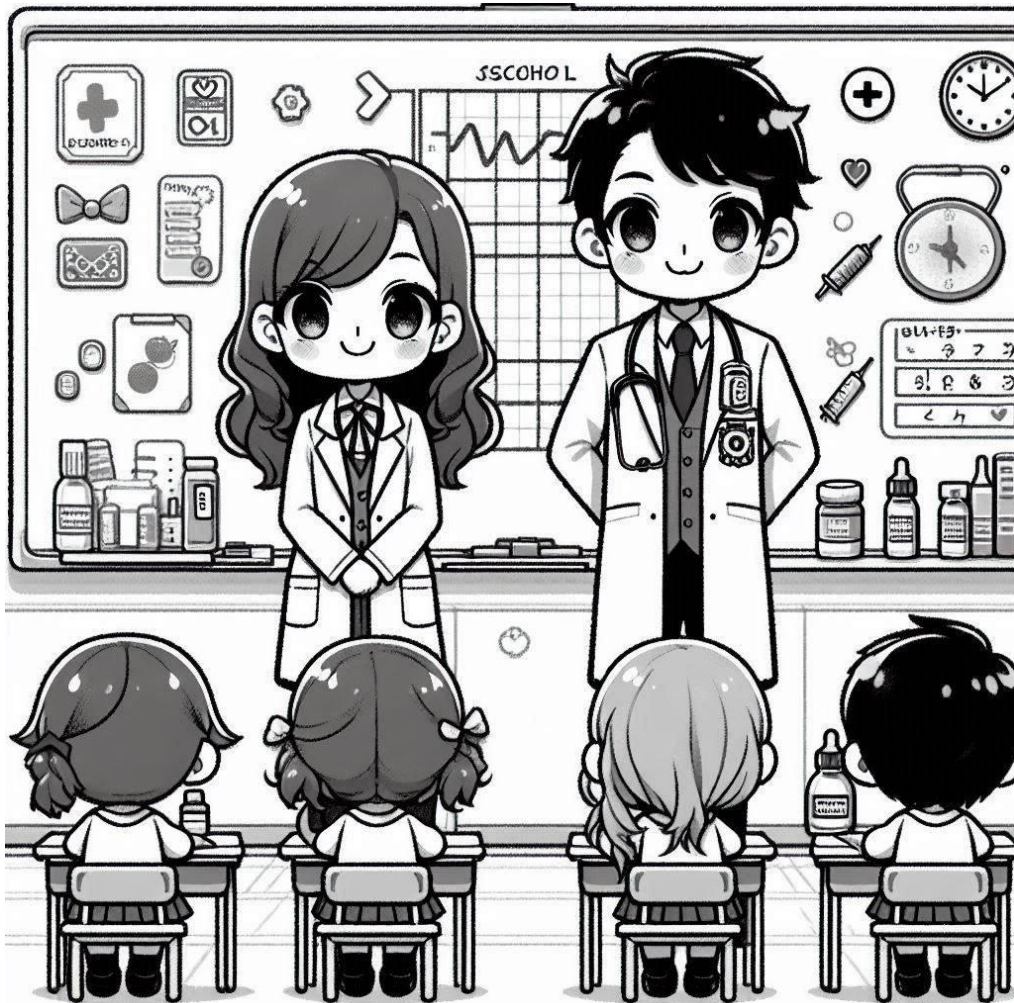


# 令和6年度 東京都小学校体育研究会 保健領域部会 実証授業

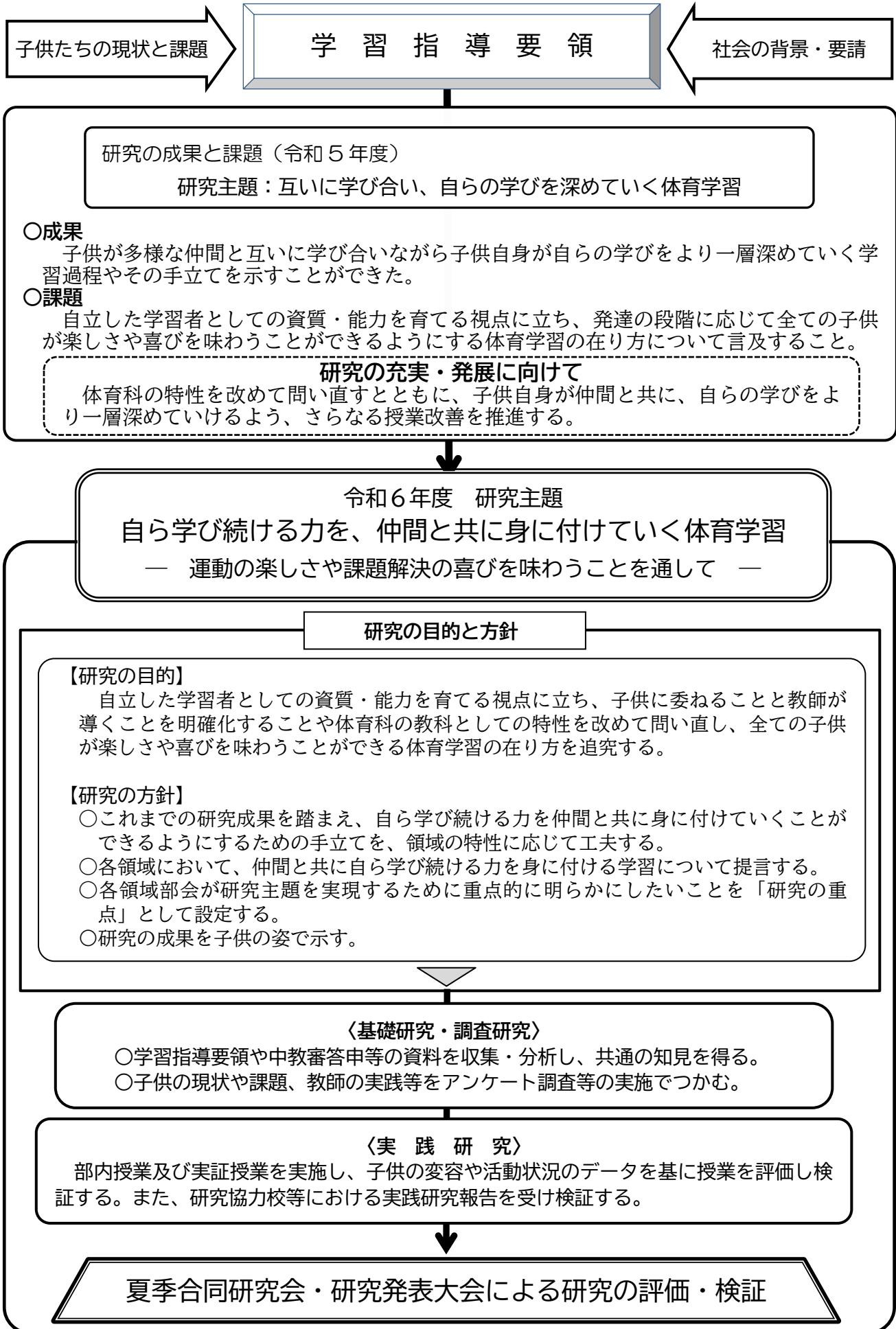
東京都小学校体育研究会 研究主題

「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～



授業日 : 令和6年10月15日(火)午後1時45分から  
会場 : 世田谷区立千歳台小学校 体育館  
授業者 : 主任養護教諭 村瀬 智美  
: 教諭 後藤 智天  
单元名 : 第6学年「病気の予防」  
講師 : 東村山市教育委員会 指導主事 遠近 哲也先生

# 研究の全体構想図



## 1 研究主題の実現に向けた部会の考え方

保健領域の特性として、「授業」と「生活」のそれぞれにおける学びが歯車のように密接に関わっていると考え、子供が「自ら学び続ける力」を育む過程を以下のように設定した。このサイクルを回し続け、新たな健康課題に対峙したときに解決できる力を「自ら学び続ける力」とした。

〈保健領域における学習場面ごとの流れと子供の姿〉

学習場面	学習の流れ	子供の姿
授業	学習との出会い	自分事として捉える。
授業	問題を解決する (個人→仲間と共に) 課題を設定する 見通しを立てる	<ul style="list-style-type: none"> <li>個人で調べたり、考えたりしたことを基に仲間と共に問題解決をする。</li> <li>自分自身・生活を振り返り、現在の自分を認知する。</li> <li>自分に合った課題を見だし、見通しをもつ。</li> </ul>
授業	解決するための方法を考える	<ul style="list-style-type: none"> <li>個人で解決を考える。「知りたい」「伝えたい」という気持ちから協働的な学びへ繋げ、仲間と共に考えることで思考を広げ、深める。</li> </ul>
授業 生活	実践する、継続する	<ul style="list-style-type: none"> <li>解決策を試してみる。学んだことを生活の中でもやってみる、続けてみる。</li> <li>出題された問題について調べ、考える。</li> </ul>
授業 生活	変化を実感する (振り返り)	<ul style="list-style-type: none"> <li>当初の自分との変化を振り返り、その効果を実感する。</li> <li>よかったこと、合わなかったことなどの自己調整を行う。</li> </ul>
授業 生活	意欲の向上	<ul style="list-style-type: none"> <li>楽しい・できた・分かった・もっとこうなりたいという気持ちを持ち、新たな課題に向かう姿勢を身に付ける。</li> <li>認められる体験や達成感により個が充実する。</li> </ul>

## 2 研究の重点

- (1) 学習との出会いの工夫により、単元を通して子供が健康への思いや願いをもてるようにし、学ぶことの重要性につなげることができたか。
- (2) 意思決定場面の設定により、自分の生活を振り返って、自らの課題を見付け、得た知識を使って、課題解決に生かし、学びを深めたか。
- (3) 自己効力感向上のための工夫により、仲間と共に学びの成果を実感したり、よりよい生活改善への意欲を高めたりすることができたか。

## 3 夏季合同研究会より

- (1) 子供に単元を通して「健康のよさ」についての思いをもたせるにはどのような学習との出会いが有効か。  
→何のために病気の予防について学習するのかを理解し、学習をすすめられる内容にした。
- (2) 学習カードは何を書けるようにし、どのように活用するのが効果的か。また、使用する媒体は何か適切か (ICT 機器、画用紙等)。  
→ICT を活用しながら、子供が協働的な学びによって自分の考えを深めたり、生活に生かせたりできるように改善した。
- (3) 知識習得場面と課題解決場面はそれぞれどのように設定するのが望ましいか。  
→知識を正しく習得したうえで、自己の課題解決に向かえるよう必要感をもって協働的な学びに取り組めるようにした。

## 4 学習指導案

- (1) 実証授業実施校等  
世田谷区立千歳台小学校 第6学年2組 児童：33名  
指導者：主任養護教諭 村瀬 智美、教諭 後藤 智天
- (2) 単元名 「病気の予防」

(3) 単元の目標

知識及び技能	病気の起こり方、病原体が主な要因となって起こる病気の予防、生活行動が主な要因となって起こる病気の予防、喫煙・飲酒・薬物乱用と健康、地域の様々な保健活動の取組について、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	病気を予防するために、課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、それら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	病気の予防について、健康や安全の大切さに気付き、自己の健康の保持増進や回復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	①病気の発生要因には病原体、体の抵抗力、生活行動、環境などが関わり合っていることについて、理解したことを表現している。 ②病原体が主な要因となって起こる病気の予防には、病原体の発生源をなくす、移る道筋を断ち切り、体に入るのを防ぐ、体の抵抗力を高めることが必要であることについて、理解したことを表現している。 ③生活行動が主な要因となって起こる病気の予防には、適切な運動や偏りのない食事、口腔の衛生を保つことが必要であるなど、健康によい生活習慣を身に付ける必要があることについて、理解したことを表現している。
思考・判断・表現	①病気の予防に関する内容や提示資料から、自己の課題を見付けている。 ②病気の起こり方、予防方法等について調べたり、比較して考えたりしている。 ③自己の生活を振り返り、病気の予防についてできることを学習カードにまとめ、友達に説明したりアドバイスしたりしている。
主体的に学習に取り組む態度	①病気の予防について、自己の課題を解決するために、調べたりまとめたりするとともに、自己の生活を振り返り、健康の保持増進や病気からの回復に向けて、今できる予防方法等に取り組もうとしている。

(5) 子供の実態

本学級では、グループ学習やペア学習等を通して、互いの意見をよく聞き、認め合いながら交流ができるように活動をしている。互いにサポートしようと思われるよさがあり、うまくいかないときにも理由を深く考え、次に生かそうとする姿がみられる。一方で、「健康」については、自分のこととして捉えられていない実態があり、例えば、日常会話の中でも就寝時刻が遅いことが健康に関わっていることを自覚していない様子が見られる。

本単元を展開するにあたり、子供の実態を把握するために、事前アンケートを実施した。調査概要と考察は以下の通りである。

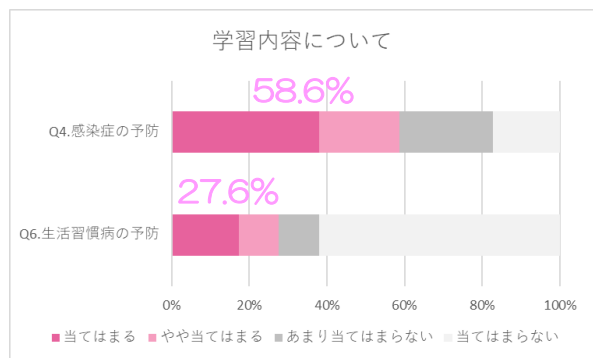
調査期間：令和6年9月17日から令和6年9月20日まで  
調査方法：アプリ（ロイロノート・スクール）による無記名回答  
対象者：授業実施学級児童29名（在籍33名）

調査内容：各質問内容（回答方法）

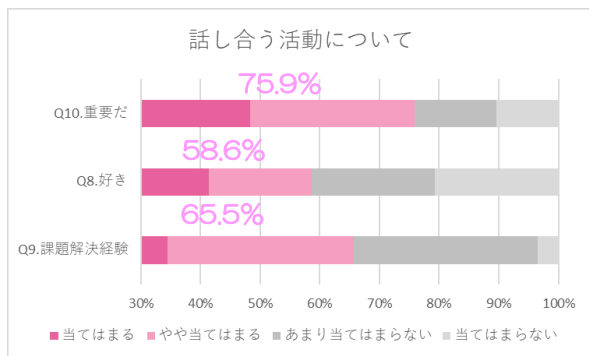
- 1 保健の学習は自分の生活に役立つ。(選択式)
- 2 病気の予防方法を知っている。(選択式)
- 3 「病気」についてやっている予防方法 (記述式)
- 4 「感染症」の予防について知っている。(選択式)
- 5 「感染症」についてやっている予防方法 (記述式)
- 6 「生活習慣病」の予防について知っている。(選択式)
- 7 「生活習慣病」についてやっている予防方法 (記述式)
- 8 授業で話し合う活動が好きだ。(選択式)
- 9 話し合うことで課題が解決したことがある。(選択式)
- 10 授業で話し合う活動は重要だ。(選択式)
- 11 授業で自分の課題を見つけて、解決したことがある。(選択式)
- 12 難しいことがあっても、最後までやり抜くことができる。(選択式)
- 13 新しいことを学習するとき、自分にはできる自信がある。(選択式)

※選択式質問は、当てはまる、やや当てはまる、あまり当てはまらない、当てはまらないの4択で回答。

設問4の「感染症の予防について知っている。」に対しては、58.6%の子供が肯定的に回答した一方で、設問6の「生活習慣病の予防について知っている。」に対しては、27.6%にとどまった〔図1〕。コロナ禍の経験から、感染症の予防は意識が高いものの、生活習慣病の予防は知識が薄く、身近なものとして捉えていないことが考えられる。本単元をきっかけに、自己の生活を見直し、「運動量」や「睡眠時間」、「スクリーンタイム」等の自己の健康課題について考えられるようにしたい。



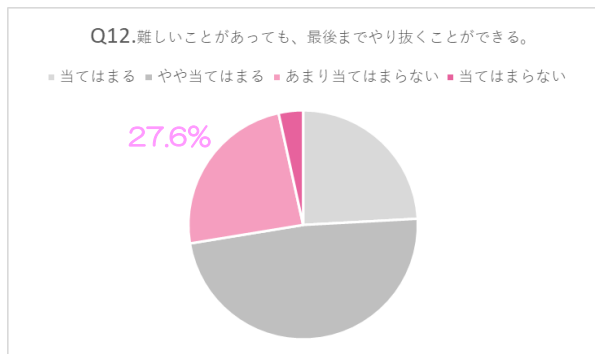
〔図1〕 設問4, 6の回答



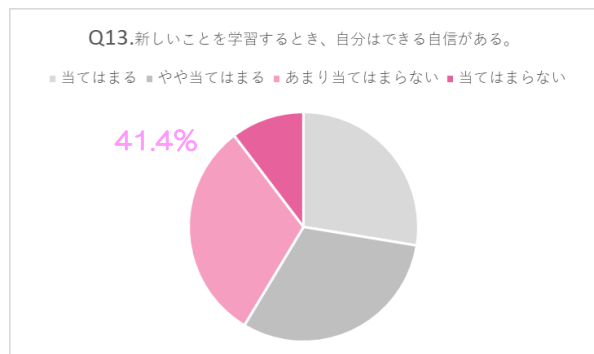
〔図2〕 設問8, 9, 10の回答

また、設問10の「授業で話し合う活動は重要だ。」に対しては、75.9%の児童が肯定的な回答をした。一方で、設問8の「授業で話し合う活動が好きだ。」は58.6%、設問9の「話し合うことで課題が解決したことがある。」に対しては65.5%と、設問10に比べて肯定的な回答が10ポイント以上低かった〔図2〕。話し合い活動で課題解決した経験が乏しいと考えられる。必要感をもった話し合い活動や、話し合うことで解決したという経験を積ませたい。

さらに、自己効力感や粘り強さに関する項目について、設問12に対しては27.6%の子供が、設問13に対しては41.4%の子供が、否定的な回答をしていた〔図3、4〕。特に、設問13で「当てはまらない」と回答した子供は3人いた。授業を通した自己効力感の向上を目指したい。



〔図3〕 設問12の回答



〔図4〕 設問13の回答

(6) 研究主題を実現するための手立ての工夫

①単元を通した思いや願いをもつための学習活動

学習との出会いの場面で、子供に「健康のよさ」を問い、それを価値付けたうえで、本単元をなぜ学習するのかを考える。子供から出た言葉をもとに「病気になると困ること」について、ブレインストーミングを行い、沢山の考えに触れることで「健康であり続けたい」「病気を予防しよう」という単元を通した思いや願いをもてるようにする。

②動機付けや意思決定を促す問題の提示

未来に起こりうる危機的状況を問題として提示し、子供が「やりたい」、「考えたい」という思いをもてるように動機付けをする。前時に子供が「えっ、どうしたらいいんだろう？」と興味をもてる問題を提示し、学習への意欲を高める。また、家庭学習を活用し、調べる際の学習方法も自分で選択できるようにする。

③学習カードを活用した協働的な学び

一つのシートに学習の成果をまとめていき、学習の軌跡が分かるようにする。自分で課題を見だし、その解決方法を考えた後に、友達と共有する場面を設定し、実現可能となる具体的な方法話し合い、友達と共に解決に向かうことの喜びを感じられるようにする。

④学習過程の工夫

各時間で同様の学習の流れを繰り返すことで、今後の保健領域での学習や、将来の健康課題に対峙したときに課題解決ができるよう「自ら学び続ける力」を身に付けさせていく。

(7) 学習過程

< 第6学年 保健領域 「 病気の予防 」 >

時	1	2	3 (本時)	4
段階	①学習との出会い	②問題を解決する ③学習課題を見出す・解決する ④振り返る		
学習内容・活動	1 「健康のよさ」について単元を通して意識をもつ。	感染症	生活習慣病	むし歯・歯周病
	2 学習内容を確認する。 3 病気の原因について考える。 4 病気の原因について知る。 5 学習内容を振り返る。 6 問題を聞き、次時の見通しをもつ。	1 前時の振り返り 2 問題解決 3 知る 4 課題解決・共有 5 振り返り 6 問題提示	前時の学習内容を振り返る。 前時の問題で調べてきたことを友達と話し合い、発表し、問題を解決する。 病気の予防法について知る。 病気を予防するための自分の課題を見付け、解決方法を考える。友達と共有する。	
家庭	・感染症の予防法について考える。	・生活習慣病の予防法について考える。	・むし歯・歯周病の予防法について考える。	

(8) 本時の学習

①本時のねらい

- ・生活行動が主な要因となって起こる病気の予防について、理解することができるようにする。
- ・生活行動が主な要因となって起こる病気を予防するために、課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現することができるようにする。

②本時の展開

学習内容・活動	○教師のかかわり ◎配慮児童への支援	□評価（方法）
1 前時の学習内容を振り返る。	○感染症の予防方法について振り返りをする。 ○前回の問題を確認する。	
生活習慣病について知り、予防法を考えよう。		
2 調べてきた内容を伝え合い、問題を解決できるかを考える。 ・グループで生活習慣病の予防法について調べてきたことを伝え合う。 ・グループで話し合った後、全体共有する。  3 生活習慣病の予防法について知る。  4 生活習慣病を予防するための自分の課題を見付け、解決方法を考える。 ・課題と解決方法を学習カードにまとめる。 ・友達に紹介する。	○出た意見が可視化できるよう、短冊に記入し、黒板に整理する。  ○出てきた意見をもとに知識をおさえる。(起こり方、予防法)  ○生活習慣病は、大人になってから生活に気を付ければよいわけではないことに気付かせる。 ◎3、4の活動で習得した方法を生かして考えることができるよう言葉掛けをする。 ○自分の生活と照らし合わせて、実現可能であるか、継続できそうか考えさせる。	□生活行動が主な要因となって起こる病気の予防について、理解している。(観察、学習カード) □生活行動が主な要因となって起こる病気を予防するために、課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現している。(観察、学習カード)
5 学習内容を振り返る。		
6 問題を聞き、次時の見通しをもつ。	○危機的状況の問題を提示し、「調べたい」「学びたい」という思いをもち、家庭で調べられるようにする。	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>《問題》70年後にタイムスリップしました。 みなさんは後藤商事を定年退職し、美味しいものを食べながらおしゃべりをしようと同窓会をすることに。ある社員は硬いものが食べられず、別の社員は歯がなくて何を話しているか分からない。社長は、噛むたびに痛そうな表情をしています。</p> <p>① 一体、どんな病気が起こっているのでしょうか。 ② この病気を予防するためにどんなことができますか。</p> </div>		

※家庭学習 「むし歯や歯周病」について調べる。

(9) 学習資料

①板書計画

第3時「生活習慣病の予防」

10/15 「病気の予防」 め 生活習慣病の予防について考えよう。

生活習慣病  
：生活の仕方と深いかわりのある病気

生活習慣病を予防するために

(食事系)

(運動系)

(睡眠系)

(その他)

・糖分、脂肪分、塩分などをとりすぎない

・かたよった食事や間食をさける

全身を使った運動を日常的に行う

十分な休養・すいみん

生活習慣病の起り方




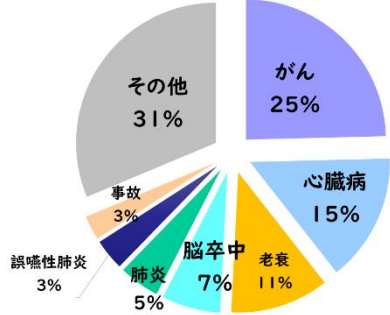


グループで短冊に記入し、種類ごとに貼っていく。

②問題一覧

(今回は担任の先生の会社にみんなが就職した設定にしました。※あくまで例示です。)

第1時	病気の起り方
家庭学習	<p>《問題》10年後にタイムスリップしました。</p> <p>みなさんは後藤商事で働くことに。その中のある一人が「咳」「高熱」で会社を休むことに。翌日同僚も同じ症状が…。更には高熱・嘔吐の社員、そして社長までも。…このままでは会社の危機です。</p> <p>① 一体、どんな病気が起こっているのでしょうか。</p> <p>② この病気を予防するためにどんなことができますか。</p>
第2時	感染症の予防
家庭学習	<p>《問題》後藤商事は感染症も乗り越え、立派な会社に。</p> <p>一方で社員の一人の生活を見てみると、夜ごはんは毎日のようにラーメン、餃子、ビール。家に帰ると、深夜までゲーム。休日は毎週のラグビーもやめ…。そんな日々が何年も続いて、ついには入院してしまいました。</p> <p>① 一体、どんな病気が起こっているのでしょうか。</p> <p>② この病気を予防するためにどんなことができますか。</p>
第3時	生活習慣病の予防
家庭学習	<p>《問題》70年後にタイムスリップしました。</p> <p>みなさんは後藤商事を定年退職し、美味しいものを食べながらおしゃべりをしようと同窓会をすることに。ある社員は硬いものが食べられず、別の社員は歯がなくて何を話しているか分からない。社長は、噛むたびに痛そうな表情をしています。</p> <p>① 一体、どんな病気が起こっているのでしょうか。</p> <p>② この病気を予防するためにどんなことができますか。</p>
第4時	むし歯・歯周病の予防



<p><b>保健「病気の予防」</b></p> <p>第3時</p>  <p>1</p>	<p><b>問題</b></p> <p>①一体、どんな病気が起こっているのでしょうか。 ⇒ <b>生活習慣病</b></p> <p>②この病気を予防するためには、 どんなことができますか。</p> <p>2</p>																		
<p><b>生活習慣病</b> 生活の仕方と深く 関係している病気</p>  <p>3</p>	<p><b>健康によくない生活の仕方</b></p>  <p>かたよった食生活 すいみん不足 運動不足 飲酒</p> <p>4</p>																		
<p><b>問題</b></p> <p>①一体、どんな病気が起こっているのでしょうか。 ⇒ <b>生活習慣病</b></p> <p>②この病気を予防するためには、 どんなことができますか。</p> <p>5</p>	<p><b>日本人の死亡原因の内訳</b></p>  <table border="1"><thead><tr><th>死亡原因</th><th>割合</th></tr></thead><tbody><tr><td>がん</td><td>25%</td></tr><tr><td>心臓病</td><td>15%</td></tr><tr><td>脳卒中</td><td>7%</td></tr><tr><td>肺炎</td><td>5%</td></tr><tr><td>誤嚥性肺炎</td><td>3%</td></tr><tr><td>事故</td><td>3%</td></tr><tr><td>その他</td><td>31%</td></tr><tr><td>老衰</td><td>11%</td></tr></tbody></table> <p>厚生労働省『人口動態統計』2022年調査 6</p>	死亡原因	割合	がん	25%	心臓病	15%	脳卒中	7%	肺炎	5%	誤嚥性肺炎	3%	事故	3%	その他	31%	老衰	11%
死亡原因	割合																		
がん	25%																		
心臓病	15%																		
脳卒中	7%																		
肺炎	5%																		
誤嚥性肺炎	3%																		
事故	3%																		
その他	31%																		
老衰	11%																		
<p><b>病気からの回復 早期治療</b></p>  <p>7</p>	<p><b>10/15 生活習慣病を 予防するために</b></p> <p>①自分の課題</p> <p>②解決方法</p> <p>実現可能かな？</p> <p>継続可能かな？</p>  <p>8</p>																		

④学習カード

(1時間毎に学んだことや課題とその解決方法について書き足していきます。)

<p>《</p> <p>》</p>	<p>《</p> <p>》</p>	<p>《</p> <p>》</p>
<p>《</p> <p>》</p>	<p>自分にとって「健康のよさ」とは…</p>	<p>《</p> <p>》</p>
<p>「病気の予防」について分かったこと・考えたことや これから知りたいこと</p>	<p>《</p> <p>》</p>	<p>《</p> <p>》</p>

# 付録

第1時「病気の起こり方」

①ねらい

- ・病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境が関わり合って起こることを理解できるようにする。

②展開

学習内容・活動	○教師のかかわり ◎配慮児童への支援	□評価（方法）
<p>1 「健康のよさ」について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「健康のよさ」について考える。</li> <li>・「病気になって困ること」についてブレインストーミングを行う。</li> <li>・なぜ、「病気の予防」について学習する必要があるのかを考える。</li> </ul> <p>2 学習内容を確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・病気の何について学習していきたいか考える。</li> </ul>	<p>○第3学年での既習事項を振り返り、「健康とはどのような状態であるか」を確認する。</p> <p>○児童から出た「健康のよさ」を価値づける。</p> <p>○児童の発言をもとにブレインストーミングを行う。</p> <p>○「病気の予防」のために、考えていきたいことの中でも、まずは「起こり方」について確認する。</p>	
<p>病気の起こり方について考えよう。</p>		
<p>3 病気の起こる要因について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・身近な病気をもとにグループで起こる要因を話し合う。</li> <li>・グループで話し合った後、全体共有する。</li> </ul> <p>4 病気の起こる要因について知る。</p>	<p>◎知っている病気を挙げ、起こる要因を具体的に考えられるようにする。</p> <p>○出た意見が可視化できるよう、短冊に記入し、黒板に整理する。</p> <p>○出てきた意見をもとに知識をおさえる。</p>	<p>□病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境が関わり合って起こることを理解している。（観察、学習カード）</p>
<p>5 学習内容を振り返る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学習カードに考えたことやこれから知りたいことを記入する。</li> </ul> <p>6 問題を聞き、次時の見通しをもつ。</p>	<p>○危機的状況の問題を提示し、「調べたい」「学びたい」という思いをもち、家庭で調べられるようにする。</p>	
<p>《問題》10年後にタイムスリップしました。 みなさんは後藤商事で働くことに。その中のある一人が「咳」「高熱」で会社を休むことに。翌日同僚も同じ症状が…。更には高熱・嘔吐の社員、そして社長までも。…このままでは会社の危機です。</p> <p>① 一体、どんな病気が起こっているのでしょうか。</p> <p>② この病気を予防するためにどんなことができますか。</p>		

※家庭学習 「感染症の予防」について調べる。

## 第2時「感染症の予防」

### ①ねらい

- ・病原体が主な要因となって起こる病気の予防について、理解することができるようにする。
- ・病原体が主な要因となって起こる病気を予防するために、課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現することができるようにする。

### ②展開

学習内容・活動	○教師のかかわり ◎配慮児童への支援	□評価（方法）
1 前時の学習内容を振り返る。	○病気の起こり方について振り返りをする。 ○前回の問題を確認する。	
感染症について知り、予防法を考えよう。		
2 調べてきた内容を伝え合い、問題を解決できるかを考える。 ・グループで感染症の予防法について調べてきたことを伝え合う。 ・グループで話し合った後、全体共有する。	○グループで話し合う前に、第1時の病気の原因（4つ）の視点をもとに考えるよう促す。 ○出た意見が可視化できるよう、短冊に記入し、黒板に整理する。	□病原体が主な要因となって起こる病気の予防について、理解している。（観察、学習カード）
3 感染症の予防法について知る。	○出てきた意見をもとに知識をおさえる。	
4 学習内容を振り返る。	○養護教諭よりコロナ禍と現在での学校の様子等を伝え、違いに気付かせる。	□病原体が主な要因となって起こる病気を予防するために、課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現している。（観察、学習カード）
5 感染症を予防するための自分の課題を見付け、解決方法を考える。 ・課題と解決方法を学習カードにまとめる。 ・友達に紹介する。	◎3、4の活動で習得した方法を生かして考えることができるよう言葉掛けをする。 ○自分の生活と照らし合わせて、実現可能であるか、継続できそうか考えさせる。	
6 問題を聞き、次時の見通しをもつ。	○危機的状況の問題を提示し、「調べたい」「学びたい」という思いをもち、家庭で調べられるようにする。	
<p>《問題》後藤商事は感染症も乗り越え、立派な会社に。 一方で社員の一人の生活を見てみると、夜ごはんは毎日のようにラーメン、餃子、ビール。家に帰ると、深夜までゲーム。休日は毎週のラグビーもやめ…。そんな日々が何年も続いて…ついには入院してしまいました。</p> <p>① 一体、どんな病気が起こっているのでしょうか。 ② この病気を予防するためにどんなことができますか。</p>		

※家庭学習 「生活習慣病の予防」について調べる。

第4時「むし歯・歯周病の予防」

①ねらい

- ・むし歯・歯周病の予防について、理解することができるようにする。
- ・むし歯・歯周病を予防するために、課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現することができるようにする。

②本時の展開

学習内容・活動	○教師のかかわり ◎配慮児童への支援	□評価（方法）
1 前時の学習内容を振り返る。	○生活習慣病の予防方法について振り返りをする。 ○前回の問題を確認する。	
むし歯や歯周病について知り、予防法を考えよう。		
2 調べてきた内容を伝え合い、問題を解決できるかを考える。 ・グループでむし歯や歯周用の予防法について調べてきたことを伝え合う。 ・グループで話し合った後、全体共有する。  3 むし歯や歯周病の予防法について知る。  4 むし歯や歯周病を予防するための自分の課題を見付け、解決方法を考える。 ・課題と解決方法を学習カードにまとめる。 ・友達に紹介する。	○出た意見が可視化できるよう、短冊に記入し、黒板に整理する。  ○出てきた意見をもとに知識をおさえる。  ◎3の活動で習得した方法を生かして考えることができるよう言葉掛けをする。 ○自分の生活と照らし合わせて、実現可能であるか、継続できそうか考えさせる。	□むし歯や歯周病の予防について、理解している。（観察、学習カード） □むし歯や歯周病を予防するために、課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現している。（観察、学習カード）
5 学習内容を振り返る。	○これまでの学習を振り返り、まだ学習していない病気もあることに気付かせ、次時につなげる。	