

1. 題材名 「元気アップ大作戦」

学級活動(2)ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成

2. 学級活動「(2) 日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全」の評価規準と目指す児童の姿

観点	より良い生活を築くための知識・技能	集団や社会の形成者としての思考・判断・表現	主体的に生活や人間関係をよりよくしようとする態度
評価規準	自己の身の回りの諸課題の改善に向けて取り組むことの意義を理解し、基本的な生活を送るための知識や行動の仕方を身に付けている。	自己の身の回りの諸課題を知り、解決方法などについて話し合い、自分に合ったより良い解決方法を意思決定して実践する。	自己の生活をよりよくするために、見通しをもったり振り返ったりしながら、進んで課題解決に取り組み、他者とのより良い人間関係を形成しようとしている。
目指す児童の姿	元気に生活するためには、睡眠時間やグリーンタイム、スクリーンタイムに適正な時間があることを理解している。	話し合ったことを生かしながら、自分ができることを考え、実践しようとしている。	進んで友達に自分の考えを伝えたり、友達の考えを聞いたりすることができる。

3. 研究主題に迫るための具体的な手だて

【「わかる」ための手だて】

- ①日本体育大学教授野井先生のパワーポイントを用い、グリーンタイムを増やすと元気になることが視覚的に分かるようにする。
- ②調査結果の個人票だけでなく、「自分カード」を作成した。「自分カード」では、睡眠時間、グリーンタイム、スクリーンタイムの目標値と自分の調査結果を比べられるようにする。

【「かかわる」ための手だて】

- ①意見を伝えやすい1対1での発表を繰り返す時間を設定した。児童同士がかかわり合い、様々な考えを伝え合うことができるようにする。

【「はい、できた」のための手だて】

- ①「がんばりカード」を作成し、自分で決めた作戦を意識しながら1週間取り組ませることで、実践意欲を向上させるとともに達成感が味わえるようにした。

4. 活動の実際

(1) 事前の指導

児童の活動	指導上の留意点(○)と評価(◇)	資料
・元気アップカードの結果を知る。 (2年生の全体平均) ・パワーポイントを見て、さらに元気になるためのひみつを知る。	○2年生の全体の平均結果では、グリーンタイムが足りていないことを押さえる。 ○グリーンタイムを増やすこと、夜寝る前にスクリーンを見ないことで、睡眠の質が向上し、さらに元気になることを知らせる。 ◇元気に生活するためには、睡眠時間やグリーンタイム、スクリーンタイムに適正な時間があることを理解している。(発言)	野井先生の スライド

(2) 本時のねらい

1 日の生活を振り返り、さらに元気になるために自分ができることを考え、実践しようとする意欲をもつことができる。

(3) 展開

過程	学習内容・活動	教師の留意点 (○) 評価 (◇)
導入	1. 事前指導の内容を振り返り、学習への意欲を高める。	○さらに元気になるためのひみつが何だったのか、思い出させる。 グリーンタイムをふやす→元気アップ 夜寝る前はスクリーンを見ない→よく眠れて元気アップ
展開	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;">みんながさらに元気になる作せんを考えよう。</div> <p>2. 自分の調査結果を知る。 ・自分の結果をワークシートに書き写す。 ・目標値と自分の結果を比べて見る。</p> <p>3. 自分の生活を振り返り、作戦（さらに元気になるためにできること）を考えて、「自分カード」に書く。</p> <p>4. 自分の作戦を伝え合う。 ①ペアで発表し合う。 ②ペアでの交流を通し、さらに付け足すことがあれば、一人で書く。 ③全体で発表する。(代表児童)</p>	<p>○一人一人の調査結果とワークシートを配る。</p> <p>○調査結果の睡眠時間とグリーンタイムとスクリーンタイムには、色別でマーカーし、児童が見て分かるようにする。</p> <p>○調査同意がない、器具の不具合等により数値の記載がない児童には、平均値から考えることを伝える。</p> <p>○登下校や休み時間などを除き、あと1時間ほどグリーンタイムを増やせば目標値になることを押さえる。 (106分-15-15-15=61分) 目標値-登校時間-下校時間-休み時間=61分</p> <p>○みんなで考えるのは、平日の作戦であることを伝える。</p> <p>○みんなで考えた具体的な作戦を板書し、全体で共有できるようにする。たくさんの作戦の中から、自分にできることを選ばせる。</p> <p>◇進んで友達に自分の考えを伝えたり、友達の考えを聞いたりすることができる。 【主体的態度】(ペアでの交流の様子、全体での発言の様子)</p>
まとめ	5. 学習のまとめをする。 ・「がんばりカード」に、作戦を書く。	◇話し合ったことを生かしながら、自分ができることを考え、実践しようとしている。 【思考・判断・表現】(「がんばりカード」の記述) ○考えたことを実践につなげていけるような声掛けを行う。

(4) 事後の指導

児童の活動	指導上の留意点(○)と評価(◇)	資料
<ul style="list-style-type: none"> 実践を振り返る。 今後の生活に活かしたいことを考える。 	<p>○「がんばりカード」の活動を通し、自分で決めたことを実践させ、達成感を味わわせる。</p> <p>◇進んで友達に自分の考えを伝えたり、友達の考えを聞いたりすることができる。【主体的態度】(ペアでの交流の様子、全体での発言の様子)</p>	<p>がんばりカード</p>

(5) 板書計画

<p>元気アップ大作せん</p>		<p>【目ひょう】</p>
<p>みんながさらに元気になる作せんを考えよう。</p>	<p>すいみん時間 9時間</p> <p>グリーンタイム 106分い上</p> <p>スクリーンタイム 120分みまん</p>	
<p>【すいみん時間】をふやす ～ほうか後からねるまでに できること～</p> <ul style="list-style-type: none"> 夜ごはんを食べた後、ごろごろする時間を15分にする 夜9時には、ふとんに入る TVを見る時間を1日30分にする 	<p>【グリーンタイム】をふやす ～朝おきてから登校前, ほうか後から太ようがしむ 5時までにはできること～</p> <ul style="list-style-type: none"> 朝、犬のさん歩をする 1日1時間外であそぶ 家のひだまりで本を読む 学どうでは、外遊びを1時間する 	<p>【スクリーンタイム】をへらす</p> <ul style="list-style-type: none"> ゲームの時間を1日30分にする ユーチューブを見る時間をへらして、公園で遊ぶ

(6) 資料

『元気アップ大作せん』 ～自分カード～

名前 ()

目ひょう	自分	できた・もう少し ○ ・ △
すいみん時間 9時間		
グリーンタイム 106分い上		
スクリーンタイム 120分みまん		

作せん (さらに元気になるために, 自分ができること)

『元氣アップ大作せん』がんばりカード

名前 ()

～作せんをせいこうさせて、元氣アップ～

○できた △もう少し

作せん	
9日(土)	
10日(日)	
11日(月)	
12日(火)	
13日(水)	
14日(木)	
15日(金)	

ふいかえり
