

単元計画（保健体育科）

I

単元の目標
を作成する

II

単元の評価規準
を作成する

III

「指導と評価の計画」
を作成する

◇ 指導と評価の一体化に向けて、単元を見通した指導計画を作成します。計画では、各授業において「どのような力を身に付けさせるか」「どのような学習活動を行うか」を明確にし、資質・能力の三つの柱をバランスよく育成するように計画します。

◇ 評価については、「どのような力を身に付けさせるか」という指導のねらいに即した評価規準を踏まえ、評価場面や評価方法等を計画します。また、どのような評価資料（生徒の反応やノート、ワークシート等）を基に、「おおむね満足できる」状況（B）と評価するかを考えたり、「努力を要する」状況（C）への手立て等を考えたりします。

1 単元の目標

- サッカーについて、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、サッカーの特性や（成り立ち）、技術の名称や行い方、（サッカーに関連して高まる体力）（など）を理解するとともに、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームを展開することができるようにする。
ア ゴール型では、ボール操作と空間に走り込むなどの動きによってゴール前での攻防をすることができるようにする。
- 攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。
- （サッカーに積極的に取り組むとともに）、（フェアなプレイを守ろうとすること）、（作戦などについての話し合いに参加しようとする）、（一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとする）、（仲間を学習を援助しようとする）（など）や、健康・安全に気を配ることができるようにする。

・単元の目標は、学習指導要領の目標や内容、学習指導要領解説等を踏まえ、第1学年及び第2学年「球技：ゴール型」サッカーにおける目標を示している。そのため、他の単元で指導し評価する部分については、()に示している。

2 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○知識</p> <p>①球技には、集団対集団、個人対個人で攻防を展開し、勝敗を競う楽しさや喜びを味わえる特性があることについて、<u>言ったり書き出したりしている。※1</u></p> <p>②サッカーにおいて用いられる技術には名称があり、それらを身に付けるためのポイントがあることについて、<u>学習した具体例を挙げている。※1</u></p>	<p>○技能</p> <p>①ゴール方向に守備者がいない位置でシュートをする<u>ことができる。</u></p> <p>②得点しやすい空間にいる味方にパスを出す<u>ことができる。</u></p> <p>③ボールとゴールが同時に見える場所に立つ<u>ことができる。</u></p>	<p>①提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを<u>伝えている。</u></p> <p>②仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けて<u>いる。</u></p> <p>③仲間と話し合う場面で、提示された参加の仕方に当てはめ、チームへの関わり方を見付けて<u>いる。</u></p>
		<p>①練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助<u>しようとしている。</u></p> <p>②健康・安全に留意<u>している。※2</u></p>

- ①課題発見 ②思考・判断 ③表現
- ①愛好的態度 ②公正
③参画 ④共生
⑤協力・責任 ⑥健康・安全

単元の評価規準の作成は、学習指導要領の指導する内容の記載事項の文末を「～している」「～できる」と変換するなどの方法があり、生徒に資質・能力が身に付いた姿を示します。
※1 知識については、「言ったり書き出したりしている。」「学習した具体例を挙げている。」
※2 健康・安全については、「～している」

3 指導と評価の計画

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		健康観察・準備運動・前時の振り返り・本時の目標の確認									
学習の流れ (学習過程)	オリエンテーション	ボール操作 シュート パス トラップ		タスクゲーム 空間に走り込む動き		ボール操作ドリル 課題の確認と解決の練習 ペアチームで相互観察・助言 ICT活用で課題認識		最終リーグ戦 前時ゲームの修正		最終リーグ戦	
	ボール慣れ	ミニゲーム① [シュートゲーム] ゲーム記録の活用		ミニゲーム② [グリッド突破ゲーム] シュート場面の創出		簡易ゲーム 人数・コート・ルール等の簡易化		参画		単元のまとめ	
		健康観察・整理運動・本時の振り返り・次時の目標									
評価機会	知	①		②							
	技				①			②	③		
	思					①	②			③	
	主					①			②		
		総括的評価									

【知識及び技能】
・動きの獲得を通して、知識の大切さを一層実感できるようにする。
・汎用性のある知識を精選した上で、知識の学習を基盤とした学習の充実を図る。

【思考力、判断力、表現力等】
・練習やゲームでは、即時にアドバイスをし合うことができるようにし、学習の振り返りで質を高めていく。

【学びに向かう力、人間性等】
・仲間への助言や安全に留意する意義などの理解と具体的な取り組み方を結び付けて指導する。

◎「知識の評価」及び「思考・判断・表現の評価」
主に学習カード等に記述された内容から評価の材料を得ようとする場合があるため、**指導から期間を置かず評価**をする工夫が考えられる。さらに、生徒の発言等の観察評価によって得られた評価の材料を加味して評価の妥当性、信頼性等を高めるなどの工夫が考えられる。

◎「技能の評価」及び「主体的に学習に取り組む態度の評価」
技能の獲得、向上や態度の育成等に一定の学習期間が必要となること、主に観察評価等によって評価を行うことから、**指導後に一定の学習期間及び評価期間を設ける**などの工夫が考えられる。

授業計画（保健体育科）

※ 単元計画（保健体育科）E 球技 ゴール型：サッカー（第1学年及び第2学年）の授業計画

本時（5/10時間）

1 本時の目標

<知識及び技能（技能）>

・ボールとゴールが同時に見える場所に立つことができるようにする。

<思考力、判断力、表現力等>

・提示された動きのポイントやつまづきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えることができるようにする。

<主体的に学習に取り組む態度>

・練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとするようにする。

2 本時の評価規準

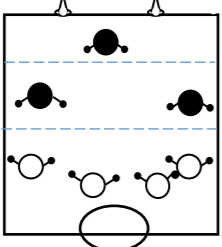
<思考・判断・表現①>【学習カード】

・提示された動きのポイントやつまづきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。

<主体的に学習に取り組む態度①>

・練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。

3 本時の展開

	生徒の学習内容・活動	教師の指導・手立てと評価
は じ め	1 集合・整列・挨拶 自己の体調を確認	○出席確認を行い、生徒の健康状態を把握する。
10 分	2 準備運動 3 本時の説明 【本時の学習内容】 ・ボールを持っていない時にボールとゴールが同時に見える場所に動き、パスをもらうこと。 ・ボールを持っていない時の動き方について、事例を参考にして自己やチームの課題を見付け、解決方法を仲間に伝えること。	○前時の振り返りを行い、本時の学習の見通しが持てるようにねらいを説明する。
な か 30 分	4 ボール操作ドリル ・コンドリブル ・2人組での対人パス 5 タスクゲーム ・空間に走り込む動きの運動 	○コーンの近くをドリブルできるように指導する。 ○パスをする時、味方の状況を見てからパスをするよう指導する。 ○下記のねらいを理解するよう促す。 ①守備者のいない場所を見付け、空間に走り込む。 ②空間に走り込む際の仲間との協力の方法を考える。 【評価】主体的に学習に取り組む態度① 練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。
		◎ルール ①4人対3人で相手にタッチされないように空間を見付け、走り込んでゴールを目指す。攻撃側は守備側にタッチされたら、スタート地点に戻り、やり直す。 ②ゴールは、2カ所のコーンを手でタッチし、コーンをタッチした回数を得点とする。 ③守備側の配置は2人と1人とし、守備者の移動は、点線内のエリアの横の移動のみとする。 ④攻守の交代は、2分間×2回

〈学習活動の工夫〉
・プレイヤーの人数
・コート広さ
・ルール など

・単元計画を基に本時の授業で身に付けさせる資質・能力を示します。
・丸数字は、「3 指導と評価の計画」に示している本時の指導内容

丸数字は、「3 指導と評価の計画」に示している本時の評価の内容

指導・手立てや評価に係る内容、留意事項等を時系列で記載し、教師を主語とします

学習内容・活動を時系列で記載し、生徒を主語とします。
本時の学習内容をより具体化して語尾を「～こと」として記載します。

※学習を通して、協力することの意義や価値を理解したことを、学習活動の場面で表出されているか観察する。
また、練習の補助をした行動や助言した内容が記載できるように学習ノート工夫する。

な か 30 分	6 ミニゲーム② ・4対3のグリッド突破ゲーム ・フリーゾーンを設け、ボール操作を行いやすくする。	○フリーゾーンはゆっくりボールを扱えること、周囲が見られること。チームでフリーゾーンをうまく活用することについて説明する。
	【発問】味方からスムーズにパスをもらいシュートを打つためには、どのように動いたらよいだろうか？	
	予想される生徒の反応 ・守備者の背後から空いたスペースへ走り込む。 ・味方が移動しやすいよう、フェイントを使う。 ・味方同士でパスをうける（出す）意思表示を声を掛けたり、アイコンタクトなどをしたりする。	○パスを受ける時、ボールとゴールが同時に見える場所で受けるよう指導する。 ○タスクゲームで学んだ動きをいかせるよう指導する。
		◎パスの選択 （個人やチームが選択できる。シュートは必ず足で行う。） ①ボールを手で扱う。 ②ボールを足で扱う。
		◎ルール ①4人対3人で空間を見付け、走り込んでシュートを目指す。 ②攻撃側は、守備側にタッチされたら、スタート地点に戻り、やり直す。パスは手または足でゴロを転がし、ボール保持者は5秒以内にパスを出す。 ③守備側の配置は2人と1人とし、守備者の移動は、点線内のエリアの横の移動のみとする。 ④守備側は、ボール保持者にはタッチできない、保持時間をカウントする。（フリーゾーン）内入ることはできない。
	・ボールとゴールが同時に見える場所で仲間からパスを受ける。 ・チームで作戦を立てる。	○ボールを持っていない時の動きが大切であることを伝える。 【評価】思考・判断・表現① 提示された動きのポイントやつまづきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。
ま と め 10 分	7 整理運動、健康観察 8 本時の振り返り、次時の確認 ・今日の学習を振り返り、学習カードに記入する。 ・次時の学習の見通しをもつ。	○本時の学習を通して、個人の成果や課題を確認するよう声をかける。 ○次時の学習の説明をし、見通しをもたせる。

本時の学習内容における主発問を記載します。複数設定しても構いません。

主発問や学習内容・活動に対する「予想される生徒の反応」を記載します。

〈学習活動の工夫〉
誰もが取り組めるように
※ボールの使用の有無を個人やチームで選択できるようにする。

※動きのポイントやつまづきの事例を参考にする場面や仲間の出来ばえを伝える場面を学習活動で設定する。
【注意】プレイ中の思考などは、技能として評価すること。

- ◎「知識の評価」及び「思考・判断・表現の評価」
知識：学習ノート、ペーパーテスト 等
思考・判断・表現：ペーパーテスト、学習ノートやレポート等の作成、観察（発表、グループでの話し合い） 等
- ◎「技能の評価」及び「主体的に学習に取り組む態度の評価」
技能：観察（学習した技能を用いる場面での） 等
主体的に学習に取り組む態度：観察、学習ノートやレポート等の記述 等

I

単元の目標
を作成する

II

単元の評価規準
を作成する

III

「指導と評価の計画」
を作成する

- ◇ 指導と評価の一体化に向けて、単元を見通した指導計画を作成します。計画では、各授業において「どのような力を身に付けさせるか」「どのような学習活動を行うか」を明確にし、資質・能力の三つの柱をバランスよく育成するように計画します。
- ◇ 評価については、「どのような力を身に付けさせるか」という指導のねらいに即した評価規準を踏まえ、評価場面や評価方法等を計画します。また、どのような評価資料(生徒の反応やノート、ワークシート等)を基に、「おおむね満足できる」状況(B)と評価するかを考えたり、「努力を要する」状況(C)への手立て等を考えたりします。

1 単元の目標

- (1) 精神と身体の相互影響、欲求やストレスの心身への影響と適切な対処について、理解することができるようにするとともに、ストレスへの対処方法を身に付けることができるようにする。
- (2) 欲求やストレスへの対処と心の健康に関わる事象や情報から課題を発見し、その解決方法を考え、適切な方法を選択し、それらを伝え合うことができるようにする。
- (3) 欲求やストレスへの対処と心の健康について、自他の健康の保持増進や回復についての学習に自主的に取り組もうとすることができるようにする

2 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>①精神と身体には、密接な関係があり、互いに様々な影響を与え合っていること、心の状態が体にあらわれたり、体の状態が心にあらわれたりするのは、神経などの働きによることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>②心の健康を保つには、適切な生活習慣を身に付けるとともに、欲求やストレスに適切に対処することが必要であること、欲求には、生理的な欲求と心理的、社会的な欲求があること、また、精神的な安定を図るには、日常生活に充実感をもてたり、欲求の実現に向けて取り組んだり、欲求が満たされないときに自分や周囲の状況からよりよい方法を見付けたりすることなどがあること、ストレスとは、外界からの様々な刺激により心身に負担がかかった状態であることを意味し、ストレスの影響は原因そのものの大きさを受け止める人の心や身体の状態によって異なること、個人にとって適度なストレスは、精神発達に必要なるものであることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>③ストレスへの対処にはいろいろな方法があり、それらの中からストレスの原因、自分や周囲の状況に応じた対処の仕方を選ぶことが大切であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>④リラクゼーションの方法等を取り上げ、ストレスによる心身の負担を軽くするような対処の方法について、理解したことを言ったり書いたりしているとともに、それらの対処の方法ができる。</p>	<p>①欲求やストレスへの対処と心の健康における事柄や情報などについて、保健に関わる原則や概念を基に整理したり、個大生活と関連付けたりして、自他の課題を発見している。</p> <p>②欲求やストレスへの対処と心の健康について、習得した知識や技能を自他の生活と比較したり、活用したりして、心身の健康を保持増進する方法やストレスへの適切な対処の方法を選択している。</p> <p>③欲求やストレスへの対処と心の健康について、課題の解決方法とそれを選択した理由などを、他者と話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて伝え合っている。</p>	<p>①欲求やストレスへの対処と心の健康について、課題の解決に向けての学習に自主的に取り組もうとしている。</p>

保健分野においては「知識」と「技能」を区別せずに設定します。また、「技能」が示されていない内容のまとめ(健康な生活と疾病の予防、健康と環境)についても評価の観点「知識・技能」とします。

・ **育成を目指す資質・能力と評価の観点**は以下のように名称が異なるため、注意しましょう。

- 知識及び技能 → 「**知識・技能**」
- 思考力、判断力、表現力等 → 「**思考・判断・表現**」
- 学びに向かう力、人間性等 → 「**主体的に学習に取り組む態度**」

・ 単元の評価規準は、単元の目標から評価の視点を整理し、学習指導要領解説の記載を参考にして作成します。

知識
解説の「～理解できるようにする」と記載してある部分の**文末を「～について、理解したことを言ったり書いたりしている」として作成します。**

技能
解説の「～できるようにする」と記載してある部分の**文末を「～(行い方・対処)について、理解したことを言ったり書いたりしているとともに、(～が)できる」として作成します。**

思考・判断・表現
学習指導要領解説における「2 内容」の「思考力、判断力、表現力等」に関する記載を基に評価規準を作成します。その際、**[例示]に記載された内容を踏まえるとともに、実際の学習活動に合わせ、文末を「～している」として作成します。**

主体的に学習に取り組む態度
学習指導要領解説において、保健における学びに向かう力、人間性等の具体的な内容は示されていません。**しかし、学習指導要領において保健分野の目標、単元の目標、他の評価規準を育む学習活動を通して単元全体で育成すること踏まえて設定し、文末を「～しようとしている」として、評価規準を作成します。**

～保健分野の単元指導計画について～

保健分野の単元の設定方法は、次の二通りとなります。

- ① 「内容のまとめ」をそのまま「単元」として捉える場合
- ② 「内容のまとめ」をいくつかの「単元」に分けて設定する場合

本事例は、②を参考として、(2)心身の機能の発達と心の健康における、「**(エ)欲求やストレスへの対処と心の健康**」を単元として設定しています。

～保健分野の単元の目標設定について～

単元の目標設定は、学習指導要領の内容の記載やその解説の記載を基に、三つの資質・能力ごとにそれぞれの目標を設定します。

その際、それぞれの目標の**文末は「～できるようにする。」**とします。

「知識及び技能」は、解説のP216に記載されている、知識の内容等を基に設定します。(1 単元の目標の(1)を参照)

「思考力、判断力、表現力等」は、解説のP218にある「イ 思考力、判断力、表現力等」の解説を参考にし、文頭を本単元名等に変えて設定します。(1 単元の目標の(2)を参照)

「学びに向かう力、人間性等」は、解説のP207に記載されている保健分野における学びに向かう力、人間性等の目標の解説を基に設定します。(1 単元の目標の(3)を参照)

3 指導と評価の計画

丸数字は「2 単元の評価規準」に示している内容の番号

	主な学習内容・活動	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度	評価方法
1	「精神と身体には、密接な関係があり、互いに様々な影響を与え合っていることを理解する」 ・心と体の関わりについて、健康に関する資料などを見て理解する。 ・心と体が影響を与え合っとうまくいく経験や、失敗した経験を話し合う。	①			学習カード
2	「心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処する必要があることについて理解する」 ・心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処する必要があることについて、健康に関する資料などを見て理解する。 ・欲求不満への対処方法として考えられる行動についてグループで話し合う。	②	①		観察 学習カード
3	「ストレスの対処法について理解する」 ・ストレスによる心身の負担を軽くするようなリラクゼーションについて、意義や手順、行い方のポイントを確認しながら実習を行う。 ・リラクゼーションの方法について、実習を通して理解したことをワークシートにまとめる。	④	②		観察 学習カード
4	「ストレスへの対処にはいろいろな方法があり、それらの中からストレスの原因、自分や周囲の状況に応じた対処の仕方を選ぶことが大切であることを理解し、発表する」 ・自分に合ったストレスへの対処の仕方を選ぶことについて、ワークシートにまとめる。 ・欲求やストレスへの対処方法として、課題の解決方法とそれを選択した理由などを、筋道を立てて伝え合う。	③	③	①	観察 学習カード

保健の場合、「主体的に学習に取り組む態度」の評価は、1時間目から4時間目までの単元を通して知識及び技能の習得や思考力、判断力、表現力等の育成の過程における、粘り強い取組を行おうとする側面と自らの学習を調整しようとする側面から育てていくため、単元の終わりに総括して評価を行います。また、「主体的に学習に取り組む態度」は、単元を通して育まれるため、評価の計画枠は、点線での表記となっている。

授業計画（保健体育科）

※ 単元計画（保健）（2）心身の機能の発達と心の健康（エ）欲求やストレスへの対処と心の健康

本時（3/4時間）

1 本時の目標

<知識及び技能（技能）>

- ・リラクゼーションの方法等を取り上げ、ストレスによる心身の負担を軽くするような対処の方法が**できるようにする。**

<思考力、判断力、表現力等>

- ・欲求やストレスへの対処と心の健康について、課題の解決方法とそれを選択した理由などを、他者と話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて伝え**合うことができるようにする。**

<学びに向かう力、人間性等>

- ・欲求やストレスへの対処と心の健康について、課題の解決に向けての学習に自主的に取り組もうと**することができるようにする。**

2 本時の評価規準

<知識・技能④>

- ・リラクゼーションの方法等を取り上げ、ストレスによる心身の負担を軽くするような対処の方法について、理解したことを言ったり書いたりしているとともに、それらの対処の方法ができる。

<思考・判断・表現②>

- ・欲求やストレスへの対処と心の健康について、習得した知識や技能を自他の生活と比較したり、活用したりして、心身の健康を保持増進する方法やストレスへの適切な対処の方法を選択している。

3 本時の展開

	生徒の学習内容・活動	教師の指導・手立てと評価
	1. 前時の振り返りを行うとともに、好ましくない対処法を提示し、適切な対処法について考える。	○好ましくない対処法を示し、適切な対処法の必要性について考えるきっかけとなるよう指導する。
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> 発問 このようなストレスの対処法は適切な対処法と言えますか。 </div> <p>【事例①】「テスト期間の勉強中、勉強がはかどらないため、ペンを壊したり、家族に物を投げつけたりして、イライラを発散した。」</p> <p><予想される反応></p> <ul style="list-style-type: none"> ・人や物を傷つけても何も解決しないから適切とは言えない。 <p>【事例②】「週末、家族の予定と友達の予定が重なってしまったことが分かり、面倒に思い、全部断って自分一人でゲームをして過ごした。」</p> <p><予想される反応></p> <ul style="list-style-type: none"> ・約束を全部断ってしまったら、もやもやする。 ・楽しみが無くなるから、さらにストレスがたまる。 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> 家庭の事情等、生徒指導上、配慮が必要な生徒がいる場合は、教師の発言に十分注意する必要があります。 </div>

な
か
30
分

2. ストレスへの適切な対処法について知る。

ストレスの原因、自分や周囲の状況に応じた対処という視点で、もう一度、考えてみよう。

<予想される反応>

【事例①】

原因

- ・勉強時間が足りない（さぼり）、詰めすぎの計画、高い目標

自分や周囲の状況に応じた対処

- ・時間の余裕を持った、勉強計画を立てる。
- ・目標に向かって進めながらも、息抜きをする。

【事例②】

原因

- ・予定管理ができていない、優柔不断な判断

自分や周囲の状況に応じた対処

- ・友達にも家族にも説明して、どちらも実行できるように時間を調整してみる。
- ・友達なら説明すれば分かってもらえるから、家族を優先したい。
- ・家族なら説明すれば分かってもらえるから、友達を優先したい。

3. ストレスによる心身の負担を軽くするようリラクゼーションの技能を身に付ける。

発問 先日の合唱コンクールでは、ステージに立つ直前や立った直後、どんな気持ちになりましたか。

<予想される反応>

- ・すごく緊張した。 ・心臓がどきどきした。
- ・逃げ出したくなった。 ・うまく歌えるか不安になった。

発問 そのとき、体には、何か変化はありましたか。

<予想される反応>

- ・呼吸や脈拍が早くなった。 ・冷や汗をかいた。
- ・頭や腹が痛くなった。

○グループは、3～4人程度とし、事例①、②の対処の仕方について生徒から出されたものを「ストレスの原因に対処すること」、「友達や家族、教師、医師などの専門家などに話を聞いてもらったり、相談したりすること」、「コミュニケーションの方法を身に付けること」、「規則正しい生活をする事」「ストレスの原因についての受け止め方を見直すこと」などの視点で整理しながら、板書に示す。

○ストレスの対処は、様々な対処の中から、ストレスの原因、自分や周囲の状況に応じた対処の仕方を選ぶことが大切であることを伝える。

○どの生徒も体験したことのある状況（場面）を振り返るように伝えることでストレスを感じたときの様子についてイメージしやすくする。

○ストレスを感じたときは、冷静な判断をするためにも、まずは、心や体の負担を軽くすることが大切であることに気付かせる。

3 本時の展開つづき

	生徒の学習内容・活動	教師の指導・手立てと評価
な か 30 分	<p>発問 心も体もリラックスできる方法には、どんな方法があるでしょうか。</p> <p><予想される反応></p> <ul style="list-style-type: none"> ・呼吸法 ・体ほぐし（ストレッチ等） ・その他，物を食べる，音楽を聴く等 <p>(1) 筋肉を緩める方法について知る。</p> <p><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・体の様々な部位に「わざと力をいれて，抜く」ことを繰り返し，力が抜ける感覚をつかむ。 ・ストレッチは筋肉を伸ばすことが目標であることに對して，今回は，筋肉を緩めることが目標であることを理解する。 <p><手順></p> <ul style="list-style-type: none"> ・2人1組で行う。 ・1人は実践，もう1人は行い方を説明しながら，同時に正しく行えているかを確認し，チェック表にレ点をつける。 <ul style="list-style-type: none"> ・以下の①～⑤を2セット行い，交代する。 <ol style="list-style-type: none"> 1 椅子に浅く腰かける。 2 ペアの話聞きながら，①～⑤を行う。 ① 両手を握り，ひじを曲げる。 ② 身体を丸めて，脇をしめる。 ③ 一気に力を入れて目を閉じ，そのままペアが15秒数える。 ④ 一気に力を抜き，力が抜けるじわーっとした感じを体験する。 ⑤ ペアが15秒数える間，背もたれに寄りかかりながら休む。 <p>(2) ペアで筋肉を緩める方法を行う。</p>	<p>○ストレスを感じたときのセルフケアとして，リラクセーションの方法を身に付け，心身の負担を軽くするような対処の方法を身に付けることの大切さについて説明する。</p> <p>○資料や教師の示範により，筋肉を緩める方法や手順について，体づくり運動で行った体ほぐしの運動の事例も振り返りながら確認する。</p> <p>◆【知識・技能】</p> <p>リラクセーションの方法等がストレスによる心身の負担を軽くすることについて理解したことを言ったり書いたりしているとともに，それらの対処の方法ができる内容等を【観察・学習カード】で捉える。</p> <p>○最初は，ペアで行い（1人が2回ずつ），その後，全体で1回行う等，身に付けることができたか確認できる時間を設定する。</p> <p>○必要に応じて教室の照明を消したり，ゆったりとした音楽を流すなどして，リラックスできる環境を整える。○筋肉を緩めるという感覚，じわーっと身体が温くなる感覚が味わえたかどうか問いかける。</p>

ま と め 10 分	<p>4. 本時の学習の振り返りとまとめをする。</p> <p>学習カードに，ストレスに対して，どのように対処していくか，理由とともに記入しましょう。</p> <p><予想される反応></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスに対処するときは，ストレスの原因にあった方法を選びたい。 ・自分や周りの状況を判断して，ストレスに対応したい。 ・ストレスを感じたら，まずは落ち着くために，筋肉を緩める方法を試してみたい。 	<p>○自らの心身の健康を保つために，欲求やストレスに対処することやリラクセーションの方法を身に付けることの大切さについて確認する。</p> <p>※学習を通して，協力することの意義や価値を理解したことを，学習活動の場面で表出されているか観察する。また，練習の補助をした行動や助言した内容が記載できるに学習ノートを工夫する。</p>
------------------------	--	--