

第6学年 体育科学習指導案

日時 平成28年8月30日(火) 5校時

対象 男子2名 女子4名 計6名

指導者 T1 関向 恵美 T2 永田 伊津香

保健 (1) 心の健康及び不安、悩みへの対処について理解できるようにする。

イ 心と体は、相互に影響し合うこと。

ウ 不安や悩みへの対処には、大人や友だちに相談する、仲間と遊ぶ、運動をするなどいろいろな方法があること。

関連 「いわての復興教育」⑥「心の健康」

ウ 自他の生命を尊重し、災害時及び発生後に他者や地域の安全に役立つことができる。

【単元名】呼吸法で心のケア

【ねらい】

日々の生活でストレスや不安を感じた時に、すぐできる対処法を学び、自分自身で心の健康を維持しようとする態度を育てる。

【防災教育の視点】

本学級の児童6名中4名が被災しており、仮設住宅やみなし仮設での生活を体験している。普段の生活では一見落ち着いているように見えるが、心とからだの健康観察で要サポートとなっていた児童がいたり、ふとしたきっかけでとてもテンションが高くなってしまいう児童がいたりするなど、今後も注意していかなければならない児童が多い。

指導では、災害などによって心に傷を受けた人たちのケアとして、みんなで一緒に行う「呼吸法ストレッチ体操「ラッタッタ体操」」が考案され、ストレスや不安を解消することに役立つことを知り、実際の体操の方法を理解することで、日々の生活でストレスや不安を感じたときに一人でも対処できるようにする。

【資料】

「いきる かかわる そなえる」高学年用 P.18～19 「呼吸法で心のケア」

安らぎ呼吸プロジェクト

「ラッタッタ体操」DVD

【具体の指導と児童の姿】

- ・5年保健「心の健康」で、不安や悩みは誰もが経験し、そうした場合には自分にあつたいろいろな方法で対処できることを学んだ。
- ・本時では、副読本を用いて「呼吸法で心のケア」を学習することで、不安や悩みを持ったときに自分なりの方法で対処できる方法をみつけておくといいいことを確認する。
- ・自分にあつた不安や対処方法を考えるだけでなく、友だちの不安や悩みについても適切に関わっていくことができるようにしたい。

【本時の展開】

<本時の目標>日々の生活でストレスや不安を感じた時に、すぐできる対処法を学び、自分自身で心の健康を維持しようとする態度を育てる。

段階	学習活動	主な発問(・) 予想される児童の反応(○)	指導上の留意点(・) ※評価	
			T1	T2

つかむ	<p>1 自分の経験を発表する。</p> <p>2 本時の課題を確認する。</p>	<p>・緊張や不安を感じたときに、私たちの体はどうなりますか。</p> <p>○体が硬くなる。</p> <p>○手が冷たくなる。</p> <p>○呼吸が速くなる。</p> <p>○冷や汗が出る。</p>	<p>・T2 とやりとりをしつつ、児童の様子を観察をする。</p> <p>・児童の言葉を板書する。</p> <p>【評価】※心の健康について関心をもち学習の見通しをもつことができる。</p> <p>・課題提示をする。</p>	<p>・自分の体験から、緊張や不安を感じた時のことを想起させ、これからの活動に繋げていく。</p>
深める	<p>3 呼吸法を学びましょう。</p> <p>4 どうして、呼吸法ストレッチ体操「ラッタッタ体操」ができたのかを考える。</p> <p>5 呼吸法ストレッチ体操「ラッタッタ体操」を行う。</p> <p>6 本時のまとめをする</p>	<p>・ゆっくり口から息を吐き出し、ゆっくり鼻から息を吸ってみましょう。</p> <p>・なぜ、呼吸法ストレッチ体操「ラッタッタ体操」が考えられたのでしょうか。</p> <p>○健康な心にするために。</p> <p>○不安や緊張を感じてもリラックスできるようにするためです。</p> <p>・次にP19に載っている、呼吸法ストレッチ体操「ラッタッタ体操」をやってみましょう。</p>	<p>・児童の様子を観察をする。</p> <p>・どのような背景で呼吸法ストレッチ体操「ラッタッタ体操」が生まれたのかを理解させる。</p> <p>・歌詞の中からすてきな言葉を見つけさせる。</p> <p>・呼吸法ストレッチ体操「ラッタッタ体操」の良さを実感させる。</p> <p>・ゆるやかに呼吸をする。</p> <p>・メリハリを大切に行う。</p>	<p>・心と呼吸はつながっていることを気づかせる。</p> <p>・深呼吸することで心が落ち着くことに気づかせる。</p> <p>・児童の様子を観察をする。</p> <p>・心の状態によっては無理強いしない。</p>
緊張や不安をかかえたときに、対処する方法を知ろう。		緊張や不安をかかえたときは、ゆるやかに呼吸するなど、自分なりの対処法を見つけておくといい。		

<p>ま と め る</p>	<p>7 感想を交流する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・呼吸法ストレッチ体操「ラッタッタ体操」を行った感想を発表しましょう。</li> <li>○気持ちが良くなった。</li> <li>○気持ちがふわっとした。</li> <li>○緊張がほぐれた。</li> <li>○誰かが緊張していたら言葉をかけてあげたい。</li> <li>○緊張したときには呼吸法や体操をやってみたい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・よかった感想を中心に上げ、学校だけでなく家でもやってみようとする意欲を育てる。</li> </ul> <p><b>【評価】</b></p> <p>※自分自身で心の健康を維持するための呼吸法を理解し、日常生活に活かそうとしている。</p>
----------------------------	-------------------	--	--