

体育科（保健）学習指導展開例

- 1 学年 第6学年
- 2 単元名 「病気の予防 ～生活習慣病を予防する・運動篇～」
- 3 本時の目標 生活習慣病など生活行動が主な要因となって起こる病気の予防には、適切な運動など、望ましい生活習慣を身に付けることが必要であることを理解し、自分の家族へ働きかける気持ちをもつ。
- 4 学習の展開

| 子どもの学習活動   | 留意点等   |
|--|--|
| <p style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">生活習慣病「心臓病」「脳卒中」はどのようにして起こるのだろうか？<br/>・糖分やしぼう、塩分の取りすぎで。 ・運動不足によって。 ・たばこやお酒の飲み過ぎやストレスによって。</p> <p>食生活やたばこ（喫煙）だけではなくて、運動をしないでいることも生活習慣病につながる可能性があるんだね。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px auto; width: fit-content;">「運動」についてのDVD動画を観てみよう</div> <p>君たちと同じ、ある学校の6年生かけるくんのストーリーなんだ。</p> <p>動画Ⅰ いとこのしゅんくん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・駅伝の選手って長い距離を走るよね。</li> <li>・足の写真見た？運動しないとあんなに筋肉が減るんだね！どう感じたかな？</li> </ul> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>動画Ⅱ いまどきの子どもは体が硬い？！<br/>実際にやってみよう。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>動画Ⅲ 「運動」の効果</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>動画Ⅳ 大学駅伝優勝！家族のために運動習慣を</p> <p>○自分の生活を振り返って、ワークシート3に書いてみよう。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;">健康を考えると、「運動」って大事なんだね。<br/>自分の生活の中での「運動」は、どれくらいの割合を占めているかな？ 家の人はどうだい？</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・高学年になって私は体育位しか運動の機会はないわ。休み時間も教室にいるし。</li> <li>・僕はサッカー少年団に入っているから、毎日練習して身体がへとへと。</li> <li>・お父さんやお母さんが運動しているのは見たことないな。</li> </ul> <p>○ワークシート4に書いてみよう。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;">あなたは、今日の学習を踏まえて、「運動」と健康の問題をどのように感じたかな？<br/>そして、今日帰ったら、かけるくんと同じように、家族に何て声をかける？</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・走るのは大変そうだから、ストレッチ体操みたいなものをやってみたらって。</li> <li>・近所の公園やショッピングセンターと一緒に歩いて買い物行くのもいいかなあ。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシートに、知っていることなどをメモさせて交流する。</li> <li>・保健教科書「生活のしかたと病気」を参考としてみる。</li> <li>・ワークシートをもとに、学級内で交流する。</li> <li>・自分たちとの親近感を持たせる。</li> <li>・動画内の「足の写真」を静止画で見せるのも良い。</li> <li>・教室前のオープンスペースなどで、自分の身体の状態を知る。</li> <li>・動画内のストレッチや体幹トレーニングもやってみる。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;">④<br/>・「運動」の効果を知り、本人だけでなく、家族を含めた周囲の大人の運動習慣の重要性を理解したか。</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・事前に自校での「全国運動習慣調査」の意識調査の結果を調べておくと良い。（運動習慣意識）</li> <li>・「運動経験の二極化」について知らせる。運動する人とそうでない人の差がとても大きいことを。運動時間の二極化／運動している子どもとしていない子どもの体力の二極化が生じている。</li> <li>・家族構成やそれぞれの家庭での違いがあることに、一定の配慮しながら進めることが大切である。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;">⑤<br/>・今日の学習を自分事として捉え、具体的に家族にかける言葉を考えることができているか。</div> |

