**小学生用生活習慣病予防プログラム③**

第６学年　体育科（保健領域）　学習指導案

１　題材名　生活習慣病を予防しよう　～運動による体と心の変化～

２　ねらい　運動が体と心に良い影響を与えることを知り、自分にできる運動を考えることができる。

【思考・判断・表現】

３　本時の展開

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 学習活動 | ・指導上の留意点　◇評価 |
| 導入　５分 | １　学習課題を把握する。  （１）「健康物語」を見て、様々な生活習慣が病気の原因になることを振り返る。  （２）めあてを確認する。  　　　運動すると、体はどのように変化するのかを  知ろう。 | ※できれば事前に、手首で心拍数を測る練習をしておくと良い。  ・【資料７】『健康物語』を提示する。  ・本時は『健康物語』の中の運動不足に焦点を当てる。 |
| 展開  35分 | ２　実際に体を動かし、体と心に起きた変化を考える。  （１）運動前の心拍数を測る。  （２）1分間体を動かす（その場でジャンプ、ダンス等）。  （３）運動後の心拍数を測る。  （４）脈拍の変化や体・心に起きた変化を発表する。  ３　運動が体と心に与える良い影響を知る。  ○　運動による身体の変化＜短期間＞＜長期間＞の説明を聞く。  ４　これから自分にできる運動を考える。  （１）まずは1人で考える。  （２）ペアで紹介し合う。  （３）全体で発表する。  ５　発表された運動をいくつか実際にやってみる。 | ・運動前後での、心拍数や気分の変化に気付かせる。  ・心拍数の測定は、学級の実態に応じて  ペアで行っても良い。  ・手首で心拍数を15秒間計測する。うまく測定できない児童の確認をする。  ・音楽をかけて楽しく体を動かす。  ・血圧計、歩数計等を利用してもよい。  ・ワークシートに記入させる。  ・視覚的資料を提示する。  ・運動には、体だけでなく、心にも良い影響があることを知らせる。  ・自分の運動習慣から、無理なく続けられる運動を考えさせる。  ・ウォーキングやストレッチなどの簡単な運動や、お手伝いでも有効であることを知らせる。  ・ワークシートに記入させる。 |
| まとめ　５分 | ６　学習を振り返る。  （１）まとめをする。  　　　運動すると、体も心もすっきりし、生活習慣病の  　　予防にもつながる。  （２）振り返りをする。 | ・ワークシートに授業のまとめと振り返りを書かせる。  ◇【思考・判断・表現】 |

４　評価

　　運動が体と心に良い影響を与えることを知り、自分の運動習慣を振り返り、自分にできる運動を考えている。【思考・判断・表現】

５　板書計画

（教師の例示）

・1㎞マラソン　・自転車でお出かけ　・上体起こし

・スクワット（30回、50回）　・ダンス動画

４　教師が考えた自分にできる運動の例をいくつか示す。

（発表された運動＋教師の例示）

　運動すると、体も心もすっきりし、生活習慣病の予防にもつながる。

３【体】心拍数が増える、体が温まる、疲れる

　　　　お腹が減る、汗が出る

　【心】楽しい、運動がしたい、すっきりする

２

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 運動前 | 運動後 |
| 心拍数 | ○○ | ○○ |

運動をすると、体はどのように変化するのかを知ろう。

　生活習慣病を予防しよう～運動による体と心の変化～

１

めあて

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　※５については、実際に運動をするため、板書無し

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　６　まとめ

拡大したワークシートを掲示

資料７を掲示

　※動画を見せる場合は、大型モニター（スクリーン、プロジェクター、パソコン）等を準備する。

○参考となる資料

　・【資料７】『健康物語』

　・『運動による身体の変化』：中南地区連携推進協議会健康教育公開研究会（会員限定ページ）

　　　会員限定ページ - 中南地区連携推進協議会 (chunan-kyougikai.jp)

<https://www.chunan-kyougikai.jp/member/>

・運動プログラム（YouTube)：青森県教育委員会

[運動プログラム - 楽しさアップ！子どもの健康づくり事業 (aomori.lg.jp)](https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kyoiku/e-sports/exerciseprogram.html)

<https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kyoiku/e-sports/exerciseprogram.html>