

保健体育科

1 保健体育科の研究主題

- (1) 身体活動の基礎となる体力の向上及び基礎的技術(体育的表現力の育成)の育成を図る。
- (2) 資料(映像・文献・記録)などから自己の状態を読み取り、自己の課題の解決を図る。
(読解力・思考力の育成)
- (3) 技能及び知識を集約し発表する。(表現力、プレゼンテーション能力の育成)

2 研究の概要

- (1) 主題設定のねらい

① 体育分野

ア 表現力について

体育実技の授業では、単元として取り上げられている各種目ごとに身に付けるべき技能、動作が設定されている。すなわち、体育実技で求められる要素は、自分の意志により、身体各部を調整して、目的としている動作を成す。そのために身体を動かすということである。自分の身体を使い、目的としている動作をするということは、一つの表現力ととらえることができる。これを体育的表現力と考えた。体育的表現力は、各個人の体力の状況に寄与するところであり、体力の優劣により、身体活動には差が生じる。つまり、体力の様々な要因が高められることにより、身体活動がよりスムーズに行われ、表現力が高まると考える。

イ 思考力、読解力について

身体活動を実施する上で、目的とする技能の動きの特性や実践方法、習得のための練習方法などを理解することが大切であるのは言うまでもない。そして、目的とする技能習得のためこれらを知識として習得することは必要なことである。

知識として得るためには、学習資料(文献や映像、模範演技)などから必要な点を読みとり、自己の必要な形に変換させ、用いることとなる。また、自己の状態を適切に分析し、自己の課題を見いだして、その課題解決に向けた必要な知識、情報を得る必要がある。そこから、適切な練習方法などを設定し運動を実践していくこととなる。それゆえ、読解力とそれらを分析する思考力などが必要と考えた。

② 保健分野

保健という教科は多岐にわたっている。というのは、他の教科との関連が多く見られるからである。理科的な面、社会科的な面、技術家庭科で取り上げられる分野などが総合された一種の総合的教科としてとらえることができる。よって学習の場においては、多岐にわたる分野の中から、必要な情報や知識を的確に習得する必要がある。それゆえ、様々な資料を分析し、まとめる力が必要となる。そこから読解力及び思考力が必要であると考えた。また、得られた知識を活用しなければ、知識を習得した意味を失ってしまう。そこで、各自で得られた知識の活用を図るために発表を取り入れることとした。発表は一種の表現力である。よって、その力の育成を図ることとした。

- (2) 概要

① 新学習指導要領を踏まえた教科の基礎学力観と生徒の実態と課題

スポーツテストの結果より、近年、中央区生徒の体力レベルの低下が懸念されている。本校の場合も同様である。体力は、生きていく上での基盤となるものであり、生涯を通して、培っていかねばならない。とくに青年前期である中学生期は、体力の向上が著しい時期である。さまざまな運動を経験し、自己の状態を知り、自己の体力を高める効果的な方法を身に付けさせることが必要であり、それが体育としての基礎学力となると考える。

② 読解力育成の視点と取り組み

技術動作の図解、ビデオなどの映像資料、練習に使用可能な資料などから自己の状態に応じて必要な以下の点を読みとる。それにより読解力の育成を図る。

ア 自己の状態を正しく認識し、自己の課題を見出す。

イ 基礎技術動作における、図解、ビデオなどの映像資料、基礎技術の習得に利用可能な資料を提示し、その中から自己状態の改善、課題の解決に役立つものを取り上げる。

③ 思考力・判断力・表現力の育成の視点と取り組み

自己の映像、模範映像や文献や資料などを用いるとともに、調査・分析活動を通して、自己の課題を見いだす学習を行う。また、振り返り学習を通し、自己評価を行うことで、自己の体力の向上に対しての良好な方法などを考えたり、探求したりする取り組みを行う。これにより、思考力・判断力の育成を図る。また、それらと合わせ、体力の向上を図ることで、課題とする技術の習得が容易となる。これにより表現力（体育的表現力）の向上を図る。

④ 評価の工夫

ア 自己評価、他者評価を利用する。（評価対象者へのフィードバック）

イ 発達度（達成度評価）：目標を設定しその達成度を評価する。

⑤ 指導法の工夫・改善点（指導形態、指導方法、開発、工夫教材など）

ア 学習ノート・レポートを活用する。（振り返り学習、自己の課題発見）

イ 同一技術程度のグループによる学習→同一課題の設定→解決の流れで指導する。

ウ インターネット利用による、情報収集及び必要な情報の分析・まとめを行う。

⑥ 新学習指導要領を踏まえた取り組み

体力の向上を重視し、継続的な体づくり運動（トレーニング）を実施する。

3 19、20年度の取り組みからの考察、課題

(1) 取り組み

① 体育分野

ア 基礎技術の測定及び記録を行い、それを分析し、自己の課題（目標設定）を行う。

イ 授業開始時に体力トレーニングと、各自の課題に合わせた基礎技術練習を実施する。

ウ 一定の期間で効果測定を実施、自己の変容を確認し次に生かす。それにより体力、技術などの向上を図る。

② 保健分野

ア グループごとの項目学習および発表の形態を実施する。

イ 分析力、読解力、まとめる力の向上を図る。また、発表をすることで、プレゼンテーション能力の向上を図る。それぞれが自己の課題に対して取り組むことにより、より深く保健に関する知識などの習得につなげる。

(2) 考察

前述の取り組みにより思考力・読解力の向上が図られると考えた。

体育分野では、自己の状態の把握ができるので、改善方法を見いだすことができ、技術の向上に効果があると考えた。

また、保健分野では、インターネットなどを活用し、各自まとめ学習を実施した。これにより、目的としている、分析力、読解力などの向上が図られたと考える。だが、調べた内容のまとめ方法などに統一性をもたせることと、後の資料として活用が図られるようにしたい。

(3) 課題

自己の課題の改善方法についての練習方法などの知識面の不足、時間的制約、施設用具不足などの問題点が課題として挙げられた。以下に課題をまとめる。

- ① 施設、用具の不足による種目による同様な形式での実施の困難差がある
- ② 生徒数の多さに対して指導者が少ない。それにより個別対応に困難な点が見られる。
- ③ 時間的配分が難しい。天候などにより、予定時間が確保できない面があった。
- ④ 指導形態（習熟度別グループ編制やグループによる課題学習）の工夫が十分でなかった。
- ⑤ 練習場（指定練習場の設定、時間での実施内容変更）の工夫が十分でなかった。

4 21年度の取り組み（平成21年度の取り組みの内容を以下に示す。）

体育分野では、自己の状態を把握し、改善方法を見いだすことができた。それにより、技術の向上が図られるはずなのだが、自己の課題の改善についての練習方法などの知識面の不足、時間的制約、施設用具不足などの問題点が課題としてあげられる。

施設用具に関しては、早急に対応できるものではないので、練習方法、場の設定などで対応していくこととした。

保健分野では、インターネットなどを活用し、各自のまとめ学習を実施した。これにより、目的としている、分析力、読解力などの向上が図られたと考える。今後、調べた内容のまとめ方法などに統一性をもたせ、のちの資料として活用が図れるようにしたい。

(1) 体育分野の実践

- ① 継続的な体力トレーニングの実施による、基礎体力の向上を図る。
- ② 各個人に応じた、練習場、用具を確保する。
- ③ 授業レポート、学習ノートを活用による振り返り学習の実施するとともに、自己分析、自己の課題設定を設定する。
- ④ 課題解決の為に必要な資料提供を行う。（模範動作映像の提示など）
- ⑤ 学習ノートを用いて個別ガイダンスを実施し、課題解決のための指導・助言に当てる。

(2) 保健分野の実践

- ① 調べ学習の成果（獲得知識）を全員に配布し情報の共有を図る。
- ② 時間配分を検討し、発表時間やまとめ方の多様な工夫・改善を図った。
- ③ インターネットの利用など多様な調査方法を実施した。

以上の取り組みにより思考力・読解力の向上が図れると考え、実践を行った。

5 具体的な実践例

(1) 体育分野

- ① 領域・単元名 体育分野 陸上競技（長距離走）

② 単元の指導目標

- ア 自己のペースを維持できるランニングフォーム（走り方）を見付ける。
- イ ペースを守りながら、一定の距離を走り通す。
- ウ 自己目標を設定し、自己努力とともに仲間との協力で目標の達成を目指す。
- エ 自己の脈拍数を計測し、体調を知るとともに運動の強さを理解し、次時の目標設定に役立てさせる。

③ 研究主題にかかわるポイント（指導上の工夫、授業の特色）

長距離走は、比較的運動部で走り慣れた生徒や運動が好きな生徒以外は、なかなか興味・関心・意欲をもちづらい種目である。特に、日常的に運動を行う習慣が無い生徒ほどその傾向は強い。実際に長い距離を走る場合、二つの方法がある。それは、距離走と時間走である。

第1に距離走を用い、自分のペースをつかむことや見付けだすことを行わせ、自分の体力や走り方について考えさせる時間を作る。（思考力）

第2に時間走を用いる。距離走で理解した自分の走り方を用いて、時間走を行ったときにはどのくらいのタイムで走れるかを考えさせて目標を設定させる。（判断力）その際、必要なことは運動には人それぞれにあった強さがあり、楽な運動では効果が薄いことを理解した上で、目標設定を行えるかである。（思考力・判断力）そして、実際に走ってみてその目標が適性であったかを確認し、反省し次回の目標を設定する。このときペアを組んで測定を行っているのでペアから走りについての助言（フォームや呼吸法の変化）を受けることとなっており、ペアの走りを分析してより良い走りへの助言とやる気をだすことができる助言（声援や残りの回周など）を与えられるようにさせた。（走りの読解力）

学習ノートを用いて、自己記録表を作成させるとともに、自己の記入だけでなくペアからの助言を記入することで、協力しながら目標達成することをねらいとしている。その助言を考慮して、より向上させた走り目標をもちながら繰り返しの練習を続けていくことが、技能の向上及び思考力・判断力・読解力の向上となる。また、こうした自己の運動能力を理解し、苦手であっても自己にあった形での目標を設定し達成していきことができる

と本人のやる気にもつながり、ペアの協力と声援に支えられて最後まで走りきる力になっていく。

授業の終わりには、数回実施した「走り」、それぞれについて、1周ごとのラップタイムを計算して走りの分析を行う。ラップタイムから、安定した走りができているのかできていないのかなどの観点を設け、グラフ化させた記録から視覚的に読み取らせる。（読解力）そして、見出した弱点を改善した目標タイムを設定し、そのタイムが自己ベストになるようにし、最後の実践（表現力）を行い、目標達成を成すように設定する。

④ 単元（題材）観

- ア **単元観**：記録の向上や競走の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率の良い動きを身に付け、動作や練習の仕方を理解することができるようにする。
- イ **生徒観**：短距離走やハードル走では、苦手意識が強い生徒が多く見受けられたが、その運動に対する知識とともに練習を重ねることで技能が向上することを実感させることができ、興味・関心が高まっていった。
- ウ **教材観**：目安の記録表は、新体力テストという身近なものなので受け入れやすいと思

う。自己記録表は、目標設定は自己で行うが、記録の記入は友達にしてもらうことで協力とともに目標達成への意欲を高める。心拍数の計測は、保健の分野ともかかわりが強く、安静時の心拍数を知っておくことは重要であり、運動後を知ることも循環機能の発達を見極め、その運動の強さも理解できる。

⑤ 学習計画

ア 年間指導計画における位置付け

1学期は、個人練習の仕方や仲間との協力と練習の重要性を理解させていく。2学期は、比較的苦手意識の高い長距離走を暑さの和らぐ時期に設定し、自己目標を設定し個人練習と仲間との協力により目標を達成に導かせる。冬季前の体力向上もねらいである。

イ 単元の指導計画と評価計画

	学習内容・学習活動	学習活動に即した具体的な評価(評価方法)
第1時	・時間走と距離走の違いを理解し、自己に適したフォームと呼吸法とペースを見付ける。	・さまざまなフォームや呼吸法、ペースを試している。 ・ペースを持続させようと努力している。
第2・3時	・心拍数を計測し、現在の体調をふまえ、目安の記録表より自己にあったペースを選び予定記録表を作成し実際に走る。 ・運動後、すぐ脈拍数を計測し、運動の強さを図る。	・心拍数の計測の理由が理解できる。 ・自己にあったペースを選び出すことができる。 ・ペースを持続させようと努力している。
第4・5時	・前回の記録表を分析し、新たな自己目標を設定し記録の向上を図る。 ・ペアは、記録表の目標タイムを周回ごとに教え目標クリアの協力を行う。	・心拍数から運動の強さを理解できる。 ・分析結果から自己にあったペースを選び出すことができる。 ・声かけの協力ができている。
第6時(本時)	・3時間分の自己記録表を活用し、1周ごとのラップタイムを出してグラフ化し自分の弱い部分を見付けだす。 ・フォームや心拍数の変化も考えながら新たな自己目標を設定する。	・1周ごとのラップタイムの変化を理解できる。 ・グラフ化から、視覚的に弱い部分が見つらせる。 ・心拍数の変化を理解できる。

⑥ 単元の評価基準

ア 運動や健康・安全への関心・意欲・態度

目標記録を設定し記録の向上を目指す。練習規則を守りお互いに協力し練習に参加できる。

イ 運動や健康・安全についての思考・判断

自分の動作や心拍数など自己記録表を分析し、課題を見付け出せる。

ウ 運動の技能

目安の記録表から自己で設定した目標タイムを達成することができる。

エ 運動や健康・安全についての知識・理解

動作や技術の名称を理解し、練習の仕方やルールを理解している。

⑦ 本時(全7時間中の第6時間目)

ア 本時のねらい

今までの、自己記録表を活用し自分の走りを分析する。

自己のフォームは、どのような点に意識をおいているかを言葉にして記入する。1周ごとのラップタイムを出して、100mごとのタイムの変化をグラフ化して追い、自己の走りの弱点を見付けだす。心拍数と走りの関係も計算で出しながら、新たな自己目標を設定する。

イ 本時の展開

時間	学習活動	指導上の留意点・配慮事項	評価規準(評価方法)
導入 (5分)	<ul style="list-style-type: none"> ・号令、出席確認 ・本時の目標を把握する。 ・本時の活動内容について の話を聞く。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自己ベストをだすための学習会で あることを意識させる。 ・学習ノートのグラフを記入する部 分を 開かせて説明する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・話を静かに聞いているか。(関)
展開 (40分)	<ul style="list-style-type: none"> ・自己のフォームについて の記入する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・言葉での確に説明できない場合は、絵を使用しても良い。 ・分かってもらうために良く考える ことが 重要であることを理解させる。 ・時間の成り立ちとともに、運動と 時間は密接な関係があることを学 ばせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・言葉での確に説明できなくても、分かっ てもらおうと努力し て記入しているか。(思)(知) ・秒や分は、60進法で あることを理解し、 スムーズにラップタ イムを刻むことができるか。(思)
	<ul style="list-style-type: none"> ・4回分の実際のタイム を 計算し、1周ごとのラップタイムを出す。それを、グラフに記入 し自分の弱点を視覚的に見付けだす。 	<ul style="list-style-type: none"> ・グラフを見て、視覚的に運動を見 ることができることに気付かせ る。(タイムの安定が崩れ始めた のはどこの距離か等) 	<ul style="list-style-type: none"> ・視覚的に見付けるこ とができるか。(思)
	<ul style="list-style-type: none"> ・見付け出せたら、その 弱点を克服できるよ うな作戦を立てて次回の 予定記録の欄にラップ タイムを意識して記入 していく。 	<ul style="list-style-type: none"> ・その際に、運動の強さに注目し、 低い場合にはラップタイムをより 早めに設定するか、ラストスパー トを早めにかけることも手立ての 一つであることに気付かせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・目標記録を設定し、 記録の向上を目指す か。(関)
まとめ (5分)	<ul style="list-style-type: none"> ・ペアとともに、どこで どのような声かけを行 うか等、打ち合わせを 行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・周回ごとに目標タイムの声かけだ けでなく、ラップタイムの早い遅 い等の詳しい声かけや残りの周回 数を教える等工夫した声かけを考 えさせる。 	

ウ 考察

教科の研究主題である、対して以下のような点が上げられる。

(7) 身体活動の基礎となる体力向上及び基礎技術（体育的表現力の育成）について

毎回授業時に筋力トレーニングを取り入れ行っている。また、種目によって必要な基礎力や技術力は一つ一つの注意事項を理解させながら進め、理解が深まるにつれ自主練習や家庭練習を行う生徒が増えていった。

(4) 資料（映像・文献・記録）などから自己の状態を読み取り、自己の課題の解決を図る（読解力・思考力の育成）について

自己課題発見や課題設定し、その課題解決を図るといことに関して、生徒の反応は、当初は「面倒くさい。嫌だ。」などの意見も出ていた。それに対し、次のような授業を実施した。自分の体力や走りについて考える（思考力の育成）時間を作り、自分に適した走り方を理解する。さらに、理解した、自己に適した走り方を用いて、時間走を行った場合、どれほどのタイムで走れるかを検討し目標を設定させる（判断力）というものである。これにより、自己を知る楽しさや自己の課題を設定して解決する努力の楽しさの理解を促すことができた。

生徒にも変容が見られ、それからは、後ろ向きな発言は減り「先生、今日は予定通り頑張れそう」「ここで、必ずラスト3周って教えて」「上体が前のめりになったら教えて」といった発言が見られ、走り方に関して、関心を示し、自分自身で分析をしていく、読解力が向上してきたと考えられる。これは、学習ノートにも顕著に表れ授業を重ねるごとに内容が充実していった。

学習ノートの工夫としては、自己記録表の作成と自分の分析を記入することに加えて、ペアからの助言欄を設け、協力しながら目標達成することをねらいとした点である。ペアからの助言を考慮して、より向上させた走り方と目標をもちながら繰り返しの練習を続けていくことが、技能の向上及び思考力・判断力・読解力の向上となった。また、こうした自己の運動力を理解し、運動が苦手な生徒であっても自己に適した目標を設定し、達成していくことができると本人のやる気にもつながる。また、ペアの協力と声援に支えられて最後まで走りきる力になっていく。

単元の終わりでは、数回測定した記録から、それぞれに1週のラップタイムを計算して走りの分析を行った。得られたラップタイムから、安定した走りができているのか駄目なのかなど、記録をグラフ化させることで視覚的に読み取らせる（読解力）ことで、より良い目標設定につなげることができた。

(7) 技能及び知識を集約し発表をする。

理解した弱点を改善し、設定した目標タイムを自己ベストになるように決定し、最後の実践（表現力）にて目標達成をさせるように取り組ませた。それに対して、努力が見られた。すなわち、よい発表をすることができた。

今回の単元では、自己課題発見→課題設定→課題解決の方式で関心・意欲を高めることができ、思考・判断・読解の重要性も認識させることはできたと思う。今後の課題としては、学習ノートの記入内容や技能の向上に対する個人差をどのように対応していくかである。

(3) 保健分野

① 領域・単元名 保健分野 「健康と環境」

② 単元の指導目標

- ア 体には環境に対して、ある程度まで適応能力があること及び快適で能率のよい生活を送るためには、温度、湿度、明るさを一定の範囲にする必要があることを理解する。
- イ 飲料水や空気は、健康と密接な関係があることから、衛生的な基準に適合するよう管理する必要があることを理解する。
- ウ 人間の活動によって生じた廃棄物は、衛生的に、また、環境の保全に十分配慮し、環境を汚染しないように処理する必要があることを理解する。

③ 研究主題にかかわるポイント（本授業の研究に関する取り組み・目的）

- ア 各個人による項目学習および発表の形態を実施する。
- イ 分析力、読解力、まとめる力の向上を図る。
- ウ 発表を行うことで、プレゼンテーション能力（表現力）の向上を図る。
- エ それぞれが自己の課題に対して取り組むことにより、より深く保健に関する知識などの習得につなげる。

④ 単元（題材）観

人間は環境に取り囲まれていきている。その環境を構成する要因は、生物学的要因、社会的環境要因、物理・科学的環境要因など多岐にわたっているが、人間が健康に生活する上で様々な環境に対し適応していかなければならない。そのためにある程度の能力が備わっているということを理解するとともに、環境をより良い状態に保つための方策を考え、自ら率先して取り組んでいけるように指導していく。

⑤ 学習計画（学習過程と学習内容）

ア 学習準備、調査活動（1・2時間目）

(ア) 導入及び準備

- (i) 「健康と環境」の学習項目から一つを選択し、事前学習（調べ学習）を実施し、まとめる。（学習内容は共有する。）
- (ii) 提出レポートは拡大し、発表時の掲示物として使用する。
- (iii) 教科書、資料、インターネットを使用する。

イ 授業展開、教師による一斉指導授業形式による実施（3時間目）

本時間の指導内容は、健康と環境の単元の導入部分に当たる。次時以降に実施する内容を織り込み、橋がかりとする。また、人は環境に適応して生きているということ及びその生活する環境を整えることの意義の理解を図るために一斉指導形式で実施する。

時間	学習項目	学習内容
3時	・環境の変化に体はどう対応するか	・環境の要因の解説とその保持の大切さ。 ・体には、環境の変化に応じて、諸器官を働かせてその変化に対応する能力があること。（恒常性の維持、内分泌系の働き） 例示・明るさ、温度の条件 ・適応能力には限界があり、その限界を超えると健康に重大な影響が現れること。（熱中症、凍傷）

ウ 授業展開、生徒の発表を取り入れた学習（4時間目以降）

- (ア) 担当者の課題に対する発表を実施する（表現力の育成）。

- (イ) 関係資料（動画、文章資料）を提示する。それらの資料から必要事項を読みとる。
（思考力・読解力の育成）
- (ウ) 発表を聞き、関係資料を見聞し、ワークシートを記入する。（読解力の養成）
- (エ) 今回の学習項目についてまとめを実施する。
- (オ) 補足資料を用いながら、ワークシートの解説を実施する。
- (カ) 発展学習として、各項目に関連する内容の指導を実施する。（補足・発展指導）

時間	学習項目	学習内容
4 ～ 9	・快適な環境の条件	<ul style="list-style-type: none"> ・暑さ、寒さの感じ方には、主に気温、湿度、気流が関係しており、気温には人間の活動にとって至適温度（活動するのに最も適した温度の範囲）があること。 ・学習や作業をするときには、その種類に応じた適切な明るさが必要であること。

時間	学習項目	学習内容
4 ～ 9	部屋の空気をきれいに	<ul style="list-style-type: none"> ・二酸化炭素は人体の呼吸や物質の燃焼によって発生すること、二酸化炭素濃度が一定以上になった場合には換気をする必要があること。 ・一酸化炭素は物質の不完全燃焼によって発生し、吸入すると一酸化炭素中毒を起こすこと、そのために許容濃度が決められていること。
	水と私たちの生活	<ul style="list-style-type: none"> ・水は人間の生命維持や健康、生活上で重要な役割を果たしていること。 ・飲料水の水質には、一定の基準が設けられており、水道施設を設けて衛生的な水を確保しているが、近年では水源の汚染や水の使用量の増加などによって水の確保に問題が生じていること。
	し尿・生活排水の処理	<ul style="list-style-type: none"> ・人間の生活に伴って生じる尿や生活排水は、衛生的にかつ自然環境を汚染しないように処理されなければならない。処理を巡っては様々な問題があること。
	ごみの処理	<ul style="list-style-type: none"> ・人間の生活に伴って生じるごみは、衛生的にかつ自然環境を汚染しないように処理されなければならない。しかし、処理を巡っては様々な問題があること。 ・ごみ問題を解決のために、リサイクルに協力するなど、個人行動も重要であること。
	環境の汚染と保全	<ul style="list-style-type: none"> ・日本では、急激な産業の発展の中で、大量の汚染物質が出された結果、公害による被害が全国各地で問題になったこと。また、現在ではさまざまな環境問題が起こっており、生活や健康に悪影響をもたらすことが予想されること。 ・化学物質の中に健康に悪影響を及ぼす物があり、社会問題も起こっていると。 ・現在では環境保全のためのさまざまな取り組みが行われているが、個人が環境を重視した行動を実践していくことも重要であること。

⑥ 単元の評価基準

ア 運動や健康・安全への関心・意欲・態度

健康と環境とのかかわりについて、的確にとらえようとし、自分や仲間の生活を振り返りながら、積極的に課題解決のために調査や発表を行うことができる。

イ 運動や健康・安全についての思考・判断

健康と環境について、自分や仲間の生活などを振り返り、積極的に問題点を見付け、自分なりの解決方法を考えだすことができる。

ウ 運動や健康・安全についての知識・理解

- (ア) 環境の変化に対する 身体の適応 能力について理解している。
- (イ) 健康に密接にかかわる 空気や飲料 水の条件、生活に伴って生じる廃棄物の適切な処理などについての確に把握し、具体的に説明できる。
- (エ) 環境汚染の現状と保全の重要性を理解し、環境を守る活動を実践することができる。

エ 研究に関連して

- (ア) 資料（映像・文献・記録）などから自己の状態を読み取り、必要な知識をまとめる。
（読解力・思考力の育成）
- (イ) 調べた事項を用いてレポートにまとめることができる。（思考力、知識の習得）
- (ウ) 内容を構成し発表する。（表現力、プレゼンテーション能力の育成）

⑦ 本時、全9時間中 6時間目 水と私たちの生活

ア 本時のねらい

水は人間の生命や健康の維持及び社会生活を送る上で重要な役割を果たしている。また、飲料水の水質には一定の基準があり、水道施設を設けて衛生的な水を確保している。さらに、水は資源であり、水はどこにでもあるものでなく、大切に使用しなければならないことの理解を図る。また、ミネラルウォーターを飲用する機会が増えているが、それにとまなう問題を提示し、課題とする。

イ 指導観

(ア) 生徒観

明るく元気のある生徒が多い、それゆえ発言も多いなど活発な活動が見られる。学級の雰囲気は明るく、和気藹々としている。保健の学習内容に興味関心が高い生徒が多いが、苦手な感じをもつ生徒もいる。自分の身体や生活に密着した学習内容が多いので、自己の健康の保持、増進を考えていく上でも、十分な知識を身に付けさせていきたい。

(イ) 教材観

- (i) 普段何気なく使用している水は、限りある資源であるという認識が薄い。また、水道水は、多くの処理を経て作られているという点をしっかりと理解させる。
- (ii) 個人課題として、調べ学習を行った生徒の作成資料を全員で共有するとともに、「水道の水ができるまで」札幌市水道局制作の動画を用いて、内容の理解を図る。
- (iii) 発展学習として、現在水道水を飲まない人が増えているという点を踏まえ、導入で使用したナチュラルウォーターの例示を用い、水の種類とその利用を学ぶ。
- (iv) ナチュラルウォーターの容器として使用ペットボトルの作成と作られた製品を運ぶために石油を使用している。そのことによる弊害を示し課題提示とする。本時以降の単元である、「ゴミの処理」、「環境汚染と保全」に関連付ける。

⑧ 本時の展開

	学習内容	学習活動	教師の働きかけ、研究との関連
はじめ 10分	本時の学習について知る。	<ul style="list-style-type: none"> 教科書を開く 水についての興味を促す。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">感想 どうして飲まないの？ ←</div> <ul style="list-style-type: none"> 発問に対しての解答を促す。 他の人の意見を聞き自分の場合を考える。 担当者（2人）は発表準備。 	<ul style="list-style-type: none"> 学習項目の提示。教科書を開く。 ペットボトル飲料を提示。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">(発問)・簡単な分類（後につなげる） ・飲んだことはあるかの確認。 ・水道水は飲んでいるか。</div> <ul style="list-style-type: none"> 普段何気なく使ってる水についての学習をすることを示す。 水の勉強ノート（ワークシート）を配布。
なか	<ul style="list-style-type: none"> 発表を聞く。 疑問を探す。 記録をし、必要事項をまとめる。 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">◇（発表開始）1人2～3分（2人）</div> <ul style="list-style-type: none"> 項目ごと1人が担当する。 担当生徒の発表を聞く。 <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <ul style="list-style-type: none"> 必要なことはメモをとる。 疑問点を考える。 ワークシート①を検討 	<ul style="list-style-type: none"> 発表の聞き方・発表後の動きの指示（静かに聞く。質問を考える） 発表を聞く。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">ワークシート①の内容を考える。</div> <ul style="list-style-type: none"> 必要に応じてメモをとるように指示する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">生徒→読解力、分析力、まとめる力 発表者→プレゼンテーション能力の育成（表現力）</div>

	学習内容	学習活動	教師の働きかけ、研究との関連
なか 35分	<ul style="list-style-type: none"> 映像をみて、分析する。 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">◇（発表終了）2人 ←</div> <ul style="list-style-type: none"> 質問をする。（その他の者） 解答をする。（担当者） <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">◇関係映像を見る。「水道水ができるまで」（札幌市水道局制作）</div> <ul style="list-style-type: none"> 映像を見て理解を図る。 	<ul style="list-style-type: none"> 疑問点などの発問を投げかける（教師側からの投げかけ・・補足的になるように） <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <ul style="list-style-type: none"> 発表を聞きながら、<u>ワークシート①の内容を考える。</u> 必要に応じてメモをとるように指示する。 <p>→読解力、分析力、まとめる力の育成</p>
	<ul style="list-style-type: none"> 学習内容の確認とまとめ。 	<ul style="list-style-type: none"> ワークシート①の記入 解答の確認を行い、内容の理解を深める。 発展学習・ワークシート②の記入 <p>雑学的な知識吸収をすることで、日本の水について考えを深める。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ワークシート①の記入指示 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <ul style="list-style-type: none"> 水の種類・水は資源 水道水の飲む国（東京の水について） </div> <ul style="list-style-type: none"> 補足説明を実施しながら解答を提示する。（学習ポイントの確認） <p>★水に関連する発展学習の実施</p>

		・パワーポイントを見ながら、必要な点を記入する。	・資料提示・板書などで展開・解説する。
まとめ 5分		・広告を見て、問題を意識する。 ・自分の感想を記入する。	・ブリタの広告を見せる。 (今後への課題を投げかける) ・自分の思い、考えを記入する。

⑨ 本時の評価

- ア 発表者：課題の内容を把握し、発表ができ、まとめができたか。(表現力)
- イ 発表を聞き、要点を整理しすることができたか。(読解力、分析力、まとめる力)
- ウ 他の人達の発表方法を聞くことで自己の発表に役立てる。
- エ 本時のねらいを理解することができたか。(ワークシート記入)

6 研究のまとめと来年度への課題

(1) 体育分野

- ① 映像などを用い、自分自身の体力や技術の現状を実際に見ることで、自己の課題を明確にすることができた。運動に関する興味関心が高まり、それにより練習などに対する取り組みが意欲的となる変化が見られた。
- ② 自己の状態を検討し、学習レポートを制作することで課題を見いだすことができ、読解力、思考力の向上につながった。
- ③ 継続した体力作りを実施することで、基礎体力の向上につながり、各種の運動技能の向上に役立った。(体育的表現力の向上)

(2) 保健分野

- ① 生徒が自ら発表し、発問する場があるので、より保健分野の内容に関して興味関心の度合いが深まった。
- ② 課題に対しての調査、まとめを行うことで、より課題に精通することができた。また、まとめ・発表することにより表現力の向上に役立った。