

保健体育科(保健分野)授業案：教科で育みたい人間像
「心や体と対話できる人」

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2023-03-17 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 勝野, 由志雄, 小野, 生吹 メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/10297/00029500

保健体育科（保健分野）授業案

教科で育みたい人間像 「心や体と対話できる人」

授業者 勝 野 由志雄
小 野 生 吹

- 1 日 時 令和4年10月14日（金）第2時 11：30～12：20
2 学 級 1年C組（1年C組教室）
3 題材名 心ってなんだろう ―自分の経験と心の働きから心の発達について考える―

4 本題材で願う学び

心とは何かを問い直しながら、心の働きについて考えたり、自らの心の変化を経験や科学的根拠をもとに語り合ったりすることを通して、「心が発達するとはどういうことなのか」を追求し、心に対しての見方が増え、自分の成長に対して新たな可能性を見いだす。（学習指導要領との関連：(2)心身の機能の発達と心の健康 ア(イ) イ）

5 題材観

(1) これまでの子どもたちの学び

本題材は、今年度の1年生の子どもたちにとって保健分野との初めての出会いになる。保健分野と体育分野の教科で願う学びは同じであるため、これまで体育分野で大切にしてきた学びをもとに授業を行っていきたいと考えている。ここからは、今年度の体育分野における子どもたちの学びを紹介する。体育分野では、新体力テスト実施後の振り返りの中で、「なんで、ソフトボール投げじゃなくてハンドボール投げなのか。ソフトボールならもっと上手に飛ばせるのに」という子どもたちからの素朴な疑問が出た。それを授業者は「同じ投げる動きなのに、ソフトボールだと飛んで、なぜハンドボールだと飛ばないのだろう」という実感から生まれた問いとしてとらえ、「どのようなボールの飛び方が理想なのだろう」と問い返した。すると、子どもたちは以下のように答えた。

- ・まっすぐ飛んでいくこと。
- ・すっぱ抜けずに飛ばせること。
- ・曲がったり、変な回転がかかったりしないこと
- ・ねらったところに投げられること。 など

子どもたちは、「なぜ、まっすぐに飛ばしたいと思っているのに、ボールは曲がってしまうのか」という問いを共有し、ボールが曲がってしまう事象の不思議に目を向け始めた。子どもたちは、問いに対して、これまでの経験や知識を根拠に「手の向きによって変化するだろう」「腕の振り方の角度によって変わるのではないか」と自分たちで考え始めた仮説に沿って検証を行った（図1）。子どもたちは、仮説と検証結果から「なぜ、ボールが曲がってしまうのか」について考察し、自分なりに「ボールが曲がるとはどういうことなのか」

についての考えをまとめていった。一連の仮説や検証を通して、子どもたちのボールを投げることに對しての見方や考え方が広がり、これまでの知識が更新されていた。このようにこれまでの知識や技能に対して、自ら問い返すことを積み上げていく授業を大切にしたいと考えている。



図1 ハンドボール投げの授業

ハンドボール投げの授業では、子どもの素朴な疑問がきっかけとなり、子どもたちはそれを、追求することができた。しかしこれまでは、子どもたちから素朴な疑問が出たとしても、知識として教えるべき内容であると考え、授業者が説明するという形で、授業を進めてしまった。このことにより、子どもたちが主体的に考える機会を奪ってしまっていた。また、子どもたちの素朴な疑問に対して「どうしたらできるのだろうか」という視点から解決方法や対処方法を求めさせてしまうと、運動そのものを高めるための授業となり、考える力を高めるための授業とは異なることが見えてきた。

これは保健分野においても同様である。従来の保健

保健体育科（保健分野）授業案

の授業では、教科書の内容を教え込んだり、改善策や対処方法を考えたりするなど、健康的な生活を送るために必要なことを知識として詰め込んでいく知識伝達型の授業になりがちであった。保健分野でも体育分野と同様に、題材に向き合った際の子どもの素朴な疑問に対して、「なぜなのか。どういうことなのか」と問い直す授業を重ねていきたい。それにより、子どもたちは、目で見ることではできない心についても、「こういうことなのかかもしれない」と自分なりに答えを導き出していこう。与えられる学びではなく、自ら求めていく学びの実現をめざして、子どもたちと保健の授業をつくっていききたい。

(2) 心の発達について考えること

一般的に心は、脳の働きであるという見方がされている。しかし、そのような見方は、脳科学の立場からのとらえ方であり、心理学や哲学、宗教学など立場が変われば心のとらえ方は多様である。本題材は、心の存在を明らかにするものでなく、体の成長と同様に心も発達していることに意識を向け、考えていくことに価値があるととらえている。

①中学校1年生で心の発達について考える価値

中学校1年生の時期に心の発達について考えることは、発達段階から見て価値のあることだととらえている。なぜなら、この時期は自己形成が始まり、小学校の頃よりも周囲からの目が気になったり、他人と自分を比較したりすることで、心の変化が起こりやすい。そのような心の変化に気がつくためには、自分や他者の心と向き合っていく必要がある。建前ではなく、素直な思いで自身の経験などを語り合うことは、子どもたちが心と向き合っていくきっかけになると考えている。本題材を通して、子どもたちは心の働きや心の変化などにふれながら、心の発達についての見方やとらえ方を広げていこう。心の発達について考えることで、自分の心と向き合うことができるようになるだろう。それは、自分を客観的にとらえる視点が増えることになる。子どもたちが今後、成長するにつれて他者と比較して落ち込んだり、複雑になる人間関係に悩んだりしたときに、自分の心と向き合い乗り越えようとするのを期待する。

②自らの経験を語ることの価値

心という誰にとっても身近なものについて、子どもたちが自らの経験で語りながら学ぶことには価値がある。これまでの経験がもとになり、自分の心がどのように働き、変化してきたかについて自分ごととして見

つめることを可能にするだろう。また、語り合いなどの共有や仲間の経験との比較がしやすいため、目に見えない心のイメージが具体的になっていくのではないだろうか。同じ経験をしたとしても、人によってそのとらえ方や感じ方が異なることもあり、多様なとらえ方や感じ方にも気づいていくことができる。あるいは、「こう感じているのは自分だけなのでは」と不安に思っている子が、同じ感情を抱く仲間の存在を知り、安心することもあるかもしれない。さらには、語り合うために自分の経験を掘り下げていく過程で、過去と現在の自分の変化について、客観的にとらえ直す子どもも出てくるのではないだろうか。

心の発達を自分ごととしてとらえて語り合った子どもたちからは、「前は妹とよくけんかしていたのに、なぜ最近はイライラしなくなったのだろう」「どうして思春期には親に反抗的になってしまうのだろう」と心の働きについての素朴な疑問が生まれてくるだろう。そのような素朴な疑問を問いとし、共有することで、子どもたちは、共感したり、自分にはなかった視点に気がついたりしながら「自分ならこのような経験から心の発達について考えてみよう」というように、自分なりの追求テーマを抱くことになるだろう。

(3) 本題材で願う子どもの姿

本題材を通して、子どもたちは心や体と向き合う中で、自分の変化に目がいくようになるだろう。そして、自分の変化について、自らの経験や科学的根拠をもとに、自分に問い返すことで、実感を伴った学びを進めることができると考える。子どもたちにとって、実感を伴った学びを進めていくことは、これまで抽象的なものとしてとらえていた心を、自分ごととしてとらえていくことになるだろう。それは、心の発達に対しての見方や考え方が増えることにつながり、今まで気がつかなかったことに気がつくことができる視点を得ることにもなる。

新たな視点を得た子どもたちは、さらなる追求に向かっていこう。そして、心も体と同様に、変わっていくものであることに気がつくだろう。体の成長はいずれ止まる時が来るが、心は発達させ続けることができる。よりよい体の成長には睡眠や栄養バランス、適度な運動などが必要である。心も体と同じように、考え方や物事のとらえ方、人とのかかわりなど自分次第で、よりよく発達させられるものであると前向きに受け止めていくことを願っている。そのような受け止めた子どもたちは、教師から「どうすればよりよくなるか考えよう」「重要な語句だから覚えよう」と言われるのを待つのではなく、自分の興味の枠をどんどん

広げ、新たな疑問や気づきから、自ら問いを生み出し、さらに深く追求していこうとするだろう。さらに、日々の生活においても自分の心の発達を振り返ることで、

自分の成長に対して新たな可能性を見いだすことを期待している。

6 題材構想（全7時間）

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> (1) 自分の成長したことに意識を向けて、心について考える（1時間） (2) 自分の経験と心の働きから自分を見つめる（2時間） (3) 心の発達において経験はどのような影響を与えているのか考える（3時間） (4) 心の発達について語り合う（1時間） |
|---|

7 題材構想にあたって

本題材で願う子どもたちの姿を生み出すためには、子どもたちが自分や仲間の経験をもとに自分の心と向き合いながら、心の働きの変化や心の発達について、素朴な疑問や気づきをきっかけに追求していくことが欠かせない。

そのため、題材の導入では、「自分が成長したと思うことはどのようなことか」と問いかける。子どもたちは、成長したところを探る中で、自分の身体の変化と心の変化に目を向けていこう。身体の変化は見えやすいが、心の変化について考える際に、子どもたちは自分の意識を、自分の内側に向けていこう。そこで、「心とは何だろう」と問いかけていく。子どもたちからは「心とは見えないものだけど、自分の中にあるものだ」「脳の働きの一部として心の働きがあると思う」「感情などの気持ちのことではないか」「目には見えないけれどみんながもっている」「形はないけれど、壊れたり傷ついたりする」「心は心臓ではなく、脳にあると思う」など様々な意見が出るだろう。子どもたちの意見を聞き、授業者は心の働きについて考えていくことを提案する。「結局、心って何なんだろう」「心を考えてって意外と難しいな」「心についてもっと知りたい」という気づきや疑問を抱いた子どもたちは、心の働きについて実感をもって理解することができたら、「心の働きから考えると心が見えてくるかも」「同じ出来事でも心の働きが違うんだな」「なぜ、年齢によって心の働きが変化するのかな」というような気づきや疑問を抱くだろう。そのためにも、「(2)自分の経験と心の働きから自分を見つめる」では、自分の経験をもとに心の働きと向き合うことを大切にしたい。出来事に対して、自分がどう反応したのかを振り返り、心がどう感じ・考え・行動しているのかという情意機能・知的機能・社会性（3つの心の働き）に照らし合わせながら分類し分析していく。子どもたちは、「小学校1年生と小学校6年生では、同じ部分と変わっている部分があるな」「感じたり考えたりしている内容と行動にギャップがあ

るな」「なぜ、人によって感じ方が違うのだろうか」など疑問や気づきが生まれてくるだろう。このように心の働きが変わってきていることを実感している子どもたちに対して、「(3)心の発達において経験はどのような影響を与えているのか考える」では、経験が心や心の働きにどのような影響を与えているのかに着目しながら心の発達について追求していくことを提案する。「自分が経験によって何を学んだのか」「その経験をしてなぜ変わることができたのか」などと子どもたちは過去の経験を思い出しながら分析していく。このように自分の心の発達に影響を与えたものを考えることを通して、自分の中にある問いに対しての答えを見いだしていこう。しかし、子どもたちが問いを解決するためには、自分の経験による主観だけではなく科学的根拠も必要となる。そこで、心の働きと脳の働きについての基礎的知識を確認していく。脳の働きやホルモンの分泌などの体の仕組みにも目を向けることで、心と体のつながりを知り、心のとらえ方が増えるだろう。心の働きや心の発達について考えるときに、子どもたちが道徳的、哲学的な視点で考えを進めていくことも予想される。その場合は、体の変化とホルモンの働きなどの科学的根拠をよりどころにした保健体育科の視点を大切にしていきたい。子どもたちの経験と科学的根拠が繋がったとき、子どもたちにとって、心の発達が覚えるべき語句ではなく、納得や実感を伴った生きた知識となるだろう。「(4)心の発達について語り合う」では、題材を通して、追求したことを全体で語り合う。子どもたちはこれまでの学習内容を整理しながら、心の発達を軸に、「自分の成長にとって必要な経験を積み重ねていくことで心は成長させることができる」「心を成長させるためには、経験したことを受け止めることが必要なんだ」など自分なりの考えを話す姿を期待する。そのように語る中で、自分や仲間の成長に対しての可能性に気がつくことを願っている。

題材構想図

●自分の成長したところに意識を向けて、心について考える（1時間）

子どもたちに、「自分の成長したところってどんなところ」と問いかける。子どもたちは、目に見える成長や目に見えない自身の内面の成長などの視点からとらえた自分の成長について語っていただく。

- ・体が大きくなった
- ・〇〇や△△ができるようになった
- ・難しい問題でも諦めないで取り組めるようになった
- ・周りのことを考えて協力できるようになった
- ・心が成長した

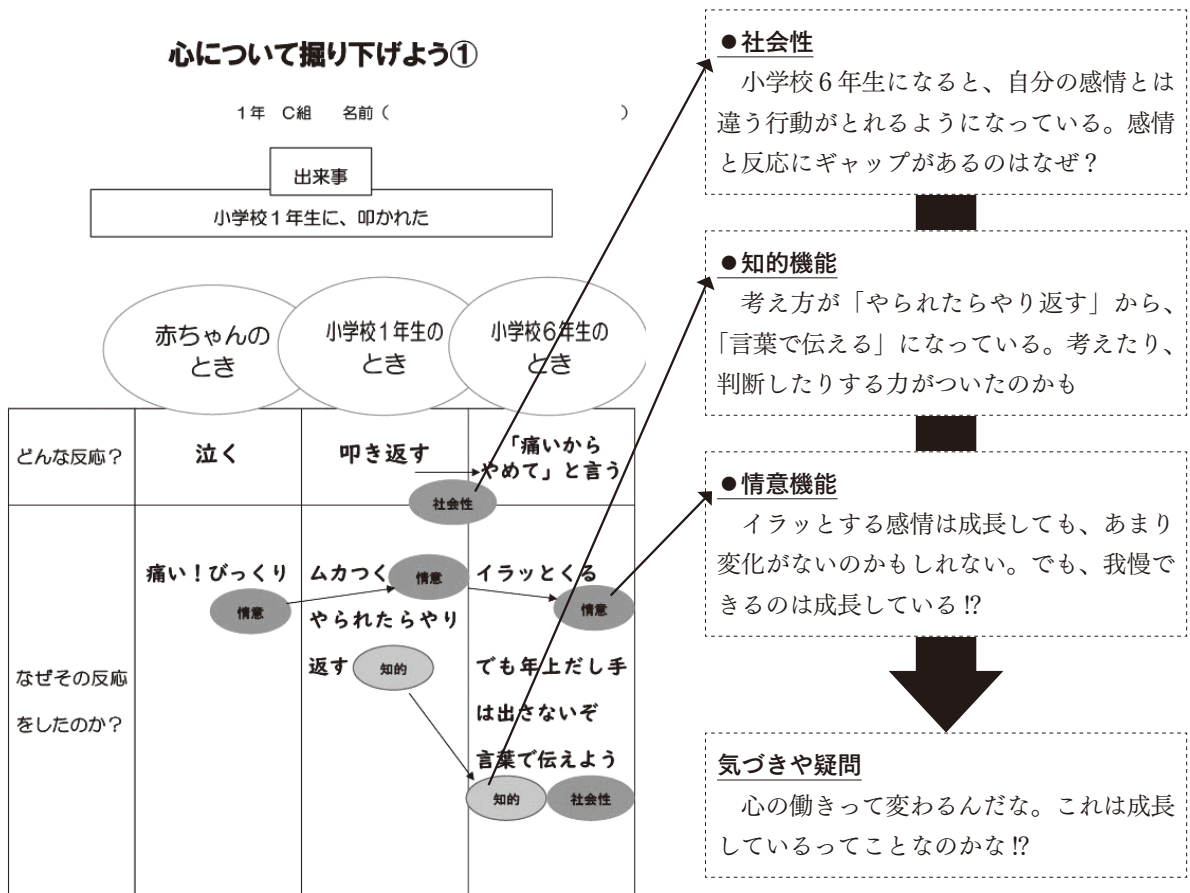
授業者は、子どもたちが語った成長したところを「体の成長」と「心の成長」に分けて板書する。そして、「心とはなんだろう」と問いかける。すると、子どもたちは、心について思っていることや考えていることなどを自由に語っていく。幅が広い問いであるため、心の存在や概念についての意見も出ると予想される。そこで、心の働きに着目して、考えていくことを提案する。

●自分の経験と心の働きから自分を見つめる（2時間）

心の働きには、どのようなものがあるのか問いかける。授業者は、子どもが自分の経験から心の働きに向き合うことができるように以下のような学習シートを配付する。

学習シートに記入した内容を「情意機能（感じる）」「知的機能（考える）」「社会性（行為）」の3つの働きに照らし合わせながら分類をする。

子どもたちは、出来事に対しての自分の反応を振り返ることで、自身の経験と心の働きを合わせながら心の働きの変化や成長に気がついていくだろう。



●心の発達において経験はどのような影響を与えているのか考える（3時間）

心の働きが変わるのはなぜだろうと問いかける。子どもたちからは「いろいろなことを学ぶからではないのか」「経験すると心が成長すると聞いたことがある」といった意見が出てくるだろう。

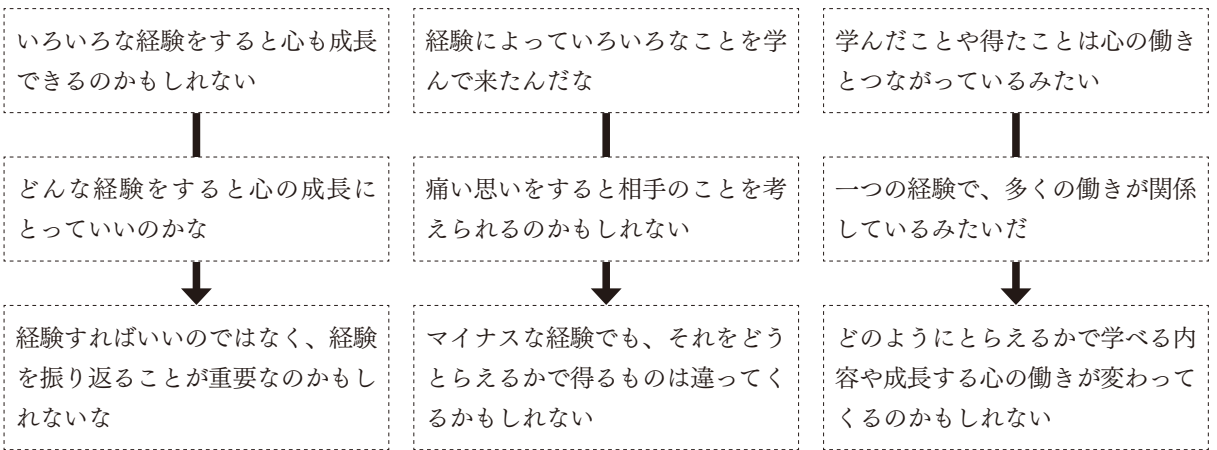
授業者は、「心が経験によって成長するとしたら、なぜ経験によって成長することができるのか」「その経験によってどのような影響を受けているのか」と問いかける。どのような経験をしてきたのかを見つめる時間を設け、学習シートを配付し、全体で共有をする。子どもたちは以下のように経験と心の発達の関係について考えるだろう。

心について掘り下げよう②

1年C組 名前（ ）

●自分の経験を振り返ってみよう

年齢 (学年)	経験（出来事）	学んだこと・得たこと	心の働き
8歳 (小2)	同級生のB君がからかってきたので、叩いたら叩き返してきてケンカになった。先生に止められて、自分も怒られた。	<ul style="list-style-type: none"> ・人に殴られるって痛いんだな ・手を出すとケンカになってしまう ・イラッとしたら負けだな ・先生に見つかるとダメだな 	知的・社会 知的 情意 知的・社会
10歳 (小4)	鉄棒の上を歩いて、端から端まで渡ろうと挑戦していたら、足が滑って落ちて頭を打って救急車で運ばれた。	<ul style="list-style-type: none"> ・危険なことはやってはダメだな ・自分ならできると調子に乗ってたな ・頭を打つのは危険なんだな 	社会 情意 知的
12歳 (小6)	好きな子に、修学旅行で買ったお土産を渡しながらか告白をしたけど、フラれてしまった。	<ul style="list-style-type: none"> ・フラれるって悲しいんだな ・お土産のセンスがなかったのかも ・もっと仲良くなってから告白すればよかったかも 	情意 知的 社会



●心の発達について語り合う（1時間）

これまでの学習を通して、子どもたちが感じたことを語り合う。

子どもたちは、「心とは何か」に立ち返りながら心についてのとらえ方を増やすことができるだろう。

自らの経験

ちょっとしたことでイライラすることが多くなってきたな。親に対して、いつも反抗してしまう。異性或初対面の人と上手にかかわることができなくなっているな。

科学的根拠

・思春期は、ホルモンのバランスにより感情が不安定になる。
 ・自己形成の時期は、自立心などから反抗する感情が出やすい。



保健体育科（保健分野）授業案

- 参考文献：アントニオ・R・ダマシオ（2013）『SELF COMES TO MIND 自己が心にやってくる』 早川書房。
クリス・フリス（2009）『心をつくる』 岩波書店。
体育科教育（2022）『連載：見方・考え方を鍛える体育の授業づくり4～8月号』 大修館書店。
天外伺朗 瀬名秀明（2005）『心と脳の正体に迫る』 大進堂。
水谷 仁（2006）『Newtonここまで解明された脳と心のしくみ』 ニュートンプレス。
- 参考資料：The Huffington Post 『つらく苦しい経験をした人こそ、大きく成長できる理由』
https://www.huffingtonpost.jp/2016/01/06/benefit-of-going-through-hard-times_n_8926700.html
TENITEO 『幼児期の経験が子どもの将来に影響！さまざまな体験のすすめ』
<https://teniteo.jp/c01/m001/7VtoJ>
日本心理学会 『心理学ってなんだろう』
<https://psych.or.jp/interest/ff-38/>