

第1学年 保健体育科(保健分野)学習指導案

1. 単元名 「心身の発達とこころの健康」 ～心の発達～実技を通して学びを深める～

2. 単元の目標

(1) 保健体育科 保健分野の目標

- 心身の発育・発達のかたを知り、現在の自身の状況を理解する。
- こころと身体に関連を理解し、自分でバランスを整える方法を見つける。
- ストレスが起こる原因を知り、自分に適した対処法を見つけて活用する。

(2) 汎用的スキル

- こころと身体のバランスをとるためには自律神経を整える必要があることを理解し、今後起きることが予測されるストレスに対してもそのように対処すべきかを判断することができる。

(先を見通す力)

(3) 態度・価値

- こころと身体の不調に対して適切に対処し前向きに取り組む最後までやり遂げる姿勢や、間違いや失敗から起こるストレスに対しても、意欲を失わずそこから学んで再挑戦する態度を身につける。

(困難を乗り越える力)

3. 生徒の実態

生徒は、すでに小学校で思春期に起こる体の変化について学習している。中学校では、スキヤモンの発育曲線を参考にしながら、各器官の発育・発達の方法が異なることを知るとともに、現在の自分の心身の状況を見つめて分析し理解することを目指す。対象クラスの生徒たちは、課題に対して積極的に取り組み、意見や感想を素直に発言することができる。グループ学習も互いに意見を交流させて発展させていくことができる。しかし、表面的な理解で終わってしまう生徒もいるため、考えを深める支援が必要でもある。

4. 単元について

①教科から見た特性

思春期に起こる変化は、身体だけでなく目には見えないこころも顕著になってくる。自分の欲求や気持ちをうまくコントロールできない状況から発生するストレスは、今後多く出現することが予想される。そのため、ストレスの原因と対処法を知り、自分に適した対処法を見つけることは重要なことである。まずストレスから生まれる体調不良を自律神経と関連づけて理論的に理解させ、自分の心身を内側から意識させていく。そして、複数の対処法を実際に実践することで、自分でコントロールできる可能性も理解する。さらには自分に適したストレスの対処法を見つけ、日常生活でも実践できる力を身につけさせることができる。

②汎用的スキルや態度・価値育成の観点から見た特性

これから社会の中で成長していくために必要なことは何かを予測し、失敗や挫折から生まれるストレスとどのように付き合っていくのか考える機会となる。そこから何事にも意欲を持って前向きに取り組む、時には挑戦していくことができる力を育成することができる。

5. 単元計画と資質・能力を育成する主な手立て (全5時間 本時4/5時間)

	学習活動	関連する主な資質・能力	資質・能力を育成する主な手立て
第1次 (2時間)	〈思春期の心身の発達〉 ・人間の発育・発達のかたの特徴を知る。 (スキヤモンの発育曲線) ・自分の心身の状態を分析する。	○先を見通す力	○多様な視点から考える必要のあるテーマの設定

第2次 (3時間)	〈こころと身体の健康〉 ・精神機能の発達に必要な要素と環境との関わりを知る。 ・自律神経のバランスを整える方法を理解する。*実技：体ほぐし・ヨガ・相互カウンセリング ・ストレスの必要性和自分に適した対処法について考える。	○困難を乗り越える力	○解決したい、よりよくしたいという場の設定 ○他者との学び合いの設定
--------------	--	------------	---------------------------------------

6. 本時の学習指導

(1) 本時のねらい

- ・自律神経を整える交感神経と副交感神経のバランスについて知る。
- ・副交感神経を促す運動としてヨガを実践し、その価値を考える。
- ・実生活でどのように活かすことができるか、考える。

(2) 本時の展開

時間	○学習活動 ・予想される生徒の反応	◇資質・能力を育成する主な手立て ◆評価
導入 12分	○今の自分の体調を確認するために、目をつぶり、深い呼吸を5～8回行う。 ・前回よりも深い呼吸が上手くできるようになったかな。 ・寝不足かな。眠くなってくる。 ○学習カードに感じたことを記入して確かめる。 ○自律神経(交感神経と副交感神経)の関係の説明を聞く 「自分の意思で調整できるのは何だろう？」 ・自律神経って交感神経と副交感神経のバランスで成り立っているらしい。 ・自分の意思でもっとも調整できるのは呼吸だ。 ・深い呼吸って役に立つのかな。	◇自律神経のはたらきに意識的に働きかけることができるのは、呼吸であることを知り、どのように活用すればよいのかを考えさせる。(事前知識をもたせる場：先を見通す力)
展開 25分	○ヨガの運動を行う。「(太陽礼拝)」 深い呼吸をしながら、ポーズをとる。 ・からだの重心を感じ、バランスをとるのは難しいため、ふらふらしたり、つい力が入って息をこらえてしまったりする。 ・何度か繰り返すうちにコツがわかり、自分にあったポーズをとることができるようになる。 ○ヨガの瞑想を行う。「(特別な場所)」 ・自然に目を閉じ、リラックスした姿勢がとれる。 ・思っていたより気持ちいい。 ○感じたことを学習カードに記入して確かめる。	◇どのポーズでも、深くゆったりした呼吸とともに行うには、どうしたらよいかを、足幅や腕の挙げ方に意識を向けさせて行わせる。(試行錯誤が可能な場の設定：先を見通す力) ◆自分のからだに意識を向けて取り組んでいる。
結末 13分	○どんなことを感じたか、意見交流する。 ○自分だったら、ヨガを実生活で活用することがあるかを考え、学習カードにまとめる。 ・疲れた時にはやってみようかな。 ・深く呼吸することで、感じ方が変わってくる。呼吸って不思議だ。	◇仲間の感じ方と自分の感じ方を比較して、さらに見つめ直すことを促す。(他者との学び合いの設定：困難を乗り越える力) ◆今後、ストレス対処法として、どのような状況の時に活用したいかを考える。