

体育〔保健領域〕－２（第３学年）意見を分類したり、考えの共通点や違いを話し合うことで理解を深める事例  
【学習活動の概要】

1 単元名 毎日の生活と健康～健康によい一日の生活の仕方を考えよう～		
2 単元の目標（指導のねらい） 健康の大切さを認識するとともに、健康によい生活について理解できるようにし、身近な生活において健康で安全な生活を営む資質や能力を育てる。		
3 評価規準 【健康・安全への関心・意欲・態度】健康な生活について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 【健康・安全についての思考・判断】健康な生活について、課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、実践的に考え、判断し、それらを表している。 【健康・安全についての知識・理解】健康の状態、1日の生活の仕方、身の回りの環境について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。		
4 教材 本単元では、健康の状態には、一日の生活の仕方などの主体の要因や身の回りの環境の要因がかかわっていることが理解できるようにすることが大切である。具体的な内容としては、一日の生活の仕方では、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることなど、身の回りの環境では、明るさの調節、換気などの生活環境を整えることなどを学習する。そのため、学習内容と身近な生活経験等を言語活動によって比較したり、関係付けたりできる教材づくりが求められる。具体的には、健康な生活に関する課題がわかるグラフや表、身近な生活の場面がイメージできるイラストや写真、事例、自分の生活を振り返る日課表などが考えられる。		
5 主な学習活動 (単元の指導計画) (全4時間)		
	学 習 活 動	言語活動に関する指導上の留意点
第1時	○健康な状態は主体と環境がかかわっていることを理解するとともに、健康な生活について関心を高める。	言語活動を充実させるため、以下のような場を設定する。 ・「元気な生活」についてブレインストーミングし、出された意見をグループや全体で仲間わけする。 ・調和のとれた生活について、身近な生活の体験や事例などによる話合いを通して課題やその解決方法を見付ける。 ・手や足の清潔や衣服の清潔などについて調べたことを自分の生活と比較したり、関係を見付けたりして、それらを説明する。 ・換気や部屋の明るさの調節などの生活環境を整えることが健康に必要なことを事例を基に考える。
第2時 <b>(本時)</b>	○食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活について課題を見付け、解決方法を考える。	
第3時	○体の清潔について学習したことを、自分の生活に当てはめる。	
第4時	○身の回りの環境について理解するとともに、健康な生活についてまとめる。	
<b>(本時の学習)</b>		
(1) 目標 一日の生活の仕方について、教科書や資料などを基に、課題や解決の方法を見付けたり選んだりするなどして、それらを説明することができるようにする。		
(2) 本時の展開 ○一日の生活の仕方についての課題を見付ける。 ○「おいしく食事をとれる」「元気に運動できる」「ぐっすり眠れる」ための方法を考える。 ○考えたことをグループや学級全体で発表する。 ○一日の生活の仕方についてまとめる。		

## 【解説】

### 【指導事例と学習指導要領との関連】

小学校学習指導要領 第2章 第9節 体育 第2〔第3学年及び第4学年〕G保健の(1)に、「毎日を健康に過ごすには、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けること。」、第3の2の(6)に、「保健の指導に当たっては、知識を活用する学習活動を取り入れるなどの指導方法の工夫を行うこと。」と示している。ここでは、健康によい一日の生活の仕方について知識を習得する学習活動を重視するとともに、習得した知識を活用する学習活動を積極的に行うことにより、保健についての思考力・判断力等を育成していくことが大切である。

本事例は、元気な生活と元気でない生活の事例を比較したり、自分の生活を振り返ったりすることを通して、一日の生活の仕方についての課題や解決方法を見付ける場面である。この場面で、資料や体験を基にグループや学級全体で話し合っただけで考えを深める。出された意見を分類したり、考えの共通点や違いを見付けたり、一日の生活についての課題や解決の方法を深く理解できるようになった。

### 【言語活動の充実の工夫】

#### ○「意見の分類し、グループの課題を選択する活動」

本時では、元気な生活と元気でない生活の2枚のイラストを比較して、元気でない子の問題点は何か、元気に生活するためには何に気を付けたらいいのかを話し合った。また、2枚のイラストを参考に、自分の生活を振り返り、自分の生活における課題について話し合った。いろいろな意見が出されたが、それらをグループや学級全体で仲間分けし、食事、運動、休養及び睡眠、その他に分けて課題を考えることにした。その際、それぞれが元気と実感できるのはどんなときかを話し合った。その結果、「ごはんをおいしく食べられるとき」「フルパワーで運動できるとき」「ぐっすり眠れるとき」が考えられた。これらの中から自分たちの生活にかかわる課題を選択し、資料を基にそうなるためにはどうしたらよいか、グループごとに作戦を考えることにした。



#### ○「それぞれの作戦の共通点や違いを見付ける活動」

この三つについてグループで考えた作戦を、学級全体で発表し合い、それぞれのよい点やアドバイスなどをやりとりした。また、自分たちの作戦との共通点や違いについて話し合った。共通点を見付ける際に、例えば、「ごはんをおいしく食べられるとき」であれば、他の二つとどんなかわりがあるか考えられるようにワークシートを工夫した。その結果、「ごはんをおいしく食べるため」には、「運動をしておなかをすかせる」「早起きをして運動する」など、自分たちの課題を解決するためには、他のグループの発表が参考になることがわかり、集団の考えを発展させることができた。



#### ○「学習したことを自分の生活に当てはめて活用する活動」

最後に、学習したことを自分の生活と比較したり、身近な事例に当てはめたりするなどの活動を通して、元気な生活を実現するための一日の生活の仕方について理解を深めることができた。

思考力・判断力・表現力等の学習活動の分類： ⑤, ⑥