

# 第5学年 総合的な学習の時間 学習指導案

品川インターナショナルスクール  
加藤 茉莉

## 1. 単元名

「心身の健康と成長」

## 2. 単元の目標

### (1) 知識・技能

個人の生活における心身の健康について理解し、バランスの取れた食事や適切な運動、心のケアに関する基本的な生活習慣を実践できるようになる。

### (2) 思考・判断・表現

自分や他者の健康状態を振り返り、改善すべき課題を発見したり、目標を設定したりすることで、健康の維持・増進のための方法を考え、個人・グループで発表することができる。

### (3) 主体的に学習に取り組む態度

生涯を通じて心身の健康を大切にし、健やかな生活習慣を意識的に実践し続ける姿勢を養うことができる。

## 3. 単元について

### (1) 教材観

心身の健康をウェルビーイング（心身ともに充実している状態）という視点から学び、現代の生活習慣が健康に与える影響について考える。また、思春期特有の身体的・精神的な変化に焦点を当て、自己成長を意識的に促す活動を通じて、より良い生活習慣を築くための知識と実践力を育成する。

### (2) 児童観

本学級は男子10名・女子10名、計20名の国籍が多様な学級である。クラスの雰囲気は明るく元気で、グループ活動や話し合いが活発に行われている。休み時間などに思春期に関する話題が多く出ており、自己の成長について関心を持っているが、実践方法に関しては不安を感じている児童も見受けられる。そこで、この単元を通し心身の健康を保つための基本的な生活習慣を具体的に実践できるようする。

### (3) 指導観

児童は健康の大切さや臓器機能については小学3年生で学習しており、運動の重要性も体育で学んでいるが、成長に関する深い学びはまだない。この単元では、思春期の身体的・精神的な変

化について学び、自分自身の健康状態を振り返り、今後の成長に向けて必要な生活習慣を見直すことを目指す。特に、食事・運動・休養のバランスを意識した健康維持の方法を学び、実生活に役立つ知識を定着させる。

#### (4) ESD との関連

##### ① 本学習で働かせるESDの視点（見方・考え方）

- **多様性**  
私たちは多様であり、地域や文化の違いによって人々の価値観（食生活・心身・宗教・環境等）が異なることを理解している。
- **連携性**  
専門家や異学年の学生など周囲と協力して自他の健康に役立つこと（問題解決）に努める。
- **責任性**  
私たちは自他の健康を守り、促進するために生活・活動する責任がある。

##### ② 本学習で育てたい ESD の資質・能力

- **未来像を予想して計画を立てる力**  
自身の健康的な成長に向けて計画的に取り組む。
- **多面的、総合的に考える力**  
ウェルビーイングが何か、自身の生活（食・心身・宗教・環境等）について総合的に考える。
- **コミュニケーションを行う力**  
クラス内の多様な児童との交流、異学年との交流を行う。

##### ③ 本学習で変容を促すESDの価値観

- **互いの人権・文化を尊重すること**  
食生活・宗教・環境など心身の健康に対する価値観が多様である生徒が互いを認め合うこと。
- **幸福感に敏感になること**  
ウェルビーイングを考える。

##### ④ 達成が期待されるSDGs

- **SDGs目標3「すべての人に健康と福祉を」**  
心身の健康について理解を深め周囲へ広げる。

#### 4. 単元の評価規準

ア 知識・技能	イ 思考・判断・表現	ウ 主体的に学習に取り組む態度
<p>① 健康の成り立ちやウェルビーイング、特に思春期の身体的・精神的変化を理解し、言葉や図で説明できる。</p> <p>② 成長段階に応じた適切な生活習慣（運動・食事・休養）を理解できる。</p>	<p>① 自他の生活を振り返り、健康的な成長のために改善すべき課題点・習慣を見つける。</p> <p>② 自分の成長に合わせた健康的な習慣を取り入れる。</p> <p>③ 健康的な成長を支えるための方法を他者と議論し、筋道を立てて説明できる。</p>	<p>① 自分の成長に関心を持ち積極的に取り組もうとする姿勢。</p> <p>② 健康的な成長を維持・向上するために、今後の目標を立てて積極的に取り組む姿勢。</p>

#### 5. 単元の指導計画(全11時間)

次	主な学習活動	学習への支援	評価備考
1	<p>小さい頃の自分と今の自分はどんなことが変化したかな？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「自分の成長」についてマインドマップを作成。</li> <li>年表を作成し、成長を振り返る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>児童にフィードバックをし、他の児童との意見交換を促す。</li> </ul>	ア① イ①
2, 3	<p>健やかに成長するって何だろう？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>自分にとってのウェルビーイングとは？私たちにとってのウェルビーイングとは？</li> <li>ウェルビーイングのマインドマップを作成。</li> <li>健康の成り立ちやウェルビーイングについて資料を用いて調べ学習をする。</li> <li>健康を支える要因を図にまとめる。</li> <li>生活習慣チェックで自分の生活を振り返る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康やウェルビーイングに関する動画や図等の資料を提供し、理解を深める。</li> <li>個人と集団の違いを言語化する。</li> <li>生活習慣チェックを参考資料を元に話し合い児童と作成する。</li> </ul>	ア② イ② ウ①
4, 5	<p>健康のデータ：成り立ちと環境の要因</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>自国の健康データを調べよう。</li> <li>日本と比較してみよう。</li> <li>要因を考えよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>調べるためのテンプレート（コーネルノート）、健康チェックリストの準備と作成。</li> </ul>	ア② イ② ウ②

	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康チェックリストを作成し評価する。</li> </ul>		
6	<p>専門家（学校の看護師と心理カウンセラー）に話を聞こう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>レクチャーとインタビュー形式で心身の健康と変化、思春期について学ぶ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>専門家からの話を引き出す質問を事前に準備し、インタビューをサポート。</li> </ul>	ア① イ③ ウ①
7, 8	<p>健康支援・解決</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>専門家から学んだことやレポートから身近な健康課題 Risk Factors for health (World Health Statistics 2024)を見つける。</li> <li>グループで要因・課題解決案を考え調べ、学校や地域などの支援機関を調べ、サポートを得る方法や改善すべき習慣を考えまとめる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>グローバルとローカルな健康事情をインフォグラフィックでサポート。</li> </ul>	ア② イ② ウ②
9	<p>異学年との交流・相談（高校生1・2年生）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>健康や成長について学んだことを交換する・質問する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>高校生と共にセーフスペースを共有する。</li> <li>交流の際に予めまとめや質問を準備し、異学年の視点を学べるようにサポート。</li> </ul>	ア② イ③ ウ①
10, 11	<p>振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>過去のマインドマップを振り返る。</li> <li>過去との成長や変化、学んだことをノートにまとめ、今後の生活習慣や心身の健康維持に活かす方法を考える。</li> <li>グループで学びを共有し、今後の目標を立てる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>振り返りを行う際、学びを振り返るためのガイドラインを児童と共に作成し提供する。</li> <li>探求活動のまとめとアウトプットの機会。</li> </ul>	ア① イ③ ウ②

### 参考資料

- Carter, R. (2019). *The Brain Book*. Dorling Kindersley Ltd.
- Benesse Educational Research and Development Institute. (2022). 「子どもの生活リズムと健康・学習習慣に関する調査2021」ダイジェスト版。  
[https://benesse.jp/berd/up\\_images/research/seikatsu\\_gakusyu2021.pdf](https://benesse.jp/berd/up_images/research/seikatsu_gakusyu2021.pdf)
- Hank, G. (2014). *The Growth of Knowledge: Crash Course Psychology #18*. [YouTube Video]. <https://www.youtube.com/watch?v=8nz2dtv--ok>
- Kalman, B. (2003). *Breakfast blast*. Crabtree Pub. Co.

- Lewis, C., & Touliatou, S. (2020). *All about anxiety*. Beaming Books.
- Minden, C. (2007). *Exercise by the Numbers*. Cherry Lake.
- 文部科学省. (2007). *わたしの健康 (平成19年度版) 【小学生用】*.  
[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/kenko/hoken/08060506/001.pdf](https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/08060506/001.pdf)
- 文部科学省.(2024). *令和5年度学校保健統計*. [https://www.mext.go.jp/content/20241127-mxt\\_chousa02-000038854\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20241127-mxt_chousa02-000038854_1.pdf)
- National Institute of Child Health and Human Development. (n.d.). *A to Z Topics Index*. NICHD. <https://www.nichd.nih.gov/health/topics>
- Nemours. (n.d.). *Movies, quizzes, and health info for kids*. <https://kidshealth.org/en/kids/>
- 日本レクリエーション協会.(n.d.). *子どもの体力向上ホームページ.生活習慣チェック*.  
[https://kodomo.recreation.or.jp/check\\_up/check/](https://kodomo.recreation.or.jp/check_up/check/)
- OECD. (2022). *Students' Wellbeing*. <https://www.oecd.org/en/topics/sub-issues/students-well-being.html>
- Ogden, C. (2016). *Identity and Gender*. Our Values.
- TED-Ed. (2016). *How playing sports benefits your body ... and your brain* - Leah Lagos and Jaspal Ricky Singh. [YouTube Video]. [https://www.youtube.com/watch?v=hmFQqjMF\\_f0](https://www.youtube.com/watch?v=hmFQqjMF_f0)
- TED-Ed. (2016). *How the food you eat affects your brain* - Mia Nacamulli [YouTube Video].  
<https://www.youtube.com/watch?v=xyQY8a-ng6g>
- The Children Society. (2024). *The Good Childhood Report 2024*.  
<https://www.childrenssociety.org.uk/sites/default/files/2024-08/Good%20Childhood%20Report-Main-Report.pdf>
- UNICEF UK. (2016). *A child's guide to the child well-being report*.  
<https://www.unicef.org.uk/publications/child-well-being-child-friendly-ipsos-mori/>
- UNICEF UK. (n.d.). *The Well-Being of Children: Short Version of the Report for Young People in the UK*. <https://www.unicef.org.uk/publications/report-card-11-child-wellbeing-what-do-you-think/>
- United Nations Development Programme. (2023). *Sustainable Development Goals - UNDP*.  
<https://www.undp.org/sustainable-development-goals/good-health>
- Reilly, K. M. (2008). *THE HUMAN BODY*. Nomad Press.
- Sustainable Development Report 2023. (n.d.). *Dashboards*. [sdgindex.org. https://dashboards.sdgindex.org/explorer?metric=subjective-well-being](https://dashboards.sdgindex.org/explorer?metric=subjective-well-being)
- Wilsdon, C., Daniels, P., Agresta, J., & Turner, C. (2014). *Ultimate body-pedia : an amazing inside-out tour of the human body*. National Geographic.
- World Health Organization. (2023). *Health topics*. [www.who.int](http://www.who.int). <https://www.who.int/health-topics>
- World Health Organization. (2024). *World health statistics 2024 Monitoring health for the SDGs, Sustainable Development Goals*.  
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/376869/9789240094703-eng.pdf?sequence=1>