

第4学年 体育科学習指導案

学級 4年 3組 33名
指導者 森田 久代 堀井 美穂

1 単元名 育ちゆく体とわたし（保健）

2 単元目標

【関心・意欲・態度】

自分の体の成長を振り返り、体の発育や発達に関心をもつことができる。

【思考・判断】

体をよりよく発育・発達させるために必要なことを考えることができる。

【知識・理解】

体の発育・発達、思春期の体の変化には個人差があることや、よりよく発育・発達させるためには調和のとれた食事や適度な運動、休養・睡眠が必要であることを理解することができる。

3 単元の評価規準

【関心・意欲・態度】

体の発育・発達について進んで課題を見つけたり、課題を調べたり、分かったことを発表したり、友達の発表を真剣に聞いたりしようとしている。

【思考・判断】

体の発育・発達について、自分の成長を振り返りながら課題を設定し、これからの自分のよりよい発育・発達を目指して解決の方法を考えたり、判断したりすることができる。

【知識・理解】

体の発育・発達の現象や思春期に起こる体の変化を理解し、体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方を理解し、知識を身に付けている。

4 単元について

(1) 単元の特性

本単元は「体の発育・発達」「思春期の体の変化」「調和のとれた食事、適切な運動、休養及び睡眠」の三つの柱で構成されている。単元を通して、発育・発達の違いを個性として捉え、肯定的に受け止めて、自分を大切にす気持ち育てるようにしたい。その上で、よりよく成長するためには、調和のとれた食事、適切な運動、休養及び睡眠が大切であることを実感しながら学習できるようにしたい。

人の体は生まれたときから日々成長しているが、赤ちゃんの頃と小学校高学年から高校生の頃に大きく成長する発達期がある。4年生という時期は、男女の違いや成長による個人差が顕著になり始める頃である。また、体の成長についての意識も高まり始める。それに伴って性に対する意識も芽生え、男女の体の違いに興味をもつようになる。また、情報網の発達から性に関する多くの知識も得るようになり、自分の容姿や体の変化に対して不安や悩みを抱き始めるのもこの頃からである。

外面的な成長と内面的な成長を理解したうえで、子供たち一人一人が自分のよりよい体の発育・発達のために生活を見直し、自他ともに大切にしていける気持ちを育てることができるようしていきたい。

(2) 児童の実態

4月の頃にくらべて全体的に身長と体重が著しく増加してきている。4月から9月の身長の伸びの平均は、女子2.9cm男子2.6cmだった。身体測定では自分の身長の伸びだけではなく友達的身長の伸びにも興味をもっている。体つきがいわゆる幼児体型から四肢が長くなり、引き締まった体型になりつつある児童も出てきている。また、女子と男子の体型の違いも顕著になってきた。これらの変化について互いに気になっている様子は見られるが、友達に対して取り立ててからかたりするということはあまり見られない。しかし、友達同士の話題の中に体のことや性に関わることなど少しずつ出始めている。様々なところから体の成長や性に関する情報が日常的に入ってくる現状があるため、興味本位で話題にしたり、あまり意味も考えずに声に出したりすることもある。

これらの実態を踏まえ、本単元の学習を通して自他の成長・発達に対しての正しい知識を得て、「個人差」にも気付かせ、今の自分の発育の様子を肯定的に受け入れ、これから起こる変化に対して不安を抱かせないようにしていきたい。

5 研究主題に迫るための手立て

(1) 児童一人一人が学習に興味関心を寄せ、課題意識をもって取り組むことのできる授業作り

○事前のアンケート

- ・アンケートから児童の実態把握をし、分かったことを基に授業の進め方を考える。

○資料提示の工夫

- ・1年からこれまでの身長の記録…児童自身の成長を振り返ることができるため
- ・写真、絵図、グラフ、人体図など…分かりやすく興味関心を引くため

○人生テープ

- ・人の一生をテープで表し、これまでの成長の過程を振り返ったり、今の自分たち、将来の自分たちについて考えたりするときに人生の中でどこにあたるのか一つの目安にしていく。また、4時間を通して使っていくことで学習の流れを作っていく。

○養護教諭、ゲストティーチャーとの連携

- ・ティーム・ティーチングの授業形態をとり、養護教諭の専門性を生かし、体の発育・発達について正しく理解し、健康な生活を送ろうとする実践力を身に付ける。
- ・ゲストティーチャー（栄養士など）から話を聞き、調和のとれた食事が必要であることを理解し実践につなげていく。

○体験的な活動

- ・不安を感じている友達への言葉がけをするロールプレイングを取り入れ、自他を大切にする気持ちを育てる。

(2) かかわり合いを大切に活動

○グループ活動

- ・グループでの話し合いやグループワークシートを使って意見を整理するなど、協力して進めていくようにする。

○家庭、兄弟、身近な人とのかかわり

- ・自分の過去の体の成長を見つめ、その傾向を調べたり、授業後にも6年生、兄姉、中学生の先輩などに話を聞いたりしながら、これからの自分の成長に対し希望と安心を得ることができるようにする。
- ・保健の授業の生活化、各家庭との連携を図るための啓発の工夫として、保護者会で話題に取り上げたり、学年だよりに保健の授業の内容等について掲載したりしていく。また、保健の授業を保護者も参観できる機会をもつようにする。

○他教科などのかかわり

- ・思春期の体の変化の指導に当たっては、5年生とのつながりや中学校との系統性を重視する。
- ・これから身体が変化していく中で、友達との違いや個人差に悩んだり、嫌な思いをしたりする状況が出てくると予想される。そこで、一人一人が気持ちよく学校生活を送られるようになるために、学級活動の時間を使い保健の学習活動で得た知識の実践化を図る。思春期の体の変化の3つの視点（外見の変化、体の中の変化、心の変化）に対して、どういった姿勢で友達と接していったらよりよいクラスができるかを考えていく。
- ・「二分の一人成人式」（総合的な学習）を後半に行うが、自分のこれまでの成長を考え、自分の将来の夢を思い描く。また、誕生とこれまでの成長を喜ぶ親の気持ちから、かけがえのない自分の存在に気付く機会にしていく。

(3) 適切な見取りとそれを生かした指導

- ・思春期における身体の変化を知り、伴って出てくる期待と不安に向き合っていくことになるが、授業の終わりに感想、または授業を聞いて不安に思ったことなど『感想・相談カード』に書くようにする。内容によっては、養護教諭からもコメントを書くようにし、不安や悩みに対してすぐに対処できるようにしていく。
- ・各時間に学習したことをまとめていくワークシートを用いることで、児童がどのくらい正しく理解したか見取っていく。

6 指導計画 「育ちゆく体とわたし」

時間	1 変化してきたわたしの体	2 おとなに近づく体	
ねらい	4年間の自分の身長伸びを知り、成長には個人差があることを知るとともに、これからの成長の見通しをもつ。	思春期の体の変化について体つきが変わり、男女の特徴が現れることや個人差があることを理解する。	
学習内容・活動	1. オリエンテーション・めあての確認をする。 身長はどのように変化してきたのだろうか。 2. 自分の1年から4年までの1年ごとの身長伸びをグラフにまとめる。 3. 自分や友達の身長伸び方を比較してわかったことや気付いたことをグループで話し合う。 4. 身長伸びの違いが分かる事例を出しその違いに注目させる。 5. 生まれてから1歳までの伸びを表すテープを提示し、この頃が大きく成長する時期であることを知らせる。 6. 自分たちの伸びのグラフとこの二つの例示から身長伸び方には個人差があること、大きく成長する時期が、高学年から高校生くらいの頃に再度やってくることを知らせる。 7. 学習したことをワークシートにまとめる。 8. 身長以外の要素も成長していくことに気付くとともに次時への課題意識を高めていく。	1. めあての確認をする。 大人に近づくにつれて、体にはどのような変化が起こってくるのだろうか。 2. 幼児と大人の男女のシルエットから男女の違いについて考える。 3. 思春期に起こる男女の体つきの変化についてグループで考え、男女の人体図の変化する箇所にシールを貼り、変化についてワークシートに書く。 ・出てきた意見を全体で確認する。 4. 「思春期」について説明する。 5. 体の変化が起きる時期や変化の程度には個人差があることを理解する。 6. 学習したことをワークシートにまとめる。 ・体の変化に不安を感じている友達の手紙を読む。アドバイスをロールプレイングで発表する。	
評価の重点	関	◎	○
	思		
	知	○	◎
評価規準	・自分の体が成長していることに気付き、自分の体の成長や発達に関心をもとうとしている。 (関心・意欲・態度) ・身長伸びの違いを確かめることにより、成長には個人差があることを理解する。 (知識・理解)	・思春期の体の変化について自分の考えを発表したり、友達考えを聞いたりして学習に参加しようとしている。(関心・意欲・態度) ・体つきが変わり、男女の特徴が現れることや個人差があることを理解している。 (知識・理解)	
評価の方法	発表、ワークシート	発表、ワークシート	
指導支援資料	男女の身長伸びのグラフ(実際の例示) 1年生と6年生の手形 児童の身長伸びのデータ 養護教諭と連携	幼児と大人の男女のシルエット、体の変化が起きた時期のグラフ、手紙4例 人生テープで思春期の時期などを示す。 養護教諭と連携	

時間	3 体の中で起こる変化	4 すくすく育てわたしの体 (本時)
ねらい	思春期に起こる体の中での変化について理解し、個人差があるものの誰にも起こる大人の体に近づく現象であることを理解する。	すくすく成長していくにはどのように生活していけばよいかを「栄養、運動、休養・睡眠」の3観点から考える。
学習内容・活動	<p>1. 前時の学習を振り返り、本時のめあてを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>大人に近づくにつれて、体の中では、どのような変化が起こるのだろうか。</p> </div> <p>2. 女子と男子の体の中での変化について想像してみる。</p> <p>3. 女子にはどのような変化が起こるのか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 図や資料から卵子、月経、初経のしくみについて理解する。 <p>4. 男子にはどのような変化が起こるのか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 図や資料から精子、射精、精通について理解する。 <p>5. 成長には個人差があることを理解する。</p> <p>6. 体の変化が起こる原因を知る。</p> <p>7. 心に起きる変化についても考える。</p> <p>8. 学習したことをワークシートにまとめる。</p>	<p>1. 「体の成長」とは何かこれまでの学習したことなどから考える。</p> <p>2. それぞれの「体の成長」に必要なことは何かグループで話し合う。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>すくすく成長するためにどんなことが大切か考えよう！</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・ 出てきた意見を仲間分けして「運動」「食事」「休養・睡眠」の3つにまとめる。 <成長するのに必要な3つのカギ> <p>3. 「運動」「食事」「休養・睡眠」の3つのカギが成長に及ぼす働きについて、資料を見たり話を聞いたりして理解する。</p> <p>4. よりよく成長させるために自分にとって一番必要なカギは何か考え、これからの自分の生活で実行していこうと思うことをワークシートにまとめる。感想・相談カードを書く。</p>
評価の重点	関	○
	思	○
	知	◎
評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ・ 思春期における心に起きる変化について考えている。 (思考・判断) ・ 内性器の仕組みや働きについて理解している。 (知識・理解) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食事、運動、休養・睡眠が成長に必要なことを知り、よりよい生活をしようとする意欲が高まる。 (関心・意欲・態度) ・ 自分たちの実態を振り返り、自分の成長に足りないものは何か気付くことができる。 (思考・判断) ・ 食事、運動、休養・睡眠がそれぞれ、自分の成長に及ぼす働きについて知る。 (知識・理解)
評価の方法	発表、ワークシート	発表、ワークシート
指導支援・資料	<p>体の中の変化について図や資料を使い分かりやすく説明する。</p> <p>「シャインフェルトの7つの段階」(心に起きる変化について)</p> <p>養護教諭と連携</p>	<p>自分自身の生活を振り返り、考えていくことができるようにアンケート結果や実態を示すような資料を提示する。</p> <p>栄養士から「食事」について話を聞く。</p> <p>養護教諭と連携</p>

7. 本時について

(1) 本時の目標

【思考・判断】 よりよい発育・発達のためには、どのような生活を送ったらよいか考えることができる。

【知識・理解】 食事、運動、休養・睡眠がそれぞれ、自分の成長に及ぼす働きについて知る。

(2) 展開 (4/4時)

	学 習 活 動	☆指導 ◎支援 ◆評価 (観点・方法)
感じる 5分	1. 「体の成長」とはどういうことか考える。 ○学習してきたことの他にどんなことがあるだろうか。 ・速く走れるようになった。 ・休まなくなった。 ・たくさん食べられるようになった。	◎1年生の時と比べて体の成長で気が付いたことを上げるようにさせる。 ◎資料提示 (1年生との比較) ・病気で休んだ日数 (4月～10月) ・ご飯の量
気づく 25分	2. このような「体の成長」に必要なものは何か考える。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">すくすく成長するためにどんなことが大切か考えよう！</div> ○グループで話し合い、カードに書く。 ・好き嫌いしない、バランスよく食べる… →食事 ・外遊びをする 体力をつける… →運動 ・早く寝る。お風呂に入る… →休養・睡眠 <<成長に必要な3つのカギ>> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin: 5px 0;"> 運動のカギ 休養・睡眠のカギ 食事のカギ </div> 3. なぜ「運動」「休養・睡眠」「食事」が大切なのか働きについて考える。 運動 骨が太く丈夫になる。いろいろな動きができるようになる。心臓や肺の働きが高まる。 休養・睡眠 疲れをとる。睡眠は、リズム、量、質(熟睡)が大切。成長ホルモンが出る。 食事 バランスの良い食事は、体の成長を助ける。	◎毎日の生活を振り返って考えさせる。 似た意見を仲間分けして3つのカギをさがすようにする。 ◆3つのカギが何を示すか理解できたか。(発言、ワークシート) ☆適度な運動は、ストレス発散、気分転換にもなる。過度な運動は、体を痛めることにもなる。 ◎運動と骨の関係について実験や、模型などで分かりやすく説明する。 ☆質のよい睡眠(早く寝る、十分睡眠時間をとる、熟睡する)は、成長ホルモンを出し筋肉や骨の成長を助ける。 ◎資料「睡眠と成長ホルモン」 ☆食事のバランスについては、栄養士の話で理解を深める。 ◎体の成長にとって3つのバランスが大切なことを図で示す。
つかむ 15分	4. バランスのとれた生活をするにはどうしたらよいか考える。 ・自分はどのような生活をしているか振り返り、自分に一番必要なカギは何か、これからどうしていくかを考え、ワークシートに書く。 5. 振り返りシートを書く。	◎バランスが崩れた生活をしていたらどうなるかを考えさせる。 ◆自分の成長に足りないものは何か気付くことができたか。 ◆よりよい生活を送ろうという意欲が高まったか。

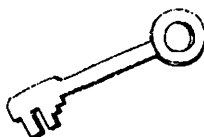
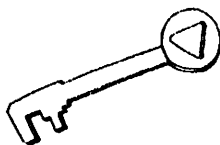
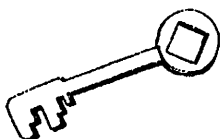
(3) 評価【思考・判断】 自分たちの実態を振り返り、自分の成長に足りないものは何か気付くことで、どのような生活を送ったらよいか考えることができる。

【知識・理解】 食事、運動、休養・睡眠が、自分の成長に及ぼす働きについて理解している。

すくすく育て わたしの体

すくすく成長するためにどんなことが大切か考えよう！

1. 成長に必要な3つのカギは なんてしたか？



2. 今、自分に一番必要だと思うカギは何ですか？

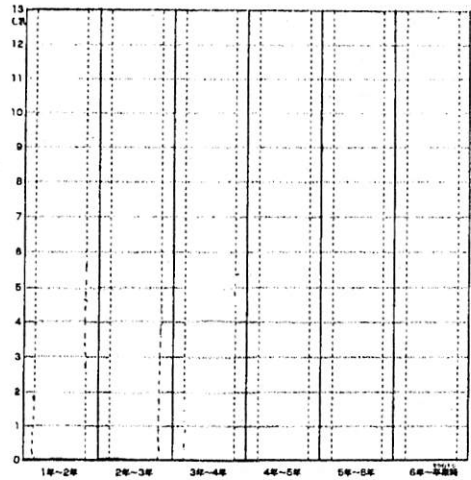
◎ それを選んだわけを書きましょう。

3. 体をよりよく成長するために、これから実行しようと思っていることを書きましょう。

感想・相談カード

	感想・相談	先生より
1 変化してきたわたしの体		
2 おとなに近づく体		
3 体の中で起こる変化		
4 すぐすぐ育てわたしの体		

1年間の身長なのび

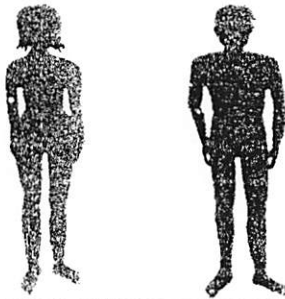


◎ 自分の身長なのびや友達の身長なのびをくらべて、分かったこと、気がついたことを書きましょう。

身長なのび方には、 がある。

おとなに近づく体

1. おとなに近づくとき、体どんな変化が起こってくるでしょうか。身長や体重が増えるだけでなく、他にどんな体の変化が起こるか書きましょう。



女子に起こる変化	男子に起こる変化
男女ともに起こる変化	

大人に近づくと、いっばんに、女子は

男子は

このような、大人への体の変化が起こる時期を といいます。

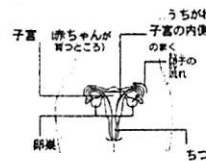
体つきに変化の起こる時期や変化の起こり方は、一人一人ちがいます。

これを といいます。

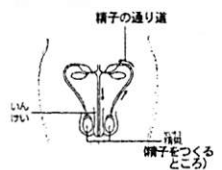
体の中で起こる変化

思春期には、体の中や心にどのような変化が起こるのでしょうか？

○ 女子に起こる変化

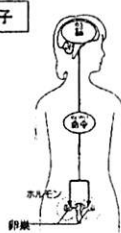


○ 男子に起こる変化

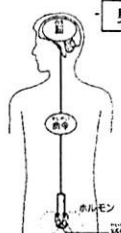


○ 体の変化はなぜ起こるのか？

女子



男子



思春期になると()から精巣や卵巣に()を出すように命令が出ます。精巣や卵巣から出た()は血液によって全身に運ばれます。この()の働きによって体にいろいろな変化が起こるのです。

◎ 体の変化は、だれにでも起こることで、 です。その や は、一人一人ちがいが、 があります。