

## 第4学年 体育科（保健）学習指導案

学級担任 松田 英里 (T1)

学校栄養職員 金井 俊江 (T2)

### 1 単元名 育ちゆく体とわたし

### 2 単元について

4年生は思春期前期と言われ、体の成長が著しい時期である。体つきの変化や、男女の特徴が現れたり、異性への関心が芽生えたり、自分の中の変化に戸惑う時期でもある。心身の発育発達の一般的な現象や、思春期の体の変化などについて正しく理解することで、変化していくことへの不安を取り除き、肯定的に自分の成長をとらえ、これからの成長に期待をもってほしいと考える。

思春期についての正しい知識と理解、活用のために、養護教諭、栄養職員との連携を図り、自分自身の生活を振り返りながら、心身の発育・発達について考えさせたい。自分自身を大切にする気持ちを持ち、どのように生活していくことが自分の成長に必要なのかを理解し、健康に過ごすための実践的な態度を身に付けさせたい。

### 3 児童の実態 (回答数 男子 19名 女子 15名 計 34名)

質問	児童の回答		
	(人)	(%)	
何時に起きていますか。	6時前	4 11.8	
	6時～6時29分	13 38.2	
	6時30分～6時59	10 29.4	
	7時以降	7 20.6	
朝ごはんは、毎日食べていますか。	毎日食べる	33 97.1	
	ときどき食べない	1 2.9	
	食べない	0 0	
夕食は家族そろって食べますか。	はい	11 32.4	
	いいえ	23 67.6	
いつも決まった時間に寝ていますか。	はい	22 64.7	
	いいえ	12 35.3	
何時に寝ていますか。	8時前	0 0	
	8時～8時59分	4 11.8	
	9時～9時59分	21 61.8	
	10時～10時59分	7 20.6	
	11時以降	2 5.8	
	【睡眠時間】 (人) (%)		
8時間未満	2 5.9		
8時間～8時間59分	14 41.1		
9時間～9時間59分	16 47.1		
10時間以上	2 5.9		
	平均:8.5時間		
きれいな食べ物がありますか。	ほとんどない	7 20.6	
	少しある	24 70.6	
	たくさんある	3 8.8	
	【きれいな食べ物】		
ゴーヤ	6	なす	5
ピーマン	4		

	トマト           しいたけ 3 こんぶ       2 (野菜類の回答   1 7 きのこ類       1 2 えび・いか・貝類 3)		
きれいな食べ物がある時はどうしますか。	きれいな食べ物はない がまんして食べる 学校では食べるが家では食べない 少しだけ食べる がまんして、少しだけ食べる 食べない	7 1 5 0 9 2 1	2 0 . 6 4 4 . 1 0 2 6 . 5 5 . 9 2 . 9
昼休みはおもに何をしていますか。	外で遊ぶ (運動) 教室や図書室 外遊びと教室などで遊ぶ	2 8 2 4	8 2 . 4 5 . 8 1 1 . 8
何か運動をしていますか。	運動はしていない スポーツクラブに入っている 散歩やなわとびなど毎日続けている	1 2 1 9 3	3 5 . 3 5 5 . 9 8 . 8
外で遊ぶことは好きですか。	好き 好きではない	2 9 5	8 5 . 3 1 4 . 7

- ・朝食は、起床時間に関わらずほぼ全員が毎日食べている。
- ・小学校4年生の睡眠時間は9時間から10時間程度が望ましいが、平均8.5時間で十分取れているとは言えない。  
決まった時間に寝ている児童は1/3程度で、生活リズムが定まっていない様子が見える。
- ・食事については、嫌いな食べ物がある児童が75%で、野菜類が嫌いな児童が多い。  
また、嫌いな食べ物でも、学校や家庭で少しは食べようとしている。
- ・運動については、外で遊ぶことが好きな児童が85.3%で、学校では昼休みもよく外遊びをしている。しかし、学校外では、運動をしていない児童が35.3%で積極的に体を動かそうとはしていない様子が見える。

明るく、子どもらしい児童の多いクラスである。給食も「おいしい!」「好き!」というもの、好き嫌いを理由に、配膳された自分の給食の量を減らす姿が見られる。クラス全体では、毎日給食を完食はしているが、おかわりをする児童は決まっており、食べる子と食べない子の差は大きい。児童との会話からは、旬の食材を食べたり、高級魚の名前があがったりすることから、食に対する興味があるように感じられる。

その反面、食にあまり興味を示さず、苦手なものは食べようとしない子もいるので、栄養バランスのよい食事が体に必要なことを理解させ、興味を示す機会にしたい。

#### 4 単元の目標

- 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する。
- 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する。
- 体をよりよく発育・発達させるには、調和のとれた食事、適切な運動、休養及び睡眠が必要であることを理解し、今後の生活に活かせるようにめあてがもてる。

5 単元の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
<p>○体の発育や発達について課題を見つけ、教科書や資料を見たり、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。</p> <p>○体の発育や発達についての学習で、課題解決への話し合いに真剣に取り組もうとしている。</p>	<p>○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、よりよい成長を目指して解決の方法を考えたり、判断したことを説明している。</p>	<p>○思春期の体の変化について、理解したことを発表したり書いたりしている。</p> <p>○体をよりよく成長させるための生活のしかたについて理解したことを言ったり、書いたりしている。</p>

6 指導計画（6時間）

- 第1時 変化してきたわたしの体
- 第2時 大人に近づく体
- 第3時 体の中で起こる変化 思春期にあらわれる変化Ⅰ
- 第4時 体の中で起こる変化 思春期にあらわれる変化Ⅱ
- 第5時 すくすく育て わたしの体（食事）（本時5／6時）
- 第6時 すくすく育て わたしの体（運動、休養・睡眠）

7 本時の学習（5／6）

（1）本時の目標

- 体の発育・発達について関心を持ち、自分の食事を振り返りながら学習に取り組むことができる。（関心・意欲・態度）
- 思春期は骨や筋肉が急激に発達する時期であり、たんぱく質、カルシウム、ビタミンを十分とる必要があり、栄養バランスの整った食事が大切であることを理解し、今後の食生活のめあてをもつ。（知識・理解）

（2）食育の視点

- 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら実践しようとする意欲をもつ。【心身の健康】

8 本時の展開

課程	時配	学習活動	○教師の支援及び留意点 (◇評価)	資料準備
導入	4分	<p>1 前時の思春期の体の成長について振り返る。</p> <p>思春期の生活で、大切なことはどんなことかを考え発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事</li> <li>・運動</li> <li>・睡眠・休養</li> </ul> <p>本時の学習課題を確認する。</p>	<p>○前時の学習を振り返らせ、自分たちが成長してきたこと、これからも成長して変わっていく体のことに注意を向けるようにする。</p> <p>○思春期の生活で大切なことを考えさせることで、本時の学習課題をもてるようにする。（T1）</p>	<p>・よりよく成長するための生活で大切なこととして3つを書いたカード</p> <p><b>食事</b></p> <p><b>運動</b></p>

		よりよく成長するための食事について考えよう		休養・睡眠
展 開	8分	<p>2 バイキングの食事に行くことを想定して、ワークシートから料理を選び、選んだ理由も記入する。</p> <p>担任が選んだ食事についての考えを発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 太りそう</li> <li>・ 好きな料理ばかり選んでいる。</li> <li>・ 野菜も食べないといけない。</li> </ul>	<p>○自分で選ぶ食事を例題として考えさせるために、バイキング形式の食事の場を想定する。</p> <p>○どんな料理にするか、自分なりに理由を考えながら選ぶようにすることで、栄養のバランスなどについて目を向けられるようにする。</p> <p>○後で見直しをするための食事として、担任が意図的に選んだ料理と理由を話し、児童に考えさせる。(T1)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ワークシートの紙上バイキング</li> </ul>
	15分	<p>3 給食の献立は、どんなことを考えて作られているのか、何が使われているのか、気付いたことを発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 3つのなかまの食べ物が毎日全部入っている。</li> <li>・ 牛乳が毎日出る。</li> <li>・ 野菜が多い。</li> </ul>	<p>○当日の給食と材料を知らせる。</p> <p>10日分の献立と材料も表示する。そこから、給食の献立には、たくさんの食品が使われていること、栄養バランスを考えていることを気付かせるようにする。(T2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 当日の給食の写真、献立表</li> </ul>
	15分	<p>4 育ちざかりで骨や筋肉などが大きく成長することは学んでいるが、そのために食事で気を付けたいことを知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 肉や魚が筋肉を作る。</li> <li>・ カルシウムをたくさんとるために給食では牛乳が毎日出る。</li> <li>・ 野菜も大切だ。</li> </ul>	<p>○給食の献立作成のポイントを説明する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 3つの働きのなかまの食品をそろえて、栄養バランスのよい食事にする。</li> <li>・ 育ちざかりには特に大切なたんぱく質、カルシウム、ビタミンが十分取れるようにする。</li> </ul> <p>○当日の給食では、どんな食品に含まれていたのかを説明する。(T2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 教科書 p 28</li> <li>・ 骨のレントゲン写真</li> <li>・ たんぱく質、カルシウム、ビタミンを含む食品のパネル</li> <li>・ たんぱく質、カルシウム、ビタミンのマーク</li> </ul>

まとめ	3分	<p>に、担任が選んだ食事を全体で見直す。</p> <p>料理カードを入れ替えて、担任の食事の選び直しをする。</p> <p>その後、バイキングで自分が選んだ食事の栄養バランスについて考え、選び直しをする。</p> <p>選んだ理由も記入する。</p> <p>班でお互いに見直しするように交流する。</p> <p>次に、代表児童が始めに選んだ食事と見直した食事についての発表を聞き、全体で確認する。</p> <p><b>ポイント</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・3つの働きの食品のなかまがそろっているか。</li> <li>・育ちざかりに、特に大切な栄養素がとれる食品が入っているか。</li> </ul> <p>選んだ理由やポイントが入っているか、交流して見返す。</p>	<p>る。</p> <p>まずは、担任が選んだ食事を全体で見直すことで、自分が選んだ食事についてポイントを確認しながら見直せるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○理由についても記入するよう促すことで、更に栄養のバランスに目を向けるようにする。</li> <li>○班の児童と交流することで見直した食事を確認するように促す。</li> <li>○代表児童を決め、始めに選んだ食事と見直した食事を発表することで、みんなが再確認できるようにする。</li> </ul> <p>(T 1、T 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇体の発育・発達について関心を持ち、自分の食事を振り返りながら学習に取り組むことができたか。(関心・意欲・態度)</li> <li>◇思春期は骨や筋肉が急激に発達する時期であり、たんぱく質、カルシウム、ビタミンを十分とる必要があり、栄養バランスの整った食事が大切であることを理解し、今後の食生活のめあてがもてたか。(知識・理解)</li> </ul>	ワークシート
		6 ワークシートに、成長期の食事大切なことやこれからの自分の食生活について記入する。	○ワークシートに記入することで本時の学習で学んだことを振り返り、自分の食事を見直し、これからの食生活のめあてをもたせる。(T 1)	

9 板書計画

〈当日の献立〉

ごはん 牛乳 焼きさばのみそだれかけ  
きんぴらごぼう こまつなの中華和え  
みかん

〈板書計画〉

よりよく成長するための食事について考えよう

今日の給食 写真	11月の予定献立表 材料の3つのグループ に黄・赤・緑の色枠を付ける	たんぱく 質 マーク	たんぱく質を多く 含む食品
献立と材料 (右の献立表の拡大)  ・給食の献立を 見て気がついたこと ・ ・		カルシウ ム マーク	カルシウムを多く 含む食品
		ビタミン マーク	ビタミンを多く含 む食品

別の場所 (教室の左脇)

選んだ料理の発表

料理カード  
を選んで右  
側へ貼る

(右脇)

骨の成長の写真

骨粗しょう症の骨  
の写真