

「自分の体や生活を見つめ、気づき、考えたことを自らの生活に

生かしていける子どもを育てる保健学習」

～第4学年「育ちゆく体とわたし」を通して～

鳥取県鳥取市立福部小学校 松岡 泰幸

1 はじめに

学習指導要領において、「育ちゆく体とわたし」については、年齢に伴って体に変化すること及び個人差、思春期の体の変化、よりよく発育・発達ための生活などについて理解できるようにすることをねらいとしている。

本単元を実践するにあたり、体は年齢に伴って変化すること、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などを中心として構成することにした。

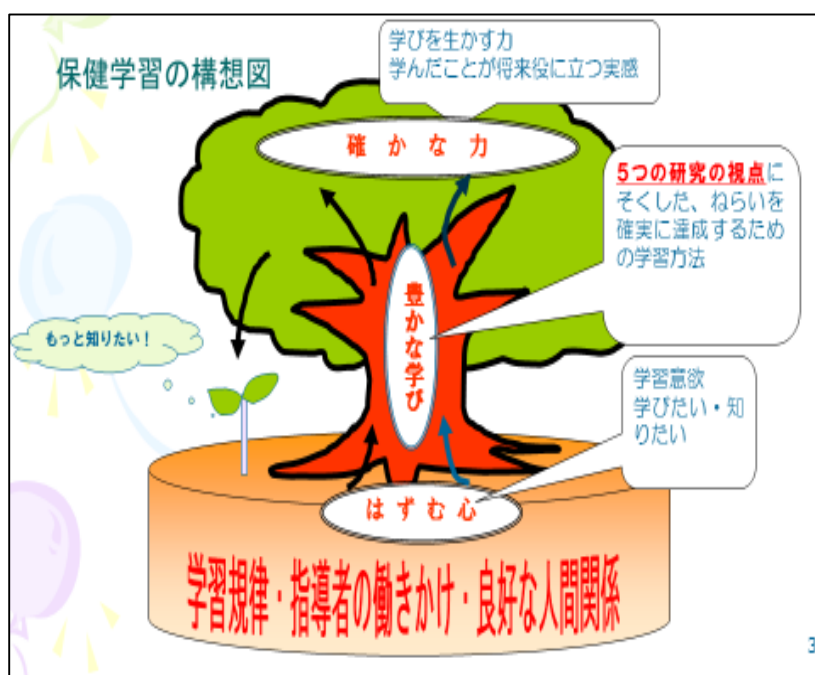
小学校4年生の頃は、思春期に差しかかり、身長が伸び、体重が増えるなど成長が著しくなるとともに、異性への興味・関心が高まるなど、心にも大きな変化が現れる時期である。さらに、初経や精通、発毛、変声などの体の中での変化もこの頃から始まる。それゆえ、その変化にとまどいや不安をいだくこともある。この時期に、思春期特有の体や心の変化を正しく理解することが必要であり、学習では自分のこととして実感させ、肯定的に受け止めさせるかが重要になる。また、思春期を迎えるにあたり、調和のとれた食事、適切な運動や、体や心の休養や睡眠などに気をつける資質を培うことが大切である。その中で自分の生活と学習内容を関連付けて、日々の生活や近い将来に生かせるようにすることが、生涯にわたって健康を保持増進するためには必要不可欠なことと考える。

そこで、「自分の体や生活を見つめ考えたことを自らの生活に生かしていける子どもを育てる保健学習」をテーマとして設定し、保健学習で学んだことを日々の生活に生かすことのできる児童を目指した。実践に当たっては、毎時の主なねらいを明確化し、そのための効果的な指導を考えた。具体的には、「健康の記録」や「元気生活ポイントカード」の活用、中学生とのコラボ学習などである。さらに「明日へのステップシート」や形成的授業評価アンケートをすることで学習の理解度、授業の形成的評価を行い、保健学習や保健指導の相関を深め、自分の体や生活に対するよりよい生活を追求できるようにした。

2 研究の視点

(1) 学習内容の明確化

保健学習では、児童が初めて出会う言葉や複雑な現象について学ぶ。また、恥ずかしさや照れくささを伴う場面にも遭遇する。したがって、児童が自分のこととしてより深くとらえ、関心を持って意欲的に学習し、正しい知識を習得するため、核となる学習内容を明確にし「主なねらい」を設定する必要があると考えた。



【保健領域の学習のあり方についての構想図】

(2) 効果的な指導

保健学習が、自分の体の成長やこれからの生活に生かせるように保健指導、校内・学級活動・小中連携などでも問題解決させる。このことで、児童自らの体や生活への気づきが高まると考えた。

(3) 形成的授業評価やデータを活かした授業改善

毎時の学習後に、アンケートをとることで、学習内容や学習の展開のあり方について授業改善のための手立てとなると考えた。また、キーワードを提示しふり返らせることで、児童の知識・理解の状態を把握するだけでなく、授業後の補足や授業改善につなげられると考えた。

3 研究の実際

(1) 学習内容の明確化

単元計画の中に、核となる学習内容を考え「主なねらい」「学習活動」「キーワード」を明記することによって、学習内容の明確化を図っている。

時	1	2	3	4
主なねらい	健康の記録の4年間の身長や体重の伸びを調べ、全員体重や身長が増えているが一人一人の成長に差があることを確かめる。	年齢に伴い体の外側が変化する様子を確かめ、それは、生殖器が成熟し、男女とも赤ちゃんを産むための成長と関連づけてとらえる。	体が、成長するにつれて、心にも変化が起き、異性への接し方が変わったり、異性への関心が芽生えたりすることを知る。 中学生とのコラボ学習で、心や体の変化について中学生に質問し、まとめる。	体や心の成長には、生活習慣が大きく関わっており、よりよい生活習慣を身につけることで、心身が健全に発達することを知り、自分の生活をふり返り、よりよい生活習慣をするための生活課題を確かめ改善しようとする。
学習活動	「育ちゆく体とわたし」について、調べたいことを話し合ってみる。 「体の発育」について、健康の記録をもとに、自分の身長や体重の変化を調べる。 「体の発育」について話し合ったり、まとめたりする。	大人に近づくにつれて、わたしたちの心や体がどのように変化するか、考える。 体のどこにどのような変化がいつ頃おきるのか、男女別に調べたり、中学生への質問を考えたりする。 調べたことをもとに、思春期の体の変化について話し合ったり、まとめたりする。	大人に近づくにつれて、わたしたちの心にどのような変化がおきるか、考える。 異性への関心現れ方について調べてみる。 調べたことをもとに思春期の心の変化について話し合ったり、中学生とコラボ学習をしてその内容をまとめたりする。	体のよりよい発育のためには、どのようなことが必要か考える。 生活習慣アンケートや生活自己点検をふり返るとともに、体によりくらしについて考える。 体のよりよい発育について、調べたことをもとに話し合ったり、まとめたりする。
キーワード	身長・のび 体重のふえ方 発育の仕方 時期・個人差	思春期・発毛・変声 初経・精通 時期・個人差	男子・女子 異性・関心 協力・個人差	体・発育 食事・運動 休養・すいみん

理解させたいキーワードを意識し、学習展開を行った。キーワードを使い、学習したことや自分の考えについて表現することができるようになった。

健康の記録、身長・体重・肥満度を記載

(2) 効果的な指導

①「健康の記録」の活用〔第1時〕

健康の記録は、保健指導で活用している。これには、1年生からの体の成長・歯の状態・新体力テストの6年間の記録などが記載してある。第1時の「体の成長」において、これを活用して各自が成長していること、体の成長には個人差があることを学習した。

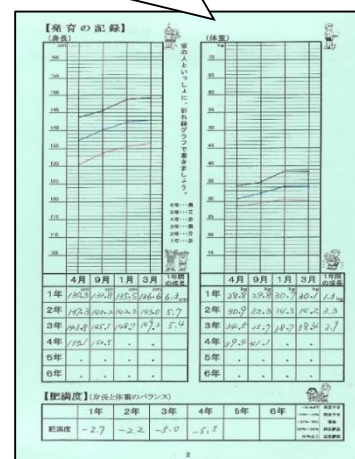
1年から4年までの身長の伸び方の個人差をみんなで調べ、確認。

育ちゆく体とわたし
体の発育

身長・のび方

	4cm	5cm	6cm	7cm	8cm	9cm
1～2年の4月	0	11	9	4	0	0
2～3年の4月	4	12	5	3	0	0
3～4年の4月	4	12	5	1	1	

【第1時の板書】



【健康の記録】

②中学生との交流 〔第4時終了後の学級活動〕

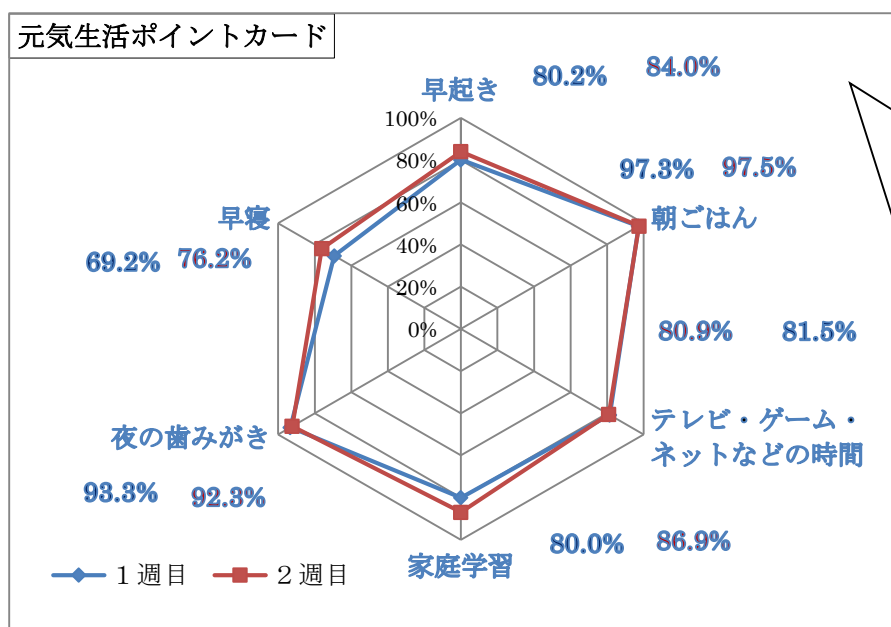
思春期に伴う心と体の変化について、小中連携を活用し、中学生とのコラボ学習を学級活動で行った。質問内容は第2時で考えて、発展的な学習として位置づけて実施した。具体的には、4年児童が中学生への質問を考え、男女別で話し合い、心や体の成長に伴う不安について解消することができた。児童にとっては、年齢の近い身近な先輩の話を聞くことで、より自分のこととしてとらえることができた。



【中学生への聞き取り】

③「元気生活ポイントカード」の活用 〔第4時〕

元気生活ポイントカードとは、保幼小中共通項目アンケートで生活習慣をポイント化し集計するものである。生活が乱れがちになる夏季休業後に2週間実施し、1週間目の結果を家庭に連絡し、2週間目に課題点を直すように指導を行った。この活動と第4時「体のよりよい発育」において、生活リズム・食生活が大きく関わっていること、心の健康には、しっかり休養したり、ストレスを発散したりすることが大切だということを関連させて学習を行った。



左の数値が1週目で、右の数値が2週目である。

学校での指導や家庭連絡で、ほとんどの項目において改善が見られた。

第4時において、1週目の数値が悪く2週目には改善できたかを自分の生活と照らし合わせて振り返らせた。このことで、生活のリズムを整えることがよりよい体の発育につながることを実体験として理解することができた。

④「明日へのステップシート」の活用 〔毎時間〕

「明日へのステップシート」は、シートに明記してある習得させたいキーワードを使用して振り返るものである。毎時間、習得した知識を学習のまとめの段階で評価した。習得した知識を言語表現することで活用する力を養うことにもつながった。自由記述だが、「キーワードを理解し適切に表現されているか」「自分の生活や将来に生かそうとしているか」を評価の視点とし、実践的な理解と関心や意欲を見とることができた。

(3) 形成的授業評価やデータを活かした授業分析

①形成的授業評価 アンケート

学習終了後に、9項目でアンケートと振り返りを行った。アンケートを取ることで、児童にとっては学習の自己評価となり、次時の学習意欲の継続につながった。指導者にとっては、データの結果を授業改善に活用することができた。

	項 目	はい	どちらでもない	いいえ
1	先行学習では、理解できましたか？			
2	心に残る学習でしたか？			
3	初めて知った内容はありましたか？			
4	「あっ！分かった。」とか「あっ！そうか」と思う内容はありましたか？			
5	集中して学習に取り組めましたか？			
6	楽しく学習できましたか？			
7	自分から進んで学習することができましたか？			
8	学習課題に向かってよく考えることができましたか？			
9	友だちと協力して学習できましたか？			

【形成的授業評価アンケート】

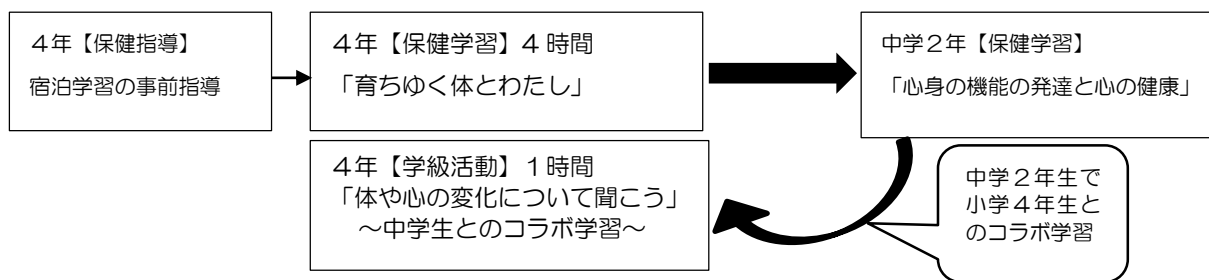
②「明日へのステップシート」で授業分析

児童のふり返りを授業分析にも活用した。自由記述ではあるが、上記で挙げた評価の視点に関する記述を分析し、効果的な指導であったか、言語活動の充実が図れたか、児童が思考・判断、理解できていたか等を指導者が客観的に授業分析する指針にもなった。

4 研究の成果と課題

(1) 成果

○1時間毎の主なねらいに迫る学習を考え学習内容の明確化を図ることができた。また、教科書だけではなく、健康の記録・元気生活ポイントカード・新体力テストの記録等を使用することで、自分のこととして実践的に理解することへとつながった。さらには、保健学習の前後に関連する他教科や他領域、保健指導に関連させ学習を行ったことで、より効果的な指導につながった。



【系統図】

○本単元を学習する前に宿泊学習を行った。その際、男女別に男子は担任が、女子は養護教諭が射精と月経について保健指導を行った。その時には、精通や初経が始まっておらず、実感がわいていないようであった。しかし、本単元を通して、誰にでも起こる変化で自然なことであり、自分のこととして理解することができた。

○先行学習により、自分の体の成長や生活リズムを見つめ、自分の体の成長や変化の気づき、よりよい生活のための自分の課題点の改善をしようとする児童が増えた。さらに、成長には個人差があることの理解も深まった。

○習得した内容を活用できるかを評価することと、指導と評価の一体化を図るために、キーワードを使ってふり返りを書く「明日へのステップシート」を作成した。キーワードがあることで、理解したことを具体的な言葉で表現できるようになり、思考判断や知識・理解の度合いが読み取れ、指導の成果と評価の一体が図れるようになった。また、右の資料にあるように、近い将来、自らの不安について相談したり、中学生での学習について考えたりできるようになった。

明日へのステップシート 2

年 番 名前

今日のふり返り

今日の学習で学んだこと、これからの自分くらしについて下の「 」の言葉を使ってまとめましょう。

「思春期・発毛・変声・初経・精通・時期・個人差」

宿はく学習の前に保健の先生に月経についてお話を聞きました。そのときは、よくわからなかったけど、中学生のお姉さんに月経のことについてインタビューすることができて、思春期には、みんなが月経が始まることがわかりました。わたしは、もしそうなら、すぐにお母さんに教えて、これからどうしたらいいのか相談したいと思いました。中学生のお姉さんたちと思春期のことをいろいろお話をできてよかったです。わたしも、中学生になったら、小学生の子どもたちに質問されたら、やさしく教えてあげられるようになりたいです。

(2) 課題

- 小中の交流は効果的ではあったが、実施については、校種が違うので、時程・教育課程が合わず、4時間の学習内で交流活動ができず、保健学習とは別に学級活動として時間を設定した。
- 小学生の質問内容はインタビューを受ける中学生のプライバシーに関わる点があり、質問内容や交流の仕方を十分に検討し実施することが重要であった。小中連携の難しさを感じた。
- アンケートの結果では、毎時の結果にばらつきがあった。単元の1時間ごとに学習内容が違うために、積み上げによる関心・意欲の向上を期待することが難しいと感じた。特に思春期に伴う体の変化で、内性器の発育については、変化の状況をとらえるのが難しく、同時に、言葉の意味理解が難しいという授業分析がデータとして明らかになった。

これらの課題解決のためには、さらなる養護教諭との連携、視覚教材の開発や他教科・領域を関連させた効果的な指導、中学生との交流の綿密な計画と事前準備が必要である。



「わたしたちの保健」教科書を全ページ拡大し、調べ学習を行ったり、各自の教科書に記述をしたりして学習を行った。