

【健康教育部（心身の健康）研究構想図】

全校研究主題

自走する子の育成

主題設定時の健康教育部（心身の健康）の状況

1. 今日の課題から

・自身の感情のコントロールや心理面の表出、自己肯定感をもつことや、自分事として捉え対処する力が低い傾向がある。
・全ての児童生徒がすぐに自走できるわけではない。どうしたらいいのか分からない場合や、自走するために心身の健康の保持増進にはエネルギーが必要であるが、それが弱く、自走に至らない児童生徒もいる。

2. 目の前の子供の姿から

・第5～9学年の児童生徒に5年間経年的に実施した「からだと心のアンケート」から、全体的にみると、「統御性」「社交性」「行動力」の値が低い。この背景には、困りごとが生じた場合、自分の感情をコントロールする力や自己効力感、粘り強く最後までやり通す忍耐力等の低さがあると考えられる。
・全国学力・学習状況調査「質問調査」（心の分野）の結果を不安や悩みの表出を示す項目、自己肯定感を示す項目の割合に注視して経年でみると、それぞれの項目のスコアが低い子供は、全体の1割強いる。
・来室時の問診から、自分の心や体の調子がアンバランスであることを実感できておらず、自分事として捉え、対処する力が低い傾向がある。

健康教育部（心身の健康）の目指す姿

自分の心身の健康状態に関心を持ち、心身の調整を図り生活しようとする姿

健康教育部の研究主題（心身の健康・食共通）

自分の生活を見つめ、生涯にわたって心身の健康の保持増進のために実践できる子

1年次の成果と課題（心身の健康）

来室状況や生活の中から、本校で最も課題であると思われる「睡眠」に着目して研究に取り組み、9年間のつながりで系統的に指導援助ができ、児童生徒も自分事として捉えることが出来つつある。その一方で、心の健康面においては、自身の調子に気づいたり、なぜ不調を起こしているのか分からなかったりなど、目指す姿から離れている。

自走に必要な資質・能力（心身の健康・食共通） **発見力「心を整える力」**

健康教育部（心身の健康）の研究仮説

9年間を通して「教科・領域との連携をもとにした保健教育カリキュラムの実践」や、「発達段階に合わせた来室者対応を通して、必然性や切実感をもって自分の健康を考える指導・支援」を行えば、自ら心身の調整を図り生活することができる。

健康教育部（心身の健康）の研究内容

1. 生涯にわたって健康を保持増進するための9年間を通した健康教育（心の健康編）のカリキュラムデザインの工夫

- (1) 学年間や他教科、学活等のつながりを意識し、系統的に指導内容を工夫する。（全体指導）
- (2) 心身の不調の際に自分と向き合い、改善策を実践しようと自走する子を育む工夫をする。（個別指導）

2. 心身の健康について自分事として捉え、考える場の工夫

- (1) 心と体の密接な関係を自分の生活と結びつけるための場面提示やメカニズムを工夫する。（全体指導）
- (2) 直面している問題や状況を自分で認識して向き合い、解決するための支援を工夫する。（個別指導）

3. 個々の生活や状態に応じた「内省」や「自己決定」につながる指導援助の工夫

- (1) 今後に生かし、目指す姿を正確に捉えるための形成的評価および「自己内省」シートを工夫する。（全体指導）
- (2) マネジメントシートの作成や個々の生活様式に合わせた指導を通して、心身の健康の保持増進に向け、肯定的な自己決定できるような関わり方を工夫する。（個別指導）

【健康教育部（食）研究構想図】

全校研究主題

自走する子の育成

1. 今日的課題から

- ・朝食摂取率を上げる必要がある。
- ・食に関する健康課題がある児童生徒に寄り添った個別的相談指導が求められている。
- ・女子児童生徒の痩身願望が強い
ため、思春期の食生活の重要性を伝える必要がある。

2. 目の前の子供の姿から(全校研究主題との関連)

- ・給食の残菜が多く、主食、煮物、魚料理の残菜率は2割を超えることもある。好きなものしか食べない、食べ物を大切にできない姿がみられる。
- ・朝食摂取率は各学年 8～9 割と、朝食を食べることは大切だと認識していても行動に移せない児童生徒がいる。
- ・5年生以上の女子の身長・体重が全国平均を下回っており、痩身願望がかなり強く、食事摂取に影響を及ぼしていることが懸念される。

健康教育部(食)の目指す姿

- 食を楽しみ大切にすることができ、豊かな食生活を実践する姿
- 生涯にわたって健康に過ごすためには望ましい食生活が大切であることが分かり、実践する姿

健康教育部の研究主題(心身の健康・食共通)

自分の生活を見つめ、生涯にわたって心身の健康の保持増進のために実践できる子

1 年次の成果と課題(食)

生活科や家庭科、どう生きる科においての体験学習への関わりを通して、児童生徒が食に興味をもち、望ましい食生活を実践する姿へと変容するためには体験学習が有効であることが分かった。
しかし、その変容した姿はごく一時的なもので長く続かなかったり、行動変容へと移すことが出来なかったりする児童生徒も多くいる。

自走に必要な資質・能力(心身の健康・食 共通)

発見力「心を整える力」

健康教育部(食)の研究仮説

9年間を通して給食時間および教科や領域等と連携して繰り返し指導を行うことで、食を楽しみ健康と豊かな食生活とを結び付けて考え、実践できる子が育つだろう。

健康教育部(食)の研究内容

1. 食を楽しみ、生涯にわたって健全な食生活を実現するための9年間を通した食教育のカリキュラムデザインの工夫。
・給食時間や家庭科の食物領域を中心に行う心身の健康についての指導をする。
・学活や生活科を中心に行う豊かな食生活について指導をする。

2. 給食を生きた教材として活用し、学級担任や教科担任と連携を図りながら食の課題に対して向き合う場の工夫。
・食体験を通して食を楽しむ姿を目指す
・給食時の訪問指導から課題を見つけ「必然性」「切実感」を感じることができるようにする。

3. 「自己内省」「集団内省」及び「自己決定」につなげる指導援助の工夫。
・体験的な学習から自走する姿へとつなげる指導援助を工夫する。

【健康教育部】

自分の生活を見つめ、生涯にわたって心身の健康の保持増進のために 実践できる子の育成

宮部 朋子 野島 友紀 堀 和子

要約

全国学力・学習状況調査の心に関する質問内容の結果や、心と体のアンケートの結果、保健室来室状況を分析すると、本校の児童生徒の実態として、自身の感情のコントロールや不安や悩みの表出、自己肯定感をもつこと等に課題があることがわかった。また、体と心はつながっているが自分の不調を総合的に捉えることや、自分事として捉えて対処する力が低いこともわかった。

食分野では、食生活アンケートの結果、朝食や食べることの大切さを理解しているが、「食べたくない」「太りたくない」という理由で自ら朝食を食べない選択をしている児童生徒も少なくない。

以上のことから、本校の研究主題「自走する子の育成」と関わり、健康教育部では自走する子を「自分の生活を見つめ、心身の健康のために調整し実践できる子」と捉えた。そして、心身の健康分野では心の健康に焦点を当てた集団指導と個別指導の工夫を、食分野では食を楽しみ、大切にすることができ、豊かな食生活を実践できるような指導援助の工夫をした。

それぞれの専門的立場で捉えた課題を解決するために、手立てを考え、工夫して実践することで、本校の掲げる「人間教育」の理念や、学校教育目標の具現を図った。

1. 本校の学校の教育目標、本校の理念より

本校の教育目標は「なかまのしあわせのために よく考え（独歩）助け合い（信愛）創り出す（協働）心身ともに健康な児童生徒の育成」である。また、本校が掲げる理念は「人間教育」であり、今年度は「人間教育の深化」を重点としている。自分で自分の人生の舵を取っていく、自分の人生を自分で創っていく子を目指して、学校全体で教科研究、多様性の包摂、安心・安全な学校づくりを目指している。この教育目標と人間教育の深化を健康教育の視点で考えると、単なる健康づくり、感染症の予防や体力向上にとどまらず、そこには「よりよい生活を自ら考え、選択・決定・実行する生き方」「豊かな人間形成」「命の尊厳の理解」「自己と他者をともに尊重する生き方」などと捉えられる。また、体だけではなく心も含めた真の心身の健康と生き方を追究していく過程、ウェルビーイングの実現だと考えている。この捉えを意識しながら健康教育を実践している。

2. 現状の分析

（1）目の前の子供の姿から

現代の子供たちを取り巻く健康課題は、多様化・複雑化している。今日的な現代社会の健康課題として以下の4つが挙げられている。

○肥満、痩身	○生活習慣の乱れ
○アレルギー疾患	○メンタルヘルスの問題

（令和7年5月19日 文部科学省

初等中等教育局 健康教育・食育課より）

栄養バランスの偏りや運動不足による肥満だけではなく、過度な痩身志向や成長期の必要な栄養不足による痩身が深刻な問題となっている。本校でも、以下の表のように各学年の男女の身長・体重の平均値を全国の平均値と比較すると、全国平均を下回る学年が多く、小柄や痩身傾向の児童生徒が多い実態がある。

【表1：身長・体重の平均値の全国との比較】

	男子	身長	体重	女子	身長	体重
1年生	本校	—	116.6	本校	—	115.6
	全国		116.6	全国		115.6
2年生	本校	○	124.0	本校	○	122.9
	全国		122.7	全国		121.6
3年生	本校	○	128.6	本校	△	126.4
	全国		128.3	全国		127.5
4年生	本校	△	133.8	本校	△	132.5
	全国		134.0	全国		133.8
5年生	本校	△	137.1	本校	△	138.9
	全国		139.5	全国		140.9
6年生	本校	△	145.5	本校	△	145.3
	全国		146.1	全国		147.4
7年生	本校	△	152.8	本校	△	150.7
	全国		153.8	全国		152.4
8年生	本校	△	160.2	本校	○	155.4
	全国		161.1	全国		155.0
9年生	本校	△	165.4	本校	△	155.9
	全国		166.1	全国		156.4

また、保健室来室時の問診によると、塾や習い事に通うことから就寝時刻が遅く、睡眠時間の短さや生活習慣の乱れがみられる児童生徒や、不登校傾向の児童生徒もおり、不安

や悩みへの対処の仕方や心の健康の課題もある。したがって本校でも、痩身、生活習慣の乱れ、メンタルヘルスの問題の健康課題を抱えている。

① 全国学力・学習状況調査の結果から

毎年6年生と9年生を対象に行われる全国学力・学習状況調査の質問紙には、心に関する質問項目が設けられている。義務教育学校の良さの一つに、経年比較ができる良さがある。令和5年度に6年生であった児童が今年度9年生であるため、令和5年度から令和8年度までの4年間分の調査結果を以下の表のようにまとめ、6年生時の回答と今年度9年生での回答を比較した。

Q.「自分には、よいところがあると思いますか」

【表2：全国学力・学習状況調査の比較1】

6年生		当てはまる	どちらかといえば、当てはまる	どちらかといえば、当てはまらない	当てはまらない	無回答
R5	本校	42.2	41.2	14.7	2.0	0
	全国	42.6	40.9	11.4	5.1	0
R6	本校	54.0	31.0	10.0	5.0	0
	全国	43.4	40.6	10.5	5.4	0
R7	本校	55.3	34.0	9.6	1.1	0
	全国	47.4	39.6	9.1	3.9	0
R8	本校	37.0	43.5	12.0	7.6	0
	全国	43.7	41.9	9.8	4.3	0.3
9年生		当てはまる	どちらかといえば、当てはまる	どちらかといえば、当てはまらない	当てはまらない	無回答
R5	本校	40.2	35.3	16.7	7.8	0
	全国	37.3	42.8	14.2	5.6	0.1
R6	本校	39.8	41.8	12.2	6.1	0
	全国	40.5	42.9	11.8	4.7	0.2
R7	本校	53.1	39.8	6.1	1.0	0
	全国	40.8	45.4	10.4	3.2	0.2
R8	本校	49.0	37.5	10.4	3.1	0
	全国	41.2	42.8	11.2	4.5	0.2

この結果から、自己肯定感については以下の実態があると捉えた。

- ・現在の9年生については、R5の6年生時とR8の今現在9年生時を比較すると、「当てはまる」と「どちらかといえば当てはまる」の肯定的な割合が83.4%から86.5%となっており、3年間で3.1%向上した。
- ・6年生時の数値と比較すると自己肯定感の向上はみられ、また、全国平均と比較しても本校は高い割合であることがわかった。しかし、全体の8割程度の生徒は自分の良さを受け止めているが、1割強の生徒は「当てはまらない」「どちらか」と回答しており、自分のよさを受け止められていないことがわかる。

自己肯定感が低いと自分の健康を考えるに至りにくい。したがって、自己肯定感を高める支援が必要であると考えられる。
Q.「困りごとや不安がある時に、先生や学校にいる大人にいつでも相談できますか」

【表3：全国学力・学習状況調査の比較2】

6年生		当てはまる	どちらかといえば、当てはまる	どちらかといえば、当てはまらない	当てはまらない	無回答
R5	本校	29.4	36.3	21.6	12.7	0
	全国	33.4	35.1	21.2	10.3	0
R6	本校	21.0	41.0	25.0	13.0	0
	全国	30.2	36.9	22.2	10.6	0
R7	本校	37.2	41.5	16.0	5.3	0
	全国	33.1	37.5	20.6	8.8	0.1
R8	本校	34.8	34.8	18.5	12.0	0
	全国	33.9	36.7	20.1	9.0	0.3

9年生		当てはまる	どちらかといえば、当てはまる	どちらかといえば、当てはまらない	当てはまらない	無回答
R5	本校	38.2	29.4	20.6	11.8	0
	全国	31.2	35.2	22.1	10.8	0.7
R6	本校	27.6	38.8	25.5	8.2	0
	全国	28.6	38.8	21.9	10.2	0.5
R7	本校	39.8	37.8	18.4	4.1	0
	全国	31.8	41.2	19.1	7.4	0.5
R8	本校	34.4	37.5	24.0	4.2	0
	全国	33.3	38.4	19.0	9.0	0.3

この結果から、心理面の表出についての様子がわかる。以下の実態があると捉えた。

- ・R5の6年生時とR8の今現在9年生時を比較すると、「当てはまる」の割合が29.4%から34.4%と高くなっており、「当てはまらない」の割合は12.7%から4.2%と低くなっていることから、悩みや不安を表出した相談することができていると捉えられる。
- ・6年生時の数値と比較すると、心理面の表出の数値は上昇しているが、「当てはまらない」「どちらか」と当てはまらないの数値が28.2%となり、約3割程度の生徒は表出できていないことがわかる。したがって、不安や悩みの表出の大切さや表出の仕方を具体的に話して支援することで、心身の自己調整を図る力につなげる必要がある。

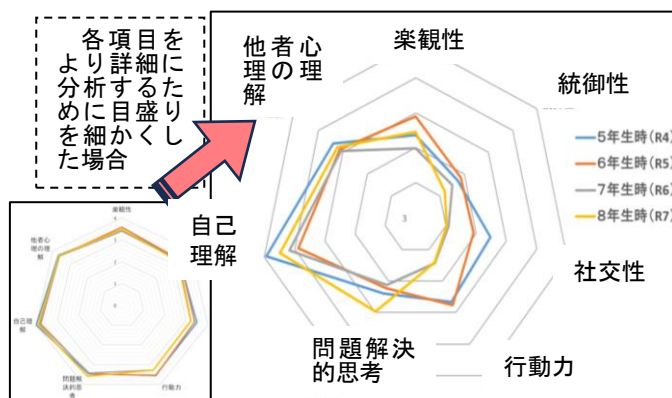
② 心と体のアンケートから

研究成果を検証する手立ての一つとして、令和3年度から5年生～9年生を対象に、「心と体のアンケート」を年2回実施している。レジリエンスの尺度を測定するための質問項目を使用したアンケートで、「楽観性」「統御性」「社交性」「行動力」「問題解決的思考」「自己理解」「他者心理の理解」の7つの項目の実態がわかる。年度初め（5～6月）と年度終

わり（2～3月）に実施することにより、1年間（横）の変化を確認することができる。また毎年実施することにより5年間（縦）の変化も確認することができる。

今年度の9年生について、令和4年度の5年生時から令和7年度の8年生時の4年間における経年変化をみた。

【図1：9年生 心と体のアンケート結果】

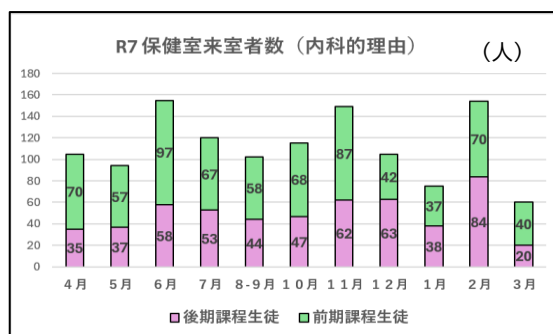


- どの学年時でも「自己理解」が最も高い数値である。しかし、6年生時で一度下がったことから、その時の保健室来室記録を見返すと、思春期独特の悩みや不安、葛藤を抱えていたことがわかった。この時期は思春期で自我が目覚めることから、「自分とは何か」「他人と比べた自分」等、自分自身を内省することが多くなったことが背景にあると考えられる。
- 小学校から中学校へ進む7年生時を境に、「楽観性」「社交性」「行動力」が低下傾向にあった。その背景には、思春期という時期での自分の内面の表出しにくさ、前向きな気持ちがもてない、自分に自信がない、自己肯定感の低さがあると考えられる。
- 全体的にみると、「統御性」「社交性」「行動力」に弱さがみられる。嫌なことがあったときに自分の感情をコントロールできない、自分を信じることができない、つらいことがあっても踏ん張れない、粘り強く最後までやり通すことができない心の弱さが背景にあると考えられる。

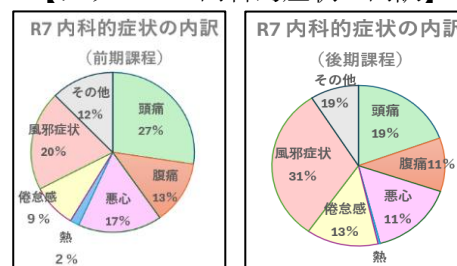
③ 保健室来室状況から

昨年度の体調不良の面の保健室来室者の状況は以下の通りである。心と体の密接した関係がある内科的来室者に着目した。

【グラフ1：R7保健室来室者数（内科）】



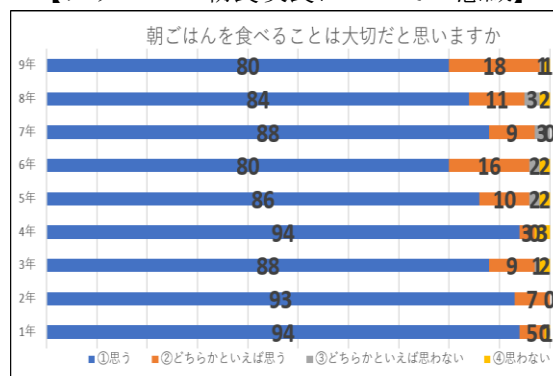
【グラフ2：内科的症状の内訳】



以上の結果から、保健室来室者の主訴の内訳から、消化器系や自律神経系に起因する身体的不調が上位を占めている。単なる体調不良と捉えるのではなく、その背景には何が考えられるのか、自分で内省することが大切であると考えられる。しかし、来室した児童生徒と話していると、自分で考えたり内省することが難しい様子もみられる。そこで、自分を見つめたり、自分の体と心に向き合うためのマネジメントシートが重要であると考えた。また、1～9年生では発達段階が大きく違うため、9年間を通した心の健康編のカリキュラムを作成する必要があると考えた。

④ 朝食喫食状況より

【グラフ3：朝食喫食についての意識】



「食生活アンケート」結果より、朝食を大切だと思う生徒の割合は学年によって差があるものの、「思う」「少し思う」を合わせると9割を超える児童生徒が朝食の大切さを理解している。すなわち、食べることの大切さについてはほとんどの児童生徒が知識として理解することはできている。

【表4：朝食を食べない理由について】

朝ごはんを食べない理由であてはまるものを全て選んでください	1年	2年	3年	4年	5年	6年	7年	8年	9年
①起きるのが遅い/時間がない	5	1	5	2	3	10	7	9	13
②寝ていたい	0	1	2	0	0	3	3	5	5
③食べたくない	3	0	2	1	2	4	6	4	5
④お腹がすいていない	1	0	5	2	2	6	8	6	5
⑤太りたくない	0	0	1	1	0	2	2	1	1
⑥準備がされていない	0	0	0	0	1	2	2	2	2
⑦いつも食べない	1	0	1	0	1	2	1	1	2
⑧その他	0	0	1	2	0	2	1	0	2

しかし、朝食を食べない理由として「食べたくない」「太りたくない」を挙げ、自ら朝食を食べない選択をしている児童生徒も少数ながら存在している。

（2）本校の研究と関わって

本校では、昨年度から「自走する子の育成」を研究主題として実践している。不確実性が高く、激しい変化が止まることのない世界のなかで、本校を卒業しても自分らしく、たくましく生きていく子を目指して、全教育活動のなかで「自走する子」を合言葉にして取り組んでいる。

健康教育部で捉えている自走する子の姿とは、「自分の生活を見つめ、心身の健康のために調整し実践できる姿」である。自分の健康について考え行動し、内省しながら自分の生活や行動を調整していくことが、生涯にわたって心身の健康の保持増進、自走する子につながると考えている。

とはいうものの、本校の児童生徒の実態から、自身の感情のコントロールや心理面の表出、自己肯定感をもつことに課題があり、また、自分事として捉え対処する力も低い傾向があり、全ての児童生徒がすぐに自走できるわけではない。どうしたらいいのか分からない場合があったり、自走するためには心身の健康やなりたいた自分に向けてのエネルギーが必要であるが、それが弱くなかなか自走に至らない児童生徒もいる。そのため、今年度は心の健康の内容を全体指導と個別指導の両面で実践することで、心身の健康のために知識・技能を身に付けたり、経験から関連付けて考えられるようにしたり、自己を見つめ、自己決定や行動力を促していきたいと考えた。そのように自走する過程のサポートをして、まずは自走する子を支える健康教育を考えたい。

3. 目指す姿

目指す児童生徒の姿を各分野において次のようにした。

【心身の健康分野】

自分の心身の健康状態に関心をもち、心身の調整を図り生活しようとする姿

【食分野】

- ・食を楽しみ大切にすることができ、豊かな食生活を実践する姿
- ・生涯にわたって健康に過ごすためには望ましい食生活が大切であることが分かり、実践する姿

4. 研究主題

全校研究主題「自走する子」の育成や、前述した目の前の児童生徒の姿、各分野の目指す姿などから、健康教育部の研究主題を以下のようにした。

自分の生活を見つめ、生涯にわたって心身の健康の保持増進のために実践できる子

なお、自走を促す力の「発見力」については、健康教育部としては「心を整える力」と捉えている。

1 年次の研究の成果と課題より

昨年度は、本校の課題であると考えられた生活習慣に焦点を当てて研究を行った。睡眠に着目して、1年生から9年生の縦軸のつながりと全体と個別のつながりを明確にした9年間のカリキュラムを作成した。そして、それをもとに発達段階の目標に沿って系統的に指導した。また、授業においては学習を自分事として考える工夫として、身近な人の実体験を活用したり、アンケートや取組の結果を活用したりして、授業に興味・関心をもてる実験的な実習を取り入れた授業実践をした。その結果、健康状態や健康課題を自分事として捉えることができつつある。しかし、自分の心身の状態や調子を把握したり、なぜ不調となっているのか、その背景にあることに気付けない実態もある。そこから、まだ自分事として考えることに弱さがあること、生活習慣の定着には心の状態も大きく関係することから、体の面だけではなく心の面の学びを取り入れる必要があると考えた。また、全体指導だけではなく、それぞれの児童生徒の実態に合わせた個別指導も重要であると考えた。

5. 研究仮説

健康教育部には、養護教諭と栄養教諭が所属している。それぞれの専門性を生かした指導をしていくため、5. 研究仮説以降は、各分野において記述することとする。

【心身の健康分野】

研究仮説を以下のように設定した。

9年間を通して「教科・領域との連携をもとにした保健教育カリキュラムの実践」や、「発達段階に合わせた来室者対応を通して、必然性や切実感をもって自分の健康を考える指導・支援」を行えば、自ら心身の調整を図り生活することができる。

6. 研究内容

【心身の健康分野】

目指す姿に迫るために、研究内容の具体的方途を3点設定した。

研究内容1

生涯にわたって健康を保持増進するための9年間を通した健康教育（心の健康編）のカリキュラムデザインの工夫

本校は義務教育学校であり、9年間という長いスパンで発達段階に応じた指導をすることができる。また、各学年の1年間という短いスパンでも学年の実態に応じた指導をすることができる。これは、養護教諭という職種の「その学年の成長を見続けることができる」「全学年に関わることができる」という特長と共通する部分があると考ええる。

これらの利点を生かして、基本的な知識の習得、集団を対象に行う全体指導と日常の調整力を意識した個を対象に行う保健室来室者への対応とのつながり、9年間（縦）と1年間（横）のつながりを明確にして、発達段階を考慮した指導内容にすることで、9年間を見通した健康教育カリキュラムの編成をした。

研究の2年目である今年度は、前述したように、本校の利点と児童生徒の実態から心の健康に焦点を当てて、また、学年の発達段階に応じた自走を促す「発見力」も考慮した系統的な価値基準を作成した。（別紙参照）保健指導の面、保健室来室者への対応の面と両面について、レベル0～5までの価値基準を考え、全体指導と保健室来室対応時に意識しながら、計画的・効果的な支援ができるように実践している。

研究内容2

心身の健康について自分事として捉え、考える場の工夫

なりたい自分の実現や自分の心身の健康の保持増進のためには、主体的に考えたり自ら行動したりすることが重要である。そのためには、まずは自分の体や健康について必然性

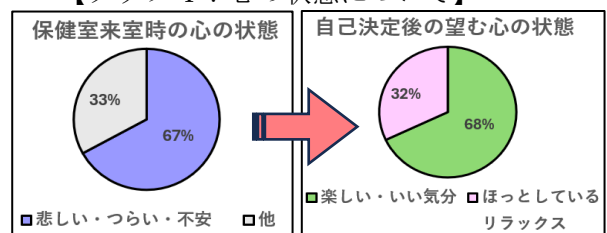
や切実感をもって自分事として捉えることが重要であると考ええる。そこから児童生徒が自分の実生活における行動化ができ、問題解決能力につながる。

したがって、保健学習や保健指導等の養護教諭が参画する全体指導においては、場面提示や自分の心や体のメカニズムに焦点を当てる工夫、養護教諭の専門性や保健室での来室者対応の様子を活かした内容が重要であると考えた。例えば、場面提示の工夫としてロイロノートのアンケート機能を使用し、センシティブな内容においても自身の考えを反映しやすくしたり、多様な考え方があることを認識しやすくしたりしている。

保健室来室者への個別指導では、問診の際に養護教諭が作成した「心のメーター」（図2）を活用し、「今はどんな気持ち？」と問いかけ、体だけではなくその時の自分の心の様子も聞いている。また、直面している問題や状況の背景を時系列を追って振り返ることで、自分事として認識して向き合うように促している。また、解決するためにはどうしたらいいのか、自分なら何ができるのか、いくつか選択肢を考える支援をしている。

これまでの来室時の結果をみると、来室時の自分の気持ちを「悲しい、つらい、不安」と答えた児童生徒が半数以上を占めていた。そして、そこから「どんな気持ちになりたい？」と問うようにしている。問いかけの結果、「楽しい、いい気分」答えが約7割であった。

【グラフ4：心の状態について】



そして、「そのためにはどうしたい？」とさらに問いかけるようにしている。このように、その児童生徒の心に寄り添い、その気持ちになれる糸口を見つけるサポートをしている。それが、心身の調整を図り生活していこうと自走することにつながると考えている。

以上のように、可視化できる心のメーターを用いながら、養護教諭の問いかけ（内省を促すこと）、気持ちに寄り添い、解決の糸口のサポートすることによって、自らの状態を客観的に把握するメタ認知につながる。また、主体的に対処方法を考え実行しようとする意識に変化し、児童生徒の心の安定や心の調整、

そして心身の健康を図ることができると考えられる。

【図2：心のメーター】



研究内容3

個々の生活や状態に応じた「内省」や「自己決定」につなげる指導援助の工夫

生活様式の多様化により、児童生徒の生活の様子は個々の家庭によって状況が全く違う。そのため、個々の生活状況に応じた個別的な指導が必要である。そのなかで、自分の生活や状況と合わせて「内省」を重ねていくことを大切にして関わっている。内省を深めていくこと、繰り返していくことで、メタ認知につながり「自己理解」ができる。そしてそれが、「自己決定」につながる。その後、行動へと一歩踏み出し、進んでいく過程は、研究主題の「自分の生活を見つめ、生涯にわたって心身の健康の保持増進のために実践できる子」につながると考えている。

全体指導では、振り返りの場面において、学習内容だけでなく、今までの自分を振り返り（内省）、これからなりたい自分にむかうために心を整えていくことができるようシートの工夫をした。今までの自分を客観的に振り返る方法として、ロイロノートのアンケート機能を使用し、回答した理由を記述し交流する。その後、自身や仲間との交流で見出した方法を記述できるようにする。最後は、全体指導の時に毎回設けている設問“できなかった時に、自分へアドバイスしよう”を記入する。この設問は、個々の到達度やつまづきを判断する等の形成的評価の参考にもしている。また、全体指導が保健室への来室時等の個別指導にもつながり、これら二つの側面からの指導により、自己決定の指導援助ができるよう工夫している。

個別指導では、内省を導くための手立てとして図3のようなマネジメントシート（来室記録カード）を工夫・改善し、自己見つめにつながるようにしている。保健室来室時の対応において、まずは健康状態を細かく確認し、家庭での生活の様子や心の状態を振り返る内省を促した。内省を促すことで、自分のその

時の心の状態の背景にある出来事や事実を確認し、また「そのときどう思ったの？」と自分の気持ちや思いについて問いかけている。そして「そのためにどうしたい？」と問いかけ、自分で考えることを大切にし、肯定的な自己決定につなげている。

このような関わりから、不調になったときが学ぶチャンスと考えられる。保健室での関わりにより、自分で心と体を把握して自己決定し、健康のための手立てを自分で打てるようになること、それが生涯にわたって心身の健康の保持増進のために自走する子につながると考えている。

【図3：マネジメントシート】

からだの状態のきろく（内科）		心の状態のきろく（心療）	
名前	性別	名前	性別
年齢	学年	年齢	学年
どうしましたか？	体調が悪い、おなかが痛い、きもちが悪い、はいて、だるい、さびしい、しんどい、なんでも、かぜ、のどが痛い、せき、はみず、その他	どうしましたか？	気分が悪い、おなかが痛い、きもちが悪い、はいて、だるい、さびしい、しんどい、なんでも、かぜ、のどが痛い、せき、はみず、その他
どのくらいか？	毎日、時々、たまに、ずっと、ずっと	どのくらいか？	毎日、時々、たまに、ずっと、ずっと
原因はありますか？	ストレス、疲れ、病気、おなかが痛い、きもちが悪い、はいて、だるい、さびしい、しんどい、なんでも、かぜ、のどが痛い、せき、はみず、その他	原因はありますか？	ストレス、疲れ、病気、おなかが痛い、きもちが悪い、はいて、だるい、さびしい、しんどい、なんでも、かぜ、のどが痛い、せき、はみず、その他
いつから？	昨日から、今日から、明日から、後日、その他	いつから？	昨日から、今日から、明日から、後日、その他

7. 成果と課題

【心身の健康分野】

研究内容1では、心の健康に焦点を当てた年間計画を作成することで、各教科や領域との関わりや時期、指導の場を明確にすることができた。また今まで養護教諭が行っていた個別の指導内容や支援方法を学年別に整理し、発達段階や学年に合った指導内容や支援方法を行うための目安ができた。

研究内容2では、なりたい自分になるために必然性や切実感をもたせ自分事として考えるような場の設定や問いかけを行うことで、児童生徒のつぶやきや発言、ワークシートの記述から「自分だったら」という考え方の基礎をつくることができた。また、自分の生活状況の中で実現可能なことを具体的に想起させることで、「これならできるかも」「やってみようかな」「次は～してみよう」という意識がもてるようになり、それが心身の調整を図り生活しようとする姿につながっていると考えられる。

保健室来室者の対応においては、心のメーターを用いながら児童生徒の気持ちに寄り添い、解決の糸口のサポートをする過程のなかで、自分の心身の健康について考え、解決しようとする姿がみられた。

研究内容3では、自己内省のための振り返りシートを工夫したことで、児童が自分自身を見つめ、自分に合った対処方法を具体的に

考えたり、友達の意見からさらに自分の考えを深めたりする姿が見られた。

保健室来室者の対応では、マネジメントシートを用いながら問診をしていくことで、自己を見つめ、内省することができ、それが自己決定につながり、心身の調整を図ろうとする姿につながった。

また、2-(1)-②で記述した「心と体のアンケート」から、心の実態を把握することができた。毎年アンケートを実施していることで経年で実態を把握し、多面的に分析できる利点がある。また、児童生徒にとっては、自己を見つめ、自分の心に向き合う機会となる。今後も継続していき、専門家で共同研究者の助言のもとに結果分析や考察を行い、検証の手立てとしても確立していきたい。

今後の展望としては、自己肯定感を高める具体的な手立てを考えること、不安や悩みの表出によって心の安定や健康につながることを継続して指導していくこと、自走する子の育成に向けて、自己決定後の支援方法をさらに深めて整理し、心身の調整のための行動化や、行動の継続化のための支援の手立てを具体的に考えていくことが必要である。

5. 研究仮説

【食分野】

3で示した目指す姿を具現するために、研究仮説を以下のように設定した。

9年間を通して給食時間および教科や領域等と連携して繰り返し指導を行うことで、食を楽しみ健康と豊かな食生活とを結び付けて考え、実践できる子が育つだろう。

6. 研究内容

【食分野】

食を楽しみ、大切にすることができ豊かな食生活を実践する姿を目指して願う姿に迫るために、研究の具体的方途を3点設定した。

研究内容 1

食を楽しみ、生涯にわたって健全な食生活を実現するための9年間を通した食教育のカリキュラムデザインの工夫

本校は自校給食で、1～9年生までの児童生徒が同じ給食献立を喫食している。栄養教諭が毎日給食時に教室訪問をすることができる環境を生かし、生きた教材である毎日の学校給食を通して、望ましい食生活が身につけられるように、9年間を通した指導を行った。

具体的には、箸を使用して食べる、姿勢を正しくして食べるなどのマナー指導や、給食を極端に減らしたり、返却時間が近づいてもほぼ手付かずで料理が残っていたりする児童生徒に個別に声かけ指導を行っている。

全体指導としては、1～4年生は学級活動や生活科を中心に、5～9年生は家庭科の食物領域や総合的な学習の時間において担任や家庭科教諭と連携してTT授業を実施した。義務教育学校であり職員室が一つであるという利点を生かし、前期課程、後期課程どちらの職員とも密に連携を図り、目の前の児童生徒に現状に応じた指導を行った。

また、児童会と生徒会の両方と関わることでできる環境を生かし、児童会や生徒会を通して全校に向けての啓発を行った。

研究内容 2

給食を生きた教材として活用し、学級担任や教科担任と連携を図りながら食の課題に対して向き合う場の工夫

本校は給食の残菜が大変多く、給食の様子を見ていると、自分が好きな食品しか食べない姿や、主食を一口程度しか食べない姿、料理を減らすのではなく全部食缶に戻す児童生徒の姿もみられる。食べ物を残すことについて「もったいない」という感情があまりなく、一部の児童生徒には「太りたくない」という強い思いがある。

一方で、給食の残菜は多いものの、昨年度の研究から、苦手な食材も家庭科の調理実習では興味を持って取り組み、自分で調理したものは残さず食べるということが分かった。2年生は学校の畑で野菜を育て、給食にその野菜を使用するという取り組みを継続的に行っているが、毎年、野菜が苦手な児童も自分たちが育てた野菜が使われた給食は残さず食べる。このことから、児童生徒は体験活動や、自分が関わる機会を増やすことにより食への興味が高まるのではないかと考え、家庭科の食物領域において教科担任と連携をはかりTT授業を行った。

学級活動では、食についての問題を自分事としてとらえ、自走する姿へと変容させるために、対話による学びの方法をとった。主となる対話の発問が児童の気づきから生まれることでより発見力が育まれるのではないかと考え、気づきに結びつくような工夫を行った。

また、後期課程で偏食や食べる量などについて行動を変容させることは難しいため、前

期課程に重点を置き、毎日の給食時間の巡回指導でできる限り多くの学級をまわり、声かけ指導を行った。給食室で調理員が作る時の様子や給食が出来上がるまでの苦労について、本校の残菜について話すことで食べ物を大切にす気持ちを養った。また、「みんなが食べやすいようによく炒めて作ってあるから食べてくれると嬉しいな。」

「この野菜には日焼けから肌を守ってくれる栄養がいっぱい入っているから今の季節にはおすすめだよ」というように、子供が食べてみようかな、と思うような声かけを行い、食への興味関心を高める工夫をした。

研究内容 3

「自己内省」「集団内省」及び「自己決定」につなげる指導援助の工夫

評価として、昨年度まで年に1度だけとっていた食に関するアンケートを質問項目を抽出して年に2回行い、児童生徒の変容をみた。

学級活動で食の課題について取り上げると、振り返りや感想には「残さず食べたい」「栄養バランスに気をつけて食べたい」といった、現実的に不可能なことや自分自身にフォーカスを当てず、ありきたりなことが書かれることがあった。これでは「自己内省」ができていたとは言えず、発見力を評価することは難しい。

本音を言える雰囲気をつくり、「苦手な食べ物がある」「量をたくさん食べられない」といったネガティブな意見も認める中で、自分の食事の様子を見つめ、スモールステップで現実的にできることを考え実行する姿を目指す。

7. 成果と課題

研究内容1に関しては、9年間を通した食育カリキュラムを作成し、学級活動、家庭科や他の教科との関わりを明確にすることで、9年間の見通しをもつことができた。2年生の生活科での野菜作りについてそれ以降の学年での学級活動で触れて自分事として考える手立てのひとつとし、家庭科の食物領域の学習に関わることにより、それ以降の家庭科の授業や給食時間の巡回指導にもその内容を生かし、継続的な指導を行うことができた。

研究内容2に関しては、担任や教科担任とこまめに連携をはかることにより、生活科、家庭科、学級活動においてはT2として授業に参画し、また社会科の授業に資料提供を行うなど、少しでも児童生徒が食に対して発見力が養われるように積極的に関わることができ

た。学級活動においては児童生徒が自分事としてとらえられるように、今の学級や児童の実態に即した内容で行うように努めた。

給食時間には、児童の給食に対する興味関心を高めることを意識して限られた時間内で出来る限り多くの学級を回って当日の給食について話をしたり、少しでも残菜が減るようにと配って回ったりすることで、児童生徒の食について気にかけている存在があることを認識させ、巡回する中で食事の様子で気になる姿がある場合は担任や職員と共有したり、職員資料にあげたりして問題解決へとつなげた。

研究内容3については、児童の振り返りで、素晴らしい内容だけどできないことではなく、些細な事でも良いから実際に自分が出来ることを目標とすることで、発見力の評価へとつなげることができた。

今年度の後半では食に関するアンケートを行い、伸び率を検証したい。

今後の展望としては、1～9年生までを教科横断的に関わることが出来る強みを生かし、さらに指導をすすめたい。

課題としては、学級活動で食の問題の改善を図ろうとすると、児童生徒のマイナスな面を強調してしまうところがあったため、児童生徒が問題について気づけるような布石づくりに努めること、食のプラスとなる面を児童生徒に気付かせられるような授業を仕組めるように今後も指導の研究を進めていきたい。

<参考・引用文献>

- ・国立教育政策研究所 2023. 2024. 2025. 2026 『全国学力・学習状況調査〔質問紙〕回答集計結果』
- ・日本評論社 2023 『こころの科学』
- ・文部科学省 2020 『改定「生きる力」を育む 中学校保健教育の手引き』
- ・豊田光世 2020 『p4cの授業デザイン 共に考える探求と対話の時間のつくり方』
- ・文部科学省 2019 『食に関する指導の手引き』
- ・文部科学省 2018 『改定「生きる力」を育む 小学校保健教育の手引き』
- ・文部科学省 2017 『小学校学習指導要領(平成29年告示) 解説特別活動編』
- ・平野真理 2015 『レジリエンスは身につけられるか』
- ・カウンセリング研究会 2012 『心をつめる養護教諭たち』
- ・文部科学省 2012 『子どもの健康相談及び保健指導の手引』

【公開Ⅱ】4年1組 学級活動学習指導案

北舎2階 4年1組教室 T1 松本 拓途

T2 堀 和子

1 題材名「飼育当番やふぞくっ子タイムがある日の給食時間を工夫しよう」

2 指導の立場

(1) 題材について

4年生は動物経営をしており、昼休みにも飼育当番活動を行っている。

昼休みに定期的に行われる「ふぞくっ子タイム」と飼育当番が重なる日は、給食の残菜が多いが、「飼育当番だから仕方ない」「ふぞくっ子タイムに遅れるといけなから残しても仕方ない」という理由で過ぎている。

本校は「なかまのしあわせのために」を目標としているが、学校職員の一員でもある調理員の「一生懸命作っているのにたくさん残ってくると悲しい」という思いも大切にしたい、また、「食べ物を無駄にして平気な自分で良いのか」、ということについて学級全ての児童が自分事としてとらえて、現実的に自分にできることを考えて欲しいという願いでこの題材を設定した。

(2) 児童について

動物経営では目の前にある命に対して、「命を大切にしなければいけない」「失敗は許されない」という強い思いで当番活動に臨んでいる。

また、本校では「かぞく」という縦割り集団での活動を大切にしており、昼休みに「かぞく」で遊ぶ「ふぞくっ子タイム」をととても楽しみにしている。

動物経営の当番活動と「ふぞくっ子タイム」が重なる日があり、飼育当番の児童は早く給食を食べ終え、「ふぞくっ子タイム」までに飼育当番活動が終わるようにしているため、このような日は給食をおかわりする人が少なく、早く給食の片付けをしなければいけないため残菜が多いという問題がある。この問題に少し気付いている児童もいるが、「飼育当番があるから仕方がない」「時間が無いから仕方がない」と過ぎていってしまっている現状がある。

(3) 指導について

小学校学習指導要領解説（特別活動編）第6章の第3の1で「児童の主体的・対話的で深い学びの実現を図るようにすること。その際、よりよい人間関係の形成、よりよい集団生活の構築や社会への参画及び自己実現に資するよう、児童が集団や社会の形成者としての見方・考え方を働かせ、様々な集団活動に自主的、実践的に取り組む中で、互いのよさや個性、多様な考えを認め合い、等しく合意形成に関わり役割を担うようにすること」と示されている。

本時では、対話から児童が話し合う課題を見つけていく。「食」について話し合い、多くの児童が興味関心を持ち、発言しやすい雰囲気をつくる。そこで児童から出た問いの中から導入の問いを児童が設定し、問いを繰り返していく中で、本時考えさせたい課題へ向かわせ、課題と向き合う中で様々な意見を認め、尊重しながら、最終的に自分にフォーカスを向け、自己決定ができる姿を目指す。

3 研究に関わって

【研究内容1 食を楽しみ、生涯にわたって健全な食生活を実現するための9年間を通した食教育のカリキュラムデザインを工夫する】

健全な食生活を実現するためには、食へ興味をもち、食べることに喜びや楽しさを感じることがその原動力になると考える。

心身の健康の保持増進のために望ましい栄養や食事をとることができる児童生徒の育成について家庭科の食物領域や保健で T2 として指導を行うカリキュラムを立てた。

また、食事の重要性が分かり、食事に喜びや楽しさを感じることが出来る児童生徒の育成という視点においては、学級活動や生活科、道徳を中心に T2 として指導を行うカリキュラムを立て、栄養の視点と心の視点から系統的かつ教科横断的に指導を行うことで、生涯にわたって健康で豊かな生活をおくることができる児童生徒の育成を目指す。

【研究内容2 給食を生きた教材として活用し、学級担任や教科担任と連携を図りながら食の課題に対して向き合う場を工夫する】

「生涯を健康で過ごすために食生活が重要である」というものの、今児童生徒が好きな食べ物を好きなだけ食べ、嫌いな食べ物は一切食べないという食生活を続けても、今すぐ目に見えて身体への影響が起きるわけではない。そのため、食育で自走するために必要となる「切実感」「必然性」を児童生徒に感じさせることはとても難しい。学級担任や教科担任と連携を密にとり、給食時間や教室訪問で食に対しての課題を見つけることによって、タイムリーに「切実感」や「必然性」を感じて食の課題に取り組めるような環境をつくる。

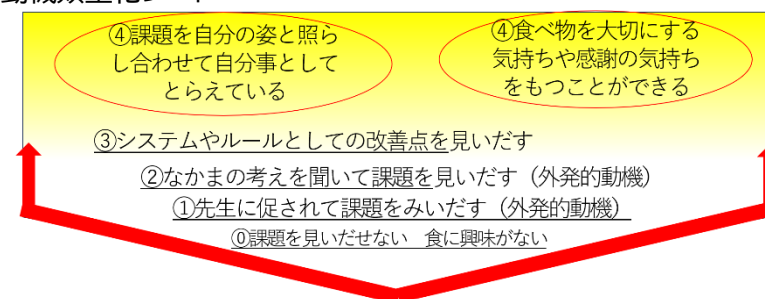
【研究内容3 「自己内省」「集団内省」及び「自己決定」につなげる指導援助の工夫】

食に関する課題を自分ごととして捉え、「内省」につながるような振り返りシートを工夫し、自分の食生活を振り返って考え直す姿や向き合っていることを伝える姿で評価を行う。また、児童生徒が主体的な「自己決定」ができるよう、個々に適した方法を支援する。

4 本時の、自走に必要な資質・能力「発見力」に関わって

表出する場面	振り返りシートを記入するとき
表出する行動	自分事としてとらえ、自分の改善点を見いだす姿

発見の動機類型化シート



5 本時のねらい

- ・昼休みに行事がある日の給食は残っても仕方がないとして終わって良いのかを考え、話し合い、自分の実践目標を意思決定したりしている。[思考・判断・表現]
- ・これまでの自分の給食時間の様子を振り返り、これからの生活に生かそうとしている。[主体的に学習に取り組む態度]

6 本時の展開

児童の学習活動	研究に関わって																						
1 導入の問い (例) どうして給食には毎日好きなものばかりでないのかな？ ○主な発言 <table border="1"> <tr> <td>Aさん</td><td>カレーライスと揚げパンとデザートばかりだったら太っちゃうかもしれない。</td></tr> <tr> <td>Bさん</td><td>毎日揚げパンだったらうれしいけど飽きると思う。</td></tr> <tr> <td>栄養教諭</td><td>給食は成長期みんなが元気に運動や勉強をできるものになる栄養、筋肉などからだのものになる栄養、肌をきれいに保つ栄養などがバランス良くとれるように工夫しているよ。</td></tr> </table> 2 給食の残菜を写真で撮ってきた児童、全校の残菜の様子を見た児童の気づき <table border="1"> <tr> <td>Cさん</td><td>全校分集まるとすごくたくさんの量の給食が残っていた。</td></tr> <tr> <td>Dさん</td><td>昼休みにふぞくっ子タイムとかやらなさいいけないことがあると残菜が多い。</td></tr> </table> 3 児童が立てた問い (例) 栄養があって食べたほうが良いと分かっているけれど残しちゃうのはどういう時かな。 ○主な発言 <table border="1"> <tr> <td>Eさん</td><td>好きな物ばかりだったらいいけど、嫌いな食べ物も給食には出るから全部食べられない時がある。</td></tr> <tr> <td>Fさん</td><td>魚が出た時とかあまり好きではない野菜が出た時は残してしまう。</td></tr> <tr> <td>Gさん</td><td>飼育当番の時とかふぞくっ子タイムの時はおかわりする時間が無くて残ってしまう。</td></tr> </table> 4 教師による掘り下げの問い (T1) 飼育当番やふぞくっ子タイムがある日に給食を残すことは仕方がないから良い？仕方がないで済ませてはダメ？ ○主な発言 <table border="1"> <tr> <td>Hさん</td><td>私はたくさん食べることが出来ないから、減らしたり残しても仕方がないと思う。</td></tr> <tr> <td>Iさん</td><td>給食を作るまでにいろいろな人が関わっているし、給食を残すことはもったいないから、時間が無いから仕方がないで済ませてはダメだと思う。</td></tr> <tr> <td>栄養教諭</td><td>みんなが2年生の時、「全校のみんなにおいしく食べて欲しい」という思いをもって野菜を作ったね。もし、みんなが一生懸命育てた野菜が入った給食がたくさん残って返ってきたらどんな気持ちになったかな？</td></tr> </table>	Aさん	カレーライスと揚げパンとデザートばかりだったら太っちゃうかもしれない。	Bさん	毎日揚げパンだったらうれしいけど飽きると思う。	栄養教諭	給食は成長期みんなが元気に運動や勉強をできるものになる栄養、筋肉などからだのものになる栄養、肌をきれいに保つ栄養などがバランス良くとれるように工夫しているよ。	Cさん	全校分集まるとすごくたくさんの量の給食が残っていた。	Dさん	昼休みにふぞくっ子タイムとかやらなさいいけないことがあると残菜が多い。	Eさん	好きな物ばかりだったらいいけど、嫌いな食べ物も給食には出るから全部食べられない時がある。	Fさん	魚が出た時とかあまり好きではない野菜が出た時は残してしまう。	Gさん	飼育当番の時とかふぞくっ子タイムの時はおかわりする時間が無くて残ってしまう。	Hさん	私はたくさん食べることが出来ないから、減らしたり残しても仕方がないと思う。	Iさん	給食を作るまでにいろいろな人が関わっているし、給食を残すことはもったいないから、時間が無いから仕方がないで済ませてはダメだと思う。	栄養教諭	みんなが2年生の時、「全校のみんなにおいしく食べて欲しい」という思いをもって野菜を作ったね。もし、みんなが一生懸命育てた野菜が入った給食がたくさん残って返ってきたらどんな気持ちになったかな？	1【研究内容2】 ・活発な意見が出やすい導入の質問によって児童が自分の本音を言いやすい雰囲気をつくる。 2【研究内容2】 ・日頃は給食をたくさん残すのは良くないと認識しながらも、苦手な食品が使われている料理やあまり好きではない料理の時、当番活動と行事が重なると残菜が多くなってしまいう現状を認識している児童もいる。しかし、「時間が無いから」という理由で見過ごされがちのため、この問題について学級で話し合うことには「必然性」がある。 3【★発見力の表出に関わって】 ・調理員のインタビュー（作っているときの気持ちと残菜が多い時の気持ちを語る）、児童が2年生の野菜経営で野菜を収穫したときの写真、調理の様子や残菜の写真を提示して、児童が多方面から考え、発見力を表出させるための手立てとする。 【評価規準】 ・当番活動や行事が重なると給食の残菜が多いという問題に気づき、解決方法について話し合い、自分に合ったよりよい解決方法を意思決定している。[思考・判断・表現] ・給食の問題について見通しをもったり振り返ったりすることで、意欲的に問題解決に取り組む、これからの生活に生かそうとしている。[主体的に学習に取り組む態度]
Aさん	カレーライスと揚げパンとデザートばかりだったら太っちゃうかもしれない。																						
Bさん	毎日揚げパンだったらうれしいけど飽きると思う。																						
栄養教諭	給食は成長期みんなが元気に運動や勉強をできるものになる栄養、筋肉などからだのものになる栄養、肌をきれいに保つ栄養などがバランス良くとれるように工夫しているよ。																						
Cさん	全校分集まるとすごくたくさんの量の給食が残っていた。																						
Dさん	昼休みにふぞくっ子タイムとかやらなさいいけないことがあると残菜が多い。																						
Eさん	好きな物ばかりだったらいいけど、嫌いな食べ物も給食には出るから全部食べられない時がある。																						
Fさん	魚が出た時とかあまり好きではない野菜が出た時は残してしまう。																						
Gさん	飼育当番の時とかふぞくっ子タイムの時はおかわりする時間が無くて残ってしまう。																						
Hさん	私はたくさん食べることが出来ないから、減らしたり残しても仕方がないと思う。																						
Iさん	給食を作るまでにいろいろな人が関わっているし、給食を残すことはもったいないから、時間が無いから仕方がないで済ませてはダメだと思う。																						
栄養教諭	みんなが2年生の時、「全校のみんなにおいしく食べて欲しい」という思いをもって野菜を作ったね。もし、みんなが一生懸命育てた野菜が入った給食がたくさん残って返ってきたらどんな気持ちになったかな？																						
5 調理員さんのインタビュー動画を見て、本時の学びを振り返る。★発見力の表出場面 ・今までは調理員さんのことまで考えていなかったから、これからは作ってくれた人のことも考えてできるだけ残さず食べるようにしたい。 ・野菜を作ってくれた人や給食を一生懸命作ってくれた調理員さんのことも考えて、一口でもおかわりできそうだったらおかわりをするようにしたい。 ・食べる時間がなくならないように配膳を早くして、自分が配られた量は食べるようにしたい。																							

【公開Ⅲ】5年1組 体育科保健領域指導案

北舎3階 5年1組教室：T1 宮部 朋子
T2 奥田 昌太

1 単元名 G 保健（1）「心の健康」 教材名 心と体のつながり

2 指導の立場

（1）教材について

心の健康については、心は年齢とともに発達すること及び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こと及び、不安や悩みへの対処について課題を見付け、それらの解決を目指して知識及び技能を習得したり、解決の方法を考え、判断するとともに、それらを表現したりできるようにすることがねらいである。このねらいを具現するため、心はいろいろな生活経験を通して年齢に伴って発達すること、また、心と体とは密接に関係していること、さらに、不安や悩みへの対処にはいろいろな方法があることなどの知識及び不安や悩みへの対処の技能と、心の健康についての思考力、判断力、表現力等を中心として構成している。

（2）児童生徒について

保健室へ来室した時の問診時や保健指導の時、児童との日常生活の何気ない会話の中で、メディア等から健康に関する情報を得て知ってはいるが、いざ自分の健康状態については無頓着だったり、心身のバランスが取れなかったりと、知識を持て余す様子を往々にして感じることもある。

また、4月の発育測定時の保健指導『ようこそ！心と体について見つける場所へ』でのアンケート調査での5年生の割合は、次のとおりである。

Q1 今の心の状態は、いい気分は…約51%、ネガティブの項目…約16%

Q2 昨夜の就寝時刻は、21時30分…約26%、23時以降…約14%

Q3 今の体調は、元気…約58%、不調の項目…約12%

心と体についての傾向が分かる結果となっていたが、児童らは、「何でこんなことを聞くの？」とか「今日は、生活リズムのアンケートじゃないね。」と心と体の関係性が無いような発言がほとんどであった。

（3）指導について

本単元における目指す姿は、心の健康に関する課題を見つけ、よりよい解決に向けて考えたり伝え合ったりする活動を通して、心は、さまざまな生活経験を通して年齢に伴って発達すること、心と体は深く影響し合っていることに気づき、切実感をもって自分事として捉えることができることであり、そのために、次のように指導方法を工夫した。

本時の展開1と5の自分を振り返る場面では、身近な存在である学年の職員出演による視聴用のコンテンツ動画を製作し、日常生活におけるごく自然にある出来事として捉えることができるようにした。また、対象学年の発達段階が思春期であることから、周囲を気にして意思表示しにくい児童は、人任せにしてしまう傾向がある。そのため、本時の展開3～5の児童一人ひとりが考える場面では、ロイロノートのアンケート機能を活用し、仲間の気づきを参考にできるようにした。

3 研究に関わって

【研究内容1 生涯にわたって健康を保持増進するための9年間を通した健康教育のカリキュラムデザインの工夫】

心身の健康を保持増進していくベースには「心の健康」も不可欠である。9年間の発達の段階に応じて、日常生活における行動変容のプロセスを自発的に調整していくことができるよう指導していくことが欠かせない。

今年度は、児童生徒の来室記録、心と体のアンケートなどから、本校の課題であると思われる「心の健康」に関して9年間を通したカリキュラムを立てた。教室等で行う全体指導と保健室で行う個別指導とのつながり、1年間（横）と9年間（縦）のつながりをより計画的、効果的な指導が行えるようにしていく。

【研究内容2 心身の健康について自分事として捉え、考える場の工夫】

学習指導要領の保健領域の目標には、「社会の変化に伴う現代的な健康に関する課題の出現や、情報化社会の進展により様々な健康情報の入手が容易になるなど、環境が大きく変化している中で、児童が生涯にわたって正しい健康情報を選択したり、健康に関する課題を適切に解決したりすることが求められる。」とある。このことを踏まえ、児童らが、なりた自分へ向かって、自走するために、心身の調整していく力が必要と考え、単元の学習活動において、資質・能力としての発見力を出表する場面を段階的に盛り込んでいる。

【研究内容3 個々の生活や状態に応じた「内省」や「自己決定」につなげる指導援助の工夫】

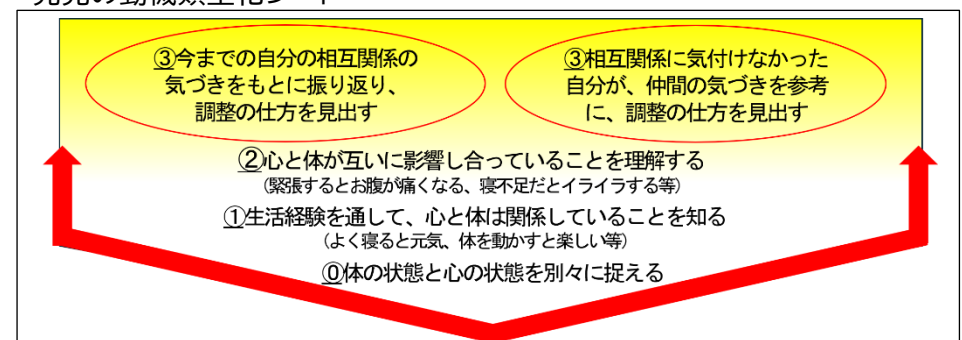
児童一人一人の生活経験や心身の状態は異なるため、自己の健康課題を振り返る場を設定するとともに、「内省」につなげられるようシート等の工夫をする。また、形成的評価として、例えば、自分に合った対処法を具体的に考える姿、友達の意見を参考にしながら考えを深める姿、心と体の関係について理解し、健康づくりに生かそうとする姿等シートや伝え合いの場面で評価する。

また、自分に適した方法を選択・実践できるよう支援することで、主体的な自己決定につなげることができる。こうした指導援助は、生涯にわたり心身の健康を保持増進しようとする資質・能力を育み、自走する子の育成へとつなげていく。

4 本時の、自走に必要な資質・能力「発見力」に関わって

表出する場面	振り返り「まとめ・生かす」時
表出する行動	心身の健康を保つために、自分の心や生活を整える姿

発見の動機類型化シート



5 単元指導計画

単元で育む資質・能力			
知識及び技能		思考力、判断力、表現力等	学びに向かう力、人間性等
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することができる。ア(ア) 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することができる。ア(イ) ③ 不安や悩みへの対処には、気持ちを楽にしたり、気分を変えたりするなど様々な方法があり、自分に合った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できる。ア(ウ)		① 心の発達に関する事柄から、心の健康にかかわる課題を見つけることができる。イ 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、友達に伝えたりできる。イ	① 心の健康について、課題の解決に向けての話し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。
時	学習のねらいと主な学習活動		評価規準
1	<u>心はどのようなことを通して発達するのでしょうか。</u> 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、理解することがあるようにするとともに、心の発達に関する事柄から、心の健康に関する課題を見つけることができるようにする。 ・心の発達について、幼い頃と現在の違いについて考える。 ・体の成長に栄養が必要のように、心の成長にも必要なものは何かを話し合う。 ※発見力…⑩体の状態と心の状態を別々に捉える。 ・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を理解する。 ・よりよく心を発達させる適切な方法について、自分の生活に関連付けて学習カードに記入する。		心は、いろいろな生活経験を通して、年齢に伴って発達することを、言ったり書いたりしている。 [知識・技能①] 心の発達について課題を見つけ、その解決に向けて考え、それを説明したり伝え合ったりしている。 [思考・判断・表現等①]
2 (本時)	<u>心と体はどのように影響し合っているのでしょうか。</u> 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なる。 ・心と体がつながっていると感じたことについて考える。 ・各自の体験を基に心から体、体から心への影響に分類する。 ・心と体は密接に関係していることを理解する。 ※発見力…⑪②心と体が影響し合っていることを理解する。 ・本時の学習をもとに、今までの自分は、心と体のつながりについて気づくことができていたか、または気づくことができなかった時のつらさを考え、仲間と伝え合う。 ※発見力…⑫③今までの自分を振り返り、今後、心身の健康を保つために生活や心を整える方法を見出せる。		心と体には、密接な関係があることを、言ったり書いたりしている。 [知識・技能②]
3	<u>不安や悩みがあるときには、どんな対処の方法があるのでしょうか。</u> 不安や悩みへの対処には、気持ちを楽にしたり、気分を変えたりすることなど様々な方法があり、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なるとともに、自分の経験と学習したことを関連付けて考えたり、選んだりした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、友達に伝えたりすることができるようにする。 ・事前アンケートから、不安や悩みは、多くの人が経験していることを知る。 ・不安や悩みがあるときの対処について、ブレインストーミングを行う。 ・出された意見を分類し、まとめる。 ・不安や悩みへの対処は様々であり、自分に合った適切な方法で対処することを理解する。 ・今の自分に合った対処を選んで、その理由とともにロイロノートに記入する。		不安や悩みへの対処には、大人や友達に相談する、仲間と遊ぶ、運動するなどいろいろな方法があることを言ったり書いたりするとともに、不安や悩みへの簡単な対処ができる。 [知識・技能③] 自分の経験と、学習したことを関連付けて考えたり、友達に伝えたりできる。 [思考・判断・表現等②]

6 本時のねらい

心と体の状態に、相互関係があると気づくことができるようにすることで、心と体は深く影響し合っていることを理解できる。〔知識・技能〕
自己の経験と学習したことを関連付けて、よりよく心を発達させる適切な方法や心と体の関りについて考えることができる。〔思考力・判断力・表現力〕

7 本時の展開（2/3）

児童の学習活動	研究に関わって
1 気づく・見つける学習★発見力の表出場面①① ・コンテンツ動画Ⅰをヒントにし、自分の生活を振り返り、同じような経験をしたことがあるかを考える。 2 自己課題 心と体はどのように影響し合っているのかを探り、それをもとに、今までの自分を振り返って今後の生活に生かそう。 3 調べる・解決する学習 パート1★発見力の表出場面①② ・例に挙げる6つの場面における心と体の状態の時、体はどうなるかを考える。 心と体の状態：うれしい時・悲しい時・はざかしい時・こわい時・おどろいた時・はりきっている時 体の変化の例：なみだが出る。心臓がドキドキする。口の中がかわく。食欲がなくなる。おなかがいたくなる。あせをかく。ひざががくがくする。顔が赤くなる。体を動かしたくなる。力が湧き上がってくる。笑顔になる。 ・体の状態が変化すると、体の状態も変化することがあることを理解する。 4 調べる・解決する学習 パート2★発見力の表出場面①② ・例に挙げる5つの体の状態の時、心はどうなるのかを考える。 体の状態：寝不足の時・おなかがいたい時・ぐっすり眠れた時・適度に体を動かした時・とても疲れた時 心と体の変化の例：やる気が出ない。イライラする。ぼうっとする。集中できない。気分がすっきりする。やる気が出る。集中できる。 ・養護教諭から保健室への来室理由の内訳の割合、心と体が影響し合うことと、そのメカニズムについての説明を聞き、理解する。 保健室の来室状況から… 心と体の変化から体の変化があった割合・体の変化から心と体の変化があった割合 ・心と体が影響し合う仕組みを参考に、心と体のつながりについて考える。 5 深める・伝える学習 ・コンテンツ動画Ⅱをヒントにし、今までの自分を振り返ってみる。 ① 今までの自分は、心と体が影響し合っていることを気づくことができたかどうかロイロノートのアンケートに回答する。 ② 気付いた、あるいは気付かなかった理由を記入する ③ 考えを伝え合う（ペアまたは全体） 6 まとめる・生かす（本時の振り返り）★発見力の表出場面③ ・心や体を良い状態に保つために、自分に出来そうなことを考えて記入する。（調べる・解決する学習 パート2と関連させて考える。） 7 次の学習につなげる → 問題提起 ・心と体の相互関係以外の悩みや不調はどうしたらよいのだろう。 ・仲間が悩んでいる時、どうするとよいだろう。 ※ 保健室に来室した場合等、個別支援時にも、次へつながる対応をする。	1 【研究内容2-（1）】 ・コンテンツ動画を視聴し、自分の生活と結びつけ、日常生活で起こりうる事象を提示することで、より実感することができるようにする。 ※動画Ⅰ…学年職員出演による日常のショートドラマ 3、4（前半）【研究内容2-（1）（2）】 ・自分の経験を振り返り、提示した場面で体はどうなるのか考え、ロイロノートのアンケート機能を活用し、変化の現れ方は多様で個人差があることを共有する。 4（後半）【研究内容2-（1）】 ・養護教諭として、来室状況から変化の実態やメカニズムを自分事として捉えられるような機会を位置づける。 5 【研究内容2-（1）】 ・視聴後の内容について児童と共有してから、コンテンツ動画を視聴する。 ※動画Ⅱ…学年職員出演による日常のショートドラマ 6 【研究内容3-（1）】 ・「自己内省」し、今後、心身を調節していくために形成的評価を行い、個別指導していく。 6 【★発見力の表出に関わって】 ・心身の健康を保つために、どのような生活を送るとよいかを生活習慣に着目して捉えさせる。 ・ワークシートにふり返りを記入後、内容に合わせた個別指導をする。 【評価規準】 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。〔知識・技能〕 心と体の密接な関係について課題を見つけ、その解決に向けて考え、それを説明したり伝え合ったりしている。〔思考・判断・表現〕