

第1学年学級活動（2）學習指導案

日 時 令和8年2月6日（金）
第5校時 13:30～14:15
学校名 日野市立平山小学校
対 象 1年3組 32名
会 場 1年3組教室
授業者 T1 東みゆき（主任教諭）
T2 田原なつみ（主任養護教諭）

1 題材名 「はやねはやおき げんきいっぱい」

学級活動（2）ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成

2 題材のねらい

早寝・早起きの大切さを知り、元気いっぱいに一日を過ごそうとする。

3 題材について

（1）児童の実態

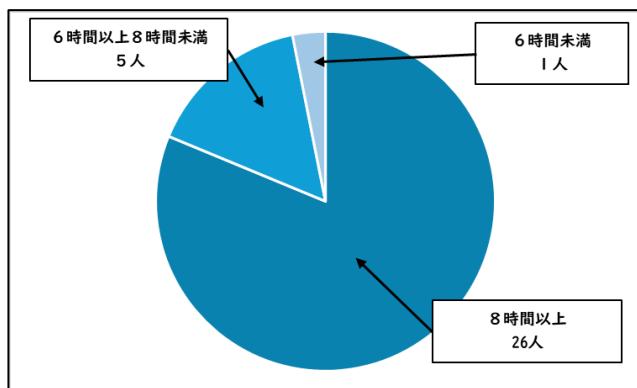
本学級では、全員の児童が決められた時刻までに登校しており、遅刻してくる児童や、朝に眠そうな児童はほとんどいない。しかし、休日明けだけは眠そうな様子の児童がいるので、休日の睡眠には課題があるように思われる。

【睡眠に関するアンケート】

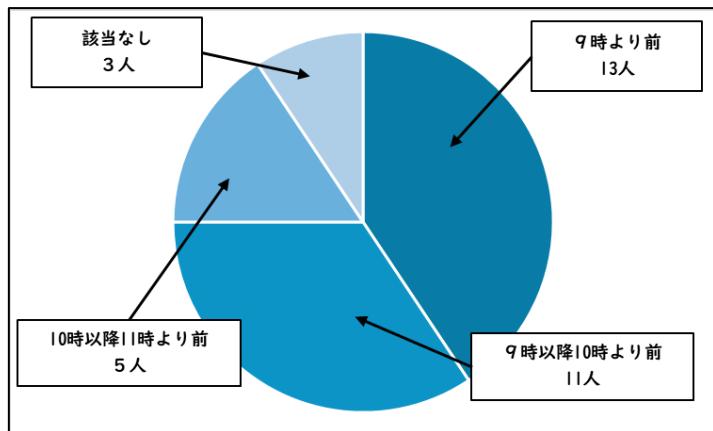
調査方法：全国体力・運動能力、運動習慣等調査より抜粋 調査時期：令和7年6月

調査対象：1年3組32名

① 1日の睡眠時間（平日）



② 寝る時刻



【分析・考察】

「① 1日の睡眠時間（平日）」について、約80%の児童は「8時間以上」と回答し、十分な睡眠時間を確保している。一方で、約20%の児童は睡眠時間が8時間に届かず、そのうち1人は6時間未満と回答した。「② 寝る時刻」について、75%の児童は8時間睡眠をかろうじて確保できる午後10時までに寝ている。25%の児童は午後10時以降に寝ていて、十分な睡眠時間を確保できていないと思われる。そのうち3人は日によって寝る時刻が異なっている。

アンケート結果から、約8割の児童はおおよそ良い睡眠をとることができているが、残り2割の児童は課題が多いことが分かった。その原因は児童だけの問題ではなく、家庭環境によることも予想されるので、まずは児童の意識を変えたり自分でできることを考えたりすることが必要である。

（2）題材設定の理由

一日を元気に過ごすためには、十分な睡眠が不可欠であり、特に子供のうちは8～9時間の睡眠時間を確保した方がよいと言われている。しかし、実際はテレビやゲームを長時間やったり、習い事が遅い時間まであったりして、寝る時刻が遅くなってしまうことがある。また、保護者の仕事の関係で夜ご飯が遅くなり、寝る時刻が非常に遅くなってしまう家庭もある。実際に本学級でも、2割の児童が十分な睡眠をとることができていない。

本单元では、早寝・早起きをして十分な睡眠をとると一日を元気に過ごせることだけでなく、体の良好な成長につながること、学習に集中できるようになること、免疫力が高まり体調を崩しにくくなることなど、様々なメリットがあることを学ばせたい。また、寝る前と起きた後の良い行動・悪い行動について具体的に知ることで、学習のまとめとして、家庭環境に左右されず自分でできそうなめあてを立てさせたい。早寝・早起きのよさを理解し、毎日意識して生活しようとする児童を育てたい。

4 第1学年及び第2学年の評価基準

よりよい生活を築くための知識・技能	集団や社会の形成者としての思考・判断・表現	主体的に生活や人間関係をよりよくしようとする態度
自己の身の回りの諸課題の改善に向けて取り組むことの意義を理解し、基本的な生活を送るための知識や行動の仕方を身に付けています。	自己の身の回りの諸課題を知り、解決方法などについて話し合い、自分に合ったよりよい解決方法を意思決定して実践している。	自己の生活をよりよくするためには、見通しをもったり振り返ったりしながら、進んで課題解決に取り組み、他者と仲よくしてよりよい人間関係を形成しようとしている。

5 事前の指導

児童の活動	指導上の留意点	目指す児童の姿と評価方法
紙芝居『よふかしおにとはやねちゃん』の読み聞かせを聞き、早寝・早起きに関心をもつ。	早寝・早起きに関心がもてるような話を選択する。 紙芝居『よふかしおにとはやねちゃん』を大型テレビに映して見せる。	読み聞かせを聞き、早寝・早起きに関心をもっている。(態度) 【観察】

6 研究主題に迫る手だて

(1) 個別最適・課題解決

① 関心を高めるための大型テレビを使った読み聞かせ

早寝・早起きへの関心を高めるために、事前の指導として紙芝居『よふかしおにとはやねちゃん』の読み聞かせを行う。「夜更かし」と「早寝」の意味を知り、自分が早寝・早起きができるか考えるきっかけとする。

② 早寝・早起きに関わる課題を見付けるチェックカード

養護教諭から、早寝・早起きと元気な生活の関係を教わった後、チェックカードを用いて改めて分かったことを確かめる。「8～9時間くらい寝るとよい。」のような直接的に早寝・早起きに関わるものだけでなく、「よく寝ると体が成長する。」のような睡眠の特長に関わるもの、「寝る前にゲームをしてはいけない。」「起きたら外の光を浴びる。」などの寝る前・起きた後の行動に関わるものも準備する。そのカードの内容が○か×かを仕分ける活動を行うことで、正しい知識を確認し、自分の課題に合った具体的なめあてを決める際にも参考にできるようにする。

(2) 対話・協働

① 自分の考えを発信するためのペアでの話し合い

一人1セットのチェックカードを仕分ける際に、ペア同士で内容の異なるチェックカードを使う。自分のチェックカードを仕分けた後で、ペアの子に仕分けた理由を伝えたり、○か×か迷ったカードと一緒に考えたりして話し合う時間をとる。ペアと話し合うことで、早寝・早起きのよさや寝る前・起きた後のよい行動について理解を深めさせたい。

7 本時

(1) 本時の目標

早寝・早起きの大切さを知り、元気いっぱいに一日を過ごす方法を考える。

(2) 本時の展開

	学習内容・学習活動	○指導上の留意点や配慮事項		評価規準
		T 1 (学級担任)	T 2 (養護教諭)	
導入 5分 つかむ	<p>1 アンケート結果から気付いたことを話し合う。 • 何時に寝ているか。 • 何時間寝ているか。 T ぐっすり眠れている人はどのくらいいますか。</p> <p>2 本時のめあてをつかむ。 T ぐっすり眠るために大事なことは何ですか。 C 早寝・早起きです。</p>	<p>○ぐっすり眠れている児童の割合を第1学年でも分かるように、算数の学習を生かした棒グラフを準備する。</p>		
展開 30分 さぐる	<p>3 早寝・早起きをした日と、しなかった日の違いを振り返る。 T 早寝・早起きをしなかった日は、体の調子はどうなりますか。 C 眠くなります。 C 元気がなくなります。</p> <p>4 早寝・早起きの大切さについて養護教諭から話を聞く。</p>	<p>○早寝・早起きしていないと、朝から元気よく過ごせないことに気付かせる。</p> <p>○養護教諭の話に合わせて、早寝・早起きの大切さが分かりやすくなるように板書・掲示物の表示をする。</p>	<p>○早寝・早起きの大切さについて説明する。 • 元気に過ごせること • 体の成長 • 集中力の上昇 • 免疫力の高まり ○寝る前・起きた後のよい行動について説明する。</p>	

見 付 け る	5 チェックカードを使 い、元気いっぱいに一 日を過ごすための早 寝・早起きのポイント を考える。 T 早寝・早起きの大切さが 分かったか、チェックカ ードを○か×に分けて確 かめましょう。理由も考 えてみましょう。 ・個人で仕分ける。 ・ペアで話し合う。	○ペアで話し合うときに 理由を伝え合う必然性 が生まれるように、お互 いに内容が異なるチ ェックカードを渡す。 ○仕分けや理由の説明に 困っている児童には、 養護教諭の話を繰り返 したり板書を示したり する。	○仕分けや理由の説明に 困っている児童には、 話を繰り返したり板書 を示したりする。 【発言、観 察】	○早寝・早起 きと元気な 生活の関係 を考えてい る。(知識・ 技能) 【発言、観 察】
	6 全体で確かめる。	○早寝・早起きの大切さ を見付けられた喜びを 感じられるように、全 員でチェックカードの ○か×かを確かめさせ る。	○自分のめあてを考える 際に参考になるよう に、キーワードを押さ える。	
ま と め 10 分 決 め る	7 早寝・早起きのめあ てを決める。 T 元気いっぱいに一日を過 ごすために、これからや っていきたい早寝・早起 きのめあてを立てましょ う。 C 毎日9時までに寝ます。 C 夜にゲームをするのをや めます。	○無理なく達成できるめ あてになるように、寝 起きする時刻又は、寝 る前・起きた後の行動 のめあてのどちらかを 書くように促す。	○養護教諭からの活動へ の意欲付けの話を行 う。	○自分の課題 に合った具 体的なめあ てを決めて いる。(思 考・判断・表 現) 【学習カ ード、発言】

(3) 事後の指導

児童の活動	指導上の留意点	評価方法
自分が立てためあてや取組などについて振り返る。	家庭環境に配慮し、実践ができ た・できないではなく、意識でき たかで価値付けるようにする。 家庭の協力が必要なので、事前 に協力を依頼しておく。	今後の生活における早寝・早 起きの見通しをもち、自己の課 題を改善しようとしている。(態 度) 【学習カード】

(4) 授業観察の視点

- ・チェックカードを仕分ける活動を通して、早寝・早起きの大切さに気付き、自分の課題に合った具体的なめあてをもつことができたか。(個別最適・課題解決②)
- ・ペアとの話し合い活動を通して、早寝・早起きのよさや寝る前・起きた後のよい行動について理解を深めることができたか。(対話・協働①)

(5) 板書計画

はやね・はやおき げん気いっぱい		はやね・はやおきのたいせつさをしろう。			
なんじかん ねているの?	なんじに ねているの?	げん気にすごせ る。	からだがせいち ょうする。	○	×
○	○	○ ○	○ ○		
○	○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○		
○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○		
○ ○ ○	○ ○ ○ ○	ねるまえのこうどう おきたあとのこうどう			
(拡大したチェックカードを貼る。)					

(6) 参考文献

- ・「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 『よふかしおにとはやねちゃん』