

第5学年 学級活動（2）指導案

令和 年 月 日（ ） 校時
5年 名

1 題材 「健康で楽しい毎日のために」 ア 基本的な生活習慣の育成

2 題材について

（1）児童の実態

本学級の児童は、他者の話をよく聞き、よいと思うことを行動に移すことのできる素直な子が多い。本年度、学級のスローガン『いつでもたよれて 時間が守れる あいさつパーフェクト スーパー5年生』のもと、高学年として様々な場面で下学年の手本になろうと意欲をもってスタートした。休み時間に低学年と一緒に屋外で遊ぶ姿や、困っている児童に声をかける姿が見られ、あいさつについては5年生の様子を見た他の学年が模倣し意欲的に取り組むようになるなど、高学年としての自覚をもって学校生活を送ることができている。

一方、自分一人で、もしくは友達と過ごす時に、自身を律することができない児童もいる。清掃中、教師がいない時には手を抜いたり、休み時間に教室内で走って遊んだりすることがある。また、健康やよい生活習慣に対する意識が高くなく、生活アンケートの結果から、家庭では自室でテレビゲームやインターネットを長時間利用している児童、睡眠時間が十分に取れず、朝食も食べない時がある児童が複数いることもわかった。

本学級では、学級活動（1）として、「学級のスローガンを作ろう」「学級の係を作ろう」などの議題で、話し合い活動を行ってきた。ペアやグループ、学級全体など様々な学習形態での話し合いに取り組み、自分たちで考えよりよい意見にまとめる力が付いてきている。また、学級活動（2）として「交通安全」「掃除の取り組み方」「夏休みの過ごし方」など、学級活動（3）として「5年生として」を題材に、自分たちの問題をつかみ、話し合いを通じて目標や解決方法を考え、実践してきた。校内での過ごし方に関わる題材については、決めた目標に対して意欲的に取り組み、改善につながったものもあるが、家庭での過ごし方や生活習慣に関わる題材については十分な変容が見られていない。

生活をよりよく健康で充実したものにするものの意義を今一度考えさせ、その実現のために一人一人が自身に適した方法を見つけて意欲的に取り組む姿勢を身に付けさせたい。

（2）題材設定の理由

今回題材となるのは、「健康で楽しい生活を送るための睡眠の改善」である。生活アンケートの結果や保護者の話からも、健康や生活習慣に対する意識は高くないことがうかがえる。今回は睡眠時間が十分確保できていない児童がいるという実態に着目した。「早寝早起きをする」といったことが大切だとは理解しているが、睡眠の重要性や、睡眠時間が不足することで起こる影響までは考えず、実践できていない。睡眠がどうしても必要なのか、自身の生活の仕方のどこを改善すると十分な睡眠が確保できるのかを考える機会が必要である。よりよい睡眠を確立することで、自身が健康に、毎日を生き生きと過ごすことにつながると理解させたい。

そこで、睡眠時間を十分に確保するための具体的な方法やめあてを考え、その実現のために自身を律し、よりよい生活習慣を身に付けるきっかけにして欲しいと思い、今回の題材「健康で楽しい毎日のために」を設定した。

（3）指導にあたって

①自分の生活の問題に気付く活動（事前の活動）

まず、「睡眠」に関する生活アンケートを実施した。そして、集計結果のグラフ、望ましい睡眠時間、睡眠不足による悪影響について書いたものを一週間ほど教室に掲示し、関心を高めた。その後、朝の活動で、自分たちの睡眠に関する問題点を見つけさせ、全体で共有した。 (つかむ)

②集団思考を生かして、個人目標を自己決定する活動（本時の活動）

事前の活動でつかんだ問題点を振り返る。また、養護教諭による、睡眠不足によって起こる体への影響についての話の動画を視聴させ、改善しようとする意識を高める。 (つかむ)

次に、生活を振り返って、睡眠時間が確保できていない原因を話し合わせる。 (さぐる)

そして、その原因を踏まえ、問題を解決する方法をグループで話し合わせ、タブレットに書き込ませて拡大して提示し、発表させる。様々な方法を聞き、自身に適したよりよい方法を探らせる。 (見つける)

最後に、個々に具体的なめあてや実践方法を決定させる。その際、具体的な数値や場面設定を目標に入れさせる。 (決める)

③目標実現のための日常活動（事後の活動）

家庭に学習の意図と内容を知らせ、家庭との連携を図りながら、自分の目標を達成できるように実践していく。また、1日の最後に振り返る機会を設け、ワークシートに記入させる。一週間後、自身の生活の仕方についてどのように変わったのか、どのような効果があったのかを発表し、共有する。

3 活動の流れとねらい・評価規準

	活動内容	時間	指導上の留意点	評価規準
事前の活動	生活アンケートへの回答を行い、結果を見て、自分たちの生活の仕方を振り返り、問題をつかむ。	朝の活動	・望ましい睡眠時間を掲示して比較させたり、自身がグラフのどの区分に位置するのか示したりして、自分の生活の仕方に関心をもたせる。	◎自身の生活の仕方について進んで振り返ろうとしている。 (主体的な学習に対する態度)
本時	睡眠の改善について話し合中で、自分に合う目標や活動を決定する。	学級活動(2)ア	本時の活動に記述	
事後の活動	家庭との連携を図りながら、自身で決めためあてを日常生活で実行する。 振り返りをする中で、自身の変容を実感する。	常時活動	・ワークシートを用いて毎日振り返ることで、1週間継続できるようにする。 ・変容に気付かせ、その後も継続して取り組めるように意欲をもたせる。	◎よりよい生活習慣の確立のために、見通しをもったり振り返ったりしながら、自主的に問題解決に取り組もうとしている。 (主体的に学習に取り組む態度)

4 本時の活動

(1) ねらい

睡眠に関する問題の原因を見出し、健康で楽しい毎日を送るために睡眠や生活習慣の改善方法について考え、実践していこうとする態度を育てる。

(2) 活動計画

児童の活動	指導上の留意点	めざす児童の姿と評価方法
1 事前の活動でわかった問題や養護教諭の話の動画を見て、自分たちの実態と問題意識をもつ。 (つかむ)	○アンケートからわかった問題や動画を見せ、睡眠の改善の必要感を高める。 ○アンケート結果や事前に話し合っただけの問題点、動画はタブレットを使ってテレビに表示する。	◎自分たちの生活習慣の問題と原因について、真剣に考えている。 (主体的に学習に取り組む態度) (観察)
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">よりよい睡眠のための方法を考えよう</div>		
2 望ましい睡眠が確立できていない原因について考える。 (さぐる) <ul style="list-style-type: none"> ○就寝時刻が遅くなったり、睡眠時間が確保できなかつたりしている理由を、具体的にワークシートに書く。 ○全体で発表し合う。 	○家庭で過ごしている場面を具体的にイメージして考えるよう助言する。	
3 睡眠を改善する方法について話し合う。 (見つける) <ul style="list-style-type: none"> ○原因を解決する方法をグループで話し合う。 ○タブレットに書き込み、大型スクリーンで提示して発表し、話し合ったことを共有する。 	○睡眠が十分確保できている児童とそうでない児童を同グループにする。 ○2の活動で出された原因について、自身の経験や友達の工夫を話したり聞いたりして、具体的な方法を考えるよう助言する。	◎どうしたら問題を解決できるのか、生活の仕方を改善できるのかを考えている。 (思考・判断・表現) (観察)
4 話し合ったことを参考に、個人目標(内容や方法など)を決定し、発表し合う。 (決める)	○自身の実態に沿った、実現可能な度合いの目標になるよう助言する。 ○具体的な数値や場面設定を目標に入れさせる。	◎自分の問題に適した具体的な目標を決めている。 (思考・判断・表現) (ワークシート)