

「体の成長とわたし」における思考力・判断力・表現力を育む指導法の工夫

～インプットを意識した学習過程の工夫を通して～（第4学年）

沖縄県 石垣市立大浜小学校
教諭 前田 理拓

I 研究の目的

昨年度までの研究実践では、思考力・判断力・表現力を育むための指導法において、きりりタイム（学んだことを共有する場面）の設定や技のポイントの確認、振り返りシートの見取り、GIGA 端末の導入などにより、表現力の向上が見られた。しかし、表現力を高めるために、知識を習得したり共有したりする時間の確保や3つの資質能力のつながりを意識した授業作りが課題として見られた。児童が思考・判断し、表現するためには、知識や技能を有している必要がある。そこで本研究では、思考力・判断力・表現力を育むために、知識・技能の習得（インプット）に重点を置き研究を深めていく。

本単元の保健領域「体の成長と私」においては、心や体が著しく成長する4年生において、正しい知識を習得するために、養護教諭と連携を図りながら学習を進めていく。また、児童がこれからの自身の生活について思考・判断・表現し、実践することが本単元のゴールである。そのために、知識・技能を習得する場として、教師主導型の授業だけではなく、児童同士の話し合いの中で、知識を習得できるような場面を設定し、指導の充実を図る。

II 研究仮説

課題解決の方法を考え、伝え合う力を育むために、インプットを充実させる学習過程を組むことにより、思考力・判断力・表現力を育むことができる。

III 研究内容

(1) 学習の過程工夫について

本単元における学習過程の工夫については、単元前半では、体の成長に関する学習行い、単元の終末では、今後の自分の生活について考える。単元のゴールを明確にすることで、ゴールに向かって見通しを持ちながら学習を進めていけるようにする。

保健領域と運動領域の関連性の観点から、本単元での学びを運動領域の各運動の特性に合わせて関連させていきたい。（本指導案の最後に記載）

(2) 児童実践における工夫について（レベルアップの指標）

	レベル1	レベル2	レベル3
食事	朝ご飯は食べない	毎日ではないが食べる	毎日食べることができている。
運動	あまり運動はしない	1週間に2回か3回は運動する	毎日運動をしている。
睡眠・休養	6時間ぐらいしかねていない。	7時間以上の睡眠ができている。 週1回は好きなことをして体と心の疲れもとっている。	毎日8時間以上睡眠ができている。 週1回は好きなことをして体と心の疲れもとっている。

* 振り返り時に活用

(3) 学び合いの工夫について

①ICTの活用について

近年、ICT機器の発展に伴い、様々な教育機関等でICTの活用がなされると共に様々な分野での研究が深化している。本市においても、1人1台端末により授業内に限らず、学校生活のあらゆる場面で活用されている。

文部科学省によると教科指導におけるICTの活用については教科の学習目標を達成するために教師や児童生徒がICTを活用することであるとされ、①学習指導の準備と評価のための教師によるICT活用、②授業での教師によるICT活用③児童生徒によるICT活用の3つに分けられる。

本単元では、アンケートや児童の板書・情報の共有・話し合い活動などにおいてICT（主ジヤムボードやロイロノート）を活用することで児童が主体的にインプットやアウトプットができるようにしたい。

(4) 振り返りの中で知識を獲得するとは

新学習指導要領が、令和3年度から全面実施され、児童生徒に必要な資質・能力を育むための学びの質が重要視されている。また、3つの柱を育むために、児童生徒が、何を、どのように学び、何ができるようになったのか等、自身の学びの過程や変容を自覚できる場面（振り返り）を重視し、授業改善を進めることが必要になる。本単元では、単元後も定期的に振り返りを行い、児童が自分の変容に気づき、自分が決めた目標を実践することの楽しさを感じられるようにしたい。

また、本時で取り扱う「振り返り」とは、児童の知識獲得が目的である。具体的には、運動、食事、休養・睡眠がなぜ必要なのかを理解した上で、自身の生活を振り返ることである。その後、級友との情報共有を通してバランスのとれた生活の大切さを理解させ、児童の課題解決に繋げていきたい。

IV 単元について

(1) 教材観

本単元では、自身のこれまでの成長に気づき、そして、思春期に起こる体の変化について学習する。体の変化は、誰にでも起こること、またその変化には個人差や男女差があることなどを理解させる。その上で、これから自分の身に起こる変化に対応できるような心構えを持てるよう構成されている。加えて、体のよりよい成長には、食事・睡眠・運動の3つの要素が深く関わっていることを考えさせ、自分の生活の仕方を見直す機会となる学習である。5学年の理科における「ひとのたん生」の学習にも深く関わっているが、本単元では、体の変化の現象について知ること、自分の身に起こる変化を、肯定的にとらえられるようにする必要がある。早い子では4年生で体の変化が現れるということも踏まえ、思春期における体の発達について学習する。

(2) 児童（生徒）観

本学級の児童は明るく活発な児童が多い。R5年度体力テストアンケートによると本学級の児童は、朝食を毎日食べる児童は、80%となっており、ほとんどの児童が朝食を食べて登校している。しかし、運動の実施日数や睡眠時間においては、それぞれ60%（週3日以上の実施）と67%（8時間以上の睡眠）に留まっていることから、本学級の課題といえる（表2）。朝食摂取の有無

	運動・スポーツ 実施日数		朝食摂取の有 無
週3日以上	47%	毎日食べる	83%
それ以外	53%	それ以外	17%
	1日の運動・ス ポーツ実施時間		1日の 睡眠時間
1時間以上	47%	8時間以上	62%
それ以外	53%	8時間未満	38%

表1：生活面における体力テストアンケート結果（学校）（R5年度）

においても、全国値と比べるとやや低い水準となっていることから、朝食や食事の大切さを学ぶ必要がある（2022年全国学力・学習状況調査）。

また、本校の同アンケート結果においても学級と同じ傾向が見られることから、大浜小学校全体の課題ともいえる（表1）。

	運動・スポーツ実施日数		朝食摂取の有無
週3日以上	60%	毎日食べる	80%
それ以外	40%	それ以外	20%
	1日の運動・スポーツ実施時間		1日の睡眠時間
1時間以上	63%	8時間以上	67%
それ以外	37%	8時間未満	33%

表2：生活面に体力テストアンケート結果（学級）（R5年度）

(3) 指導観

本単元は「体の発育・発達」「思春期の成長」「よりよく成長するための生活」の三つの柱で構成されている。「体の発育・発達」「思春期の成長」については、正しい知識を身に付けさせ、それらの変化が起こっても不安をもたないような指導や個人差があるものものだれにでも起こる当たり前の変化であることを正しく理解できるようにする。そのために、養護教諭との連携を図ってより専門的な知識を獲得したり、家庭との連携を図って自分の成長を実感したりできるようにする。また、「命の授業」との関連を持って、命の素晴らしさについて伝えたい。

「よりよく成長するための生活」では、本学級の課題を解決するために、体が大きく成長する時期だからこそ運動・食事・睡眠休養のバランスのとれた生活スタイルの確立が必要であることをインプットさせる。そのための手立てとして、運動・食事・睡眠や休養がなぜ必要であるのかを捉えさせる場面においてICTを活用し、児童の調べ学習や話し合いが活発に行えるようにしたい。

本単元は、児童が今後の自分について考えたことを実践するまでがゴールである。そのため単元後の振り返りの時間を充実し、児童が自分の学びや成長を感じられるようにしたい。児童が実践する振り返りの内容が下記ワークシートである。

図1：児童ワークシート

元気いっぱいレベルアップ大作戦！

4年 組

◎今日のポイント

よりよく成長するためには、適度な()、バランスのとれた()、十分な()()を毎日続けることが必要

1. 自分の今のレベル

	レベル1	レベル2	レベル3	レベル4
食事	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
運動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
睡眠・休養	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. レベル4を考えてみよう

	レベル1	レベル2	レベル3	レベル4
食事	朝ご飯は食べない	毎日ではないが食べる	毎日食べることができている	
運動	あまり運動はしない	1週間に2回から3回は運動する	毎日運動をしている	
睡眠・休養	6時間ぐらいいかない	7時間以上の睡眠ができていない。週1回は好きなことをして体と心の疲れもどっている	毎日8時間以上睡眠ができていない。週1回は好きなことをして体と心の疲れもどっている	

図2：児童振り返りシート

振り返り項目	11月7日	11月14日	11月21日	11月28日	12月5日	12月12日	12月19日	12月26日	1月2日
朝ご飯をどのくらい食べましたか？ 食べでない・レベル1 毎日ではないが食べた・レベル2 毎日食べた・レベル3									
授業以外でどれくらい運動しましたか？ あまりしていない・レベル1 1週間に2回から3回・レベル2 毎日運動した・レベル3									
睡眠時間をどれくらいとりましたか？ 6時間ぐらいいかない・レベル1 7時間ぐらいいかない・レベル2 7時間以上・レベル3									
振り返り									
達成									
達成									
達成									
コメント									

以上の手立てをもつて研究仮説の実証を図りたい。

V 単元の見直し

- (1) 体の発育・発達や思春期の体の変化、体をよりよく発達・発育させるための生活の仕方を理解できるようにする（知識）。
- (2) 体の発育や発達について、自分の成長を振り返りながら課題を設定し、これからの自分の生活を予想しながら、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ようにする（思考・判断・表現）。

VI 単元の評価規準

知識		思考・判断・表現
○体の発育・発達、思春期の体の変化、よりよく発育・発達させるための生活について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。		○体の発育・発達について、課題の解決を目指して、知識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。
各時の学習活動に 対 応 し た 観 点 別 評 価 規 準	体が年齢に伴って変化すること、体の発育・発達には個人差があること、思春期になると体に変化が起こり、異性への関心も芽生えること、体の発育・発達には適切な運動、食事、休養および睡眠が必要であることを理解している。	① 体の発育・発達について、学習したことを自分の生活と比べたり、関係を見付けたりするなどして、それらを説明している。 ② 体の発育・発達について、教科書や資料などを基に、課題や解決の方法を見つけたり選んだりするなどして、それらを説明している。

VII 単元の指導と評価の計画(全 5時間)

目標	時数	学習活動	評価の観点と方法	
			知	思
(1) 育ちゆくわたしたちの体		(教科書 p. 25～30) ★他教科との関連：算数、理科、道徳	知	思
・体は、年齢に伴って変化すること、また、体の発育・発達には、個人差があることを理解できるようにする。	1	ステップ 1 赤ちゃんの手形や靴の写真と、今の自分の手や靴の大きさを比べ、体の発育・発達に気づく。 ステップ 2-1 入学してから 4 年生までの自分の身長伸びを確かめる。 ステップ 2-2 教科書の 6 人の身長伸び方を比較し、共通点や個人差について考える。 ステップ 3 学習したことを基に、改めて自分の成長を振り返り、自分にかかる言葉を考える。 ステップ 4 学習をまとめて、毎日の生活や、これからの学習に生かせることを考える。	◎	
(2) 思春期にあらわれる変化		(教科書 p. 31～36) ★他教科との関連：理科、道徳		
・体は、思春期になると次第に大人の体に近づき、体つきが変わったり、初経、精通などが起こったりすること、また、異性への関心が芽生えることを理解できるようにする。	2	ステップ 1 問いについて考える活動を通して、思春期の体の変化に気づく。 ステップ 2-1 教科書の写真などから、1 年生、6 年生、大人の男女の体つきを比較し、違いを考える。 ステップ 2-2 教科書の資料などから、思春期に体に現れるそのほかの変化について調べる。 ステップ 2-3 教科書の資料から、思春期に起こる体の働きの変化について調べる。 ステップ 2-4 教科書のイラストを参考に、思春期に起こる心の変化について考える。 ステップ 3 学習したことを基に、悩んでいる友達へのア	◎	

		ドバイスを考える。 ステップ 4 学習をまとめて、毎日の生活や、これからの学習に生かせることを考える。		
(3) よりよく成長するための生活 (教科書 p. 37~40) ★他教科との関連：理科，家庭，道徳				
・体をよりよく発育・発達させるには、適切な運動，食事，休養および睡眠が必要であることを理解できるようにする。	1	ステップ 1 憧れの人について考えることで、運動・食事・睡眠及び休養について復習する。 ステップ 2 体がよりよく成長するための運動，食事，休養・睡眠について考える。(★インプットタイム)	◎	○
本時 (4) よりよく成長するための生活 (教科書 p. 37~40) ★他教科との関連：理科，家庭，道徳				
・体をよりよく発育・発達させるには、適切な運動，食事，休養および睡眠が必要であることを理解し、今後の自分自身について考えることができるようにする。	1	ステップ 1 学習したことを基に、自分の生活を振りかえる。(★インプットタイム) ステップ 2 学習をまとめて、毎日の生活や、これからの学習に生かせることを考える。(★アウトプットタイム)	○	◎

Ⅷ 本時の学習(5/5時間目)

(1) 本時のねらい

これまでに学習したことをもとに今後の自分自身について考えることができるようにする。

(2) 授業仮説

自分の生活を振り返る場面において、タブレットの資料を用いてこれまでの知識を確認することで今後の自分自身について考えることができるであろう。

(3) 展開

段階	学習活動	評価方法(見取り方) (■) 及び教師の支援 (☆)
導入 5分	1 課題を把握する (気づく・見つける) ・憧れの人になるためには？ (スポーツ選手や俳優・女優など) →運動・食事・睡眠及び休養 ・なぜ運動・食事・睡眠及び休養が必要か？ →前時の復習 2 めあて 運動・食事・休養・睡眠について考えて、自分をレベルアップさせよう	☆前時での学習を振り返る。

<p>展開 25分</p>	<p>3 学習の課題を確認する（調べる・解決する） ★インプットタイム（板書）</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>よりよく成長するためには、適度な（運動）、 バランスのとれた（食事）、十分な（睡眠） （休養）を毎日続けることが必要</p> </div> <p>・自分の生活を振り返る なぜ運動・食事・睡眠及び休養が大事なのかは 分かったがバランス良く生活することはでき ているのか？</p> <p>4 これからの自分を考えて伝える。 ★アウトプットタイム ・学習した知識を基に、これからの自分自身につ いて考える。レベル4を考える（ワークシー ト）。</p>	<p>☆児童が確認しやすいようにタブレ ット端末で確認できるようにする。 ■適切な運動，食事，休養および睡 眠がなぜ必要であることを理解で きている。 （知識）（ワークシート） ☆前時で学んだことを手元で確認で きるようにする。 ☆個人で考えてグループで共有させ る。 ☆自分の生活をふり返りながら考え させる。 ■学習したことを自分の生活と比べ たり、関係を見付けたりするなどし て、これからの自分の生活について 考えることができている（思考・判 断・表現）（ワークシート）。</p>
<p>終末 10分</p>	<p>8 振り返り 本時の感想</p>	<p>☆自分に足りていないことを参考に して、今後について考えさせる。 ☆1人1人にライフスタイルがある 点を踏まえ、多様性を認め合えるよ うにする。</p>

(4) 事後の活動

日時	児童の活動	指導上の留意点	目指す児童の姿
<p>11月15日（水） オカピータイム （帯学習タイム）</p>	<p>・自分の立てた目標や 現状を改めて確認す る。</p>	<p>・それぞれに目標設定 があるため多様性を認 める雰囲気作りを行 う。</p>	<p>・現状を把握した上 で、自分自身の生活で 意識したいことを明確 に捉えている。</p>
<p>12月1日（金） 5校時</p>	<p>・自分のレベルアップ 具合を確認する。</p>		<p>・自分のレベルアップ に喜びを感じている。</p>
<p>1月3日（火） 帰りの会</p>	<p>・自分のレベルアップ 具合を確認する。</p>		<p>・自分のレベルアップ に喜びを感じている。</p>

* 2月・3月も同様に行う			
---------------	--	--	--

(5) 板書計画

元気いっぱいレベルアップ大作戦

めあて

運動・食事・休養・睡眠について考えて、自分をレベルアップさせよう

憧れの人になるためには？

よりよく成長するためには、適度な（運動）、バランスのとれた（食事）、十分な（睡眠）（休養）を毎日続けることが必要

みんなの考え

レベル4をきめよう

例) 食事→野菜を多く食べる

運動→なわとびをやる

やり過ぎないようにする

睡眠・休養→ゴールデンタイムに寝

るようにする

(6) 運動領域との関連について

運動領域では、それぞれの運動において特性があり、体のどこを多く活用して競技を行うかもそれぞれ違う。例えば、足の力が必要な競技では、力を高めるためにはトレーニングに加え、バランスのとれた食生活が必要となると同時に本単元との関連性がうまれる。

運動領域の各単元において、食生活の重要生を児童と確認し、本単元で行う振り返りを充実させることで、運動領域と保健領域との関連性を深めていきたい。

〈参考文献〉

2022年全国学力・学習調査を基としたグラフのウェブサイト (<https://news.yahoo.co.jp/expert/articles/2c668ce9b50b4b0f9d65b7c7f411a3cf8e7e1abe>)

文部科学省ウェブサイト (https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/056/shiryo/attach/1249668.htm)

2023年度体力テストアンケート