

第1学年「体育」学習指導案

授業者 江部 紀美子

2月20日(金) 1階C室 9:00~9:40

1 単元名 こころをうつすボトル ～じぶんの「きもち」と なかよくなるう～

2 単元について

単元目標	センサリーボトルとの出会いから作成・使用までの体験を通して、ありのままの感情を受け入れる心地よさを感じるとともに、自ら進んで心身を整えようとする力を育てる。
------	--

現代の子どもたちは自分の気持ちを言葉にする機会が減少しており、特に低学年では、うまく説明できない不安やストレスを心の内に抱えやすい傾向がある。昨年度、3年生で行った実践¹⁾ ²⁾ では、感情を可視化し、受け止めてもらう経験が自己理解を深める一助となることが示唆された。本単元では、その学びを低学年へと広げ、「自分の気持ちに気づき、伝え、ありのままを認めてもらう」体験を重ねることで、自己肯定感や人間関係形成の基盤を育むことを目指す。

保健という学びの本質は、心と体の健康を自分自身で主体的に守る力を育むことにある。単なる知識の習得にとどまらず、今の自分の状態に気づき、「どうすれば安心できるか」を自ら選択できるようになることは、将来にわたり心身を整え、健やかに生きていくための大切な資質である。

本実践では、大人が「正解」を示すのではなく、子ども一人ひとりが自らのエージェンシーを発揮できる場づくりを意識したい。教師は伴走者として、子どもの微細な変化を丁寧に観察し、尊重しながら、ボトルの使い方を子どもたちの自由な感覚に委ねていく。その試行錯誤の中で生まれる自発的な気づきを大切にしたい。目に見えない感情をボトルの揺らぎに「うつす」ことで、子どもは自分の気持ちを少し離れたところから見つめる。それは、感情を無理に抑え込むのではなく、「どんな自分も大切だ」と受け入れる自己受容、すなわち「じぶんのきもちとなかよくなる」ための第一歩となる。

低学年から自分を落ち着かせる方法を探究するプロセスそのものが、セルフケアにおけるエージェンシーの発揮であり、将来にわたる「心の健康」の学びを支える経験の一つとなるだろう。授業者である養護教諭という「ひと」、体育や保健という枠組み、そして「ボトル」という「もの」。これらを通して自分や他者との新たな関係を結び直す本活動が、子どもが自分自身を支えていくための確かな手がかかりとなるとともに、学校が子どもの心にどのように寄り添えるのかを問い直す一つの実践のかたちでありたい。

3 学習指導計画(4時間目/全5時間)

第1次 ボトルとの出会い … 1時間

ねらい：いろいろなボトルを見て、触れて、自分の心がどのように動くかを感じる。

第2次 ボトルを作ってみよう … 2時間

ねらい：今の自分の気持ちや、そばに置いておきたい気持ちを色やビーズで表現する。

第3次 ボトルを使ってみよう … 本時1/2時間

4 本時の学習について

(1) 本時のねらい：ボトルとの自由な遊びや関わりを通して、心が動く瞬間に自覚的になり、自分なりの「新たな出来事」に出逢う。

(2) 予想される本時の展開

主な学習活動と子どもの姿	留意点
1. 自分で作成したセンサリーボトルを使ってみる	・ボトルの使い方を限定せず、子どもが自らの感覚や気持ちに基づいて活動を選択できるようにする。 ・子どもの行動や言葉を丁寧に観察し、そこから自然に生まれる試行錯誤や発見を大切に见守る。 ・教師が安易に価値づけをせず、一人ひとりの素直な反応をそのまま受け止めることで、個々の心の動きを「新たな出来事」として分かち合えるようにする。
2. ふり返り・共有	

1) 江部紀美子:第3学年(体育科保健領域)「今の気持ちはどんな色? (第1報) -色で気持ちをあらわしてみよう-」(2024 年度お茶の水女子大学附属学校園コンピテンシー育成開発プロジェクト) <https://kyozai-db.fz.ocha.ac.jp/search/detail/1105>

2) 江部紀美子:第3学年(体育科保健領域)「今の気持ちはどんな色? (第2報) -かあむだうんボトルをつかって気持ちを整えよう-」(2024 年度お茶の水女子大学附属学校園コンピテンシー育成開発プロジェクト) <https://kyozai-db.fz.ocha.ac.jp/search/detail/1106>