	132,012	132,345	132,678	133,012	133,345	133,678	134,012	134,345	134,678	135,012	135,345	135,678	136,012	136,345	136,678	137,012	137,345	137,678	138,012	138,345	138,678	139,012	139,345	139,678	140,012	140,345	140,678	141,012	141,345	141,678	142,012	142,345	142,678	143,012	143,345	143,678	144,012	144,345	144,678	145,012	145,345	145,678	146,012	146,345	146,678	147,012	147,345	147,678	148,012	148,345	148,678	149,012	149,345	149,678	150,012	150,345	150,678	151,012	151,345	151,678	152,012	152,345	152,678	153,012	153,345	153,678	154,012	154,345	154,678	155,012	155,345	155,678	156,012	156,345	156,678	157,012	157,345	157,678	158,012	158,345	158,678	159,012	159,345	159,678	160,012	160,345	160,678	161,012	161,345	161,678	162,012	162,345	162,678	163,012	163,345	163,678	164,012	164,345	164,678	165,012	165,345	165,678	166,012	166,345	166,678	167,012	167,345	167,678	168,012	168,345	168,678	169,012	169,345	169,678	170,012	170,345	170,678	171,012	171,345	171,678	172,012	172,345	172,678	173,012	173,345	173,678	174,012	174,345	174,678	175,012	175,345	175,678	176,012	176,345	176,678	177,012	177,345	177,678	178,012	178,345	178,678	179,012	179,345	179,678	180,012	180,345	180,678	181,012	181,345	181,678	182,012	182,345	182,678	183,012	183,345	183,678	184,012	184,345	184,678	185,012	185,345	185,678	186,012	186,345	186,678	187,012	187,345	187,678	188,012	188,345	188,678	189,012	189,345	189,678	190,012	190,345	190,678	191,012	191,345	191,678	192,012	192,345	192,678	193,012	193,345	193,678	194,012	194,345	194,678	195,012	195,345	195,678	196,012	196,345	196,678	197,012	197,345	197,678	198,012	198,345	198,678	199,012	199,345	199,678	200,012	200,345	200,678	201,012	201,345	201,678	202,012	202,345	202,678	203,012	203,345	203,678	204,012	204,345	204,678	205,012	205,345	205,678	206,012	206,345	206,678	207,012	207,345	207,678	208,012	208,345	208,678	209,012	209,345	209,678	210,012	210,345	210,678	211,012	211,345	211,678	212,012	212,345	212,678	213,012	213,345	213,678	214,012	214,345	214,678	215,012	215,345	215,678	216,012	216,345	216,678	217,012	217,345	217,678	218,012	218,345	218,678	219,012	219,345	219,678	220,012	220,345	220,678	221,012	221,345	221,678	222,012	222,345	222,678	223,012	223,345	223,678	224,012	224,345	224,678	225,012	225,345	225,678	226,012	226,345	226,678	227,012	227,345	227,678	228,012	228,345	228,678	229,012	229,345	229,678	230,012	230,345	230,678	231,012	231,345	231,678	232,012	232,345	232,678	233,012	233,345	233,678	234,012	234,345	234,678	235,012	235,345	235,678	236,012	236,345	236,678	237,012	237,345	237,678	238,012	238,345	238,678	239,012	239,345	239,678	240,012	240,345	240,678	241,012	241,345	241,678	242,012	242,345	242,678	243,012	243,345	243,678	244,012	244,345	244,678	245,012	245,345	245,678	246,012	246,345	246,678	247,012	247,345	247,678	248,012	248,345	248,678	249,012	249,345	249,678	250,012	250,345	250,678	251,012	251,345	251,678	252,012	252,345	252,678	253,012	253,345	253,678	254,012	254,345	254,678	255,012	255,345	255,678	256,012	256,345	256,678	257,012	257,345	257,678	258,012	258,345	258,678	259,012	259,345	259,678	260,012	260,345	260,678	261,012	261,345	261,678	262,012	262,345	262,678	263,012	263,345	263,678	264,012	264,345	264,678	265,012	265,345	265,678	266,012	266,345	266,678	267,012	267,345	267,678	268,012	268,345	268,678	269,012	269,345	269,678	270,012	270,345	270,678	271,012	271,345	271,678	272,012	272,345	272,678	273,012	273,345	273,678	274,012	274,345	274,678	275,012	275,345	275,678	276,012	276,345	276,678	277,012	277,345	277,678	278,012	278,345	278,678	279,012	279,345	279,678	280,012	280,345	280,678	281,012	281,345	281,678	282,012	282,345	282,678	283,012	283,345	283,678	284,012	284,345	284,678	285,012	285,345	285,678	286,012	286,345	286,678	287,012	287,345	287,678	288,012	288,345	288,678	289,012	289,345	289,678	290,012	290,345	290,678	291,012	291,345	291,678	292,012	292,345	292,678	293,012	293,345	293,678	294,012	294,345	294,678	295,012	295,345	295,678	296,012	296,345	296,678	297,012	297,345	297,678	298,012	298,345	298,678	299,012	299,345	299,678	300,012	300,345	300,678	301,012	301,345	301,678	302,012	302,345	302,678	303,012	303,345	303,678	304,012	304,345	304,678	305,012	305,345	305,678	306,012	306,345	306,678	307,012	307,345	307,678	308,012	308,345	308,678	309,012	309,345	309,678	310,012	310,345	310,678	311,012	311,345	311,678	312,012	312,345	312,678	313,012	313,345	313,678	314,012	314,345	314,678	315,012	315,345	315,678	316,012	316,345	316,678	317,012	317,345	317,678	318,012	318,345	318,678	319,012	319,345	319,678	320,012	320,345	320,678	321,012	321,345	321,678	322,012	322,345	322,678	323,012	323,345	323,678	324,012	324,345	324,678	325,012	325,345	325,678	326,012	326,345	326,678	327,012	327,345	327,678	328,012	328,345	328,678	329,012	329,345	329,678	330,012	330,345	330,678	331,012	331,345	331,678	332,012	332,345	332,678	333,012	333,345	333,678	334,012	334,345	334,678	335,012	335,345	335,678	336,012	336,345	336,678	337,012	337,345	337,678	338,012	338,345	338,678	339,012	339,345	339,678	340,012	340,345	340,678	341,012	341,345	341,678	342,012	342,345	342,678	343,012	343,345	343,678	344,012	344,345	

*運動習慣調査結果より

B 児童歩行数データ(項目別)【課題把握：身近さ】

第1期 第1回 第1組 第1組 第1組 第1組 第1組 第1組 第1組 第1組 第1組										第2期 第2回 第2組 第2組 第2組 第2組 第2組 第2組 第2組 第2組																					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2																														

*運動習慣調査結果より

C 都道府県別平均歩行数データ【課題把握・多様性】

都道府県	1. 高齢者の割合 (%)		2. 高齢者の平均年齢 (歳)		3. 高齢者の総数 (人)		4. 高齢者の平均収入 (円)	
	2010年度 男性	2010年度 女性	2010年度 男性	2010年度 女性	男性 (2010年度)	女性 (2010年度)	男性 (2010年度)	女性 (2010年度)
1. 北海道	17.1	23.9	74.9	77.4	20,212	27,111	9,515.9	9,518.0
2. 青森県	20.0	25.1	72.5	75.7	5,014	20,211	9,784.4	9,200.1
3. 岩手県	18.1	24.7	73.3	75.8	5,029	20,858	9,628.2	9,561.7
4. 宮城県	16.8	21.9	75.0	77.9	32,111	22,255	9,856.9	9,874.1
5. 秋田県	17.7	24.9	73.9	77.8	32,111	22,111	10,011.1	9,781.1
6. 山形県	20.0	25.0	73.0	75.8	33,011	20,111	9,856.1	9,211.1
7. 福島県	21.1	26.1	71.1	74.1	20,111	20,111	9,771.1	9,889.9
8. 茨城県	16.1	21.1	76.1	77.4	21,111	21,111	9,671.1	9,811.1
9. 栃木県	15.1	20.1	78.1	79.4	31,111	21,111	9,851.1	9,649.9
10. 群馬県	16.1	20.1	77.1	78.4	21,111	21,111	9,801.1	9,701.1
11. 埼玉県	17.1	21.1	76.1	77.1	20,111	20,111	9,771.1	9,811.1
12. 千葉県	18.1	22.1	75.1	76.1	21,111	21,111	9,771.1	9,811.1
13. 東京都	16.1	20.1	78.1	79.1	31,111	21,111	9,851.1	9,649.9
14. 新潟県	17.1	22.1	75.1	76.1	21,111	21,111	9,771.1	9,811.1

*内閣府『平成20年版食育白書』より

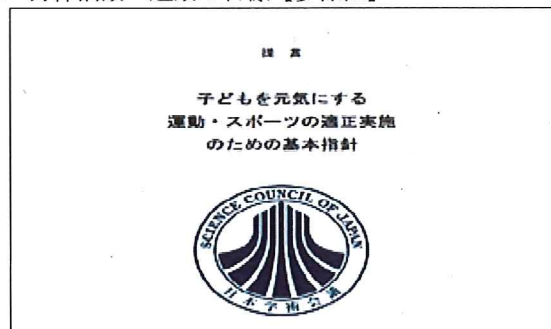
D 都道府県別歩数の平均【課題把握・多様性】

13	熊本県	171	7,200		23	長野県	220	8,351	
14	山梨県	181	71,5		24	岐阜県	154	8,566	
15	山形県	175	71,80		25	富山県	189	8,541	
16	長野県	190	7,209		26	愛知県	163	8,550	
17	東京都	185	7,302		27	埼玉県	161	8,463	
18	大阪府	191	8,317		28	徳島県	152	8,423	
19	広島県	178	8,328		29	山口県	182	8,415	
20	新潟県	159	8,327		30	奈良県	153	8,408	
21	静岡県	176	8,312		31	香川県	159	8,303	
22	滋賀県	159	8,302		32	和歌山県	170	8,293	
23	福岡県	187	8,323		33	高松県	163	8,290	
24	静岡県	174	8,298		34	山梨県	154	8,278	
25	東京都	154	8,075		35	宮城県	152	8,113	
26	山梨県	178	8,075		36	佐賀県	129	8,099	
27	愛媛県	164	8,049		37	秋田県	201	8,028	
全国	3,603	7,791		全国	3,603	7,791			

*厚生労働省『平成24年国民健康・栄養調査結果の概要』より

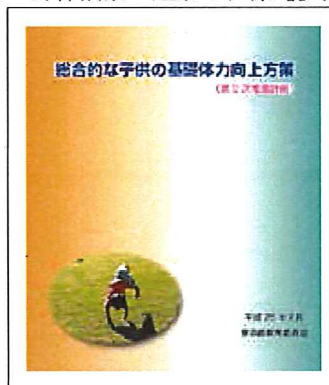
○科学的データの活用②

A 身体活動・運動の目標【多様性】



*日本学術会議『子どもを元気にする運動・スポーツの適正実施のための基本指針』より

B 身体活動・運動の目標【多様性】



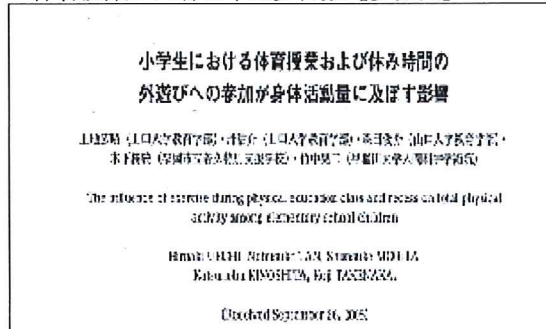
*東京都教育委員会『総合的な子供の基礎体力向上方策(第2次推進計画)』より

C 他地域の子供の歩行数【多様性】



*『発育発達研究第51号』より

D 体育授業の内容と平均歩行数【多様性】



*『山口大学教育学部研究論叢』より

Ⅲ 授業の実際【3年③保健】

1 自分たちの運動習慣について知る場面 (科学的データの活用①)



授業前に子ども達に活動量計を一週間付けさせ、歩数・活動量・運動時間を測定した。この時間では、曜日別の歩数・活動量・運動時間、学校と放課後の歩数、昼休みの歩数、体育の時間の歩数、それぞれのクラス平均を提示した。

子ども達は、データを見て3年生なりに自分たちの運動について振り返ることができていた。「思っていたより歩いている」や「火曜日が1万歩いっていない」などの感想をもつことができていたが、数字に気を取られ、課題把握まで至っている子どもは少なかった。

2 自分たちの運動習慣から気付いたことを発表する場面



まずは、自分たちの運動習慣から気付いたことを各自で記入させ、その後、発表して全体で共有していこうとした。しかし、3年生にとって、観点がないままでは何を書いてよいか分からなかったようである。そこで、全体で「曜日」や「学校と放課後」「平日と休日」などの観点を与え、再度考えさせた。その後の発表では、平日に比べ休日の歩数が少ないこと、学校にいる時間より放課後の歩数が少ないことなどを挙げていた。

発表の中で、放課後の外遊びについての観点が生まれ、それが自分たちの運動を見直すよい観点となった。

3 データと比較する場面 (科学的データの活用②)



自分たちの運動習慣を見直す観点として、WHOや日本体育協会で示されている子どもの身体活動・運動の目標値を提示した。また、参考資料として、他地域の子どもの歩数に関する研究結果や体育授業の内容による歩数の違いに関する研究結果を提示した。6年生で提示した運動強度については、発達段階を考慮し省略した。

子ども達は、科学的データとの比較の結果、歩数に関しては目標値を達成しているが他地域よりも少ないことや、平日よりも休日の運動に課題があることなどを理解した。

4 自分たちの運動を見直す場面



子どもの感想より

放課後は家にいないで、なるべくサッカーや鬼ごっこなどをして外遊びをするようにすればよいと思う。

家に帰ったら、テレビゲームを控えてなるべく外遊びをするようにする。

体育がある日は放課後15分、ない日は休み時間や放課後合わせて60分運動するように心がける

Ⅳ 考察

1 自分たちの運動習慣について知る場面（科学的データの活用①）

授業前に行った運動習慣調査の結果を提示し、課題意識をもたせることをねらいとした。「曜日別の平均歩数」「活動量」「運動時間」の他に「学校と放課後」「昼休み」「体育」の歩行数を提示したが、数値に気を取られ課題把握まで意識させることはできなかった。

データの示し方に課題が残る。3年生にとっても観点が分かりやすいように、細かく分類して提示したり観点の色を変えて提示したりするなど、提示の工夫が必要であった。また、6年生同様に活動量は必要なく、提示するデータの精選が必要であった。

○課題及び改善の方策

・大学教員からの指導・助言

歩数・活動量・運動時間のデータの『違い』が大切であるが、違いは明確だったが3年生にとってそれが観点とならなかつた。

・指導主事からの助言・助言

データの示し方だが、6年生と同じように提示したが、3年生にとっては観点が多すぎたのではないか。そのため、数値にだけ目がいき課題としてとらえられなかつたのでは。

2 自分たちの運動習慣から気付いたことを発表する場面

自分たちの運動習慣から気付いたことを、まずは個人で見付けさせ、それをクラスで共有していった。

3年生にとっては難しい内容であったようである。観点を示さないままの活動となったことが課題として挙げられる。「曜日」や「平日と休日」「学校と放課後」の観点を示した後は気付いたことを書くことができたので、初めから観点を示しておく必要があった。

今回は、6年生と同じデータの示し仕方をしたが、発達段階を考慮して示すことで、スムーズに活動を行うことができると思われる。

○課題及び改善の方策

・大学教員からの指導・助言

データ事態はよかったが、それが観点とならなかつた。提示の工夫が必要。しかし、即座に教師から観点を与えたのはよかった。

・指導主事からの助言・助言

電子黒板で示したデータが子ども達の手元にもあれば、いつでもデータを確認することができ分かりやすく、活動もしやすかつたのではないか。

3 データと比較する場面（科学的データの活用②）

自分たちの運動習慣の課題をとらえ、それを改善していくための観点として、様々な科学的データを提示した。「歩数の目標値」や「他地域の子どもの歩数」のデータは分かりやすく子ども達の反応もよかった。発達段階を考慮し、6年生で示した「運動強度」のデータは示さなかつた。

ここで使ったデータも6年生と同じものであつたが、3年生にとってもっと分かりやすいデータの提示が必要である。子どもが目で見分ける分かりやすい資料、データの精選が必要である。

○課題及び改善の方策

・指導主事からの指導・助言

活動2では観点が分からずに苦労したが、気付きの発表を共有して、運動全体から放課後に視点が移り、外遊びへとつながっていった。その活動をふまえての科学的データの活用であつたので、よいデータだったと言えるのではないか。

本時の評価規準に「健康のための運動」とあるが、どうつなげていくかが課題である。

4 自分たちの運動を見直す場面

子ども達は、「歩数の目標値」や「活動量の目標値」を観点に改善方法を考えていた。特にこの授業では、放課後や休日の運動に目を向けさせ改善方法を考えさせた。

自分たちの運動習慣を見直すよい機会となったが、考えた改善策を実行していくことが大切である。そのためには、家庭との連携や地域施設やイベントの紹介など、体育以外での取り組みも必要となってくるのではないかと考える。今後、定着のためにどのように取り組んでいくかが課題である。

科学的データとして、「体育授業での歩数」も提示したことは、次時につながるよい資料であつたと考える。

○課題及び改善の方策

・大学教員からの指導・助言

観点を基に改善策をよく考えていた。「登下校の歩数」に目を向けさせれば、土日の改善につながっていくのではないか。

・指導主事からの助言・助言

改善策を個別に返すのは難しい。そこで、例を示したりアドバイスシートで相互評価したりすれば、理解や表現につながっていくのではないか。

4.3.4 健康教育プログラム授業【3年④体育（4/5） 平成 27 年 1 月 26 日 3 校時】

I 授業構成資料

- (1) 目標 健康な生活を送るために自分たちの運動習慣を見直すことを通して、アドバイスしたり改良したりしながら運動の行い方を工夫することができる。(思考・判断)
- (2) 展開

学習内容 学習活動	活用資料																																																						
・発問や指示 予想される児童の反応 1 前時の保健学習から、自分たちの運動習慣について振り返る。 (科学的データの活用①) ・前時に自分たちの運動習慣を見直し、どんなことが大切でしたか。 ○休み時間にあまり運動していないから、体育だけではなく休み時間には外や体育館で遊ぶようにすることで、歩数や活動量が増える。 ○休日にも運動すること。 ○1日の目標は、歩数が1万5千歩、時間が1時間。 ○体育の授業内容でも、歩数は変わってくる。 2 学習課題を把握する。 健康な生活を送るための運動プログラムを考えよう。	・科学的データの活用① 3年3組の運動の様子(平均) <table><tr><th>曜日</th><th>学 校</th><th>放課後</th><th>昼休み</th><th>体 育</th></tr><tr><td>月</td><td>6,924</td><td>4,371</td><td>578</td><td>924</td></tr><tr><td>火</td><td>4,878</td><td>4,613</td><td>956</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>8,912</td><td>5,505</td><td>1,403</td><td>1,171</td></tr><tr><td>木</td><td>6,155</td><td>4,119</td><td>(観劇)</td><td></td></tr><tr><td>金</td><td>6,624</td><td>4,749</td><td>1,203</td><td></td></tr></table> 参 考 ○他の地域の 子どもの歩行数調査結果 <table><tr><th>地 域</th><th>男 子</th><th>女 子</th></tr><tr><td>H23東京都(6年生)</td><td>13,372</td><td>9,950</td></tr><tr><td>H21新潟県(高学年)</td><td>15,385</td><td>13,390</td></tr><tr><td>H25広島県(高学年)</td><td>14,895</td><td>10,480</td></tr></table> ○体育授業の内容と、一日の平均歩行数 <table><tr><th>体育授業内容</th><th>平均歩数</th><th>体育なし</th></tr><tr><td>持久走(4年生)</td><td>14,342</td><td>10,894</td></tr><tr><td>ハードル走(5年生)</td><td>11,241</td><td>11,361</td></tr><tr><td>サッカー(6年生)</td><td>14,513</td><td>12,122</td></tr></table> 【課題把握：身近さ、指標性】	曜日	学 校	放課後	昼休み	体 育	月	6,924	4,371	578	924	火	4,878	4,613	956		水	8,912	5,505	1,403	1,171	木	6,155	4,119	(観劇)		金	6,624	4,749	1,203		地 域	男 子	女 子	H23東京都(6年生)	13,372	9,950	H21新潟県(高学年)	15,385	13,390	H25広島県(高学年)	14,895	10,480	体育授業内容	平均歩数	体育なし	持久走(4年生)	14,342	10,894	ハードル走(5年生)	11,241	11,361	サッカー(6年生)	14,513	12,122
曜日	学 校	放課後	昼休み	体 育																																																			
月	6,924	4,371	578	924																																																			
火	4,878	4,613	956																																																				
水	8,912	5,505	1,403	1,171																																																			
木	6,155	4,119	(観劇)																																																				
金	6,624	4,749	1,203																																																				
地 域	男 子	女 子																																																					
H23東京都(6年生)	13,372	9,950																																																					
H21新潟県(高学年)	15,385	13,390																																																					
H25広島県(高学年)	14,895	10,480																																																					
体育授業内容	平均歩数	体育なし																																																					
持久走(4年生)	14,342	10,894																																																					
ハードル走(5年生)	11,241	11,361																																																					
サッカー(6年生)	14,513	12,122																																																					
3 健康のための運動について理解する。(科学的データの提示②) 4 グループで普段からできる運動について考える。 ・各グループで運動を考えてみましょう。運動の資料も掲示していますので、活用してください。 ○かけっこフラフープを使って何か運動ができないかな。 ○力試しの棒引きをグループ対抗にしたらどうか。 ○同じ用具を操作するだけど、縄跳びとボールを組み合わせで何か運動を考えてみようよ。 5 後片付けをして、次時学習の進め方を確認する。	・科学的データの活用② 健康 ← 運動 → スポーツ ・一日60分 ・一日1万歩 ・競争 ・きつい ・たくさんする 運動の仕方に違いが出てくる ・運動時間 → 一日60分(連続でなくてもよい) ・運動強度 → 楽しい、心地よい、やや息切れ ・運動頻度 → 一日60分、1万歩 【課題把握：知識理解】																																																						

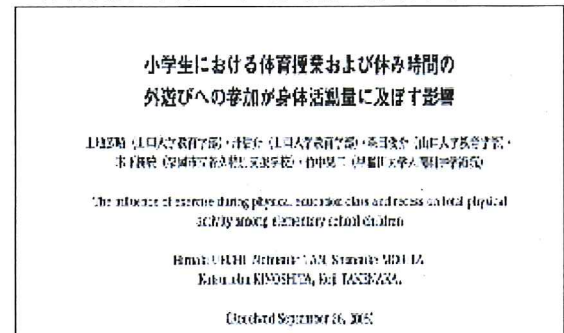
○科学的データの活用①

A 児童歩行数データ(項目別)【課題把握：身近さ】

[illegible]

*運動習慣調査結果より

B 体育授業の内容と平均歩行数【多様性】



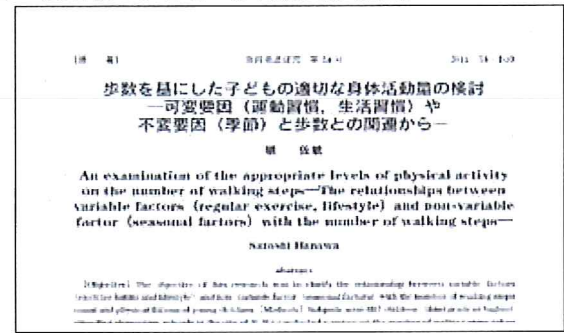
*『山口大学教育学部研究論叢』より

C 他地域の子どもの歩行数【多様性】



*『発育発達研究第51号』より

D 他地域の子どもの歩行数【多様性】



* 『発育発達研究第54号』より

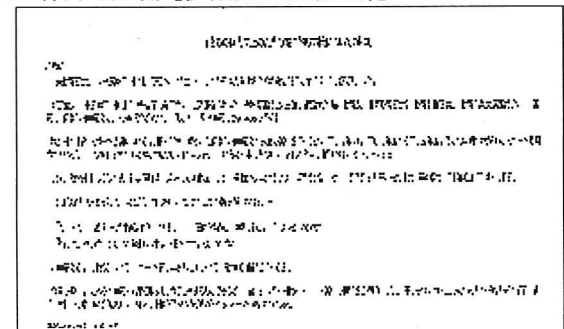
○科学的データの活用②

A 身体活動・運動の目標【多様性】



*日本学術会議『子どもを元気にする運動・
スポーツの適正実施のための基本指針』より

B 体力の定義【多様性：知識理解】



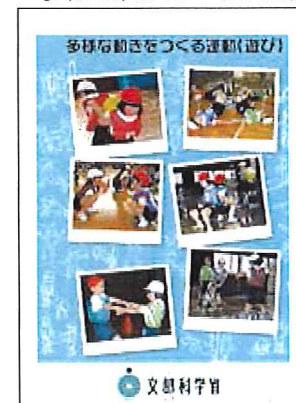
*文部科学省『子どもの体力向上のための
総合的な方策について（答申）』より

C 多様な動きをつくる運動資料【多様性】



*文部科学省
『学校体育実技
指導資料第7集
一体づくり運動一』
より

D 多様な動きをつくる運動資料【多様性】



*文部科学省
『多様な動きをつくる
運動(遊び)パンフレット』より

Ⅲ 授業の実際【3年④体育】

1 自分たちの運動習慣について振り返る場面（科学的データの活用①）



前時（保健）の振り返りから、再度自分たちの運動習慣の集計表を提示し、見直し案を振り返った。特に、放課後の改善案を考えたことを押さえ、本時では体育授業の改善案を考えることを理解させた。前時でも提示した体育授業における歩数のデータを使い体育の内容でも違うことを押さえ、これまでの学習を振り返りながら運動プログラムを作成することを確認した。

子ども達は、放課後の外遊びの大切さを覚えてはいたが、反応はあまりよくなかった。前時と同じデータを使ったため、新鮮さがなかったと考えられる。

2 健康のための運動について理解する場面（科学的データの活用②）



運動プログラムを作成する前に、「健康のための運動」について共通理解を図った。事前アンケートの運動時間・運動強度・運動頻度の項目で、「長ければ長いほどよい」「強ければ強いほどよい」という意識があったため、健康のための運動について理解させた。

「健康のための運動」と「競技力向上のための運動」との違いについてとらえさせることができた。「健康のための運動」の観点を与えることで、考える運動プログラムが遊びの延長やただの楽しい運動にならないようにするねらいがあった。

3 グループで運動を考える場面



4～5人の6グループに分け、運動プログラムを作成させた。これまでの運動を想起できるようなワークシートを配布し、それらを工夫して組み合わせて運動を考えられるようにした。また、一人一人に活動量計を付けさせ、運動前後の歩数をカウントさせ活動量の手がかりとさせた。

それぞれのグループで話し合いながら、多様な動きをつくる運動の4観点から組み合わせて、試行錯誤しながら考えている様子が見られた。考えた運動は、縄跳びとボールを組み合わせた運動や折り返しの運動と力試しの運動とを組み合わせた運動などである。



運動プログラムを作成する際に、文部科学省から出されている「多様な動きをつくる運動（遊び）パンフレット」を掲示した。「体を移動する運動」「体のバランスをとる運動」「力試しの運動」「用具を操作する運動」の4つの観点到に分けてまとめられており、作成の際のヒントとなると考えた。

しかし、子ども達に掲示した資料を活用している様子は見られなかった。グループでどんどん活動しながら運動を考えていた。中には、グループを半分にわけ、それぞれで考えているところもあった。めあての確認が不十分であったと考えられる。

Ⅳ 考察

1 自分たちの運動習慣について振り返る場面（科学的データの活用①）

【学習時間：7分30秒】（I：100%）

自分たちの運動習慣のデータを活用し、前時の学習の振り返りを行った学習指導場面である。

【教師行動】（発問：3回、肯定的FB：2回、励まし：1回）

前時の学習について、子どもに問いかけながら進めた。問いかけには答え理解しているようには見えなかったが、反応は鈍かった。

【抽出児行動】（抽出児2名）

電子黒板を見つめ集中しているようには見えなかったが反応はなかった観察者評価は4段階中2と2であった。

○課題及び改善の方策

・授業者の振り返りより

前時のデータを活用して放課後での運動の見直しから、体育での運動の見直しへと目を向けさせることができた。

・指導主事からの助言・助言より

運動習慣の見直しからプログラム作りへと視点を移したのはよかったが、この2つをどうつなげていくかが課題となる。普段、体育、学校とどう関係付けるかが問題である。

2 健康のための運動について理解する場面（科学的データの活用②）

【学習時間：6分】（M：11% I：89%）

健康のための運動について確認した学習指導場面である。教師による説明がほとんどであった。

【教師行動】

教師による説明がほとんどで、子ども達は頷きながら聞いていた。子ども達はこれまでの運動を想起しているようであった。

【抽出児行動】

教師の話を聞き、これまでの運動を想起しながら聞いている様子が見られた。反応はなかったが頷いていた。

○課題及び改善の方策

・授業者の振り返りより

事前アンケートで理解が低かった運動の理解について確認したが、子ども達の様子を見ると、これまでの運動を振り返りながら理解した姿が見られ有効であったと考えられる。

・大学教員からの指導・助言より

事前アンケートの結果を受けての構成であったが、アンケートが生かされ、さらに、児童の理解も深められてよかったのではないかな。

3 グループで運動を考える場面

【学習時間：25分】（M：4%、I：6%、A2：90%）

各グループで運動プログラムを考える運動学習場面であるが、話し合いながら活動しているので、A1の認知学習も含まれている。

【教師行動】（発問：7回、肯定的FB：4回、励まし：3回）

各グループを回りながら活動の様子を観察し、質問を受けたりアドバイスしたりしながら活動を見守った。

【抽出児行動】

活動中の笑顔が多かった。グループで話し合ったり個人で動きづくりしたりする姿が見られた。

○課題及び改善の方策

・授業者の振り返りより

途中1度全体でめあての確認をしたが、活動自体が長く、集中を欠いている子どもが見られた。進め方を改善しなければと感じた。

・指導主事からの指導・助言より

今回の活動に柔軟性を取り上げる必要があったか疑問である。歩数を手がかりとして運動プログラムを考えるなら、柔軟性の歩数は伸びず、工夫も難しいのではないかな。

* I：学習指導場面 A1：認知学習場面 A2：運動学習場面 M：マネジメント FB：フィードバック

*本時で使用したワークシート

*本時で使用した「体力を高める運動例」

