

# 中学1年1組 保健体育科(保健分野)学習指導案

指導者 上田 亜由美

ストレスについてその対処法を考えたり、話し合ったりしたことは、健康・安全に生活するための方法を考えるのに有効であったか

## 1 単元名 健康な体と心について考えよう ～欲求やストレスへの対処～

### 2 授業の構想

(1) 小学校の保健領域において、体の発育・発達の一般的な現象や個人差、思春期の体つきの変化や初経、精通などを学習している。また、心も体と同様に発達し、心と体は相互に影響し合うなどを学習している。小学校ではこれらについて基礎的・基本的内容を実践的に理解することをねらいとし、習得した知識を活用し、身近な生活における課題を発見・解決する過程を通して健康・安全の大切さに気づかせることもめざした学習を経験してきた。本学級生徒についても、9割以上の生徒が心は成長することや体と心の関係について小学校で学んだ意識があり、中には学んだことによって友だちとのかかわりがよくなったと感じている生徒もいる。中学校ではこれらの学習内容を科学的に理解することをねらいとしている。習得した知識を単なる記憶としてとどめるだけではなく、生徒自身が現在及び将来の生活において健康・安全の課題に直面した場合に科学的な思考と正しい判断のもとに意思決定や行動選択を行い、適切に実践していくための思考力・判断力などの資質や能力の基礎を育成することをねらいとしている。本単元においては、生徒たちの学び合いの活動の中でたくさんの人の考えや経験に触れることによって実生活により近い心の葛藤が期待できる。これによってより実践的な思考力・判断力を身につけられると期待できる。

1年生では、体育分野の陸上競技の単元においてグループ内でフォームを観察し合う学習活動を取り入れた。その際のふりかえりである。

自分では速く走ることに精いっぱい自分がどんなフォームで走っているかなんて意識する余裕がなかったです。でも、友だちに見てもらって教えてもらったら、自分がどんなふうに走っているのか自分の目では見えないことがわかりました。次は、フォームのことも意識して走ってみようと思います。

1年女子生徒A(短距離走・リレー)

この生徒は上のふりかえりからも見られるように、友だちからの助言を次へいかし、技能の向上へつなごうという意欲づけになっている。本時で扱う単元は保健分野であるが、外からは見えない人の心についてお互いの考えを交わし合うことは、今までは気づかなかった他の人の一面や自分と人との考え方の違いなど社会性の成長にもつながると考えられる。

本学級は、全体に活気のある雰囲気での学習態度で、グループ学習においても活発に意見を出し合い、考えをまとめようとする姿が見られる。1学期には「体の発育・発達」を学習した。この学習を通して「健康を維持するため」「不安を取り除くため」などそのねらいを十分理解できており、自分自身の体に対して興味・関心、責任感をもっていることを感じる事ができた。しかしながら、非常識と思われるわがままな意見をわざと全体の場で発言したり、嫌悪感を抱く意見を言ったりする生徒も時に見受けられる。それらの意見は建て前をわかった上で本音をぶつけているようなところもあり、その本音の部分を生かしていきたい。よって生徒同士の学び合いが自分勝手な意見に収束しないように教師がかかわりながら、自分や周りの人々へ配慮しながら生活するために必要な思考力・判断力、すなわち健康で安全な生活を維持するために適切な行動を選び、実際に行動できる力を身につけてほしいと願う。

(2) 一般的に、現代社会における健康問題は社会の急激な変化に伴い多様化・深刻化している。保健分野においてはこれらの健康問題に対応しつつ、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し改善していく資

質や能力を育成するため、子どもたちの発達段階を踏まえて小・中・高を通じて系統的に指導することが重要である。また、指導にあたっては単に知識を理解するに留まるのではなく、知識を活用する学習活動を取り入れるなどの指導方法の工夫を行うことが新・学習指導要領に提示されており、保健の知識の習得を重視した上で、知識を活用する学習活動を積極的に取り入れることにより、思考力・判断力を育成できるように指導することが大切である。特に「心身の成長発達についての正しい理解」は「社会の変化への対応の観点から教科等を横断して改善すべき事項」の一つに位置づけられ、学校教育において学校全体で子どもたちの心身の調和的発達を重視する必要性が求められている。そこで中学校「保健」では、健康の保持増進を図るための基礎として、心身の機能は生活経験などの影響を受けながら年齢とともに発達することについて理解できるようにし、また、発達の仕方や心の健康を保持増進する方法についても理解できるようにすることをねらいとしている。

本学級の生徒は(1)で述べた通り、自由に自分の意見を発言したり、反論したりできる雰囲気がある。そこで、学習活動の中にグループで意見を取りまとめて全体に広げる活動を積極的に取り入れることで、たくさんの人の考えに触れ、自分の考えも伝えながら、自分自身の成長を感じ、これからの健全な生活を選択できる力を身につけてほしいと考える。また、これらの学習活動をアサーショントレーニングと位置づけ、相手の気持ちや立場を考えながら行動できる力を身につけることで社会性を高めることができると考える。

(3) 前述のように本単元のねらいは心身の発達と心の健康を保持増進する方法についての理解である。特に第1次から第3次においては、事実の科学的理解を基本とし、その理解を元に実生活での課題やそれからの過ごし方などを考え・判断できるような学習活動を取り入れることが有効であると考え。その際、グループやペアでの学習を通して多くの意見に触れることで、実社会の複雑な環境においても対応できるような資質を育てることが大切であると考え。しかしながら、生徒のアンケートにも発達に伴う変化があらわれる時期の違いによる不安を訴えている生徒が多々見られる。より安心感をもって過ごせる精神状態を作るためにも発達の時期には個人差があることをおさえておくことが重要である。

第4次では欲求とストレスへの対処と心の健康について取り扱う。指導内容の系統性を考慮して、現指導要領と内容構成を変えられている。特に本時で取り扱う欲求やストレスについては心身への影響について学習する。前次までの事実の科学的理解を元にし、どのようにストレスに対処するのが適切であるか自分に適した方法を選択したり、考えたりすることができるようにする。

特に、第3次及び第4次はこれまでの生活経験や家庭環境等によって全く異なる考え方や認識が予想される。自分があたり前とと思っていることが他の人にはあたり前でないという価値観の違いに直面できる。日常生活のトラブルもこの価値観の違いが原因であるという場合も少なくない。社会性だけでなく道徳的感覚を養うためにも大変効果的な学習内容であると考え。よって、学習活動においては互いの意見を自由に出し合える時間を積極的に取り入れることが好ましいと考える。

本時では、ストレスへの考え方とその対処の仕方を考える学習場面においてグループでの学習活動を取り入れる。グループの意見を導き出す過程においては、始め表面的で常識的な意見でまとめられようとすることが予想される。そこでは指導者が反対の意見や本音に迫る意見を生徒に投げかけることでより深まりのある学習活動になることを期待したい。

### 3 展開計画 (全 11 時間 本時 10/11)

次	主な学習	時	具体的な学習・内容(◇印は、学級全体の学び合いの場面)
1	身体機能の発達 ・器官が発育し機能が発達する時期 ・発育・発達の個人差	1	・体の各器官には、急速に発育する時期があり、その発育の仕方には個人差があることを知る。また、発育・発達のための望ましい生活について考える。
		2	・呼吸・循環機能の発達の特徴や運動との関わりについて知り、トレーニングの意義に気づく。

2	生殖にかかわる機能の成熟 ・内分泌の働きによる生殖にかかわる機能の成熟 ・成熟の変化に伴う適切な行動	3 4 5	・思春期には、ホルモンの働きにより生殖器の発育とともに生殖機能が発達し、射精や月経が見られ、妊娠が可能になることを知る。そして、異性の体に対して理解をし、尊重することの意義に気づく。 ・性的な発達に伴う性意識の変化を知り、異性の尊重や性情報への対処など性に関する適切な態度や行動の選択が必要になることを理解する。
3	精神機能の発達と自己形成 ・生活経験などの影響を受けて発達する精神機能 ・自己の認識の深まりと自己形成	6 7 8	・知的機能や情意機能は人や社会との様々なかかわりなどの生活経験や学習などにより発達することを理解する。 ・社会性の発達について、家族や友人とのかかわり方などを取り上げ、思春期は自立しようとする傾向が強くなることに気づく。 ◇友だちの意見から自分の気持ちをうまく伝える方法を考えたり、選んだりする。 ・思春期になると次第に自己形成がなされることを理解し、社会性の発達とともに確立していくことを知る。
4	欲求やストレスへの対処と心の健康 ・精神と身体の相互影響 ・欲求やストレスの心身への影響 ・欲求やストレスへの適切な対処	9 ⑩ 11	・精神と身体には密接な関係があり、互いに様々な影響を与えあっていることを理解する。 ◇欲求やストレスについて知り、友だちの考えながらその適切な対処方法を考えたり、選んだりする。

#### 4 学び合いによる思考力・判断力・表現力の評価


次	時	学習活動	学習活動における具体的な評価規準	評価資料	評価基準		
					A	B	C
3	7	◇自分の気持ちをうまく伝える方法を選んだり、考えたりする。	・日々の生活をもとにして、自分の気持ちを適切に伝える方法を考えたり、選んだりしている。	ワークシート 発言	適切な話し方を工夫し、その理由や根拠も説明できる。	相手の気持ちを考えながら、適切な話し方を工夫している。	相手の気持ちを推察できるが、相手を不快にさせない言い方を考えられない。
4	⑩	◇ストレスに対する対処法を考えたり、話し合ったりし、自分に合った方法に気づく。	・過去の経験や周りの人々の考えをもとにして、適切なストレスの対処法を考えたり、選んだりしている。	ワークシート 発言	一般的なストレスの対処法を理解し、それをもとにより自分に合った適切な方法を考えることができる。	一般的なストレスの対処法を理解し、それをもとに自分に合った適切な方法を選ぶことができる。	一般的なストレスへの対処法は理解できるが、自分に合った適切な方法を選んだり考えたりできない。

## 5 本時の学習

### (1) ねらい

心の健康を保つための適切なストレスの対処法を選んだり、考えたりすることができる。

### (2) 展開

学習場面と子どもの取り組み	教師の支援と願い(◎は学び合いのためのはたらきかけ)
1. 前時を振り返り、本時の学習の見通しをもつ。 2. 課題を把握する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本時の学習内容を提示することで、学習の見通しをもつ。</li> </ul>
ストレスについて知り、その適切な対処法を考えよう	
3. 自分が「ストレス」を感じる物事は何か。思いつくものを書きだしてみる。 ・勉強ができない ・親がうるさい ・友だちともめた ・部活 ・恋愛 など 4. ストレスは人間にとってどんな存在か考える。 ストレスのない生活はどうか実験したい。どんな空間を用意すればよいか考えてみる。 5. 「ストレス」を適切に対処するための具体的な方法をグループで考え、学級で紹介する。 ・自分の好きなことをして気を紛らわす ・やつあたりする ・友だちなどに相談する ・ひたすらがまん ・頑張るしかない ・逃げる など	<ul style="list-style-type: none"> <li>・まず、個人で思いつく物事を自由に書き出す(付箋)。出てきた言葉をグループで分類する。</li> <li>・今までに最も困った、逃げ出したいと思ったことについて、どのように対処したか思い出す。</li> <li>・ストレスのない生活を過ごした人が、どのような人格になるのか、また現実社会で生きているのかを考える。そこから適度なストレスは精神発達上必要なものであることに気づかせるようにする。また、健康上の変化について補足することでより印象づけたい。</li> <li>・事例をもとに、ストレスを感じたときの対処方法について個人で考える。(ワークシート)</li> <li>・グループで適切な処理の条件を考え、その条件に適した方法を考え出す。</li> </ul> ◎適切である理由も添えたり、相手の気持ちを言葉に示したりすることでより内容の深まりを求める。さらに、グループで考え出した意見をホワイトボードにまとめ、学級全体に広める。
 友だちから悩みを打ち明ける手紙が届きました。 あなたはどのようにアドバイスしてあげますか？	
6. 教師の提示した方法を実践する。	評価の観点(思考・判断) ストレスの対処法について、適切な方法を考えている。 <b>【評価方法 発言・ワークシート】</b> <b>支援</b> 対処法の例を挙げ、自分がストレスを感じる時に対応できるかあてはめてみる。
7. まとめ ・3で書き出した自分の経験は適切だったか再検証し、よりよい対処法や他の方法を考える。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・簡単な体ほぐしによるリラクゼーションを体験させることで様々な方法があることを知る。</li> <li>・自分自身が今まで適切な方法でストレスに対処できていたかどうか振り返り、心の健康を保つためには自分に合った対処法を見つけることが大切であることを理解できるようにする。</li> </ul>