

## 事例 5 運動領域と保健領域との関連を図った指導の事例

○学年 第5学年

○単元名 「心の健康」

○事例のポイント

- ①心の健康が運動と密接に関連していることなどを理解するとともに、不安や悩みに対する有効な対処方法として行うことができるようにするために、保健領域の「不安や悩みへの対処」における実習として、体ほぐしの運動を行い、運動をした後の心の変化に着目した振り返りをする。
- ②運動による心と体への効果を実感するとともに、心と体が関係し合っていることに気付くことができるようにするために、運動領域の「体づくり運動」において、保健領域の学習内容を踏まえ、それぞれの運動の意味や目的を意識して運動を行うようにする。
- ③保健領域と運動領域の関連を図りやすくするために、ICT端末を活用し、保健の授業の板書を映し出し、保健の学習を踏まえた児童の主体的な活動を促すようにする。

### 1 単元名 「心の健康」

#### 2 単元について

小学校学習指導要領（平成 29 年告示）の体育科の目標には「心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現する」と示されている。これは、運動領域と保健領域との関連をより充実することが体育科の目標を達成するのに重要な視点であることを示している。

第5学年の「心の健康」では、心は発達すること、心と体には密接な関係があること、不安や悩みへの対処にはいろいろな方法があることについて理解すること、不安や悩みを緩和するための対処の方法を行うことができるようにすることが示されている。まさに、本単元は運動領域と保健領域との関連を図った指導が求められる単元である。

実際の指導においては、「心と体には密接な関係があること」では、児童が心と体の密接な関係を「体感する」ことが重要である。運動をした後、心がどうなっているのかを振り返るような展開をすることで、児童の理解はより深くなると考えられる。また、「不安や悩みへの対処」では、運動をしたり、呼吸法を行ったりすることが対処法として有効であることを体験できるような展開が必要である。

以上のように、本単元では運動領域と保健領域との関連を充実することで、生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力の育成が期待される単元である。

#### 3 児童の実態（略）

#### 4 教師の指導観

##### (1) 知識及び技能

心の健康について、心は年齢に伴って発達すること、心と体には密接な関係があることについて理解できるようにする。また、不安や悩みを緩和するための対処の方法を実際に行うことができるようにする。

##### (2) 思考力、判断力、表現力等

不安や悩みへの対処について考える際に、適切な方法を選んだり、それがなぜ適切なのかを説明したりする活動を通し、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ことを考えられるようにする。

##### (3) 学びに向かう力、人間性等

自己の健康に関心をもち、主体的に学習活動に取り組めるようにする。また、課題の解決に向けて協力し合えるように、自分の生活を振り返るなどの話し合いができるようにする。

#### 5 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、不安や悩みへの対処についての技能を身に付けることができるようにする。 〈知識及び技能〉
- (2) 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ができるようにする。 〈思考力、判断力、表現力等〉
- (3) 心の健康について、健康や安全の大切さに気付き、自己の健康の保持増進や回復に進んで取り組むことができるようにする。 〈学びに向かう力、人間性等〉

## 6 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>①心は、様々な生活経験や学習を通して、年齢に伴って発達することについて、理解したことを言ったり、書いたりしている。</p> <p>②心と体は、深く影響し合っていることについて、理解したことを言ったり、書いたりしている。</p> <p>③不安や悩みへの対処には、様々な方法があり、自分に合った適切な方法で対処できることについて、理解したことを言ったり、書いたりしている。</p> <p>④不安や悩みの対処として、体ほぐしの運動や深呼吸を取り入れた呼吸法などについて、理解したことを言ったり、書いたりしているとともに、それらの対処ができる。</p>	<p>①心の発達に関する事柄から、心の健康に関わる課題を見付けている。</p> <p>②不安や悩みへの対処について、自分の経験と学習したことを関連付けて考えたり、選んだ方法がなぜ適切なのか、理由をあげて学習カードに書いたり、友達に伝えたりしている。</p>	<p>①心の健康について、課題の解決に向けての話合いや発表などの学習や、教科書や資料を調べたり、自分の生活を振り返ったりするなどの学習に進んで取り組もうとしている。</p>

## 7 単元の指導と評価の計画

時	学習のねらい・学習活動	知・技	思・判・表	態	評価方法
1 「心の発達」	<p>I ねらい</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>心は、様々な生活経験や学習を通して、年齢に伴って発達することについて理解することができるようにするとともに、心の発達に関する事柄から、心の健康に関わる課題を見付けることができるようにする。</li> </ul> <p>II 学習活動</p> <p>1 幼いころと比べ、心の状態がどのように変化したかを話し合う。</p>	①	①		観察 学習 カード
2 「心と体との関係」	<p>I ねらい</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>心と体は、深く影響し合っていることについて、理解することができるようにする。</li> </ul> <p>II 学習活動</p> <p>1 緊張や弛緩を感じる律動的な動きを行い、自分の心と体がどうなっているのかを理解できるようにする。</p>	②			観察 学習 カード
3・4 (本時) 「不安や悩みへの対処」	<p>I ねらい</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>不安や悩みへの対処には様々な方法があり、自分に合った適切な方法で対処できることについて、理解することができるようにするとともに、自分の経験と学習したことを関連付けて考えたり、友達に伝えたりすることができるようにする。</li> </ul> <p>II 学習活動</p> <p>1 「運動会」などの場面を想起し、不安や悩みがあるときの心や体の様子を考え、対処法を話し合う。</p>	③	②		観察
	<p>I ねらい</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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について、理解することができるようにするとともに、それらの対処ができるようにする。</li> <li>課題の解決に向けた話合いや、自分の生活を振り返るなどの学習に進んで取り組むことができるようにする。</li> </ul> <p>II 学習活動</p> <p>1 「運動」や「呼吸法」などの、不安や悩みへの対処法を実践し、感じたことをまとめる。</p>	④		①	観察 学習 カード
単元後	<p>体づくり運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>保健領域の学習内容を踏まえ、それぞれの運動の意味や目的を意識して運動を行うことにより、運動による心と体への効果を実感するとともに、心と体が関係し合っていることに気付くことができるようにする。</li> </ul>				

編 P135 指導計画作成の留意事項(3)

※「主体的に学習に取り組む態度」については、単元全体で評価していくため破線で示している。

8 本時の学習指導①（本時 4 / 4時）

(1) ねらい

- 不安や悩みの対処として、体ほぐしの運動や深呼吸を取り入れた呼吸法などについて、理解したことを言ったり、書いたりしているとともに、それらの対処ができるようにする。  
〈知識及び技能〉
- 課題の解決に向けた話合いや、自分の生活を振り返るなどの学習に進んで取り組むことができるようにする。  
〈学びに向かう力、人間性等〉

(2) 準備（略）

(3) 展開

事例のポイント①

保健領域の「不安や悩みへの対処」における実習として、体ほぐしの運動を行い、運動をした後の心の変化に着目した振り返りを行うことで、心の健康が運動と密接に関連していることなどを理解するとともに、不安や悩みに対する有効な対処方法として行うことができるようにする。

時間	学習内容・活動	学習指導上の留意点（○指導 ◆評価規準）												
導入 8分	<p>1 集合、整列、挨拶、健康観察をする。</p> <p>2 前時の授業を想起する。</p> <p>前の保健の授業では不安や悩みへの対処にはいろいろな方法があることを学びましたね。今日は実際に運動して体験してみましょう。どんな運動をしていくのがいいと思いますか。</p> <p>楽しい運動やゆったりした運動がいいと思います。ほくは呼吸を整えてリラックスできる運動がいいと思います。</p> <p>3 本時のねらいを確認する。</p> <p>不安や悩みの対処について知り、自分に合った対処ができるようにしよう。</p>	<p>○気持ちのよい挨拶で学習を始めるようにする。</p> <p>○不安や悩みに対する対処は、人によって異なることを確認し、自分にとって有効なものを見付けられるように伝える。</p> <p>○本時の目的は保健の学習であり、不安や悩みの対処法として、心と体がどのように関係しているのかを体感することが重要であることを伝える。</p> <p>事例のポイント① 不安や悩みに対する有効な対処における実習をするという課題に焦点化できるようにするために、保健の学習と運動の関わりを明確にし、本時のねらいを全員が理解できるようにする。</p>												
展開 30分	<p>4 体ほぐしの運動をする。</p> <p>&lt;ストレッチ&gt;</p>  <p>5 呼吸を整える活動をする。</p> <p>&lt;深呼吸&gt; &lt;ヨガをまねた動き&gt;</p> 	<p>&lt;ジョギング&gt;</p>  <p>編 P135 指導計画作成の留意事項(3)</p> <p>事例のポイント① 運動をしながら、自己の心がどのように変化しているのかについて、教師の言葉がけ（評価）により、児童が意識できるようにしていく。また、現在の心の状態を自覚できるように、自己の心の様子を児童自身で話すようにしていく。</p>												
整理 7分	<p>6 運動をすることで、心がどのように変化したのかを振り返る。（学習カードに記入する）</p> <table border="1" data-bbox="233 1554 756 1756"> <thead> <tr> <th>自分の「不安や悩み」</th> <th>解決するためにできそうなこと</th> <th>試してみようとしたか？</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>友達関係</td> <td>ストレス</td> <td>少しよくなる。(スッキリする)</td> </tr> <tr> <td>人の事</td> <td>かいしょう (運動をがんばる)</td> <td>モヤモヤするけど、かいワッできる。</td> </tr> <tr> <td>助の事</td> <td>自分がんばる</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>事例のポイント① 運動等の解決方法を試し、その時の心がどう変化したのかを記述できるようにする。</p> <p>7 不安や悩みをなくしたり、やわらげたりするのに、どんな運動が有効だと思ったのかを振り返る。</p> <p>8 整列・挨拶を行う。</p>	自分の「不安や悩み」	解決するためにできそうなこと	試してみようとしたか？	友達関係	ストレス	少しよくなる。(スッキリする)	人の事	かいしょう (運動をがんばる)	モヤモヤするけど、かいワッできる。	助の事	自分がんばる		<p>◆不安や悩みの対処として、体ほぐしの運動や深呼吸を取り入れた呼吸法などについて、理解したことを言ったり、書いたりしているとともに、それらの対処ができる。 （観察・学習カード）【知識・技能】</p> <p>◆課題の解決に向けた話合いや、自分の生活を振り返るなどの学習に進んで取り組もうとしている。（観察）【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>△努力を要すると判断される状況(C)の児童への指導の手立て</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>不安や悩みの対処として、運動を行う意義を伝え、具体的な対処の方法を児童とともに考え、言ったり、書いたりすることができるようにしていく。</li> <li>学習に向かうことができるように、児童とともに自分に合った対処の方法を見付けられるように言葉がけをしていく。</li> </ul> <p>◎十分満足できると判断される状況(A)の具体的な姿</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>不安や悩みの対処を行う意義や方法について具体的に記入することができる。</li> <li>不安や悩みの対処の方法について進んで試し、学習カードに試したこと記入することができる。</li> </ul> <p>○不安や悩みの対処を見付けられている様子を具体的に伝え広めるようにする。</p>
自分の「不安や悩み」	解決するためにできそうなこと	試してみようとしたか？												
友達関係	ストレス	少しよくなる。(スッキリする)												
人の事	かいしょう (運動をがんばる)	モヤモヤするけど、かいワッできる。												
助の事	自分がんばる													

9 本時の学習指導② ※保健の単元後に行う「体づくり運動」

編 P135 指導計画作成の留意事項(6)

(1) ねらい

- 自己の心と体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫することができるようにする。

〈思考力、判断力、表現力等〉

(2) 準備 (略)

(3) 展開

事例のポイント②

運動による心と体への効果を実感するとともに、心と体が関係し合っていることに気付くことができるようにするために、運動領域の体づくり運動において、保健領域の学習内容を踏まえ、それぞれの運動の意味や目的を意識して運動を行えるようにする。

時間	学習内容・活動	指導上の留意点 (○指導 ◆評価規準)
導入 5分	1 集合、整列、挨拶、健康観察をする。 2 準備運動をする。	○素早く整列し、気持ちのよい挨拶をして授業を始められるようにする。 ○本時で使う部位を中心にほぐすようにする。
展 開 32分	3 本時のねらいを確認する。	○本時の学習では何ができればよいのかを明確にし、全員が捉えられるようにする。
	自分の心と体の状態や体力に合った運動の行い方を工夫しよう。	
	4 運動前に自己の心や体の状態を確認し整える時間を確保する。	○運動の前に保健の学習で行った対処法などを生かして、心と体を整えられるように言葉がけをする。
	<p>前に学習した保健の授業では不安や悩みへの対処にはいろいろな方法があることを学びましたね。今日の持久走でも緊張して上手く走れないかもしれないと不安な人もいます。そんな時には、どのような運動が有効だったのでしょうか。</p> <p>わたしは、不安な気持ちが強いので、呼吸を整えてから持久走を頑張ります。ぼくは、ストレッチをしてから心や体を落ち着けて、持久走に挑戦します。</p> <p style="text-align: center;">  </p> <p style="text-align: center;">                 &lt;深呼吸&gt;                      &lt;ストレッチ&gt;             </p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	<p>事例のポイント③ 保健で行った学習の板書を大型モニタなどに映し、具体的に想起できるようにする。</p>  <p>○自己の体の状態や体力が分かるように、前時と走る距離や走る時間を一定にし、伸びが分かるようにする。 ○自分で走る距離を自己決定することで、自己の心や体の状態を捉えられるようにし、運動の課題や行い方を選べるようにする。</p> <p>事例のポイント② 体づくり運動のねらいに沿った評価を行う。</p> <p>◆自己の心や体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫している。 (観察・学習カード)【思考・判断・表現】</p> <p>△努力を要すると判断される状況 (C) の児童への指導の手立て (略) ◎十分満足できると判断される状況 (A) の具体的な姿 (略)</p>
7 学習カードに振り返りを記入する。	○運動の課題や行い方の選択について、理由を書くことで、本時のねらいに正対した振り返りができるようにする。	
8 本時のまとめをする。	事例のポイント② 本時のねらいに沿った評価や言葉がけ、学習カードへの記録を行えるように、保健領域との関連を図った学習ではあるが、授業としてのまとめは、体づくり運動の単元であることを確認する。	
9 整理運動をする。	○落ち着いた雰囲気のもと、気持ちのよい挨拶で学習を終わられるようにする。	
10 挨拶をする。		

編 P134 指導計画作成の留意事項(2)

