

# 令和 7 年度 東京都小学校体育研究会 保健領域部会 実証授業

東京都小学校体育研究会 研究主題

「自ら学び続ける力を、仲間と共に身に付けていく体育学習」  
～運動の楽しさや課題解決の喜びを味わうことを通して～



※午後1時40分より、  
概要説明を行います。

授業日 令和 7 年 1 2 月 1 日（月）午後 1 時 4 5 分から

会 場 連雀学園三鷹市立第六小学校 体育館

授業者 （学級担任）吉田 直崇 （養護教諭）丸田 樹理

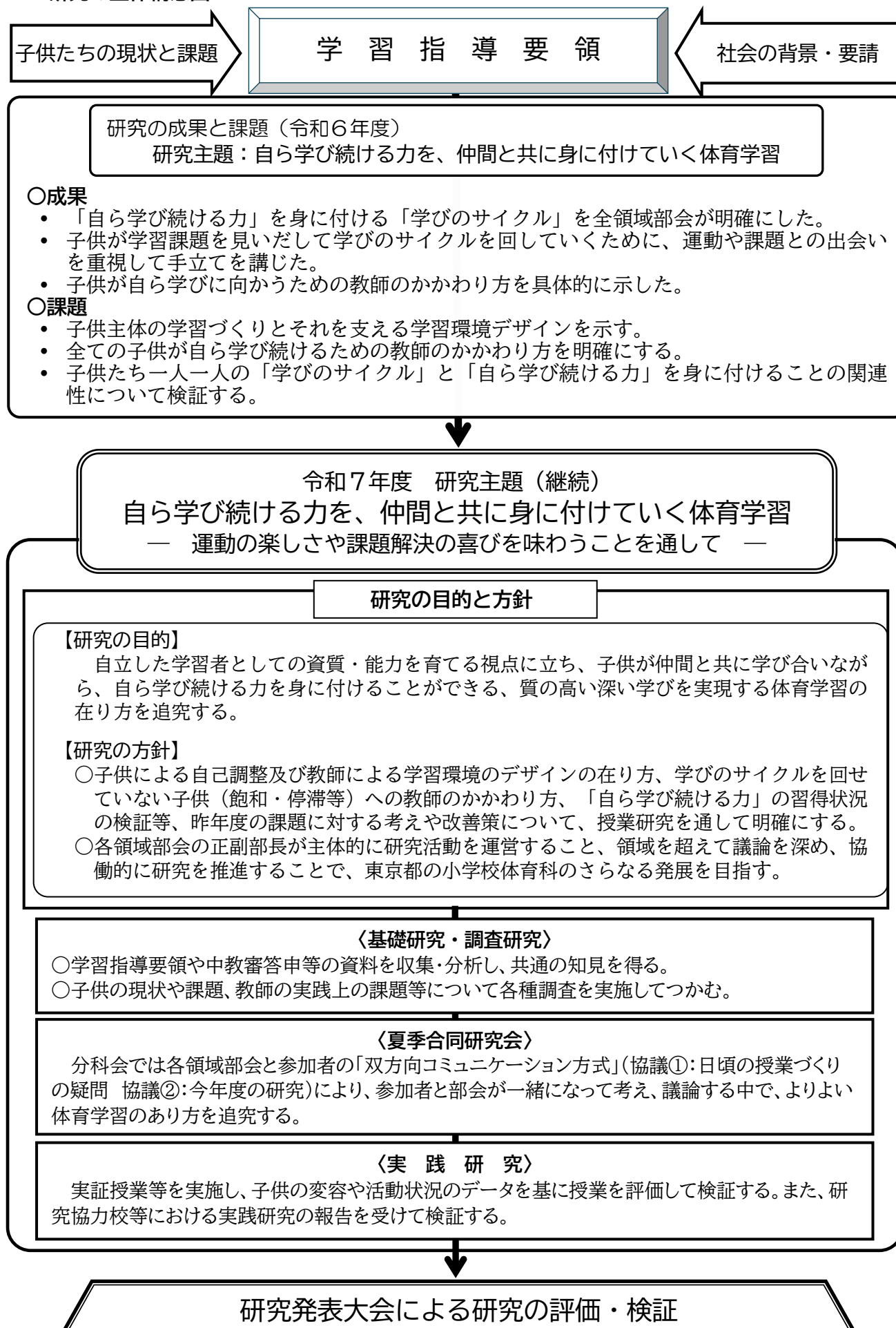
単元名 第 3 学年 健康な生活「明るい未来へ ドリーム★スター」

講 師 杉並区教育委員会 杉並区済美教育センター

指導主事 梅林 伸幸 先生

# I 東京都小学校体育研究会の研究

## 1 研究の全体構想図



## 2 令和7年度の研究

### (1) 研究主題

「自ら学び続ける力を、仲間と共に身に付けていく体育学習

—運動の楽しさや課題解決の喜びを味わうことを通して—

### (2) 研究主題について

本研究会では、一人一人の子供が自分のよさや可能性を認識するとともに、あらゆる他者を価値ある存在として尊重し、多様な人々と協働しながら様々な社会的変化を乗り越え、一人一人の豊かで幸せな人生を切り拓き、持続可能な社会の創り手となることができるよう、その資質・能力を育成しようと研究を推進してきた。

昨年度は、「自立した学習者の育成」を学習指導のゴールとして描き、資質・能力を育むことをねらいとして体育の授業づくりを行うこと、学習の中で運動の楽しさや課題解決の喜びを味わうことを通して「自ら学び続ける力」を身に付けていくこと、仲間と共に学び合うことによって、自分一人では達成することができなかった質の高い課題解決につなげることを中心に研究を進めてきた。

その結果、「自ら学び続ける力」を身に付けるためには、「学びのサイクル」を子供自身が回せるようにすること、学習の中で「やってみたい」「できるようになりたい」と感じる運動や課題との出会いがあること、子供が自ら学んでいくために、教師がかかわることが必要であることが分かってきた。

また、子供主体の学習づくりとそれを支える学習環境のデザインを示すことや、全ての子供が自ら学び続けるための教師のかかわり方を明確化すること、子供たち一人一人の「学びのサイクル」と「自ら学び続ける力」を身に付けることの関連性について検証すること等の課題も見えてきた。

そこで、今年度も「自立した学習者の育成」を目指し、研究主題を、「自ら学び続ける力を、仲間と共に身に付けていく体育学習 —運動の楽しさや課題解決の喜びを味わうことを通して—」として研究を進める。

### (3) 研究の方針

- 昨年度の研究成果を踏まえ、「自立した学習者」を育てる体育の授業研究を充実させ、子供たちの「質の高い深い学び」の実現を目指す。
- 子供による自己調整及び教師による学習環境のデザインの在り方、学びのサイクルを回せていない子供（飽和・停滞）への教師のかかわり方、「自ら学び続ける力」の習得状況の検証等、昨年度の課題に対する考えや改善策について、授業研究を通して明確にする。
- 各領域部会の正副部長が、本研究会の研究を充実・発展させるための手立てを考え、議論することにより、本研究会の運営に参画し、自分たちの研究に責任をもち、主体的に推進していこうとする風土を醸成し、東京都の小学校体育指導の更なる向上を目指す。

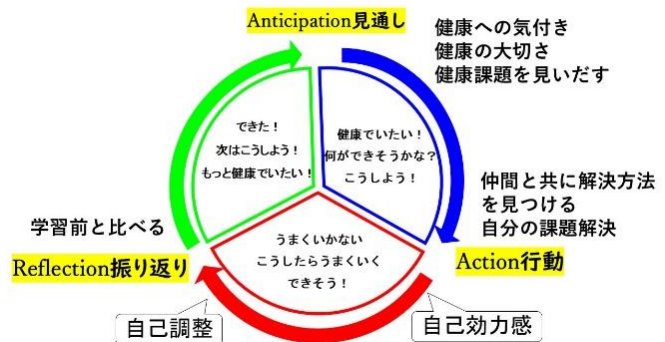
## Ⅱ 保健領域部会の研究

### 1 保健領域における研究主題の捉え方

本領域では、研究主題について以下のように捉えた。

#### (1) 「自ら学び続ける力」について

保健の学習で健康の大切さに気づき、課題を見付ける → 仲間と共に健康課題の解決方法を得る → 自らの健康課題を解決しようとする → 振り返り・学習前と比べる → 新たな課題を見付ける…これらのサイクルを「学びのサイクル」〔図1〕とし、学びのサイクルを回し続ける力を「自ら学び続ける力」と考えた。また、学習内容と生活が歯車のように互いにかかわり合っているという、本領域の特性を踏まえ、学習場面と生活場面を往還させながら、自分の生活において、健康課題に気づき・解決し、健康を保持増進していこうとする資質・能力を身に付けることができるようにしたい。



〔図1〕 学びのサイクル

#### (2) 「仲間と共に学ぶ」ことについて

仲間と共に学ぶことにおいて、本領域では次のようなよさがあり、これらを発揮できるような学習過程を展開したいと考えた。

＜本領域において仲間と共に学ぶことのよさ＞

- ・課題に対して情報や考えを共有し、自分の学習を広めたり、深めたりすることができる。
- ・仲間と課題解決の方法を見付け、自己の健康課題を解決しようとすることができたという自己効力感につながる。
- ・仲間と得た課題解決方法を活用し、自己の健康課題を解決しようとすることで自己調整をする力を身に付けることができる。

## 2 研究の重点

### (1) 子供による自己調整及び教師による学習環境のデザインの在り方

#### ① 学び方を自己調整する機会の設定

課題解決は、個人でもグループでも行う場面を設ける。意図的に教師が設定する場面と、子供自身が選択できる場面を使い分けて設定する。

#### ② 空間軸としての環境デザイン

課題について理解を深める資料は、図書や掲示物を準備し、机上に制限されない空間とする。学び方については、子供自身が選択・決定できるようにする。

#### ③ 時間軸としての環境デザイン

授業時間外でも学びを進めることができるよう、クラウド上に資料を展開したり、振り返り・実践の場を家庭生活に展開したりする。

## (2) 学びのサイクルを回せていない子供《飽和・停滞等》への教師のかかわり方

### ① 事例提示

事例をもとにすることで、健康課題が将来起こりうることに捉えて課題に取り組めるようにする。

### ② 健康データの提供

保健室来室記録や他の教育活動でのワークシートを提示するなどし、自分の生活を振り返られるように工夫する。

## (3) 保健領域部としての重点

### ① 出会いの工夫

第3学年は、保健の学習との出会いの場面として大切にしたい。「保健の授業が楽しい」、「もっと知りたい」と思えるよう、世界観を演出し、意欲的に学びに向かえるようにする。

### ② カリキュラム・マネジメント

健康は生涯にわたるもので、人生（生き方）そのものの教育としても行うことを大切にしたい。他教科等と関連付けて学習を深め、健康が将来の自分にも大切なものであることに気づき、よりよく生活していこうとする素地を育てる。

## 3 夏季合同研究会より

### (1) 講師からの助言

#### ① 今年度の研究の重点について

手立てが豊富にある分、今年度の研究の重点が見えづらい。どこに重点があり、どこを提案したいのか、明確にしたほうがよい。特に、①授業時間内外での学びの方法の提示、②学級担任と養護教諭との連携、③ICT機器の利活用について、伝わるような提案が必要である。

#### ② 学習状況の見取りについて

子供たちの実態をつかむことや、学習状況の変容の見取りをしていくにあたっては、新たに独自のアンケート調査を行うのもよいが、体力調査等、既存の調査の結果も活用していけるとよい。

### (2) 参観者からの意見

#### ① 評価方法について

評価の見取りが難しい。

→学習ポートフォリオを活用した評価の見取りを提示できるようにする。

#### ② 子供の変容の長期的な見取り方について

毎年、健康診断などでタブレット等を使っての見取り方などを考えていくはどうか。

#### ③ 授業時数について

生活と密接にかかわっているため、保健の授業時数だけでは学習内容が網羅できない。普段の生活・特別活動も含めた学びのサイクルを提案するのはどうか。

→保健の授業で全部教えなければいけないという考えになっている。学校生活のいろいろな場面を通して保健の学びにつなげていければよいと考える。カリキュラム・マネジメントを設定し、保健の授業以外の保健学習と組み合わせて健康について課題解決できるように考えていく。

## 4 「自ら学び続ける力」の習得状況の検証

### (1) 検証方法と検証内容の一覧

本部会では、子供たちの変容を多面的に見取るため、以下の方法で検証を行う〔表1〕。

〔表1〕 検証方法と検証内容の一覧

方法	知識・行動の変容	思考の変容	意欲の変容	協働性の変容
行動観察（授業中）	○	○	◎	◎
学習カード（記述）	◎	◎	○	
（選択）		○	◎	◎
アンケート調査	○			

### (2) 検証方法ごとの方向性

#### ① 行動観察（授業中）

単元を通して、授業中における発言や態度、他者との関わりの様子から、主に学習への意欲や協働性の変容を見取っていく。

#### ② 学習カード

授業後にどのような学びがあったかを記入できる学習カードを使用し、毎時間蓄積させていき、その記述内容から知識や行動、思考の変容を見取っていく。

また、1時間の授業ごとに「学習への取り組み方」、「他者との協働」、「自己の生活との関連」等について自己評価できるような項目を立て、意欲や協働性の変容についても見取っていく。

#### ③ アンケート調査

授業前・授業後・授業1カ月後の計3回、健康への意識や知識に関するアンケート調査を実施する。事前と事後での数値の変容を比較し、知識の定着度を中心に見取っていく。なお、実証授業当日の時点では検証が完了していないため、検証結果の詳細については、2月に実施される研究発表大会で報告する予定。



## 5 学習指導案

### (1) 実証授業実施校等

連雀学園三鷹市立第六小学校

第3学年4組 児童30名

指導者：学級担任 吉田 直崇 養護教諭 丸田 樹理

### (2) 単元名 健康な生活「明るい未来へ ドリーム★スター」

### (3) 単元の目標

知識及び技能	健康の状態は、主体の要因や周囲の環境の要因が関わっていること、健康の保持増進には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活が続けることや体の清潔を保つこと、明るさの調節、換気などの生活環境を整えることについて、理解することができるようにする。
思考力、判断力、表現力等	健康な生活について、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。
学びに向かう力、人間性等	健康な生活について、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。

### (4) 単元の評価規準

知識・技能	<p>①健康の状態には、気持ちが意欲的であること、元気なこと、具合の悪いところがないことなどの心や体の調子がよい状態があることや1日の生活の仕方などの主体の要因や身の回りの環境の要因が関わっていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>②健康の保持増進には、1日の生活の仕方が深く関わっており、1日の生活のリズムに合わせて、運動、食事、休養及び睡眠をとることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>③健康の保持増進には、手や足などの清潔、ハンカチや衣服などの清潔を保つことが必要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。</p> <p>④健康の保持増進には、生活環境が関わっており、部屋の明るさの調節や換気などの生活環境を整えることが必要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。</p>
思考・判断・表現	<p>①健康な生活について、1日の生活の仕方などの主体の要因や身の回りの環境の要因から健康に関わる課題を見付けている。</p> <p>②健康な生活について、運動、食事、休養及び睡眠、体の清潔、明るさの調節や換気などの学習したことと、自分の生活と比べたり関連付けたりして、1日の生活の仕方や生活環境を整えるための方法を考えるとともに、健康に過ごすために考えた方法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。</p>
主体的に学習に取り組む態度	①健康な生活について、課題の解決に向けての話し合いや発表などの学習や教科書や資料などを調べたり、自分の生活を振り返ったりするなどの学習にすすんで取り組もうとしている。

### (5) 子供の実態

#### ① 主観的な実態

本学級の子供は、中休みや昼休みにほぼ全員が校庭に出て遊んでいたりと、体育の授業に楽しく取り組んだり運動に触れる機会が多い。また、「いつでもどこでもだれとでも」を合言葉に、友達と協力して学んだり、活動したりすることができる。普段の授業では、子供が選択できる場面や、決定できる場面を多く設定することでより主体的に学ぶことができるようになってきた。「健康」ということに関しては、まだ自分ごととして捉えられていないのが実態である。普段の様子から見ていると「睡眠時間」と「スクリーンタイム」が3年生の健康課題であると考えている。

## ② 客観的な実態

### ア 調査概要

調査名：「けんこうアンケート」

実施日： 令和7年11月7日（金）～10日（月）

対象者： 第3学年118名 回答者：107名（有効回答90.6%）

実施方法： Googleformsにて 学級活動の時間に実施

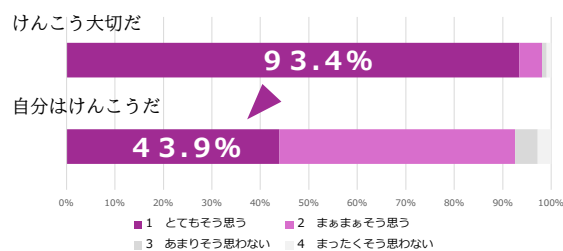
設問内容： 資料参照

### イ 調査結果と考察

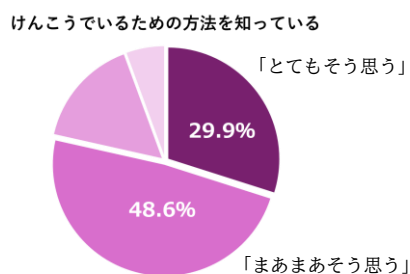
「けんこうは大切だ」の設問に対しては、93.4%の児童が「①とてもそう思う」、「自分はけんこうだ」の設問に対しては、92.4%の子供が「①とてもそう思う」「②まあまあそう思う」と回答している。〔表2〕

しかし、「①とてもそう思う」の回答のみに着目すると、「自分はけんこうだ」の設問に対して43.9%と半分以下の回答率となるため、自分に対しては自信をもちきれない子供が多いことが分かる。

〔表2〕健康に対する意識



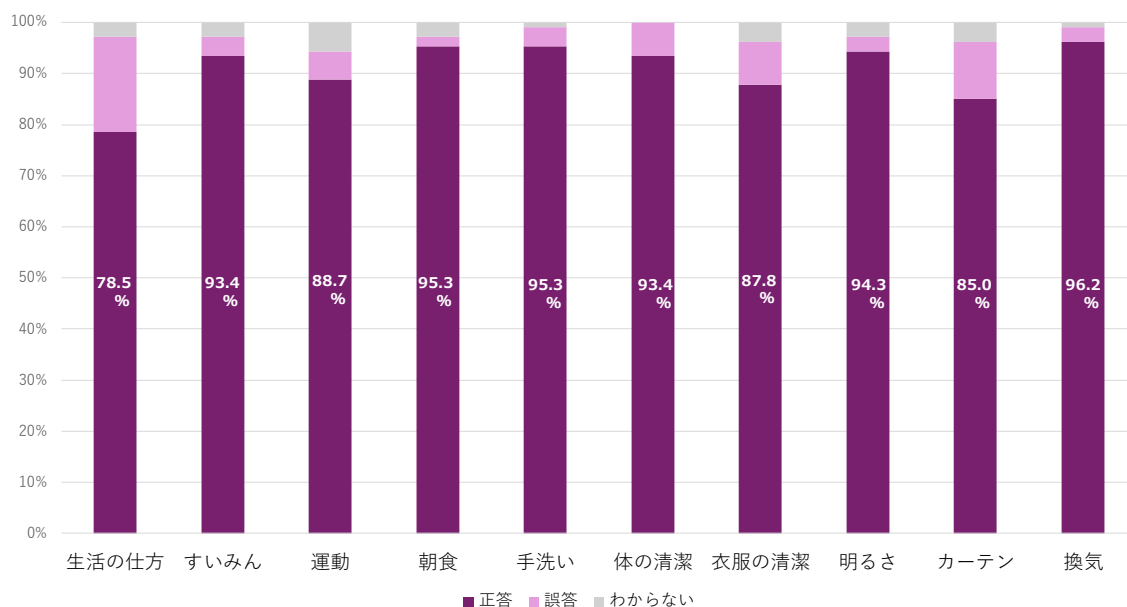
〔表3〕設問3の回答



「けんこうでいるための方法を知っている」の設問では、4分の3以上で肯定的に回答しており、「①とてもそう思う」が29.9%、「②まあまあそう思う」が48.6%となった。〔表3〕また、「けんこうは大切だ」の設問で、「①とてもそう思う」が93.4%であることを考えると、けんこうは大切だと思っているが、その方法については、自信をもって「知っている」と回答できる子供は少ない傾向にある。

学習内容の理解に関する各設問に対して、正答率は以下の通りである〔表4〕。換気に関する項目で正答率96.2%、手洗い・朝食に関する項目でそれぞれ正答率95.3%であるのに対して、生活の仕方に関する項目で正答率78.5%とやや低い傾向にあった。

〔表4〕各設問の正答率





『「けんこう」ときいて、どんなイメージですか?』の設問に対しては、「元気」「かぜにかからない」「病気になりにくい」「毎日楽しくすごせる」など、ポジティブなイメージが多い傾向にあった。(以下、回答原文のまま)

元気 / 運動ができる / よく寝る、よく食べる、よく動く / 元気に遊べる  
げんきで明るいイメージ / 病気ではない / 元気でつらくないこと  
風邪になんない / 学校に行ける、友達と遊べる / 健康管理を毎日する  
スマイル / 長生きができる / 緑っぽい元気なこと / 元気に生きていること

『ずっと「けんこう」でいつづけると、どんな自分になりそうですか?』の設問に対しては、「もっと元気になる」「長生きできる」「運動がたくさんできる」「笑顔で過ごせる」など、将来の自分に対する前向きな期待が見られる。一方で、「もっと元気になる」が回答の半数以上を占めており、健康でいることがどのように自分の人生に影響を与えるのかについて、イメージが湧いていないことが考えられる。(以下、回答原文のまま)

もっと元気で笑顔になる / もっとごはんを食べられて元気な明るい人になれる  
楽しく毎日を送れる / 体が丈夫になる / 元気に運動ができるようになる  
もっとダンスが上手くなる / 学び、教養がある人になる / 長生きができる

#### ウ これまでの他教科等での取り組みとその様子

##### ・総合的な学習の時間「カラフード」

総合的な学習の時間では大单元として「カラフード(カラフル×フード)」という学習を行っている。自分たちの身の回りの「食」について追究していく学習である。1学期は、自分の好きな食材、苦手な食材、調べてみたい食材などについて個人で追究してきた。夏休みには、各家庭で実際に作ったり、食べたりして学びを深めた。調べてきた内容をスライドにまとめて全員で共有した。今後「実際に学校で作ってみたい」「何かを育てたい」「もっと調べたい」「食品ロスや給食について追究したい」という子供たちの思いから好きなものを選んで追究していく。食の大切さやバランスよく食べる大切さは理解しているが、実際に行動に移すことは難しい様子である。

##### ・総合的な学習の時間「明るい未来へ ドリーム★スター」

総合的な学習の時間として「明るい未来へ ドリーム★スター」という単元を設定した。第1時に、予測できない未来の中でも「ウェルビーイング」でいるために身近な大人から生き方を学んでいきたいという課題意識をもった。第2時からは学校長や、保護者、地域の方々から生き方を学んできた。楽しく生きるためには「健康」が大切という部分から、保健の学びにもつなげた。

##### ・学級活動「よりよく ねむろう」

身体計測実施時には毎回、保健指導を取り扱っており、1年生では生活リズム、2年生ではバランスのよい食事、足元からの健康などについて学習している。3年生9月には、よりよく眠る大切さについて学び、その後10日間ほど、睡眠時間や気分を記録する「すいみん日記」に取り組んだ。その感想としては、「前よりは早く眠ることができるようになりました。これからは8時に寝たいです。」「今までは寝る時間がばらばらだったので、寝る時間を決めて寝たいと思いました。」「寝る前に15分間本を読んでみました。体を動かした日はよく眠れました。これから昼休みにいっぱい動きたいです。」などがあった。自分の生活リズムを見直したり、保健指導で学んだことを意識したりしている記述が多くみられた。

## (6) 研究主題を実現させるための手立ての工夫

### ① 子供による自己調整及び教師による学習環境のデザインの設定

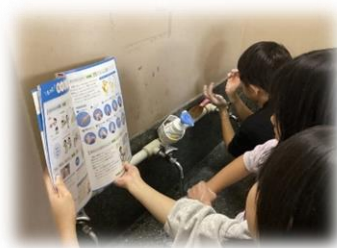
子供が主体的に学びに向かうには、教師による学習環境のデザインが大切である。本単元では、子供が自分で学習資料や学び方を選択する機会がより多くなるように学習環境をデザインした。

#### ア 学習資料

机上での学習だけではなく、資料ブースを設け、子供が自由に学習資料を手にとって学ぶことができる場を設けた。たくさんの資料を目にしたり、実際に体験したりすることでより学びが深くなると考えた。また、自分に必要な資料を子供が自ら選択する機会があることで、学びを自己調整していくことができるようになると思った。

〔学習資料の種類〕

教科書／タブレット／壁新聞（小学保健ニュース等）／実験器具／図書資料／インタビュー（人）



#### イ 学び方

健康に過ごすためには「1日の生活のしかた(生活のしかた、体の清潔、衣服の清潔)」「生活環境(換気、明るさ)」がかかわっている。第1時の学習で、心と体が健康であるためには、それらのことについてより詳しく知りたい、調べていきたいという思いを子供がもてるようにした。そして、第2時、第3時で、「生活のしかた」「体の清潔」「衣服の清潔」「換気」「明るさ」の何から学んでいくかを子供が選択できるようにする。

また、個人で学んだり友達と学んだりするような学び方も、子供が自ら選択できるようにする。ワークシートを工夫し、必ず友達と協力して学ぶ機会が生まれるようにする。友達と学ぶことによって、自分の言葉で表現したり友達の意見を聞いたりすることで、自分の知識がより定着していくと考える。

エピソード2 ワークシート	エピソード2 ワークシート	エピソード2 ワークシート	エピソード2 ワークシート	エピソード2 ワークシート
<b>しらべミッション「生活のしかた」</b> (1) 教科書12ページと13ページのできたこと口をつける。→あつたら、 (2) 自分の生活を振り返って、気づいたことはなんですか？ (3) 「運動」「食事、休もういふん」がどのようにかかわっているか、書きましょう。 1日の生活のリズム 休もういふん → 運動 → 食事	<b>しらべミッション「体のせいけつ」</b> (1) 教科書16ページがっけん、手のよこれ動を見よう。→あつたら、 (2) 手をよこれ動にすると、けんこうにどうなるか、書きましょう。 (3) 手のほか、よこれ動にどうにかかわっているか、書きましょう。 どうしてその動がよこれ動か、書きましょう。 自分とよこれ動にどうにかかわっているか、書きましょう。	<b>しらべミッション「いさぐのせいけつ」</b> (1) 教科書16ページがっけん、手のよこれ動を見よう。→あつたら、 (2) 教科書17ページがっけん、手のよこれ動を見よう。→あつたら、 (3) いさぐのせいけつにどうにかかわっているか、書きましょう。 どうしてその動がよこれ動か、書きましょう。 自分とよこれ動にどうにかかわっているか、書きましょう。	<b>しらべミッション「かんき」</b> (1) 下のイラストを見て、かんきのせいけつを見よう。 (2) 教科書19ページがっけん、かんきのせいけつを見よう。→あつたら、 (3) けんこうにどうにかかわっているか、書きましょう。 どうしてその動がよこれ動か、書きましょう。 自分とよこれ動にどうにかかわっているか、書きましょう。	<b>しらべミッション「明るさ」</b> (1) 下のイラストを見て、明るさのせいけつを見よう。 (2) 教科書19ページがっけん、明るさのせいけつを見よう。→あつたら、 (3) けんこうにどうにかかわっているか、書きましょう。 どうしてその動がよこれ動か、書きましょう。 自分とよこれ動にどうにかかわっているか、書きましょう。

「生活のしかた」「体の清潔」「衣服の清潔」「換気」「明るさ」の何から学ぶかを自分で選択できるようにした。

先生のサイン

## ② 学びのサイクルを回せていない子供《飽和・停滞等》への教師のかかわり方

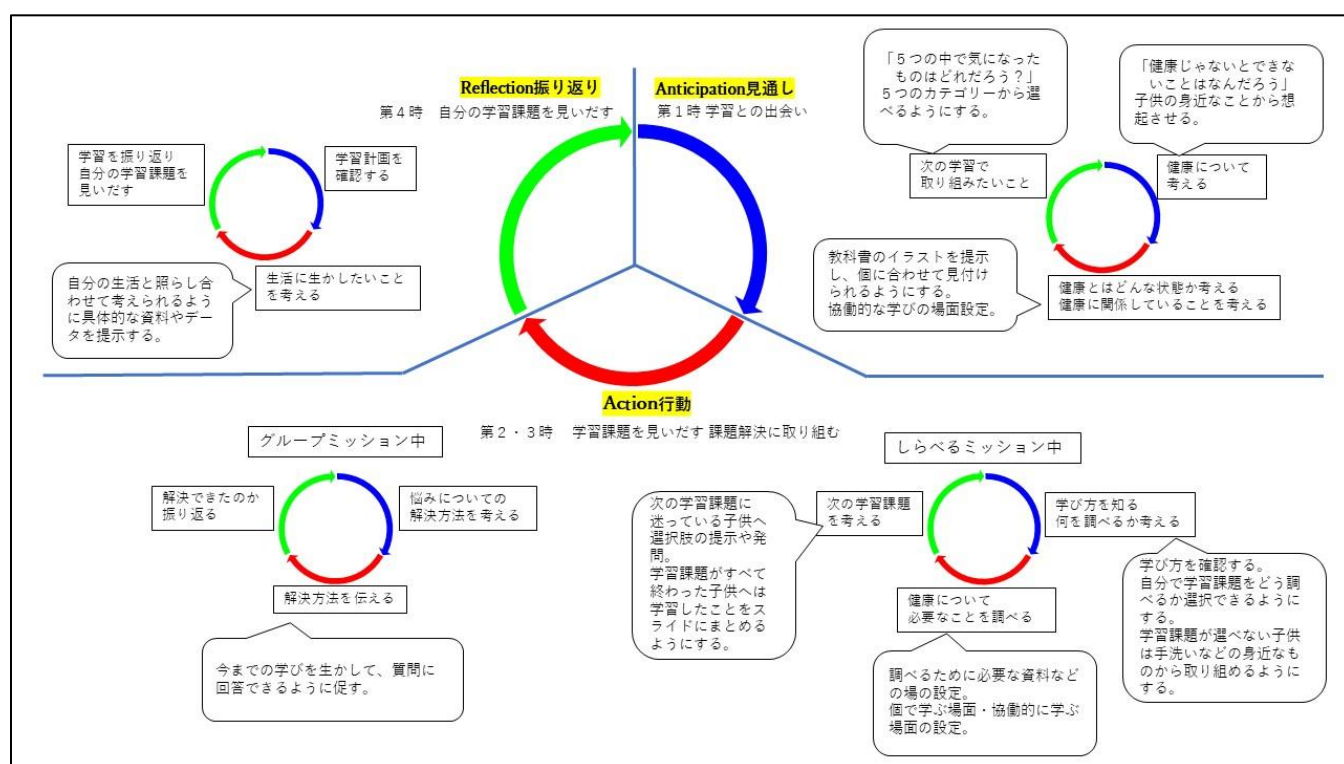
### ア 事例提示

個人で解決する学習課題において、学習課題が見付けられなかったり、解決方法が見付からなかったりする子供に対しては、その課題を想起させられるような事例を準備したり、教師が意図的に発問したりすることによって、学びのサイクルを下図のように回せると考えた。

### イ データの提供

学習課題に対して、子供たちに身近な問題提起やそれに対するデータを用意することにより、より子供がその学習課題に対して自分事として考えることができると考えた。

〔図2〕 単元全体と学習段階の学びのサイクル



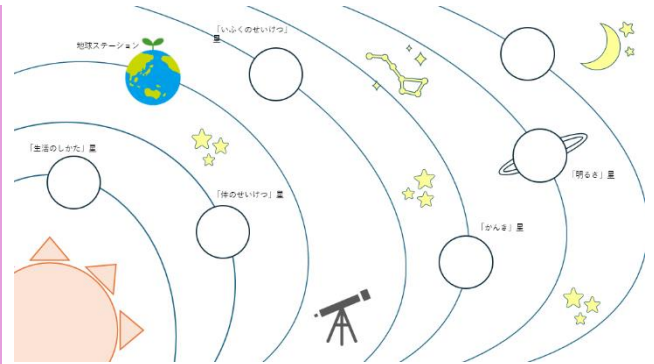
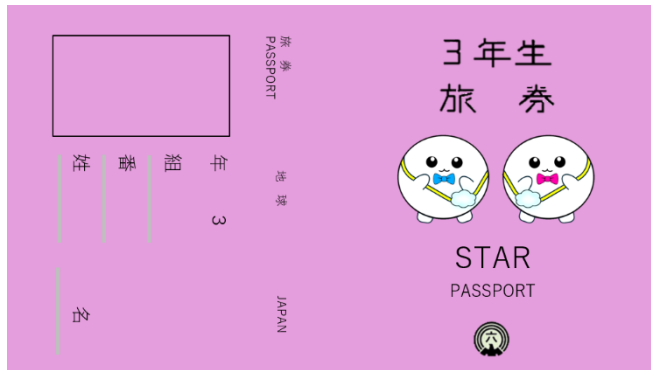
## ③ 保健学習との出会いの工夫

3年生は保健学習の始まりである。だからこそ子供が「保健の学習が楽しい！」「もっと学びたい！」と思えるような授業を行っていく。

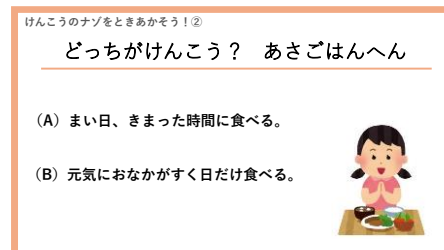
保健領域としては「健康でいることの大切さ」を十分に感じ、学びをスタートすることが大切である。今回は、総合的な学習の時間「明るい未来へ ドリーム★スター」とカリキュラム・マネジメントを行い様々な方々の「夢」や「生き方」から「健康の大切さ」につなげていく。

また、単元を通して世界観があることで子供が楽しく学びに向かうことができると考えた。今回は、単元のテーマを学年目標の「スター」とした。学習課題を解決するごとに様々な惑星を旅することができるような形で学びを進めていく。





第1時ではクイズやウォークラリー、第2・3時では調べ学習や実験、インタビュー、第4時ではスライドを使っでの発表などの活動を散りばめることでより楽しく学びを進めることができると考えている。



#### ④ カリキュラム・マネジメント

健康は生涯にわたるもので、人生（生き方）そのものの教育としても行うことを大切にしたい。他教科等と関連付けて学習を深め、健康が将来の自分にも大切なものであることに気づき、よりよく生活していこうとする素地を育てていきたいと考えている。

総合的な学習の時間「明るい未来へ ドリーム★スター」では、自分の生き方を考えるキャリア教育を学びながら、「楽しく生活していく」ためには健康でなくてはならないという思いを保健の学習につなげていく。また、普段の保健指導、保健活動も今回の学習に大きくかかわってくる。子供たちがどのように健康に関する学習や活動をしているのかを整理し、保健の授業ではどんな資質・能力を身に付けさせるのか棲み分けていく。

# (7) 学習過程

< 第3学年 保健領域 健康な生活 「明るい未来へ ドリーム★スター」 >

時	1	2	3 (本時)	4
段階	①学習との出会い	②学習課題を見いだす ③課題解決のために取り組む		④自分の学習課題を見いだす
子供の姿	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康の大切さについて考えている。</li> <li>健康とは何か?について考えている。</li> <li>健康でいることがかけがえのないことだと感じている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分で選んだ学習課題について、すすんで調べている。</li> <li>調べてきたことを話し合っている。</li> <li>友達との情報交換によって、健康な生活について、理解を深めている。</li> <li>健康でいるための生活の仕方について、課題解決のための方法を見付けている。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>自分で調べたことを表現して、友達に伝えている。</li> <li>自分の生活を振り返り、自分の学習課題を見いだしている。</li> </ul>
学習活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>健康とはどんな状態かについて考える。</li> <li>健康でいることの大切さについて考える。</li> <li>健康でいるために必要なことを予想し、確認する。</li> <li>なぞときミッション・ウォークラリーに取り組む。</li> <li>今日の学習を振り返り、これからの学習計画を立てる</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>前時を振り返り、今日の学習計画を確認する。</li> <li>しらべミッションに取り組む。 健康でいるために必要なことについて、自分で選んだ順に調べる。 ① 個人で調べる。 ② 同じ内容を選んだ仲間と調べる。 ※複数回くりかえす。  <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;">生活</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;">せいけつ①</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;">せいけつ②</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;">かんきょう①</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;">かんきょう②</div> </div> </li> <li>グループミッションに取り組む。 学習したことを活用し、応用問題に取り組む。</li> <li>今日の学習を振り返る。</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>これまでまとめた内容を他のグループとともに共有する。</li> <li>自分の生活を振り返り、自分の学習課題を見いだす。</li> <li>学習課題を解決するための方法を考える。</li> <li>これから健康に過ごすために続けていきたいことをまとめる。</li> </ol>



## (8) 本時の学習

### ①本時のねらい

○健康の保持増進には、1日の生活の仕方、体の清潔、生活環境が関係していることについて理解できるようにする。【知識】

○学習したことを活用して、健康に過ごすための方法を考え、表現できるようにする。

【思考力、判断力、表現力等】

### ②本時の展開

学習活動	○教師のかかわり ◎配慮の必要な子供への支援 □評価（方法）	本時における 「自ら学び続けている子供の姿」
1 前時を振り返り、今日の学習計画を確認する。	○単元の学習テーマを確認する。 ○前時の振り返りをし、本時の学習内容に見通しをもたせる。 ◎前回のことが思い出せない場合には、ワークシートを見返すようにする。	・ 前時を思い出し、今日は何から始めようか見通しをもっている。
けんこうでいるために、ひつようなことをしらべよう。		
2 <u>しらべミッション</u> に取り組む。  発問：健康でいるために、必要なことは何だろう。  ① 個人で調べる。 ② 同じ内容を選んだ仲間と調べる。  ※①②を複数回くりかえす。	○何に取り組むか…自分で調べたい学習課題を選択できるようにする。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"><div style="border: 1px solid black; padding: 5px; border-radius: 10px;">生活のしかた</div><div style="border: 1px solid black; padding: 5px; border-radius: 10px;">清潔①体の清潔</div></div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"><div style="border: 1px solid black; padding: 5px; border-radius: 10px;">清潔②衣服の清潔</div><div style="border: 1px solid black; padding: 5px; border-radius: 10px;">環境① かんき</div><div style="border: 1px solid black; padding: 5px; border-radius: 10px;">環境② 明るさ</div></div> ○どうやって取り組むか…自分で学習方法を選択できるようにする。教科書、タブレット端末のほか、図書資料や掲示資料を用意する。 ○誰と取り組むか…制限は設けず、個人で調べても、グループで調べても、同学習課題同士で調べてもよいこととする。 ◎自分で選択することが難しい場合には、難易度を示して、容易な方から取り組めるようにする。 □健康の保持増進には、1日の生活の仕方、体の清潔、生活環境が関係していることについて理解している。（観察、ワークシート） ○全ての学習課題が解決した子供は、自分が追究したい学習課題をより深く調べるようにする。	・ 自分で学習課題と学習方法を選択して調べている。  ・ 資料や友達との対話によって、健康な生活について、理解を深めている。
3 <u>グループミッション</u> に取り組む。  発問：先生方の健康課題を解決できるかな。	○グループで解決するインタビュー課題を提示する。 ○取り組み方について説明し、解決したいという意欲を高めるようにする。 ◎なやんでいる児童には、これまで調べたことを活用するよう言葉をかける。	・ 学んできた知識を使い、健康でいるために大切なことを表現している。
4 今日の学習を振り返り、次時への見通しをもつ。	○本時で学んだことや気付いたことを振り返らせる。 ○次時の学習で取り組みたいことについて、見通しをもてるようにする。 ○学校で行う振り返りと家庭で行う振り返りを分け、家庭との連携をスムーズにする。 □学習したことを活用して、健康に過ごすための方法を考え、表現している。（観察、ワークシート）	・ 今日の学習を振り返り、次はどんなことを知りたいか考えている。

## (9) 学習資料

### ① ワークシート（１）表

エピソード2 ワークシート 3年 組 番 名前

### しらべミッション「生活のしかた」

(1) 教科書12ページと13ページのできたことに○をつける。→おわったら✓

(2) 自分の生活をふりかえって、気づいたことはなんですか？

-----

-----

(3) 「運動、食事、休よう・すいみん」がどのようにかわり合っているか、書きましょう。

運動

食事

休よう・すいみん

1日の生活のリズム

### ② ワークシート（１）裏

(4) 大切なことをまとめてみよう。

毎日をけんこうにすごすためには…

-----

-----

(5) これからの生活で、くふうしたいことを書こう。

今日から

-----

します！

ここからは、きょう力もんだい！！

(6) 同じミッションにとりくんでいる人を3～4人あつめて、じっさいにその星にどうして、さいごの問題にこたえよう！

だれかのサイン1

だれかのサイン2

だれかのサイン3

→ おわったら、3～4人で 先生にしようめいをもらおう

出発しようめい

### ③ ワークシート（２）

エピソード2 ワークシート 3年 組 番 名前

### しらべミッション「体のせいけつ」

(1) 教科書16ページ「じっけん 手のよごれ」動画を見よう。→おわったら✓

(2) 手をよごれたままにすると、けんこうにどんなえいきょうがあるでしょうか。

-----

(3) 手のほかに、よごれやすいところに○をつけよう。

どうしてその場所がよごれやすいと思いますか？

りゆうを書こう。

-----

※ 自分がとくにこれからせいけつにしたいところを◎でかこもう。

ここからは、きょう力もんだい！！

(4) 同じミッションにとりくんでいる人を3～4人あつめて、じっさいにその星にどうして、さいごの問題にこたえよう！

やってみた、かんそうを書こう。

→ おわったら、3～4人で 先生にしようめいをもらおう

出発しようめい

### ④ ワークシート（３）

エピソード2 ワークシート 3年 組 番 名前

### しらべミッション「いふくのせいけつ」

(1) 教科書16ページ「つかもう」で○を書き入れよう。→おわったら、✓

(2) 教科書17ページの「じっけん シャツやハンカチのよごれ」動画を見よう。→おわったら、✓

(3) いふくをせいけつにするためには、どのようなことをしたらよいでしょうか。4つ考えて書いてみよう。

● ●

● ●

※ 自分がとくにこれから気を付けたいことを○でかこもう。

ここからは、きょう力もんだい！！

(5) 同じミッションにとりくんでいる人を3～4人あつめて、じっさいにその星にどうして、さいごの問題にこたえよう！

①のこたえ

②のこたえ

→ おわったら、3～4人で 先生にしようめいをもらおう

出発しようめい

## ⑤ ワークシート（４）

エピソード2 ワークシート 3年 組 番 名前

### しらべミッション「かんき」

(1) 下のイラストをみて、かいけつ方法を考えよう。

●そうじ中の教室  
かいけつほうほう

●ストローのついたへや  
かいけつほうほう

(2) 教科書19ページの「まどを開けたときの 空気の流れ」動画を見よう。  
→ おわったら、✓ ☐

(3) けんこうによい生活かんきょうにするために、毎日の生活のなかで、くふうすることを考えてみましょう。

↓

ここからは、きょう力もんだい！！

(4) 同じミッションにとりくんでいる人を3～4人あつめて、じっさいにその星にどうして、さいごの問題にこたえよう！

クイズのこたえ

→ おわったら、  
3～4人で 先生に  
しょうめいをもらおう

出発しようめい

## ⑥ ワークシート（５）

エピソード2 ワークシート 3年 組 番 名前

### しらべミッション「明るさ」

(1) 下のイラストをみて、かいけつ方法を考えよう。

●日がさしている教室  
かいけつほうほう

●暗いへやで読書  
かいけつほうほう

(2) 教科書19ページの「じっけん 明るさと見え方」動画を見よう。  
→ おわったら、✓ ☐

(3) けんこうによい生活かんきょうにするために、毎日の生活のなかで、くふうすることを考えてみましょう。

↓

ここからは、きょう力もんだい！！

(4) 同じミッションにとりくんでいる人を3～4人あつめて、じっさいにその星にどうして、さいごの問題にこたえよう！

① cm

② cm

→ おわったら、  
3～4人で 先生に  
しょうめいをもらおう

出発しようめい

## ⑦ ワークシート（６）

エピソード3 ワークシート 3年 組 番 名前

### グループミッション3

近くの大人にインタビューしてみよう！

わたしたちは、運動／食事／休よう・すいみん／体やいふくのせいけつ／かんきや明るさのちょうせつ などについて、しらべてきました。

① このなかで、〇〇先生は、できていないと思うことは、ありますか？（へんじをもらったら…）

② どうしたら、よりけんこうになるか考えて、伝えよう。

[ ] 先生 のなやみは…

〇〇先生 の サイン →

[ ] 先生 のなやみは…

〇〇先生 の サイン →

[ ] 先生 のなやみは…

〇〇先生 の サイン →

## ⑧ ワークシート（７）

エピソード3 ワークシート 3年 組 番 名前

### ふりかえりシート

(1) 次の学習計かくを立てよう。

次のほけんの時間には…

自分の生活の \_\_\_\_\_ について考えたい！

(2) 今日の学習をふりかえろう。

			↓あてはまるものに○をつけよう。		
1	自分で予そうしたり、友だちと協力して予そうしたり、考えることができた。	◎ ○ △			
2	自分の考えを書いたり、友だちに伝えたりすることができた。	◎ ○ △			
3	学習したことをこれからの生活にいかしたいと思った。	◎ ○ △			

↓

自分の生活をふりかえって、これからどんなことに気をつけて生活したいですか？

おうちの人のサイン

先生のサイン

⑨ 板書計画

11/27ほけん②「明るい未来へ ドリーム★スター」

けんこうでいるために、ひつようなことをしらべよう。

<前時のふりかえり>

○けんこう  
=心と体の調子がいよこと

○インタビューの感想  
(意見)

- ・運動をつづけている先生が多かった。
- ・さむくてもかんきをするのが大切だと思った。
- ・子どものころからけんこうなことをつづけていた。

生活のしかた

体のせいけつ

いふくのせいけつ

かんき

明るさ

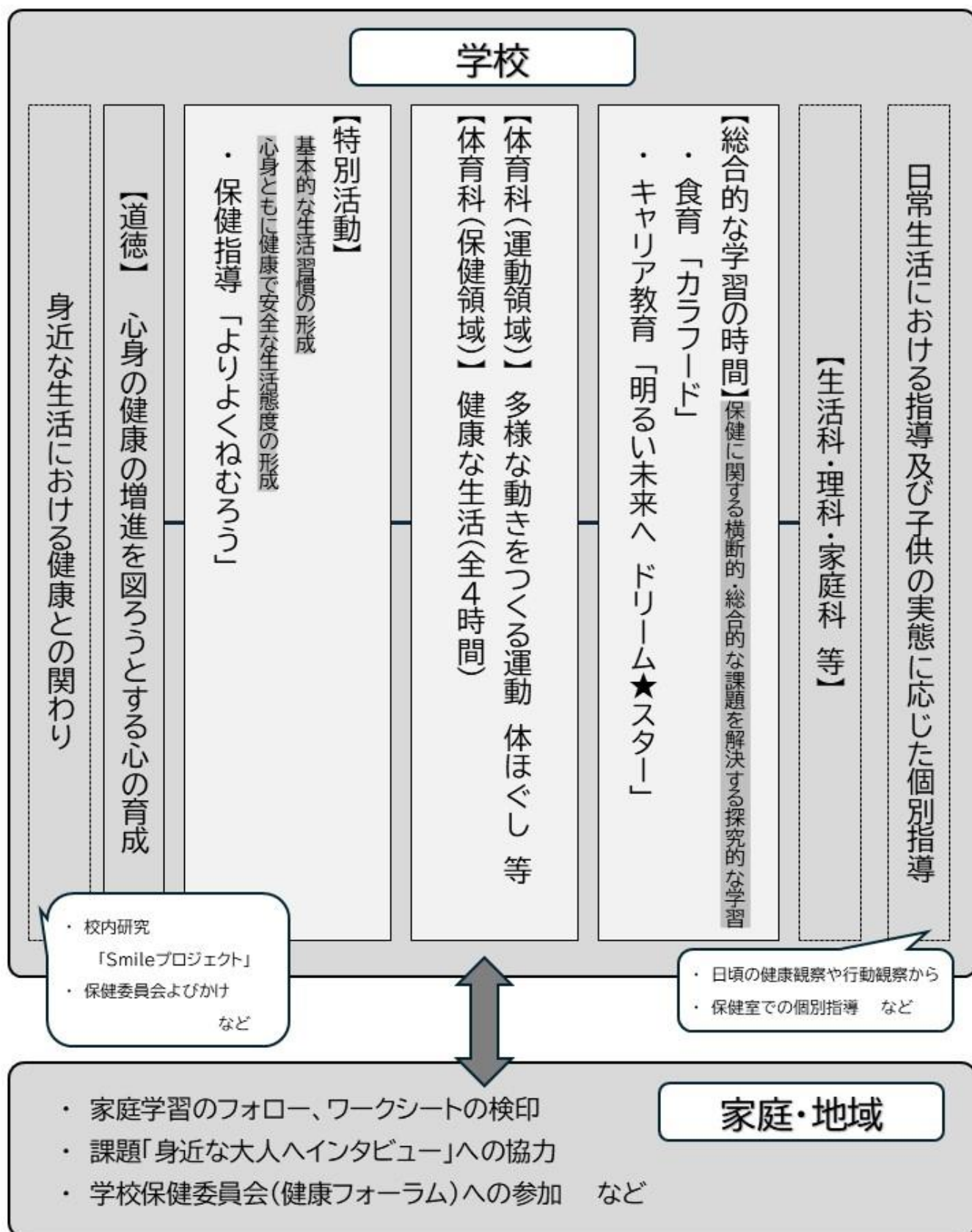


いましらべているもののとなり  
自分の名前カードを貼るよにする。

スクリーン

別添資料

(別添1) カリキュラム・マネジメントのイメージ図





(別添2) 第1時 学習指導案

①本時のねらい

○健康の状態には、主体の要因や周囲の環境の要因がかかわっていることについて、理解できるようにする。【知識】

②本時の展開

学習活動	○教師のかかわり ◎配慮の必要な子供への支援 □評価（方法）	本時における 「自ら学び続けている子供の姿」
1 これまでの学習から、「健康」について考える。 2 本時の学習内容を確認する。	○これまでの学びや生活をふりかえって想起させ、これからの学習と結び付けられるようにする。 ○これからの人生を生きていく上で、「健康」がキーワードになることを確認する。	・この单元ではどんなことを学ぼうか、見通しをもっている。
けんこうについて、考えよう。		
3 健康とは、どんな状態であるかを考える。 発問：健康だというのは、どんなじょうたいのことをいうのでしょうか。	○健康のイメージについて、ワークシートにウェブマップとしてまとめるよう促す。 ◎個人で考えた内容が、班の話し合いに反映されるように助言する。 ○各班の意見を黒板に並べ、「健康」とは、「体の調子」と「心の調子」がよい状態であることを理解できるようにする。 ○健康は、障害の有無に関わらないことであることについても触れる。 ○人生そのものにかかわる、かけがえのないものであることを考えらえるようにする。	・資料や友達との対話によって、健康な生活について、理解を深めている。
①個人で考える。 ②班で話し合い、意見を交換する。 ③班でまとめた意見を全体で共有し、整理する。		
4 健康に関係している要因について考える。 発問：何をしたら健康に過ごせるのでしょうか。	○健康で過ごすためにはどんなことをしたらよいか、考えられるようにする。 ◎具体的な生活場面で心掛けていることなどを、想起させる。	
5 ふだんの生活の場面で、健康に関係している要因を考える。 ・教室に隠された健康クイズに答える。	○教室にあらかじめクイズを隠しておき、ミッション・ウォークラリーに班で取り組めるようにする。 ◎班の仲間と一緒に活動できるよう言葉掛けをする。 ○健康か、健康ではないか、を判断するために、意識している生活の仕方について、着目させる。 ○全体の場で共有しながら、健康には「1日の生活の仕方」と「身の回りの環境」が関係していることを理解することができる。 □知識—①（ワークシート）	
6 今日の学習を振り返り、次時への見通しをもつ。	○本時で学んだことや気付いたことを振り返る時間を取り、全体で共有する。 ○次時の学習で取り組みたいことについて、意見を聞き、見通しをもてるようにする。 ○学校で行う振り返りと家で行う振り返りを分け、家庭との連携をスムーズにする。	・今日の学習を振り返り、次はどんなことを知りたいか考えている。

エピソード1 ワークシート
3年 組 番 名前

# 明るい未来へ ドリーム★スター

(1) 「けんこう」とは、どのようなことをいうのか、考えてまとめてみよう。

けんこう

「けんこう」とは、

.....をいう。

(2) けんこうにすくすくするためには、どのようなことがかかっているのでしょうか。  
ミッション・ウォークラリーのこたえをさがそう！

れい： なぞとき⑩のこたえ( A )	①のこたえ( )
②のこたえ( )	③のこたえ( )
⑤のこたえ( )	⑦のこたえ( )

けんこうのじょうたいには、( ) や、  
( ) などが かかっている。

(3) 次の学習けいかくをたてよう！

次のほけんの時間には…

について 知りたい！

(4) 今日の学習をふりかえろう。

↓あてはまるものに○をつけよう。

1	自分で予そうしたり、友だちと協力して予そうしたり、考えることができた。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	自分の考えを書いたり、友だちに伝えたりすることができた。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	学習したことをこれからの生活にいかしたいと思った。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

自分の生活をふりかえって、これからどんなことに気をつけて生活したいですか？

-----

-----

-----



おうちの人のサイン

先生のサイン

## 11/25ほけん①「明るい未来へ ドリーム★スター」

けんこうについて、考えよう。



けんこうとは、  
心と体の調子がよいことをいう。

1日の生活のしかた

(意見)


- ・朝ごはんをたべている。
- ・はやくねている。
- ・手を洗う。    ・おふろに入る。

みの回りのかんきょう

(意見)

- ・かんきをしている。
- ・カーテンをしている。
- ・くらいところでゲーム。



スクリーン

(別添3) 第2時 学習指導案

①本時のねらい

- 健康の保持増進には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることや体の清潔を保つこと、明るさの調節、換気などの生活環境を整えることについて、理解できるようにする。【知識】
- 健康な生活について、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】

②本時の展開

学習活動	○教師のかかわり ◎配慮の必要な子供への支援 □評価（方法）	本時における 「自ら学び続けている 子供の姿」
1 前時を振り返り、今日の学習計画を確認する。	○単元の学習テーマを確認する。 「明るい未来へ ドリーム★スター」 ○前時の振り返りをし、本時の学習内容に見通しをもつ。 ◎前回のことが思い出せない場合には、ワークシートを見返すようにする。	・ 前時を思い出し、今日は何から始めようか見通しをもっている。
けんこうでいるために、ひつようなことをしらべよう。		
2 <u>しらべミッション</u> に取り組む。 健康でいるために、必要なこと(学習課題)について自分で選んだ順に調べる。 発問：けんこうでいるために必要なことを調べよう。  ① 個人で調べる。 ② 同じ内容を選んだ仲間と調べる。  ※複数回くりかえす。	○何に取り組むか…自分で調べたい学習課題を選択できるようにする。 <div>生活のしかた</div> <div>清潔①体の清潔</div> <div>清潔②衣服の清潔</div> <div>環境①かんき</div> <div>環境②明るさ</div> ○どうやって取り組むか…自分で学習方法を選択できるようにする。教科書、タブレット端末のほか、図書資料や掲示資料を用意する。 ○誰と取り組むか…制限は設けず、個人で調べても、グループで調べても、同学習課題同士で調べてもよいこととする。 ◎自分で選択することが難しい場合には、難易度を示して、容易な方から取り組めるようにする。 □知識—②観察、ワークシート □思考・判断・表現—①観察、ワークシート	・ 自分で学習課題と学習方法を選択して調べている。  ・ 資料や友達との対話によって、健康な生活について、理解を深めている。
3 <u>グループミッション</u> に取り組む。 発問：近くの人に、健康の秘訣を聞いてみよう。	○班ごとに、近くの大人にインタビューに行くよう促す。 ◎聞くことをしぼれるように明示しておく。	・ 自分が学習したことを生かして相手に伝えている。
4 今日の学習を振り返り、次時への見通しをもつ。	○本時で学んだことや気付いたことを振り返る時間を取り、全体で共有する。 ○次時の学習で取り組みたいことについて、意見を聞き、見通しをもてるようにする。 ○学校で行う振り返りと家で行う振り返りを分け、家庭との連携をスムーズにする。	・ 今日の学習を振り返り、次はどんなことを知りたいか考えている。

### ③ 学習カード (1)

エピソード2 ワークシート		3年 組 番 名前	
<h2>グループミッション2</h2>			
近くの大人にインタビューしてみよう！			
<div>① けんこうでいるために心がけていることはなんですか？</div> <div>② 子どものころから、けんこうのためにつづけていることはありますか？</div> <div>③ 自由にしつもんタイム！（けんこうにかんけいすること）</div>			
〔 〕 先生			
〔 〕 先生			
〔 〕 先生			

#### ④ 学習カード (2)

エピソード2 ワークシート

3年 組 番 名前

## ふりかえりシート

(1) 次の学習計かくを立てよう。

次のほけんの時間には…

にとりくみたい。

(2) 今日の学習をふりかえろう。

↓あてはまるものに○をつけよう。

1	自分で予そうしたり、友だちと協力して予そうしたり、考えることができた。	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
2	自分の考えを書いたり、友だちに伝えたりすることができた。	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
3	学習したことをこれからの生活にいかしたいと思った。	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>

↓

自分の生活をふりかえって、これからどんなことに気をつけて生活したいですか？

おうちの人のサイン

先生のサイン

### ⑤ 板書計画

## 12/1ほけん③「明るい未来へ ドリーム★スター」

けんこうであるために、ひつようなことをしらべよう。

<前時のふりかえり>

○けんこう  
＝心と体の調子がいよこ

○けんこうにかかわっていること

・1日の生活のしかた

生活のしかた

・体のせいけつ

体のせいけつ

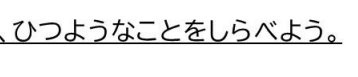
・いふくのせいけつ

いふくのせいけつ

・みのまわりのかんきよう

かんき

明るさ



スクリーン

いましらべているものとなり  
自分の名前カードを貼るよにする。

(別添4) 第4時 学習指導案

①本時のねらい

○健康な生活について、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】

②本時の展開

学習活動	○教師のかかわり ◎配慮の必要な子供への支援 □評価（方法）	本時における 「自ら学び続けている 子供の姿」
1 前時を振り返り、今日の学習計画を確認する。	○単元の学習テーマを確認する。 「明るい未来へ ドリーム★スター」 ○前時の振り返りをし、本時の学習内容に見通しをもつ。 ◎前回のことが思い出せない場合には、ワークシートを見返すようにする。	・ 前時を思い出し、今日は何から始めようか見通しをもっている。
けんこうについて、まとめよう。		
2 これまで調べたことを共有する。 発問：けんこうでいるために大切なことはなんでしょう。	○これまで調べたことを発表し合いながら、確認し、板書にまとめていく。 ◎どのワークシートを見たらよいか、言葉を掛ける。 ○プラスで自分の学習課題を追究した子供には、その内容も発表してもらう。 ○身の回りの環境については、支えてくれている人たちがいることについて想像させ、触れる。	・ 調べたことを、友達に伝えたり、表現したりしている。
3 自分の生活をふりかえって、これからの生活にいかしたいことをまとめる。 <div>①個人で考える。 ②班の人と発表し合う。</div>	○これまで調べたことをもとに、生活の中で取り組みたい、自分の健康目標を立てられるようにする。 ○自分の生活と照らし合わせて考えられていることや、より具体的な数値目標を立てていることを価値付ける。 ◎自分の生活と照らし合わせる材料として、過去の保健指導のワークシートや、保健室来室記録などの資料を提供する。	・ 自分の考えを、友達に伝えたり、表現したりしている。
4 <u>グループミッション</u> に取り組む。 発問：ほかの班の人にきいて、自分の目ひょうをさらにみがこう。	○班で伝え合う際、よいところを見つけ合えるように伝える。 □主体的に学習に取り組む態度—①ワークシート	
5 今日の学習を振り返り、生活へつなげる。	○本時で学んだことや気付いたことを振り返る時間を取り、全体で共有する。 ○自分で立てた目標を意識して生活に取り組めるよう、課題を提示する。 ○学校で行う振り返りと家で行う振り返りを分け、家庭との連携をスムーズにする。	・ これまでの学習を振り返り、これからどんな生活を送りたいかを考えている。

### ③ 学習カード（１）

エピソード4 ワークシート 3年 組 番 名前

## 明るい未来へ ドリーム★スター

(1) 「けんこう」にすごすために、大切なことをまとめよう。

◆ 生活のしかた について

毎日をけんこうにすごすには、

.....

.....

◆ 体やいふくのせいけつ について

毎日をけんこうにすごすには、

.....

.....

◆ みのまわりのかんきょう について

毎日をけんこうにすごすには、

.....

.....

☆彡

### ④ 学習カード（２）

エピソード4 ワークシート 3年 組 番 名前

## グループミッション4

ほかのはんの人にインタビューしてみよう！

① けんこうですぐすために、これからがんばりたいことはなんですか？  
(へんじをもらったら...)

② 相手のいいところを見つけて、エールを送ろう！

[ ] さん のけんこう目ひょうは...

さん の サイン →

[ ] さん のけんこう目ひょうは...

さん の サイン →

[ ] さん のけんこう目ひょうは...

さん の サイン →

### ⑤ 学習カード（３）

エピソード4 ワークシート 3年 組 番 名前

## ふりかえりシート

(1) 4時間のふりかえりアンケート → フォームQRコード

(2) 今日の学習をふりかえろう。

↓あてはまるものに○をつけよう。

1	自分で予そうしたり、友だちと協力して予そうしたり、考えることができた。	◎	○	△
2	自分の考えを書いたり、友だちに伝えたりすることができた。	◎	○	△
3	学習したことをこれからの生活にいかしたいと思った。	◎	○	△

↓

保けんの学しゅうのかんそうや、これからの生活で大切にしたいことを書こう。

.....

.....

おうちの人のサイン 先生のサイン



## ⑥ 家庭学習課題

ドリーム★スター さいごのミッション

3 年 組 番 名前

〈やりかた〉

- 自分の生活のなかで、「これにとりくみたい!」と思う、目ひょうをきめる。(ワークシートの最後に書いたことをうつすのでもよいです。)
- まい日、自分の生活をふりかえって、マークをつけよう。よくできた→◎、すこしできた→○、できなかった→△

	12/5 (金)	12/6 (土)	12/7 (日)	12/8 (月)	12/9 (火)	12/10 (水)	12/11 (木)	金
➡ 1 運動/食事/休よう・すいみん のこと								
☞ とりくむこと								
➡ 2 体のせいけつ/いふくのせいけつ のこと								
☞ とりくむこと								
➡ 3 かんき/明るさ のこと								
☞ とりくむこと								

○すべておわったら、かいてみよう。

よくするために、がんばったことやくふうしたことは、なんでしたか?

《おうちのかたからのコメント》

## ⑦ 板書計画

### 12/4ほけん④「明るい未来へ ドリーム★スター」

けんこうでいるために、大切なことをまとめよう。

**生活のしかた**

休よう  
・すいみん

↔

食事

運動

- ・てきどな運動
- ・バランスのよい食事
- ・十分な休よう、すいみん

➡ つづけることが大切

**からだのせいけつ**

実験写真

実験写真

・まい日、体をあらう      ・まい日、いふくをとりかえる

➡ せいけつをたもつことが大切

**かんき**

実験写真

実験写真

・空気をいれかえる      ・正しいせいをたもつ  
・明るさをちようぜつする

➡ かんきようをととのえることが大切

スクリーン

☆シ ほけん活動 → 給食の調理員、栄養士、学校医、副校長先生  
保健委員会、保健の先生 ...

(別添5) アンケート調査項目

Q1. けんこうは大切だ。

- ①とてもそう思う ②まあまあそう思う ③あまりそう思わない ④まったくそう思わない

Q2. 自分はけんこうだ。

- ①とてもそう思う ②まあまあそう思う ③あまりそう思わない ④まったくそう思わない

Q3. けんこうでいるための方法を知っている。

- ①とてもそう思う ②まあまあそう思う ③あまりそう思わない ④まったくそう思わない

Q4. けんこうでいるためにやっていることがある。

- ①とてもそう思う ②まあまあそう思う ③あまりそう思わない ④まったくそう思わない

Q5. けんこうですぐすためには、運動・食事・（ ）をきそく正しくくりかえすことがひつよう。

- ①べん強 ②うがい ③休よう・すいみん ④わからない

Q6. 夜ふかしすると、次の日にどうなる？

- ①朝から元気にすごせる ②ねむかったり、体がつかれたりする ③体がせいちょうする ④わからない

Q7. 元気に運動すると、どんなよいことがある？

- ①ぐっすりねむれる ②ごはんを食べなくてもだいじょうぶになる ③ほねがおれやすくなる ④わからない

Q8. 朝ごはんを食べると、どんなよいことがある？

- ①お昼ごはんを食べなくてもよくなる ②元気に運動ができる ③おそくまでおきていられる ④わからない

Q9. 家に帰ったときなどに、手をあらわなければならないのはなぜ？

- ①手をぬらすと気持ちがよいから ②手をきれいに见せるため ③さいきんなどがついてるから ④わからない

Q10. おふろに入ると、どんなよいことがある？

- ①よごれがとれる ②ごはんがおいしくなる ③あせをかきににくくなる ④わからない

Q11. ハンカチや下着はいつとりかえるとよい？

- ①よごれが見えたとき ②においがしたとき ③毎日 ④わからない

Q12. 暗い部屋で本を読むとどうなる？

- ①目がつかれやすくなる ②集中できる ③何もかわらない ④わからない

Q13. 太陽の日差しが強くて勉強がしづらいときは、どうするとよい？

- ①目をほそくする ②カーテンなどを使う ③へやの明かりをつける ④わからない

Q14. へやの空気を入れかえるには、どうするとよい？

- ①うちわであおぐ ②まどやドアをあける ③せんぶうきをつける ④わからない

Q15. 「けんこう」ときいて、どんなイメージですか？（記述）

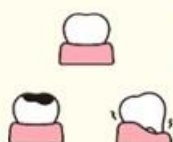
Q16. ずっと「けんこう」でいつづけると、どんな自分になりそうですか？（記述）

# 東京都小学校体育研究会 保健領域部

みんなで学び、みんなで実践

## アイデアは部員×∞！

# 部員募集



保健領域部では、未来を健やかに生きる力を  
育むための授業研究をしています



### 教材 開発



#### Design

どんな教材を使うか？ど  
んな学習過程にするか？  
などを考え、実態に合っ  
た授業を編み出します。

### 実証 授業



#### Try&Error

年1回、実証授業を実施  
し、実際に子供が学ぶ様  
子を見て、様々な工夫の  
効果を検証します。

### 研究 発表



#### Brush Up

年度末には、発表を通し  
て、研究の成果と課題を  
整理し、さらに授業をブ  
ラッシュアップします。

Q1.部会はいつやっていますか？

A1.平日の夕方にやっています。  
(月1～2回程度)



Q2.部会はどこでやっていますか？

A2.杉並区・千代田区・新宿区などの  
学校やオンラインでやっています。

Q3.ちょっと興味あるけど、どうしたら？

A3.まずは以下に連絡してみてください！ふらっと参加も大歓迎！

【お問い合わせ】

保健領域部 部長  
足立区立梅島第一小学校 主任教諭 水本 恵  
tel.03-3889-0334

ホームページはこちら→

体験入部  
受付中！

