

事例 8 正しい生活のリズムや生活習慣を身に付け、健康状態の維持・改善を目指す事例

○学年 知的障害特別支援学級（4年、6年）

○指導内容及び指導の形態 自立活動

○事例のポイント

- ①個に応じた課題を提示し、集団での自立活動の中でも、学習活動が共有しやすくなるように工夫する。
- ②自分自身を振り返ったり、見通しを立てたりする活動を計画的に取り入れる。
- ③児童が自らの課題に気付き、健康状態の維持・改善に取り組める活動にする。
- ④授業の終わりには振り返りの時間を設定し、様々な表現方法から個に応じて選択させ、振り返ることができるよう工夫する。

ICTを活用した主な学習場面

- ・生活リズムのグラフを作成する場面
- ・友達の様子やよいモデルを共有する場面
- ・望ましくない生活習慣の、デメリットによる影響の大きさを知る場面
- ・課題解決についての方策作成や振り返りをする場面
- ・家庭での取組の様子の確認や保護者とやり取りをする場面

ICT 活用の利点

- ①自分の生活リズムを振り返る際、棒グラフや円グラフなどのグラフや表に、それぞれの活動の絵を貼り付けたり、書き込んだりすることができる。
- ②友達の様子を確認することができ、すぐに共有し比較することができる。
- ③視覚的に捉えることで、生活習慣による影響の大きさについてより深く学ぶことができる。
- ④課題解決についての方策を表現したり、何度も修正したり、過去の自分と比較したりしやすくなる。
- ⑤家庭での取組の様子を、そのまま動画などで確認できる。また、アンケート等、保護者にも協力いただくことが簡便となり、児童自身も実態把握につながる。

1 主題名 「けんこうな生活を手に入れて、楽しい学校生活を送ろう！」

2 主題設定の理由

本学級の児童は6名（4年生4名、6年生2名）で構成されている。保護者と密に連携を図りながら、安全安心に学校生活が送れるよう支援を行っている。生活の中心がオンラインゲームやインターネットの動画サイトの視聴であったりし、運動量が少ないため肥満や体力低下を招いている児童もいる。オンラインゲームやインターネットの動画サイトにのめり込むと依存してしまう傾向が強く、昼夜逆転してしまったり不登校傾向の状態が続いてしまったりといった課題が見られる。睡眠不足や食欲不振といったことから、落ち着いた生活が送れていない児童もいる。

そこで本主題では、主として自立活動の6区分27項目における「1健康の保持（1）生活のリズムや生活習慣の形成に関すること」及び「1健康の保持（5）健康状態の維持・改善に関すること」、「3人間関係の形成（3）自己の理解と行動の調整に関すること」を取り扱う。

指導に当たっては、個別の課題を設定し、めあてを自分で決定させることで活動のはじめに見通しをもたせる。自分自身を振り返る時間を設定し、児童が自らどのような生活を送ることが望ましいかについて考えさせていく。個別に健康状態の維持・改善に向けた目標を設定させ、取り組ませていく中で、少しでも改善方向に意識が向けられるよう支援する。児童のよさも捉え、認めて褒めて励まし、児童が積極的に活動できるように心掛けたい。活動に中々取り組めない児童には、声掛けを繰り返したり、目標に無理が生じていないかを確認し再度設定したりしていく。達成感を味わわせ、適切な評価を行い、今後の意欲や自信につなげていきたいと考える。これらのことを学び、身に付け、望ましい生活を実践していける力をもった児童を育てていきたいと思

い、本主題を設定した。

3 児童の実態

	児童の実態
A 4年	とても明るく、友達とも仲良く生活している。休み時間はよく自分のことや家族の話 を教師にもし、自分から言葉でコミュニケーションを図ることができる。学校から帰る とすぐにオンラインゲームをする。夕食の時間になっても止めることが難しい日が多い。 ベッドの中にも持ち込んで続けてしまい、朝起きられず、学校へは遅刻や欠席となっ てしまう日もある。睡眠不足のためか、授業中に寝てしまうこともある。
B 4年	好きなことに集中して取り組むことができる。手先が器用で、図工が得意だ。毎朝、 朝ご飯を食べずに登校する日が多く、食べることができた日であっても、菓子パンやス ナック菓子で済ましてしまう。給食での好き嫌いも多く、バランスのよい食事をとるこ とに課題がある（食事が偏っている）ためか、授業中声掛けしないとボーッと過して いる場面も見受けられる。自分の苦手なことに取り組んだりする時や、自分の意として いない声掛けをされたりすると、突然イライラして人や物に当たったりしてしまう。
C	以下省略
D	
E	
F	

4 目標

- (1) 自分の生活リズムについて知り、生活習慣について見直すことができる。
＜1 健康の保持（1）生活のリズムや生活習慣の形成＞
- (2) 望ましい生活習慣について知ることができる。
＜1 健康の保持（5）健康状態の維持・改善＞
- (3) 課題解決についての方策を立てることができる。
＜1 健康の保持（5）健康状態の維持・改善＞
- (4) 改善を図ってよりよい自分になれるよう、意欲を育てる。
＜3 人間関係の形成（3）自己の理解と行動の調整＞

5 指導計画（8時間扱い）

	授業目標	授業 時数
1	・普段の生活で楽しいことや夢中になってやっていることを振り返り、どれくらい の時間を費やしているかを考えることができる。	1 本時
2	・<u>友達や交流クラスのアンケ ート結果を確認したり、一 般的な生活を知ったりする ことで、よさや自分の課題 を把握することができる。</u> ・自分のよいところや、改善するべき 課題に気付くことができる。 ・<u>望ましくない生活習慣を続けていくと、どのようなデメリットがあるかについて 考え、理解することができる。</u> ICT活用の利点② ○交流学級のアンケート結果を共有 し、確認できる。 ○いくつかのパターンの朝ごはんの写 真を並べて確認し、考えることがで きる。 ICT活用の利点③ ○視覚的に捉えることで、望ましい生活習慣のメリットや、望ましくない 生活習慣を続ける影響の大きさについて、より深く学ぶことができる。	3

3	・<u>解決策を立て、なりたい自分のイメージを明確にすることができる。</u> ・これからどうすれば、正しい生活リズムや生活習慣を身に付けることができるか、考えることができる。 ・<u>健康状態の維持、改善に向け、具体的な目標を立てることができる。</u> ICT活用の利点④ ○文字を起こすことが苦手な児童でも、自分の思いを表現することができる(音声でも可)。 ○課題解決についての方策(目標)を、何度でも書き直すことができる。 ○いつでも確認し、以前の自分の考えと、すぐに比較することができる。 事例のポイント③ ○自己を見つめる活動を通して、なりたい自分をイメージし具体的な目標を設定することで、自己肯定感が高まる。	1
4	・<u>目標カードに記入されたことが実行できているか、少しでも改善方向に意識が向くよう毎日振り返ることができる。</u> ・保護者からICT端末で評価をしてもらい、目標に無理がなかったか、またもっと目標レベルを上げてみてもよいか考えながら再度課題設定し、よりよい自分になりたい意欲をもつことができる。 事例のポイント④ ○振り返りの時間を大切にすることで、設定した目標に対しての到達度が把握でき、自己認識力が向上し、行動を効果的に修正することができる。	3

特支編成要領P25～ 指導計画作成上の留意事項 (6)(11)(12)

6 本時の構成 (1/8)

(1) 本時の目標

①共通目標

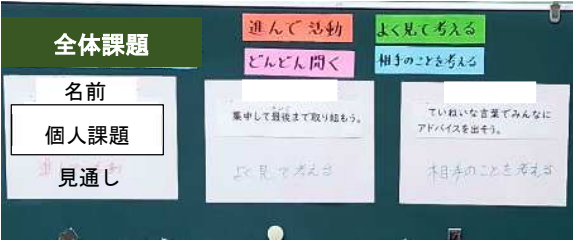
○自分の生活リズムについて知り、生活習慣について考えることができる。

＜1 健康の保持 (1) 生活のリズムや生活習慣の形成＞

②個人目標

A 4年	・自分が普段、何をしている時間が一番多いか、気付くことができる。
B 4年	・自分の生活リズムについてグラフにまとめ、自分の生活について考えることができる。
C	以下省略
D	
E	
F	

(2) 展開

配時	学習活動	指導上の留意点（※指導上の手立て *評価の観点） ○児童の活動 ◎予想される児童の反応 □指導者の主な指示、発問	備考
2分	1 はじめの挨拶をする。	○日直の号令で元気に挨拶をして授業を始める。 □先生と目を合わせて挨拶をしましょう。 ※かかとを付けられている児童を称賛し、真似するよう促す。 ※全児童が姿勢を正し、落ち着いて教師に視線を合わせたことを確認してから、挨拶をするようにする。	活動の流れを示したボード
10分	2 課題を認め、授業の流れと、本時の学習内容を確認する。	全体 □今日の学習の流れを説明します。 □全体の課題は ～ です。 全体課題 自分の生活リズムを知ろう ～生活習慣ってなあに？～ □個人の課題は ～ です。 事例のポイント① ○全体課題を出した後、個に応じた課題を提示することで、ゴールを一人一人設定することができる。 ○課題に対しての見通しを自分で立て、発表をする。 ※<u>見通しがもてない児童は、教師があらかじめ4つの視点を用意し、その中から選択できるようにしておく。</u> ※スクリーンや掲示物等で、視覚的にもわかりやすく説明することを心掛ける。  個別 A 児の個人課題 自分がふだん何をしている時間が一番多いか、振り返ろう。 B 児の個人課題 自分の生活リズムについて、グラフにまとめよう。 事例のポイント② ○どうすれば課題が解決できそうか見通しをもつことで、安心して学ぶことができる。	個人の課題ボードメーカー
21分	3 生活習慣とは何かを知り、自分の生活リズム表を作成する。	○生活習慣とは何かを知り、自分の生活を振り返る。 □生活習慣とは何かを調べましょう。 □自分の生活を振り返って、グラフを作成しましょう。 ※円グラフ、棒グラフどちらでも使用してよいことを伝え、自分の生活がどちらのグラフで表しやすいかを考えさせる。	ICT端末(ワークシート) 大型モニター

ICT活用の利点①

- 指示が理解できず、周りを見て心配そうにしている児童でも、自分で触れて取り組むことができる。
- 文字だけでなくイラストを動かしたり、色分けしたりすることで、見やすくすることができる。
- 紙に書くのではなく、ICT端末を使うことで、何度も書き直したり、思いついたまま追加したりすることが簡単にできる。

※手が止まってしまったり、自分の生活を振り返る（思い出す）ことが難しかったりする児童のために、事前に保護者から情報を得ておく。

◎B…生活を思い出すことはできるが、正直にグラフに表すことができない。

※自分を見つめ直すことが目的であることを伝え、書きにくいことも気にせず、どんどん書くことを声掛けする。

*自分の生活を振り返り、ICT端末に記入することができる。

ICT活用の利点⑤

- 事前にインターネットを通して保護者からの回答を得ることで、本人が帰宅後どんな生活を送っているか教師側が把握でき、授業中に手が止まってしまってもアドバイスすることができる。



◎キーボード操作ができないため、活動に参加しない。
※タッチパネル方式で操作ができるようにする。

棒グラフバージョン



円グラフバージョン



10分

4 まとめと振り返りをする。

○本時の全体課題や個人課題が達成できたかを振り返る。
□振り返りをしましょう。
※学習を想起しながら書くようにする。
※自分で立てためあてにも触れるようにする。
※一人一人の頑張りを評価し称賛することで、今後の実践への意欲付けを行う。

*A…自分の生活について振り返り、ふだん何をしている時間が多いか、気付くことができる。

*B…自分の生活リズムについてグラフにまとめたものから、自分の生活について考えることができる。

個人の課題ボード

1分	5 次時に行うことを確認する。	□自分の生活リズムが分かりましたね。次回はお友達の生活の様子を見て、自分の生活習慣について考えていきましょう。 ※次時に行うことを伝えることで、今後の見通しをもたせる。	
1分	6 終わりの挨拶する。	○日直の号令で授業を終わりにする。 □声を合わせて挨拶をしましょう。 ※全児童が姿勢を正し、落ち着いて教師に目線を合わせたことを確認してから、挨拶をするようにする。 ※最後まで集中することが難しい児童には、最後まで挨拶をしっかりするように声掛けをする。	

7 本時の評価

A 4年	・自分が普段、何をしている時間が一番多いか、気付くことができたか。		
B 4年	・自分の生活リズムについてグラフにまとめ、自分の生活について考えることができたか。		
C	以下省略		
D			
E			
F			

8 備考

- ・教室環境図

