

病気にならないじょうぶな体をつくらう！

授業での取組

小学校・高学年

副読本高学年 P.4-5

ねらい

体を動かすことの大切さを知り、生活の中で運動する時間を増やそう！

日頃の運動習慣が健康に与える影響を理解し、自分自身の生活をふり返り改善していこうとする習慣を身に付けさせる。

用意するもの

- ・計画シート

該当教科・時間

特別活動 → 45分

評価

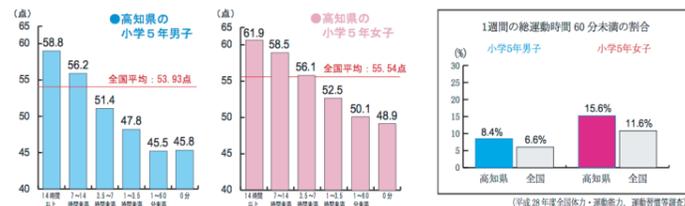
運動の大切さを理解し、自らの運動習慣を変えようとしているか。

指導の流れ

1 高知県の運動に関するグラフから課題を見つけよう [導入] (5分)

高知県の運動に関する2つのグラフから、課題について考える。

- ・運動する時間と体力合計点の関係
- ・1週間の運動時間（全国との比較）



2 運動する効果についてグループで話し合おう [話し合う] (25分)

運動の効果について、自分の経験をもとにグループで話し合い、運動習慣と健康の関係について理解する。



副読本活用のポイント

自分の生活をチェックし、計画を立てて運動に取り組む



【活用の流れ】

①チェックカードを活用し、自分の運動習慣を確認する。
(体を動かす「犬の散歩」や「お手伝い」なども運動になることを知る)

生活の中で、運動やスポーツをする時間を考えよう！
○運動やスポーツに親しむ場面を考えながら、1週間の計画を立てよう。
1日60分！1週間で420分！無理せず時間を増やしていこう！土日も上手に使って計画を立てよう！

項目	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
運動と時間を書こう。 〔記入例〕	朝 徒歩通学 15分 ランニング 15分	徒歩通学 15分	徒歩通学 15分	徒歩通学 15分 なわとび 15分	徒歩通学 15分 なわとび 15分	午前 スイミング 60分	午前 犬の散歩 30分 なわとび 15分
・朝 校庭でなわとび 15分	中休み 外遊び 15分	外遊び 15分		外遊び 15分	外遊び 15分		
・中休み・昼休み 友達と鬼ごっこ 20分	昼休み					午後	午後
・下校後 地域のスポーツクラブで ミニバスケットボール 60分	放課後 徒歩通学 15分	徒歩通学 15分		徒歩通学 15分	徒歩通学 15分		
・土曜日・日曜日 自分の家でお姉さんと ストレッチ 15分	下校後	犬の散歩 15分	スイミング 60分		犬の散歩 15分	犬の散歩 15分	犬の散歩 15分
1日の運動時間の 合計を計算しよう。	60分	60分	75分	60分	60分	75分	60分

○計画シートから、1週間の総運動時間を計算しよう。 1週間の総運動時間 7時間 30分

- ②1週間の計画を考えて記入する。
- ・無理なくできることを考える。
 - ・1日60分を目標に考える。
 - ・考えたことを友だちに伝える。
 - ・一緒に行う友だちを見つける。

③学習後、1～2週間程度過ぎた後に、計画がどの程度達成できたか確認する。

3 自分の生活を振り返り、1週間の計画を作成しよう [まとめ] (15分)

チェックカードをもとに自分の運動習慣について振り返る。運動の頻度・時間などを確認させ、自らの運動習慣が適切であるか考えさせる。

また、1日60分を目標に1週間の計画を立てさせ、お互いに確認する中で、運動しようとする意欲を高める。

4 ワークシートをもとに、運動した時間や感想をみんなで話し合おう [帰りの会] (事後)

計画を実施した後に、グループで取り組んだ結果を話し合う。できたことやできなかったことをお互いに確認したことで、これからの取組の意欲につなげていく。

定期的（月ごと、学期ごと）に運動習慣の確立に向けて取り組むことにより、継続した活動につなげる。