

# 総合的な学習の時間「田原」の単元計画【第 5 学年：40時間】

【探究課題】  
健康

【単元のねらい】運動が私たちの心と体の健康に必要なものであることについて知り、健康を維持するために運動の面において尽力する人々の活動や思いを調べることを通して、私たちの心と体の健康を保ために自分たちができることを考え、実行しようとする。

## 【単元のめあて】 心と体の健康プロジェクト ～心も体も元気になる体操を考えよう～

【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
① 日頃、自分たちが持っている心の不安やストレスは、好きなことをしたり体を動かしたりすることで解消していることを知り、対象や目的に合わせて体操やダンスを作ることは、心身の健康につながることに気付いている。 ② 体操やダンスの普及に熱心に取り組んでいる山梨大学の中村学長の思いに気付いている。 ③ インタビューやインターネットを通して、多様な情報を安定して収集している。 ④ 体操を創作し、みんなで活用できたことは健康の価値を実感するための体操を探究的に学習してきた成果であることに気付いている。	① 山梨大学の中村学長の話や実際に体験したことをもとに目指す取り組みを明確にしながらか必要なことを順序立てて計画している。 ② 様々な体操やダンスを体験したり、プロの話や動画を聞いてたりして手段を比較しながら、体操やダンスを作るために必要な情報を集めている。 ③ 音楽に合わせた動きの組み合わせ方を整理しながら、より楽しく効果的な体操を検討している。	① 得意なことを生かしながら、協力して役割を分担し、創作した体操を通して、心と体の健康の大切さを伝える準備をしようとしている。 ② 山梨大学の中村学長や友達の考えを受け入れながら自分の考えを明確にもち、動きの効果的なつなぎ方や楽しい体操にするためのストーリーを考えている。 ③ 自分の成長を振り返りながら、楽しく健康な自分の生活と向き合ったり、みんなのためにできることを考えて実行したりしようとしている。 ④ 自分たちの健康課題に向き合い、目標に向けて繰り返し必要な動きを改善しながら取り組もうとしている。

### 【小単元1のめあて】 心と体の健康について考え、心と体が元気になる体操について調べよう。

10h

一学期

【導入】(保健3時間)	【課題の設定】①②	【情報の収集】③④	【整理・分析】⑤⑥⑦	【まとめ・表現】⑧⑨	【振り返り】⑩
○保健「心の健康」の学習をする。	○課題を考える。 「心と体の健康プロジェクト～心も体も元気になる運動を調べよう～」	○いろいろな運動・リラックス法を調べる。	○選んだ運動に実際に取り組み、心や体の状態を振り返る。	○調べた結果をまとめる。	○今回の課題から、自分たちにあった運動を作ることを確認する。
①心と体が密接に関係していることに気付く。	① 総合的な学習の時間の学習の流れを確認する。 ② 保健で学習した「心と体の関係」を振り返る <input type="checkbox"/> 保健振り返りのデータ <input type="checkbox"/> 区の公園の数のデータ ③ 心と体の健康のために、自分たちにできることはないかを考える。 ☆ホワイトボード・短冊	①どんな運動が良いかの条件を考える。 <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; margin-top: 10px;">                         条件                          ・楽しくできる                          ・みんなでできる                          ・その場でできる                          ・簡単にできる                          ・誰でもできる                     </div>	① 選んだ運動を行い、チェックシート(マトリクス)に記録する。 ☆思考ツール「マトリクス」	①チェックシートをもとに、運動を体験した感想や課題について話し合う。 <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; margin-top: 10px;">                         調べた運動は、全部の条件にあったものがない。                     </div>	①まとめから、つぎのめあてを考える。 <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; margin-top: 10px;">                         自分たちで条件にあった運動を作ろう。                     </div>

### 【小単元2のめあて】 運動面で健康に尽力する人の話を聞き、運動を考える上で大切なことを知ろう。

15h

二学期

【課題の設定】①②③	【情報の収集】④⑤	【整理・分析】⑥⑦	【情報の収集】⑧⑨⑩⑪⑫	【整理・分析】⑬⑭	【振り返り】⑮
○課題を考える。	○ラジオ体操について調べる。	○ラジオ体操についてまとめる。	○「ブンバポーン」について調べる。	○「ブンバポーン」についてまとめる。	○体操の方向性について考える。
① 長く愛されてきた「ラジオ体操」「ブンバポーン」を体験する。 <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; margin-top: 10px;">                         運動を考える上で、大切なことがあるのだろうか。                     </div>	② ラジオ体操をして感じたことをまとめる。 ☆ウェビングマップ	③ ラジオ体操の歴史について調べる。 ・老若男女対象であること ・関節を動かす動きが多いこと ・考案者は亡くなっていること →自分たちの考えた条件「楽しく」が当てはまらない。	① 「ブンバポーン」の音楽や動きについての特徴を分析する。 ② 「ブンバポーン」をつくった人にどんな質問をするかを考える。 ③ 中村学長にインタビューをする。 ☆オンラインインタビュー	① インタビューしたことをまとめる。 ・中村学長の健康に対する思いをまとめる。 ・「ブンバポーン」に入っている「36の動き」について資料を見て確認する。	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; margin-top: 10px;">                         ・36の動きを入れて自分たちの体操を作ろう。                     </div>

### 【小単元3のめあて】 心と体が健康になる自分たちの体操をつくろう。

15h

三学期

【課題の設定】①②③	【情報の収集】④⑤⑥	【表現】⑦⑧	【整理・分析】⑨⑩⑪	【表現】⑫⑬	【振り返り】⑭⑮
○見通しをもつ。 自分たちで体操を作ろう	○体操を創る。	○作った体操を見合う。	○体操を改善する。	○作った体操を体験し合う。	○成果と課題を話し合う。
① 音楽をつくる。 ② グループに分かれる。→2つ ③ 体操のテーマを考える。 ④ 「36の動き」から使いたい動きを選ぶ。	① 歌詞をつくる。 ② 動きを組み合わせる体操をつくる。	○お互いに見合ってアドバイスをする。 <b>【観点】</b> ・自分たちの作った条件に当てはまるか。 ・36の動きが入っているか。	① アドバイスをもとに体操を改善する。 ② 体操の発表の準備をする。	① グループの体操を体験する。 ② 撮影をする。	① 創った体操の成果と課題を出し合う。 ② 今までの学習を振り返り、伝え合う。