

令和6年2月16日（金）
調布市立若葉小学校
第1学年5組32名

1. 題材名 「視力を守ろう大作戦」

学級活動（2） ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成

2. 学級活動「(2)日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全」の評価規準と目指す児童の姿

観 点	よりよい生活 築くための知識・技能	集団や社会の形成者としての 思考・判断・表現	主体的に生活や人間関係を よりよくしようとする態度
評 価 規 準	自己の身の回りの諸課題の改善に向けて取り組むことの意義を理解し、基本的な生活を送るための知識や行動の仕方を身に付けている。	自己の身の回りの諸課題を知り、解決方法などについて話し合い、自分に合ったよりよい解決方法を意思決定して実践する。	自己の生活をよりよくするために、見通しをもったり振り返ったりしながら、進んで課題解決に取り組み、他者と仲よくしてよりよい人間関係を形成しようとしている。
目 指 す 児 童 の 姿	グリーンタイムを増やすことが、体や目に良いことを理解している。	今ある視力を守るために、学級で話し合ったことを生かしながら、自分の目標を立て、実践しようとしている。	視力を守ることに関心を持ち、自分のめあてに対する達成感や反省を生かした実践を継続しようとしている。

3. 調査研究

(1) 元気アップカードの結果

調査研究では、元気アップカードの結果から、グリーンタイム、スクリーンタイム、睡眠時間は児童の心と体にどのような影響があるのかを中心に整理した。

グリーンタイム

良好な生活リズムを保障するためのグリーンタイム（屋外にいる時と同等の光強度を浴びている時間）の目標は、昨年度の若葉小学校の調査結果から日中に106分以上であると示唆されている。（野井研究室による分析・考察）そもそも、眠りのホルモンと言われているメラトニンは、日中に明るい環境で生活することで夜間の分泌量が増加する。また、グリーンタイムは昨今心配されている近視の進行の抑制にも有効である。

そのような中、今年度の若葉小学校1年生の元気アップカードの調査では、平日のグリーンタイムの平均は79分、休日のグリーンタイムの平均は108分であった。休日は、グリーンタイムが目標値を上回っている一方、平日は約30分も目標値を下回っている。そのため、学校や学年全体で日光を浴びる大切さについて知らせ、平日のグリーンタイムを増やしていけるよう工夫していく必要があると考える。

スクリーンタイム

カナダとオーストラリアにおける青少年のための24時間行動ガイドラインでは、青少年が健康であるためにスクリーンタイムを120分未満/日にすることを推奨している。加えて、種々の研究結果では、スクリーンタイムと学力の低下との関連が多数報告されており、なかには、学習を除く60分間以上のスマホ等の利用と学力の低下とが関連している様子も確認されている。そのような中、今年度の若葉小学校1年生の元気アップカードの調査では、平日のスクリーンタイムの平均は90分、休日のスクリーンタイムの平均は110分という結果であった。(野井研究室分析・考察)この結果は、平日と休日共に、その平均値が健康であるための推奨値を達成していることを示しているものの、スクリーンタイムと学力との関連を考えると依然としてスクリーンタイムは心配される状況である。他方、児童の生活の実態を想像すると、平日は、学校の授業でもタブレット端末を使用していることや、休日はテレビやゲーム等を見る時間が平日と比べ長いことが予測できる。これらは、時代の変化と共にやむを得ない部分もあるが、児童の中には一日に6時間を超えるスクリーンタイムを記録している者もいるため、学年全体として今一度スクリーンタイムの目標値や、長時間画面を見ることが視力や学力の低下に影響することを知らせておく必要があると考える。

睡眠時間

米国睡眠財団は6～13歳の推奨睡眠時間を9～11時間としている。そのような中、今年度の若葉小学校1年生の元気アップカードの調査では、平日の平均睡眠時間は9時間33分、休日の平均睡眠時間は9時間57分であった。この結果から対象学年の児童は平日と休日共に推奨されている9時間を上回っており十分な睡眠時間を確保していることが予想された。1年生は就寝時刻や起床時刻に保護者の声掛けもあることが予測されるため、睡眠に関しては規則正しいリズムで生活できていると考えられる。

(2) 児童の実態

本学級の児童は、中休みや昼休みの校庭遊びの時間を楽しみにしている児童が多く、外で遊ぶ楽しさを感じている様子である。しかし中には、校庭で遊ぶことよりも教室で折り紙や読書をするのが好きな児童もいる。若葉小学校は児童数増加に伴い、安全確保のため校庭で遊べる時間に制限がある。順番が回ってきた際には、積極的に校庭に出よう声掛けしている。児童は、校庭に出ることのよさを「友達と遊べて楽しいから」と考えており、日光を浴びることの大切さを意識しているわけではない。

また、関わり方については、教師と自分や友達と自分のような一対一の関わりが多く、授業を通して様々な友達と関わる際の、話し合いはまだ難しい。そのため、少人数のグループの中で自分の考えを伝える練習に取り組んでいる。遊びを通して友達と関わる際は、4人程度の小集団が多いが、教師の声掛けで集団遊びが成立するようになってきた。

この単元を通して、外に出て遊ぶことが体にもよい影響をもたらすことを知り、学級全体で積極的に外に出て集団遊びをする楽しさを感じられるようにしていきたい。

(3) 視力の実態

学校保健統計調査をみると、裸眼視力1.0未満の小中高生の割合は年々増加傾向にあり、令和4年度は過去最多となっている。小学生の学年別にみると、裸眼視力1.0未満の者の割合は、1年生では23%に対し、6年生では53%である。小学生でも学年が進むにつれて近視の児童の割合が増加しており、子どもの近視は低年齢化が進んでいると言える。本校においても、4月の視力検査の結果、裸眼視力1.0未満の者の割合は、1年生は23%に対し、6年生は64%であった。本学級の児童においては、裸眼視力1.0未満の者の割合は16%であり、視力のよい児童が多いと言える。

近年の近視の児童増加を鑑みると、今は視力がよくても、これからの生活の仕方によって視力が低下することも考えられる。本学級の児童が、自分の目の大切さに気づき、その健康を保つための生活の仕方について知ることが重要だと考える。

3 研究主題に迫るための具体的な手だて

【「わかる」ための手だて】

① 各学年の実態に応じた「元気」について「わかる授業」

「元気」とは、心身の調子が良いことであり、その状態は主体の要因や周囲の環境要因が関わっている。心身の調子をよくするためには、睡眠、食事、運動が大切であるが、全てを一度に意識することは難しい。そのため児童には、どれか一つを変えることで調子を良くするための良いサイクルに入ることを意識させ、そのためにどのようなことができるか考えさせたい。授業では日本体育大学教授野井先生の資料を使い、分かりやすく、そして楽しく元気な状態であることについて理解させたい。また、調査結果の情報量が多いため、「スクリーンタイム・グリーンタイム」に焦点を絞り、「自分カード」（自分の結果を簡単に書くカード）にまとめさせるようにする

② 調査結果の可視化

調査結果の個人票だけでは児童が自分の結果を読み取ることは難しい。そこで、1年生にも分かりやすくするためにリボンを活用し、グリーンタイム、スクリーンタイムの理想値と自分の調査結果を視覚的に比べられるようにした。そうすることで、自分の生活を一目で振り返ることができ、よりよい生活を送るためにはどのように改善したらよいかについて考えることができるようにした。

③ 視力低下の実態把握と体験

視力が低下するというのはどういう感覚なのか想像が付かない児童が多くいると考えられる。そのため、養護教諭と連携し、1年生と6年生の視力検査の結果を棒グラフで表し、学年が上がるにつれて視力が低下する傾向があることを一目で分かるようにした。さらに、見えにくさを体感するメガネを用い、視力が低下した状態の見え方を体験させることで、今ある視力を大切にしたい生活をしていくことへの意識を高めるようにする。

【「かかわる」ための手だて】

① 班の人数設定の工夫

1・2学期は、対一の関わりの中で、自分の意見をもつことを指導してきたため、複数人で話し合うことはまだ難しい。そこで、班の人数を、少人数の3人組に設定し、自分の意見を発言することと、友達の発言を聞くことに取り組みやすくした。また、今回の授業以外でも、同じ班で関わる機会を多く設け、安心して話し合いに参加できるようにした。

② 学級遊び

本時のまとめで意思決定した個人のめあての達成を後押しするために、めあてのがんばり週間には、積極的に学級遊びを実施し、より健康的な生活になるように学級全体で取り組むようにする。また、学級遊びを通して集団での関わりを学んでいく。

【「はい、できた」のための手だて】

① がんばりカード

本時「視力を守ろう大作戦」の最後に、視力を守るために一週間頑張ることができそうなことを意思決定する。自分のめあてをカードに記し、達成感や反省を活かした実践を継続しようとする態度を育む。実践期間中は、帰りの会の前に一日を振り返り、児童の頑張りを伝え、意欲が継続するよう声を掛ける。期間終了後に、期間全体を通した振り返りを記入させ、さらに意欲が継続するよう一人一人に励ましのコメントを返す。

② 学級遊び

視力を守るために、「グリーンタイムを増やす」という学級目標を掲げ、中休みや昼休みに校庭で取り組みたい学級遊びを複数決める。決まった遊びを”〇〇大会”等と称して、一週間実践し、学級全体で達成感を味わうとともに、学級としての仲も深めていくようにする。

4. 活動の実際

(1)事前の指導

児童の活動	指導上の留意点(○)と評価(◇)	資料
<ul style="list-style-type: none"> ・元気アップカードの結果を知る。 ・グリーンタイムとスクリーンタイムの理想値と自分の調査結果を比べる。 ・グリーンタイムを増やすとどんなよいことがあるのかについて話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ○理想値と自分の調査結果を表したリボンの長さを比べ、自分や学級全体の課題を知らせる。 ○野井先生のスライドを低学年用にしたものを用い、グリーンタイムを増やすことで起こる具体的な効果を知らせる。 ○グリーンタイムを増やすよさについて知らせる。 ◇グリーンタイムを増やすことが、体や目によいことを理解している。(知識・技能) 	野井先生のスライド

(2) 本時のねらい

- ・グリーンタイムを増やすことが体や目によいと学んだことをもとに、今ある視力を守るためにできることを考える。
- ・学級で話し合ったことを生かしながら、自分の目標を立てる。

(3) 展開

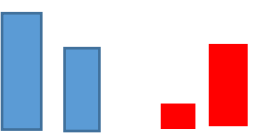
過程	学習内容・活動	教師の留意点 (○) 評価 (☆)
導入	1.前時の学習を振り返り、学習への意欲を高める。 2.視力低下の実態を把握し、体験する。	○スクリーンタイム、グリーンタイム、視力という言葉を押さえる。 ○学級ではグリーンタイムが足りていないことを確認する。 ○見えにくさを体感するメガネを用いる。 ○若葉小学校の1年生と6年生の視力検査の結果をグラフで表し、学年が上がるにつれて視力が低下する傾向があることを説明する。
展開	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> 視力を守るためにできることを考えよう。 </div> 3.視力が低下する原因を考える。 4.視力を守るためにできることを考える。	○児童の発言を目によいことと悪いことに分類して板書する。 ○イラストを活用し、それぞれ目によいことか悪いことかを提示しておく。 ○スクリーンタイムと言われるもの (TV、ゲーム等) は、とても魅力的であることに共感する。 ○話し合いの班を小集団に設定する。 ○グループで交流したことを全体で共有し、児童の考えた意見を広げる。 ○グリーンタイムを増やすことが、体や目によいことを確認する。 ☆グリーンタイムを増やすことが、体や目に良いことを理解している。【知・技】(発言)
まとめ	5.個人で目標を決める。 ○今日考えたことから、がんばりカードに取り組んでいきたい目標を書く。	○考えたことを一週間、実践につなげていけるような声掛けを行う。 ○目標の決まらない児童には、板書の中から選ぶよう支援する。 ☆今ある視力を守るために、学級で話し合ったことを生かしながら、自分の目標を立てることができる。 【思・判・表】(がんばりカード)

(4) 事後の指導

児童の活動	指導上の留意点(○)と評価(☆)	資料
<ul style="list-style-type: none"> 自分の目標を一週間実践する。 がんばりカードの最終日に、実践の振り返りをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○一日の終わりに、目標が達成できたかを自己評価させる。 ○自分が頑張ったこと、できるようになったことを振り返りに記入させる。 <p>☆視力を守ることへ関心をもち、自分のめあてに対する達成感や反省を生かした実践を継続しようとしている。(主体的に取り組む態度)</p>	<p>がんばりカード</p>

(5) 板書計画

しりよくをまもろう大きくせん



わかば
ちゃん
の顔

わかば
ちゃん
の顔

わかば
ちゃん
の顔

しりよくをまもるために
できることをかんがえよう。

<どうして見えにくくなってしまうの?>

目によいこと

わるいこと

○
✕

<しりよくをまもるためにできること>

1年5くみ (

)



1しゅうかん、この「めあて」で、がんばります！！

まい日チェックしようね

2月19日(月)～2月26日(月)

日にち	めあてをまもれたかな？		
19日 (月)			
20日 (火)			
21日 (水)			
22日 (木)			
26日 (月)			

1しゅうかんのふりかえりをかこう！
