

第4学年〇組 体育科学習指導案

令和7年10月2日(木) 第6校時

授業場所 4年〇組 教室

授業者

在籍児童数 男子 名 女子 名 計 名

1 単元名 よりよく成長するための生活

2 単元について

(1) 児童について

①児童の実態

本学級は、互いの意見を尊重し合う姿が多く見られ、間違えた発言をしてもそれを恥ずかしいと感じさせない雰囲気がある。保健の学習においても、自分の経験と結び付けながら意見を述べようとする児童が多く、学習への関心は高い。

一方で、学力には個人差があり、言葉の理解や資料の読み取りに苦手意識をもつ児童もいるため、言葉の意味を丁寧に説明したり、視覚的な支援を行ったりする必要がある。

本単元で扱う「成長」や「生活習慣」といった内容は、児童自身の生活に密接に関わるため、自分ごととして捉えやすく、意欲的に取り組むことが期待される。教師は、児童が自分の生活習慣を振り返り、よりよい成長について主体的に考えられるよう、個々の実態に応じた支援や発問を工夫していく必要がある。

②集積したデータから分かる児童の実態

スクールダッシュボードから

【朝食の有無のデータ】

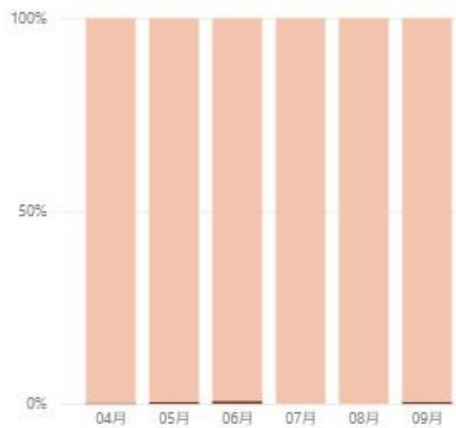
4年

5年

6年

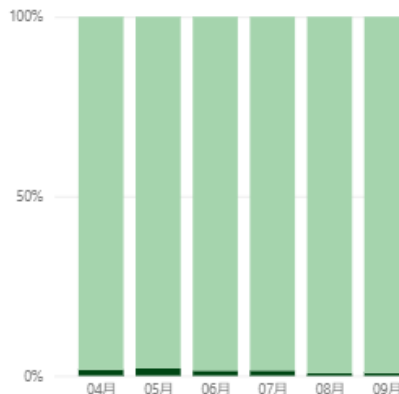
学級全体の割合

●とても良い ●良い ●普通 ●悪い ●とても悪い



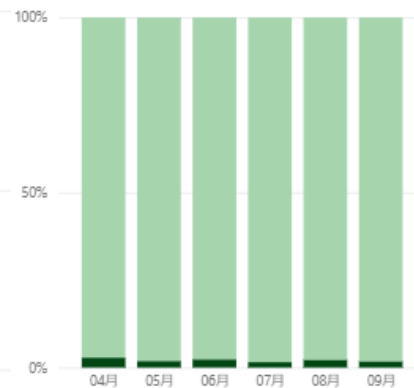
学校全体の割合

●とても良い ●良い ●普通 ●悪い ●とても悪い



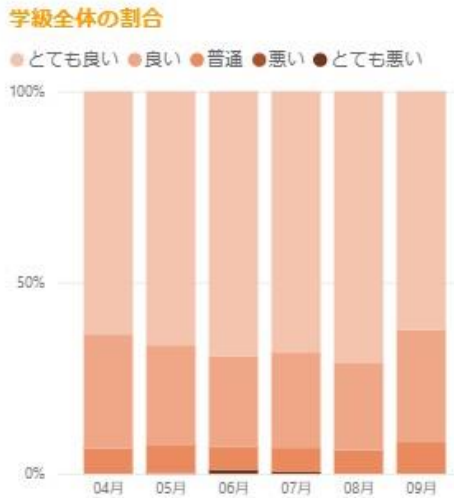
学校全体の割合

●とても良い ●良い ●普通 ●悪い ●とても悪い

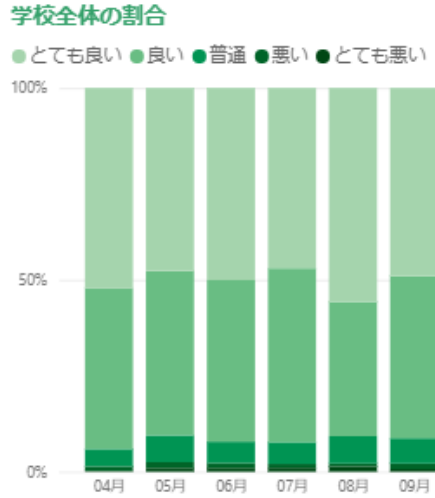


【就寝時間のデータ】

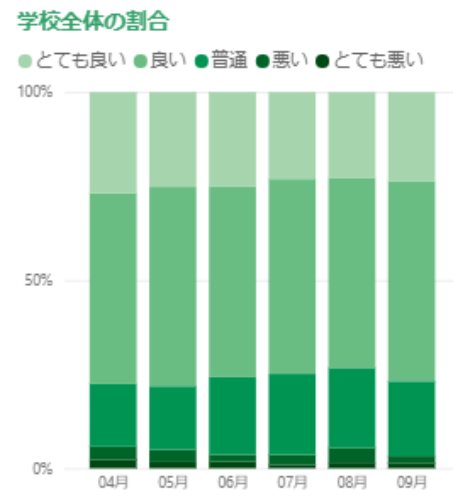
4年



5年



6年



令和6年度さいたま市学習状況調査【生活習慣に関する調査】

上段：学校の回答割合（％） 下段：市の回答割合（％）

○：肯定的な回答 ■：否定的な回答

				3年	4年	5年	6年	
基本的な生活習慣	1	朝食を毎日食べていますか。	○ 学校	98.4	97.0	94.5	96.9	
			市	97.5	97.2	96.5	95.7	
		■ 学校	1.6	3.0	5.5	3.1		
			市	2.2	2.7	3.4	4.2	
		2	毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか。	○ 学校	87.7	90.9	90.6	87.0
				市	87.4	88.0	90.4	88.7
	■ 学校			11.5	9.1	9.4	13.0	
	3	毎日、同じくらいの時刻に起きていますか。	○ 学校	91.8	91.7	92.1	91.6	
			市	90.9	93.1	94.0	93.7	
■ 学校			8.2	8.3	7.9	8.4		
		市	9.0	6.9	6.0	6.3		

実態の結果から、当学年では朝食はほとんどの児童が食べているとわかる。就寝時間は月によって差はあるが、概ね生活リズムが整っている。さいたま市学習状況調査のデータからも、さいたま市の平均や他学年と比較しても肯定的回答の割合が高いとわかる。学習意欲や体調面の土台として、よい状態が維持されていると評価できる。

本クラスには、朝食を食べてこない児童がいる。その児童に対しては、朝食を食べないとどうなるかということ個別で話をした。また、保護者にも連絡をし、一口でもなにか朝食を食べてもらうようお願いをした。

(2) 教材観

本単元で扱う体の発育・発達については学習指導要領には以下のように位置づけられている。

第4学年 健康な生活

(2)体の発育・発達について、課題を見付け、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるように指導する。

ア 体の発育・発達について理解すること。

(ア) 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。

(イ) 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。

(ウ) 体をよりよく発育・発達させるには、適切な運動、食事、休養及び睡眠が必要であること。

イ 体をよりよく発育・発達するために、課題を見付け、その解決に向けて考え、それを表現すること。

この単元では、児童が自分の心と体の成長について理解し、健康的な生活習慣が心身の発達にどのように関わるのかを学ぶことをねらいとしている。小学校中学年の児童にとって、自分の体の変化や生活習慣を見つめ直すことは、自立への第一歩となる重要な学びである。

体の発育・発達については、その一般的な現象や思春期の体の変化などについて理解できるようにする必要がある。また、体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方について理解できるようにする必要がある。さらに、体の発育・発達に関する課題を見付け、よりよい解決に向けて考え、それを実現できるようにする。

このため、本内容は、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、思春期になると体の変化が起こり、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、休養及び睡眠が必要であることなどの知識と体の発育・発達に関する課題を解決するための思考力、判断力、表現力等を中心として構成している。

この単元の教材は、児童が自分の生活と結び付けて学びを実感できる点に大きな価値がある。学習を通して、児童は「知識の習得」にとどまらず、「生活をふり返る力」「自分で改善しようとする態度」を身につけることができる。これにより、保健の学習が児童の現在と将来の健康な生き方に直結するものとして意義をもつ。

(3) 指導観

本単元では、児童一人ひとりが自分の生活を振り返りながら、よりよい生活習慣とは何かを考え、必要に応じて改善策を見いだすような学習を重視する。単なる知識の習得にとどまらず、自分ごととして捉え、実生活に結び付けて考える力を育てることを大切にする。

児童の実態として、学力に差があることから、用語理解の補助や視覚的な支援を取り入れ、全員が学びに参加できる授業づくりを目指す。また、発言しやすい学級の雰囲気を生かし、互いの考えを共有する中で、よりよい生活を送る意識が高まるよう支援していく。

朝食を食べてこない児童に対しては、ただ「食べなければならない」と指導するのではなく、まずその背景にある生活リズムや家庭の状況に理解を示すことが大切である。授業では、朝食が心身に与える良い効果を伝え、「食べるとよいことがある」という前向きな価値付けを行う。また、グループで

の話し合いや交流活動を通して友達の工夫を知ること、朝食への意識を自然に高められるようにする。さらに、「一口だけでも食べてみる」「自分の好きなものから始めてみる」など、小さな実践目標を立てられるよう支援することで、児童が自分なりの工夫で生活改善を進める態度を養う。

3 「分かった」「もっとやりたい」子の育成を目指した指導と評価の手だて

学習の見通しをもったり自分の考えをもったりし、主体的に取り組めるようにするための工夫

手だて① 自分ごととして捉えられるようにする

- ・自分の「けんこうのきろく」の4年間の記録を用いることで、成長への興味・関心を高められるようにする。
- ・生活時間の記録、睡眠時間や食事のふり返りなど、実生活と結びつけた活動を取り入れる。「あなたの昨日の生活をふり返ってみよう」「どうすればもっと元気に過ごせるかな」など、児童自身の経験をもとに問いを立てる。

手だて② シンキングサイクルの掲示物を活用した授業

本時の学習活動とゴールを明確にし、児童が「今日何を学ぶのか」を意識できるようにする。

対話的な学びとなるための工夫

手だて③ 対話を通して学びを深める

- ・身近な家族や経験を想起し、学級で対話しながら進め、成長する自分の体への愛情や異性への理解が深められるようにする。
- ・ペアやグループで自分の生活習慣を比べ、よい点や改善点を話し合う活動を取り入れる。
- ・グループで対話しながら他のグループの意見を見て回る場を設定することで、児童同士で行動内容の価値づけを行ったり考えを深めたりすることができるようにする。
- ・「友達の意見を聞いて、自分はどうしたいと思ったか」を書く場面を設定する。

手だて④ ホワイトボードの活用

グループでまとめたプリントをホワイトボードに貼ることで、考えを交流して自力解決のヒントとしたり考えを深めたりできるようにする。

深い学びとなるための工夫

手だて⑤ 養護教諭の話

養護諭から専門的な話をしてもらい、よりよい成長のために大切なことを知る場を設定する。

手だて⑥ 発問の吟味

自己決定が実生活に即したものになるように、行動内容を掘り下げる発問を行う。

手だて⑦ 自己決定を促す活動

自分で行動目標を立てる場面を設定し、意欲的に自分の課題を改善し、立てた目標を実践していけるようにする。

個別最適な学び・協働的な学びの一体的な充実

手だて⑧ 学習スタイルを意図的に設定した単元計画

個別学習、協働学習を単元計画に意図的に取り入れる。

4 単元目標

体の発育・発達に関する課題を見つけ、よりよい解決に向けて考える活動を通して、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、思春期になると体の変化が起こり、異性への関心に芽生えること、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、自分の課題に合っためあてを決めることができる。

5 単元の評価規準

観点	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
評価規準	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、言ったり書いたりしている。	体のよりよい発育・発達について課題を見つけ、その解決に向けて考え、それを発言したり伝え合ったりしている。	学習内容に関心をもち、よりよく学ぼうとする意欲をもって、学習に粘り強く取り組もうとしている。 他者の考えを受け入れながら進め方を工夫・改善するなど、自ら学習を調整しようとしている。

6 単元の指導計画（5時間扱い 本時5/5）

時	目標	学習活動	○留意点 手だて ◇評価規準
1	○身長や体重など年齢に伴う体の変化と個人差について、理解できるようにする。	<ul style="list-style-type: none"> ・単元の見通しをもち、よりよい発育と発達のために大切なことや課題をとらえる。 ・各児童が小学校入学時から今までにどれくらい身長が伸びたかを「けんこうのきろく」をもとに知る。 ・発育の仕方には個人差があることを確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○児童の成長を前向きに捉えられるように、肯定的な言葉かけを意識する。 ○写真やイラストなどの視覚資料を提示し、学力差に配慮する。 ◇自分の成長の様子を具体的に言うことができる。【思考・判断・表現】

自分の「けんこうのきろく」の4年間の記録を用いることで、成長への興味・関心を高められるようにする。

2	<p>○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。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・大人に近づくにつれ、人の体つきにはどんな違いが現れてくるか予想する。 ・思春期に起こる体の変化には、どのようなものがあるか資料から捉える。 ・男女の体の変化を比較して考える。 	<p>○資料の読み取りが苦手な児童には、図やキーワードを補助的に提示する。</p> <p>◇思春期における体つきの変化を、身近な家族や経験と関連付けながら発言したり、ワークシートに書いたりしている。【思考・判断・表現】</p> <p>◇体は、思春期になると次第に大人の体に近づき、体つきが変わることをワークシートに書いている。【知識・技能】</p> <div data-bbox="857 520 1482 716" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>手だて③ 対話を通して学びを深める</p> <p>身近な家族や経験を想起し、学級で対話しながら進め、成長する自分の体への愛情や異性への理解が深められるようにする。</p> </div>
3		<ul style="list-style-type: none"> ・思春期には体の中や心にもどのような変化が起きるか予想をする。 ・女子に起こる変化、男子に起こる変化、それぞれの違いについて教科書から調べる。 ・思春期の心の変化や男女の性の違いについて考え、全体で整理する。 	<p>○変化は個人差があること、体の変化は恥ずかしいことではなく素晴らしいことであること、異性の体を知ることは相手を大切にする行為であることに言及する。</p> <p>◇体は、思春期になると次第に大人の体に近づき、初経、精通などが起こること、また、異性への関心が芽生えることに関心をもっている。【主体的に取り組む態度】</p> <div data-bbox="857 1094 1482 1289" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>手だて③ 対話を通して学びを深める</p> <p>身近な家族や経験を想起し、学級で対話しながら進め、成長する自分の体への愛情や異性への理解が深められるようにする。</p> </div>
4	<p>○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。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の生活を振り返り、課題を見つける。 ・体をよりよく成長させるために、食事、運動、休養および睡眠（以下「4項目」という。）が大切であること（第3学年の既習事項）を確認する。 	<p>○ワークシート①を使って、自分の生活実態を分かりやすくし、そこから分かった自己の課題をワークシート②に記入するように活動を設定する。</p>

		<ul style="list-style-type: none"> ・ 4 項目の効果についてグループで役割分担し、調べる。 ・ 調べてきたことをグループでまとめ、全体で共有する。 ・ 養護教諭から専門的な話をさせていただく（動画）。 	<p>○グループ活動では役割分担を明確にし、全員が参加できるようにする。</p> <p>○調べて分かった内容をワークシートに記す際は、難しい言葉や専門用語を友達が理解できる表現に言い換えるように指導する。</p> <div data-bbox="857 506 1487 716" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>手だて⑤ 養護教諭の話 養護諭から専門的な話をしてもらい、よりよい成長のために大切なことを知る場を設定する（動画）。</p> </div> <p>◇食事・運動・休養および睡眠の役割や効果を理解している。【知識・理解】</p>
⑤	<p>○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、自分の課題に合っためあてを決めることができる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 4 項目の行動内容についてグループで役割分担して、調べ、まとめる。 ・ グループで対話しながら、他のグループの意見を見て回る。 ・ クラス全体で 4 項目の行動内容を確認する。 ・ 運動、食事、睡眠・休養において、自分の課題をふまえ、これからどのようなことに気を付けていくかを考え、ワークシートに記す。 	<div data-bbox="857 842 1487 1031" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>手だて② シンキングサイクルの掲示物を活用した授業 本時の学習活動とゴールを明確にし、児童が「今日何を学ぶのか」を意識できるようにする。</p> </div> <div data-bbox="857 1041 1487 1230" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>手だて④ ホワイトボードの活用 グループでまとめたプリントをホワイトボードに貼ることで、考えを交流し、グループで対話して学習を進められるようにする。</p> </div> <div data-bbox="857 1241 1487 1482" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>手だて③ 対話を通して学びを深める グループで対話しながら他のグループの意見を見て回る場を設定することで、児童同士で行動内容の価値づけを行ったり考えを深めたりすることができるようにする。</p> </div>

			<p>手だて⑥ 発問の吟味</p> <p>3で挙げられた児童の記述をもとに、自己決定が実生活に即したものになるように、行動内容を掘り下げる発問を行う。</p> <p>「続けられそうですか。」→続けられる工夫を引き出す発問</p> <p>『夜更かしをしない』と決めただけで、夜更かしをしたくなったらどうしますか。」→失敗をなるべく回避させるための発問</p> <p>「休養方法としてのゲームで、逆にイライラを引き起こすことはないですか。」→逆効果について気付くようにする発問</p>
			<p>手だて⑦ 自己決定の場の設定</p> <p>自分で行動目標を立てる場面を設定し、意欲的に自分の課題を改善し、立てた目標を実践していけるようにする。</p>
			<p>◇自分に合った行動目標を立て、実行しようとする態度が見られる。【思考・判断・表現】</p>

7 本時の学習指導（5/5時間目）

（1）目標

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。

（2）展開

学習活動・内容	○指導上の留意点 ◇評価規準【観点：方法】	時間
1 前時の振り返りをする。	<p>○前時の学習を簡潔に確認し、本時の学習へのつながりを意識できるようにする。</p> <p>○前時に確認をした4項目の指導内容を貼っていく。</p>	3
2 めあてと本時の学習活動の確認をする。	<p>自分の体がよりよく成長するための生活の仕方について考え、できることを決めよう。</p> <p>○ワークシート①で記載した「○」を、さらに行動を変えて「◎」にしていく意欲をもてるように、めあてに「よりよく」と設定する。</p> <p>手だて② シンキングサイクルの掲示物を活用した授業</p> <p>本時の学習活動とゴールを明確にし、児童が「今日何を学ぶのか」を意識できるようにする。</p>	1

- 3 行動内容を考える。
 - ・個人で担当した項目についての行動内容を考える。
 - ・グループで、それぞれが考えた意見を発表して共有する。
 - ・グループで4項目をまとめ、ホワイトボードに貼る。

- 生活に直結するような具体的な表現になるよう促す。
- 項目が分かりやすく、掲示した時に全体に見やすくなるように、A4色上質紙を使用する（運動：ピンク、食事：黄、睡眠：水、休養：緑色）。

- 4 グループでまとまって、他のグループのワークシートを見て、考えの幅を広げる。

手だて④ ホワイトボードの活用
 グループでまとめたプリントをホワイトボードに貼ることで、考えを交流し、グループで対話して学習を進められるようにする。

手だて③ 対話を通して学びを深める
 グループで対話しながら他のグループの意見を見て回る場を設定することで、児童同士で行動内容の価値づけを行ったり考えを深めたりすることができるようにする。

- グループで交流しているところへ行き、行動内容の考えを深められるように助言する。

- 5 クラス全体で4項目の行動内容を確認する。

手だて⑥ 発問の吟味
 3で挙げられた児童の記述をもとに、自己決定が実生活に即したものになるように、行動内容を掘り下げる発問を行う。
 「続けられそうですか。」→続けられる工夫を引き出す発問
 『夜更かしをしない』と決めたとけれど、夜更かしをしたくなったらどうしますか。」→失敗をなるべく回避させるための発問
 「休養方法としてのゲームで、逆にイライラを引き起こすことはないですか。」→逆効果について気付くようにする発問

- 6 自己決定をする。
 - ・今日から実行しようと思うことを決める。
 - ・発表し合う。

- ワークシート②に書いてあることを使って、自己の課題と向き合い、各グループの意見や5の話し合いを参考にして、自分の行動目標を決められるように促す。
- 行動変容を促すために、「自分の課題+行動内容」を宣言するようにする。アウトプットが大切になるので、設定した時間内でより多くの友達に宣言してくるよう促す。

<p>7 本時のまとめを行う。</p> <p>8 振り返りをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・授業アンケート ・感想発表 	<p>手だて⑦ 自己決定の場の設定</p> <p>自分で行動目標を立てる場面を設定し、意欲的に自分の課題を改善し、立てた目標を実践していけるようにする。</p> <p>◇「食事・運動・休養やすいみんな」が体の発達に大切であると理解し、自分の課題に合ったためあてを決めることができる。【思考・判断・表現：ワークシート】</p>	<p>1</p> <p>5</p>
---	---	-------------------

8 板書計画

<p>課題の設定</p> <p>(課題) 自分の体がよりよく成長するためには、どんな生活の仕方がよいのか考え、見つけよう。</p> <p>情報の収集 4項目の行動内容 自分で考える (5分) ↓ グループで共有する (5分) ↓ グループを見合う (5分)</p> <p>整理・分析 確認 (全体)</p> <p>まとめ・表現</p> <p>ふりかえり</p>	<p>プロジェクター</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="943 884 1182 1087">食事</td> <td data-bbox="1182 884 1430 1087">運動</td> </tr> <tr> <td data-bbox="943 1087 1182 1339">休養</td> <td data-bbox="1182 1087 1430 1339">すいみんな</td> </tr> </table>	食事	運動	休養	すいみんな
食事	運動				
休養	すいみんな				

9 ワークシート

②

②

よりよい成長のためのチェックカード

年 組 名前 ()

よりよく成長するために自分の生活を振り返り、改善してみましょう！

寝る時刻	起きる時刻	きょうよう 休養方法
午後 : ごろ	午前 : ごろ	

<ゆりや>
- それぞれ達成できたのどが赤、よくできた (◎)、できた (○)、できなかった (△) で記入しよ
る。

	2月15日 (月)	2月16日 (火)	2月17日 (水)	2月18日 (木)	2月19日 (金)
寝る時刻					
起きる時刻					
朝ごはん					
休養タイム					
休養方法 (休養がとれ た場合のみ記 入)					

ふりかえり	保護者サイン	先生サイン
-------	--------	-------

③ 効果のまとめ

よりよく成長するための生活

効果をまとめましょう。

食事	運動
すいみん	休養

年 組 ()

	課題	行動
運動		
食事		
すいみん		
きゅうよう 休養		

④ 行動内容のまとめ

よりよく成長するための生活

調べてきたことをもとに、まとめましょう。

食事	運動
すいみん	休養