

授業実践：「自己理解」啓発プログラム②

平成 30 年 11 月 19 日（月） 5 校時

糸満市立 光洋小学校

ひまわり 1 組 男子 5 名 女子 2 名 計 7 名

指導者 比嘉 瑞乃

1. プログラム名 「心と体のつながりを知ろう」

2. 領域

- 自立活動 1－(1) 【健康の保持：生活リズムや生活習慣の形成に関すること】
1－(5) 【健康の保持：健康状態の維持・改善に関すること】

3. ねらい

- 自分自身の体に関心をもち、体調や心の状態を感じ取ることができる。
- 体や心を元気にするために自分にできる方法を考え、実践に生かそうとする意識をもつことができる。

4. 児童の実態

本学級の児童は、ほとんどの児童が身辺自立はできており、学校生活においても、自分のことは自分でできるよう、努力を重ねながら過ごしている。家庭の協力のもと体調面にも気を配ってもらいながら生活しているが、児童本人は生活の基盤となる「健康」に関する意識が弱く、体の不調に気付きにくかったり、体調の状況をうまく説明できなかったりすることがある。心身の健康を保持していくうえで、自身の体の状態を知り、体調を整えるために必要なことを考え行動にうつせるようにしていくことが本学級の児童の課題だといえる。

5. プログラム（教材）について

児童の心身ともに健やかな成長を願うにあたり、健康で安全な生活態度の育成は重要な課題である。学校においても教育活動全体を通して進められるべき内容であり、学習指導要領の特別活動〈学級活動（2）〉では、心身の健康の保持増進で育成すべき資質・能力の一つとして、自らの健康を適切に管理し改善していく力があげられている。

本学級の児童にとって、健康面の自己管理は今から身につけておくべき大切な課題であることから、自分の体に関心をもつことを第一の目標とし、体調だけでなく心の状態も含めた「健康」を意識づけていくねらいのもと、本教材を設定する。本学級では自立活動として扱い、自分の体の状態に気付く力、体の状態を自分の言葉で伝える力、改善に向かうための対処法を考え実践する力の習得をめざしていく。

6. 指導観

心身の健康を自分自身で守り、生活の改善を図るという、生涯にわたった実践力の育成をめざし、本時では以下の点に留意して指導にあたる。

(1) 自分の体への関心をもたせる工夫

日々の生活の中で自分の体調や心の状態に気づくためには、比較材料として、自分自身の平常時の状態を感覚と共に理解しておくことが必要だと考える。そこで、対話を取り入れながら、児童自身が感じる「普通」（平常時）の体や心の状態をとらえさせ、日常生活での体調のバロメーターとして意識づけていく。

(2) 体調面の「自己理解」を促すための可視化

自分の健康状況（元気度）を目に見える形に表すため、ワークシートに「元気タンクメーター」を活用し、メーターの色塗りを行う。調子がいい、悪いの判断を、平常時との比較でとらえられるよう、5 の目盛りを基準値（平常時のレベル）とし、記入の活動を進めていく。

(3) 個々の児童の生活課題と向き合う場の設定

自分にできる元気アップの方法を考える活動においては、健康面、生活習慣に関する個々の児童の課題を把握した上で、児童本人自身の気づきを促しながら指導を進める。体調不良や情緒面の不安定さなどで欠席しがちな児童もいることから、個別の参考資料として、出席状況の記録も準備しておく。欠席の日数や、欠席時の体や心の状況を児童とともに振り返ることで、生活改善に向けて自分にできるめあてを立てる機会とする。

(4) 日常生活での意識の継続化

授業で立てた行動目標の実行をめざし、週末を挟んだ 6 日間を元気チェック週間とし、「元気レベルチェック表」を活用して毎日の元気度チェックを行う。目標が達成できた日はごほうびシールを貼り、継続する楽しさと、達成する喜びにつなげていく。授業で活用した元気タンクメーターの色塗りは、登校後、下校前の 1 日 2 回行い、1 日を通した変化も見えるようにする。「こんなことがあったから元気レベルは□」「元気レベルが朝と帰りで変わったのはこんな理由」「元気をアップさせるにはこんな方法もあるんだ」など、記録しながら健康面に関する自己理解を促していきたい。

7. 本時の準備物

ウォーミングアップゲームのカード・拡大 元気タンクメーター・個別資料(出席状況)ワークシート・ふり返りカード・元気レベルチェック表・一時間の流れの掲示

8. 本時の展開

	学 習 活 動	教師の支援・指導上の留意点	評 価
導 入 10 分	<p>1 今日のキーワードの提示</p> <p>2. ウォーミングアップゲーム</p>	<p>・ 本時のめあてに生かすため、「自己啓発プログラム」の2つ目のキーワードを提示する。</p> <p>今日のキーワード 「い」→ いつものちょうしが元気のめやす</p> <p>・ カードの中から、元気のもとになると考えられるものを選ばせ、健康の3要素（食事・睡眠・運動）についての知識を黒板掲示に残す。</p> <p>・ 児童が選んだカードを見ながら、「元気」は体調面だけでなく、心の状態も関係してくることに気付かせる。</p>	
展 開 25 分	<p>3. めあての確認</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>☆今日の元気レベルを確認しよう ☆元気アップの方法をみつけよう</p> </div> <p>4. 元気レベルをチェックし、その理由を考える。</p> <p>5. 自分にできる元気アップの方法を考え、ワークシートにまとめる。</p>	<p>・ 自分の体の調子と向き合い、記録に残すことで、元気をアップさせるための生活や行動の工夫を考えていく学習であることをおさえる。</p> <p>・ 今日の自分の状態を把握するにはいつもの調子を感じておく必要があることに気付かせ、書き出せる範囲でメモさせておく。</p> <p>・ 「元気タンクメーター」（ワークシート）への記入の仕方を説明する。</p> <p>・ 「元気タンクメーター」は、レベル5を平常時（基準値）とする。</p> <p>・ 人それぞれの感じ方で、元気の度合いは違ってくことを伝え、安心して活動に臨めるようにする。</p> <p>・ 選んだ元気レベルの理由を考えさせることで、生活行動や、心の安定の状況を見直す機会とする。</p> <p>・ ウォーミングアップゲームで使ったカードも参考にしながら、自分にとって改善する必要がある面に目を向けさせる。</p>	<p>・ 自分自身の体の状態に関心を持ち、意欲的に活動に取り組むことができたか。</p>

	学 習 活 動	教師の支援・指導上の留意点	評 価
展 開 25 分		<ul style="list-style-type: none"> ・ 小さなことでも自分でできそうな目標を考えさせる。 ・ 登校が不安定な児童(D児・F児)はこれまでの出席状況も資料として準備しておく。欠席の日数や、欠席時の体や心の状況の振り返りから、生活改善のめあて作りにつなげていく。 ・ 実践に生かせるめあてとなるよう、具体性をもった書き方ができるよう支援する。 ・ 人にしてもらふことで元気になった体験も引き出し、他者との関わりも視野に入れた目標でもよいことを伝える。 	
ま と め 10 分	<p>6. 本時の振り返り</p> <p>7. 日常生活の活動、次時の授業の予告</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ ワークシートを見ながら、自分が立てた実践目標を発表させる。 ・ 日頃からの意識で健康が維持できることを伝え、本時で考えた個人の目標の達成に向けて実践していく意欲づけにつなげる。 ・ 本時の授業を全体で振り返り、活動を通して感じたことや発見したことを振り返りカードにまとめる。 ・ 「元気レベルチェック表」の記入の方法を説明し、翌日からの6日間の取り組みを呼びかける。 ※担任、ヘルパーの先生の協力のもと、11/20(火)～11/28(水)まで実施する。 ※登校後、下校前の1日2回、記入する。 ・ 次の時間は、今日の授業からのつながりとして、心の健康を重点に授業を行うことを伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体と心のつながりを理解し、健康維持のために自分にできる方法を考えることができたか。

9. 評価

- 自分自身の体の状態に関心をもち、意欲的に活動に取り組むことができたか。
- 体と心のつながりを理解し、健康維持のために自分にできる方法を考えることができたか。