

学級活動（2）指導略案

3年3組 36名 指導者 赤石裕樹
尾川敬子

本授業は、以下の検証を行うものである。

写真や朝食の実物を見せたり、栄養教諭の話聞かせたりすることで、一人一人に自分の食生活について振り返らせ、自分の課題に合った自己決定を促すことができるのではないかな。

1 題材 早ね・早おき・朝ごはん（学級活動(2)-キ）

2 題材について

食は人間が生きていく上での基本的な営みの一つであり、特に成長期の子どもにとって、健康な心身を育むために健全な食生活は欠かせないものである。また、子どもの頃の食生活は、将来の食習慣の形成に大きな影響を及ぼすもので極めて重要なものであり、一度身に付いた食習慣を大人になって改めることは非常に困難なことである。このため、この時期の子どもに、規則正しい生活の大切さや食についての知識を理解させたり、食事のマナーを身に付けさせたりする必要がある。

そこで本題材では、生活のリズムと1日のスタートとなる朝食について学習することによって、健康的な生活のあり方や朝食の果たす役割に気付かせ、規則正しい生活をしようとする態度と朝食に対する意識を高めることで「早ね・早おき・朝ごはん」を自主的に実践しようとする意欲を高めることができるのではないかと考え、本題材を設定した。

3 活動の流れ

	期日	活動内容	指導の手立て	めざす子どもの姿と評価方法
事前	5/2	1 普段の生活で気を付けることを考える。	○ 子どもや保護者に食事の際に気を付けていることなど、これまでの生活についてのアンケートを行い、振り返らせる。	思 これまでの生活を振り返り、学校や家庭でアンケートに答えている。 (アンケート)
本時	5/31	1 規則正しい生活や朝食の大切さと自分の健康について考える。 2 今後取り組んでいくことを自己決定する。	○ これまでの食生活を振り返らせ、規則正しい生活や朝食の重要性について考えさせることで、自主的に「早ね・早おき・朝ごはん」を実践しようとする意欲を高める。 ○ 学習したことをもとに、今後どのように実践していくかを自己決定させる。	知 「早ね・早おき・朝ごはん」の大切さについて理解している。(発言) 思 なぜ、「早ね・早おき・朝ごはん」が大切か考えている。(観察) 関 自分の健康のことを考えて「早ね・早おき・朝ごはん」を自主的に実践しようという意欲をもつことができている。(発言)
事後	5/31～	1 自己決定したことを実践する。	○ 「早ね・早おき・朝ごはん」を実践している子どもを称賛する。 ○ 家庭での取組について保護者からの感想を紹介し、自分の頑張りを改めて実感させ、継続していくようとする意欲を高める。	思 自己決定したことを実践している。(行動、食生活カード)

4 本時の活動

(1) 目標

これまでの朝食について振り返り、朝食の大切さについて考えることで、自主的に規則正しい生活を送ろうとする意欲を高めることができるようにする。

(2) 評価規準

食生活の大切さについて理解し、自己の課題を解決する方法を自己決定しようとしている。

【集団の一員としての思考・判断・実践】

(3) 指導に当たって

指導に当たっては、まず、「早ね・早おき・朝ごはん」の実態調査をもとに、自分の朝食の摂り方について振り返らせる。次に栄養教諭が朝食の重要性と、ただ食べるだけでなく、どんなものをどれくらい食べるかについて説明する。また、健康な体を作るためには、睡眠も大切なことに気付かせ、更に「早ね・早おき・朝ごはん」のリズムが大切であることにも気付かせたい。実践するためには、どういう工夫をしたか自己決定させるように、グループ活動を通して、自分の考えを発表し合い、実践意欲を

高め、習慣化することができるような手立てを工夫する。最後に、グループでそれぞれの考えを交流させることで、多様な考えに触れさせながら自己決定させるようにする。

(4) 本時の展開

時間	形態	活動内容	予想される子どもの意識	○手立て □めざす子どもの姿	教材等
10	一人で	<p>振り返る</p> <p>1 これまでの自分の生活について想起する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・朝ごはんを食べる時間は、5分位しかないよ。 ・毎朝、菓子パンだけ食べて学校へ行くよ。 ・おいしく楽しく朝ごはんを食べたいな。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 事前にとっておいた「早ね・早おき・朝ごはん」の実態調査の結果を提示する。 ○ 自分たちの朝食の写真（ご飯とふりかけの写真）を提示することで、自分の食生活について想起させる。 	写真
	みんな	<p>2 本時のめあてを確認する。</p> <p>元気にすごすためには、どのようなことに気をつけたらよいのだろうか。</p>		<ul style="list-style-type: none"> ○ 本時の活動について、進んで取り組めるようにするために、ワークシートに本時のめあてを記入させる。 	ワークシート
25	一人で	<p>必要性</p> <p>3 「早ね・早おき・朝ごはん」の大切さについて考える。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・朝ごはんを食べたら、体温が上がるんだな。 ・体温が上がらないと元気が出ないんだな。 ・朝ごはんを食べないと体が眠ったままで勉強に集中できないんだ。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 体温の変化と朝食の役割について実感させるために栄養教諭が朝食を食べた場合と食べない場合のサーモグラフィを提示する。 ○ 栄養教諭が朝食の実物を提示することで3年生に必要な朝食の量と内容について知らせる。 	サーモグラフィ
	グループ	<p>4 グループでそれぞれ自分の考えを出し合い、自分の考えを深化させる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・朝ごはんもしっかり食べたほうがいいんだな。 ・ただ、食べるだけではなく、バランスよく食べるともっと体に良さそうだな。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 朝食をおいしく、しっかり食べる時間を確保するには、早寝・早起きが欠かせないことに気付かせるために。 ○ 話し合いにおいてはグループで話し合わせることで、多様な考えを引き出すことができるようにする。 	ワークシート
10	一人で	<p>解決法</p> <p>5 「早ね・早おき・朝ごはん」を実行するに当たって自分が取り組みたいアイデアについて自己決定する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・おうちの人から起こされる前に自分で起きるようにするぞ。 ・目覚まし時計をかけて寝ます。 ・夜更かししないで寝るようにします。 ・朝ごはんを、しっかり食べるためには、6時には、起きます。 ・ご飯とふりかけだけでなく、おかずもしっかり食べるぞ。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 習慣化できるように声掛け、励ましをする。 思 どうしたら、実践できるか考えている。 (ワークシート) 	
	みんな	<p>6 活動を通じた感想を交流する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・今日からさっそく、取り組もう。 ・早おきして朝ごはんをしっかり食べよう。 ・「早ね・早おき・朝ごはん」の大切さをおうちの人にも教えてあげよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 保護者からの手紙を読むことで、解決法の実践に向けた意欲付けを図る。 	ワークシート