

# 第4学年1組 体育科（保健領域）指導案

授業者 山崎 裕文  
佐野 朋子

## 1 単元名 体の発育と健康 ～体と心のステップアップ～

### 2 単元の目標

- |   |                |
|---|----------------|
| ○年齢に伴う体の変化と個人差，思春期の体の変化、体をよりよく発育・発達させるための生活について理解することができるようにする。 | [知識]           |
| ○体の発育・発達について、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ができるようにする。              | [思考力、判断力、表現力等] |
| ○体の発育・発達について、健康の大切さに気付き、自己の健康の保持増進に進んで取り組むことができるようにする。          | [学びに向かう力、人間性等] |

### 3 単元について

#### (1) 学習指導要領の解釈と単元の本質

本単元で主に育成したい保健教育の資質・能力は、学習指導要領体育科編、第3学年及び第4学年の内容 G 保健(2)体の発育・発達の中で、「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こと」「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こと」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、それを表現できるようにすること」と記載されている。

「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」には、子供が自分の体の変化を正しく理解し、自分の身長や体重の変化を肯定的に受け入れ、成長過程への興味や肯定感をもつこと。また、思春期の体の変化は、大人になるための準備であり、命の営みの一部であると理解することで、自分の変化を自然なものとして受け止めることも大切である。「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」には、思春期の自分たちも、適切な食事や睡眠をとることで、健やかな成長ができることや思春期の体の発育にも、毎日の生活習慣(睡眠、食事、運動)が大切であり、自分の成長も、日々の生活習慣によって支えられていることを学ぶことが必要である。「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、それを表現できるようにする」には、「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、それを表現できるようにする」には、子供が健康に関する課題や悩みに対して、自分で解決策を考えられる問題解決能力や、自分の健康を守るための自己管理能力に加え、異性を含む他者の考えや成長を尊重し、共に理解し合える姿勢を身に付けることが必要である。

以上のことから、本単元の本質を、「自分と仲間の心と体の成長を尊重し、大人の体へと変化していくことを肯定的に受け止め、自分と仲間の心と体を大切にする力を育てる」と置く。

#### (2) 教材について

本単元では、思春期になると体と心の変化が起こり、年齢に伴って体つきが変化すること、異性への関心も芽生えること、体の発育・発達には個人差があることなどを学習する。そして、自分の心と体の成長に気付き、体をよりよく成長させるためにはどうしたらよいかを考え、実践しようとする態度を養うことをねらいとしている。また、よりよい体の発育・発達に関する自らの課題を見付けることができるようにする。そして、解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現できるようにすることを旨とした学習内容でもある。

そこで、子供が仲間と関わり合ったり、自分ごととして学習内容を捉えさせたりすることを通して「体をよりよく成長させたい」という気持ちを高め、健康な生活習慣を身に付けていきたい。

また、自分の体の変化や個人による発育の違いなどについては、自分のこととして実感させ肯定的に受け止めさせる。また、自分や友達の成長の違いを理解しながら、互いを尊重する態度を養い、自他を認め合うことができるようにしたい。よって、本教材は単元の本質に迫る上で価値のあるものなのである。

### (3) 本実践における「他者とともに編む」

本単元では、自分自身の成長を振り返ることを通して、これから体と心が大人へと成長していく過程を肯定的に受け止める態度を養う。成長のスピードは人それぞれ異なるものである。早い遅いに関わらず、自分のペースで成長していくことが大切であり、その違いを尊重し合うことを学んでいく。また、思春期における不安や悩みについても向き合いながら、「みんな違ってみんないい」という価値観を深めていく。さらに、この学びは仲間とともに支え合い、互いを認め合う過程で進めていく。仲間と関わりながら学習する共同の経験を通じて、ステップアップする楽しさを感じられるようになることを目指す。

## 4 保健教育における「他者とともに編む子供」とは

保健教育における他者とともに編む子供とは、保健教育を通じて、自分の生活経験を照らし合わせ、子供同士が助け合いながら学び、成長し、自分ごととして健康生活に向けて取り組む子供である。

## 5 評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
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、理解したことを言ったり書いたりしている。 ②思春期には、体つきに変化が起こり、人によって違いがあるものの男女の特徴が現れることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ③思春期には、初経、精通、変声、発毛が起こり、異性への関心も芽生えること、これらは個人差があるものの、大人の体に近づく現象であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ④体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方には、体の発育・発達によい運動、バランスのとれた食事、適切な休養及び睡眠などが必要であることについて、理解したことを行ったり書いたりしている。	①体の発育・発達について、身長や体重などの年齢に伴う体の変化や思春期の体と心の変化、体の発育・発達に関わる生活の仕方から課題を見付けている。 ②体の発育・発達について、学習したことを自分の成長や生活と比べたり、関連付けたりするなどして、体をよりよく発育・発達させるための方法を考えているとともに、考えたことを学習カードなどに書いたり、発表したりして友達に伝えている。	①体の発育・発達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活動に進んで取り組もうとしている。

## 5 全体計画（全4時間）

時間	○主な学習活動 ・ 子供の様相	◇教師の働きかけ（指導・支援等）	評価規準
算数科	○自分の身長伸びをグラフにしよう ○1年生から4年生までの間に伸びた身長をグラフを作成する。 ○生まれた時の身長・体重をお家の人に聞く。	◇個人の1～4年生の身長を提示し、身長伸びのグラフを作成しやすいようにする。	
1	○変化していくわたしの体 自分の身長伸びのグラフをもとにグループで交流し、グラフを比較する。 ・1年生では、背の順番で並んだら、前の方だったのに、4年生では、真ん中くらいになったよ。 ・僕は3年生から4年生にかけて、身長伸びが大きいけど、Aさんは、2年生から3年生にかけて大きい。人それぞれだね。 ○思春期の体の変化① ～体の外にあらわれる変化～ 大人に近づくにつれて、男女の体つきには、どんな違いがあらわれてくるのか学習する。 ・男子は、のどぼとけが大きくなるんだな。	◇生まれた時の体重や1年生から2年生にかけてなど、時期ごとに比較させるようにして、同じ成長をしている人がいないことやみんなそれぞれ違うことに気付かせる。 ◇身長伸び方や成長する時期は、個人差があることに気付かせる。 ◇ワークシートに、思春期に起こる体の変化を示し、男子と女子、共通に起こる変化を分類できるようにする。 ◇兄弟や父母の体つきから、大人の男女の体	知① ② 思①

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・兄も姉にも、にきびができていたから、にきびは男女ともに起こる変化だよね。</li> </ul> <p><b>【単元序盤の子供が編んでいる様相】</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1年生の頃を振り返り、今と比べて身長も体も小さかったことが分かり、自分の成長に気付く。</li> <li>・「この先、自分の体はどのように変わっていくのだろう」と未来の自分について考える。</li> </ul> </div>	<p>つきに気付かせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇これから自分の体つきに変化があらわれてくると変化が始まる時期や変化のあらわれ方には、個人差があることをおさえる。</li> <li>◇今まで成長してきたことやこれから大人の体へと成長していくことについて、実感をもたせ、肯定的に受け止められるようにする。</li> </ul>	
学級活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>○思春期の体の変化と妊婦さんの体の変化 お腹の赤ちゃんの成長の様子、妊娠してからの体の変化、お腹の中に赤ちゃんがいるお母さんの気持ちやどんなことに気をつけて生活しているか聞いたりする。</li> <li>・妊娠すると、体はいろいろな変化が起きるんだね。</li> <li>・妊婦さんは、喜びだけでなく無事に生まれてきてくれるか不安もあるんだね。</li> <li>・男子は、重い物を持って、妊婦さんを助けないといけないね。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇妊婦さんのお腹の赤ちゃんの様子を見たり、妊娠してからの体の変化や生活で気を付けていること、不安な気持ちを聞いたりすることで、妊婦さんは喜びもあれば不安な気持ちもあることに気付かせるようにする。</li> <li>◇妊婦さんのために家族が支え合い、男子が果たす役割に気付くようにする。</li> </ul>	思①
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>○思春期の体の変化② ～体の中にあられる変化～ 思春期に、体の中でどのような変化が起きているか学習する。</li> <li>・男女によって体の中で起こる変化が違うな。</li> <li>・いつ初経がくるか分からないのは心配だけど、自分の成長を楽しみに待ちたいな。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇思春期には、初経、精通などが起こり、将来赤ちゃんを産む準備が始まることをおさえる。</li> <li>◇心の変化についてもおさえる。</li> <li>◇これらは個人によって早い遅いはあるものの誰にでも起こり、新しい生命を生み出す準備であることに気付かせる。</li> </ul>	知③ 思①
3 本時	<ul style="list-style-type: none"> <li>○思春期の体の変化③ 今までの学習を振り返る。</li> <li>・思春期を迎えると、男子は精通、女子は初経が起こり、新しい生命を生み出す準備が始まるよ。</li> <li>○グループになり、これからの大人の体へと変化していくことについて、楽しみなことや不安に感じていることを話し合う。</li> <li>・月経はお腹が痛くなることもあるから心配。</li> <li>・ひげが濃くなったら嫌だな。</li> <li>○学習の振り返りをする。</li> <li>・大人の体へと成長していくことに不安や心配があったけど、この成長は、自分だけではなく、みんなも成長していくから、なんだか安心した。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○思春期にあられる体の中と外の変化について、今までの学習を振り返る。</li> <li>○グループで話し合い、仲間がこれからの成長をどう思っているか、感じているか交流することで、自分と同じことあれば違っていることに気付かせる。</li> <li>○今日の学習を振り返り、ワークシートに記入し、全体で共有し、仲間の考えも知ることができるようにする。</li> </ul>	知③ 思① 主①
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>○よりよい発育のために 体をよりよく発育させるためには、運動、食事、休養、睡眠においてどんなことに気をつけるとよいか学習する。</li> <li>・私は、野菜が好きじゃないけど、大人の体へと成長していくために、なるべく食べるようにして、体に栄養がいくようにしたいな。</li> <li>・体をよりよく成長させるために、運動を取り入れていきたいな。</li> </ul> <p><b>【単元終盤の子供が編んでいる様相】</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・大人の体へと成長していくために、毎日の生活を見直し、健康に過ごそうと取り組んでいる姿</li> <li>・自分の体で、新しい生命を生み出すために、健康な生活の大切さに目を向けている姿</li> </ul> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方には、調和のとれた食事、適切な運動、休養及び睡眠などが必要であることをおさえる。</li> <li>◇これから大人の体へとよりよく成長していくために、どんな生活を送ることが大切か、どんなことに取り組んできたか、自分の言葉でまとめられるようにする。</li> <li>◇これから自分が取り組んでいきたいことについて、グループで話し合い、共有することで、取組内容を見直せるようにする。</li> <li>◇自分が続けていきたい取組内容を決めて、生活の中に取り入れていけるようにチャレンジ週間を設定し、取り組んでいけるようにする。</li> </ul>	知④ 思② 主①

## 6 本時の学習（本時3／4時間）

### (1) ねらい

- 思春期における体と心の変化を理解し、自分のこれからの成長を肯定的に受け止め、大人の体へと成長していくことに前向きな気持ちをもつことができる。 【思考・判断・表現】

### (2) 展開

学 習 活 動	○教師の手立て ◆評価
<p>1 今までの学習を振り返る。(5分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・思春期を迎えると、男子は、声が低くなって、声変わりが起こるよ。</li> <li>・女子は、月1回、月経がきて、赤ちゃんを育てるための準備が始まるよ。</li> <li>・ホルモンが影響して、大人の体へと成長していくよ。</li> <li>・体だけでなく、心も変化していくよ。</li> </ul> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>【本時における編まれる前の姿】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・これから大人の体へと成長していくことが、楽しみでもあり、心配や不安もある。</li> </ul> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○思春期にあらわれる体の中と外の変化について、今までの学習を振り返る。</li> <li>○思春期には、体にどのような変化が起こるか、ワークシートや掲示物から振り返ることができるようにする。</li> <li>○心が成長することもおさえる。</li> </ul>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>&lt;学習課題&gt; 思春期を迎える私たちは、どのように成長と向き合えばよいのか考えよう。</p> </div>	
<p>2 これから大人の体へと変化していくことについて、楽しみなことや不安に感じていることをグループで話し合う。(15分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・私は、3年から4年で、すごく背が伸びたから、このまま伸び続けられないか心配だな。</li> <li>・急に胸が膨らんできたらどうしよう。</li> <li>・ひげが濃くなったらどうしよう。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>&lt;予想される編む様相&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・大人の体へと成長することに不安があるけど、大人の体へと成長していくことはすばらしいことだと感じる。</li> <li>・グループでの交流を通して、友達が思っていることを聞き、自分だけが不安な気持ちでないことに気付く。</li> </ul> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○グループで、これから変化していく体について、楽しみなこと、不安に感じていることを画用紙に書き出し、自分の気持ちや考えを整理できるようにする。また、仲間がこれからの成長をどう思っているか、感じているか共有し、自分と同じこともあれば違っていることがあることに気付かせる。</li> <li>○思春期に大人の体へと成長する理由を、既習内容とつなげて考えられるようにする。</li> <li>○男子も女子も成長への不安を共有できる部分があることに気付かせる。</li> <li>○仲間が思っていることに対して、自分はどうか思っているか、また、今後、自分や友達が悩んだ時はどのようなことができるか考えられるようにする。</li> <li>○自分だけでなく、仲間も大人のへと変化していくことを理解することで、成長を肯定的に受け止められるようにする。</li> <li>○今後、成長のことで不安に思ったり、悩んだりした時は、誰かに相談する方法があることをおさえる。</li> </ul>
<p>3 グループで話し合ったことを共有する。(15分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・声変わりすることが、僕は不安だったけど、男子ならみんな起こることだから、少しほっとした。</li> <li>・私は、月経はお腹が痛くなるイメージだったけど、赤ちゃんを育てるための準備だと分かって、素敵なことって思えた。</li> <li>・心配なことがあったら、相談したらいいことが分かった。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○今日の学習を振り返り、ワークシートに記入し、全体で共有し、仲間の考えも知ることができるようにする。</li> </ul>
<p>4 学習の振り返りをする。(10分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・大人の体へと成長していくことに不安や心配はあるけど、大人になるための準備だから自然なことなんだな。</li> <li>・体や心の変化して不安になったりするかもしれないけど、みんなでお話し合ったり支え合ったりしたい。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>【本時における編まれた後の姿】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の体と心の変化を理解し、それを肯定的に受け止め、これからの自分の成長を楽しみにする姿</li> <li>・大人の体へと変化することは不安だけど、将来、赤ちゃんを育てるための準備だから、素敵なこと感じている姿</li> <li>・思春期を迎えた仲間とは、お互いの変化を尊重して、安心できる関係を築きたいと思っている姿</li> </ul> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆思春期における体や心の変化を理解し、自分のこれからの成長を肯定的に受け止め、大人の体へと成長していくことに前向きな気持ちをもつことができたか。 <span style="float: right;">【思考・判断・表現】</span></li> </ul>