

# 中学校1年生 保健体育科学習指導案

令和7年1月9日  
中学校1年 20名

## 1 単元名 「健康な生活と疾病の予防」 (運動と健康)

### 2 単元について

小学校では、健康の大切さや健康によい生活、病気の起こり方や予防などについて学習している。ここでは、人間の健康は、主体と環境が関わり合って成り立つこと、健康を保持増進し、疾病を予防するには、それに関わる要因に対する適切な対策があることについて理解できるようにする必要がある。また、健康な生活と疾病の予防に関する課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現することができるようにすることが必要である。さらに、自他の健康に関心を持ち、現在だけでなく生涯を通じて健康の保持増進や回復に主体的に取り組む態度を身に付けることが必要である。

このため、本内容は、健康の保持増進や生活習慣病などを予防するためには、適切な運動、食事、休養及び睡眠が必要であること、生活行動と健康に関する内容として喫煙、飲酒、薬物乱用を取り上げ、これらと健康との関係を理解できるようにすること、また、疾病は主体と環境が関わりながら発生するが、疾病はそれらの要因に対する適切な対策、例えば、感染症への対策や保健・医療機関や医薬品を有効に利用することなどによって予防できること、社会的な取組も有効であることなどの知識と健康な生活と疾病の予防に関する課題を解決するための思考力、判断力、表現力等を中心として構成している。

### 3 単元の目標

知識・技能	健康な生活と疾病の予防について、課題の解決に役立つ基礎的な事項及びそれらと生活とのかかわりを理解することができるようにする
思考力・判断力・表現力等	健康な生活と疾病の予防について課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、科学的に考え、判断し、それらを表現できるようにする。
学びに向かう力・人間性	健康な生活と疾病の予防について関心を持ち、学習活動に意欲的に取り組もうとすることができるようにする。

### 4 生徒の実態と指導観

明るい雰囲気、男女ともに仲が良いクラスであるが、授業内での話し合い活動になると積極性が薄れる生徒が多い、そこで、授業で話し合い活動を行い、発言の場を多く作り、発言する習慣を作る。本学習の指導にあたって、運動の効果と健康づくりのための運動の仕方を理解させ、今後運動習慣がつくようにする。また、本学習を通して健康づくりのための運動が普及できたら良いと考える。

## 5 単元及び学習活動に即した評価規準

健康安全への知識・技能	健康安全についての思考力・判断力・表現力等	健康・安全について、主体的に学習する態度
<p>・健康は、主体と環境の相互作用の下に成り立っていること。また、疾病は、主体の要因と環境の要因が関わり合って発生することを理解している。</p> <p>・健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた運送、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があることを理解している。</p> <p>・生活習慣病などは、運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れが主な要因となって起こること。また、生活習慣病などの多くは、適切な運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践することによって予防できることを理解している。</p> <p>・喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、心身に様々な影響を与え、健康を損なう原因となること。また、これらの行為には、個人の心理状態や人間関係、社会環境が影響することから、それぞれの要因に適切に対処する必要があることを理解している。</p> <p>・感染症は、病原体が主な原因となって発生すること。また、感染症の多くは、発生源をなくすこと、感染経路を遮断すること、主体の抵抗力を高めることによって予防できることを理解している。</p> <p>・健康の保持増進や疾病の予防のためには、個人や社会の取組が重要であり、保健・医療機関を有効に利用することが必要であること。また医薬品は、正しく使用することを理解している。</p>	<p>・健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。</p>	<p>・健康な生活と疾病の予防についての学習に自主的に取り組もうとしている。</p>

## 6 指導と評価の計画

時間	主な学習内容	知識	思・判・表	主体的に学ぶ態度
1	健康の成り立ち			
2	運動と健康 運動にはどんな効果があるだろうか。 どんな運動をどのくらい行うとよいだろうか。		○	
3	食生活と健康			
4	休養・睡眠と健康			

## 7 本時の展開

### ① 本時の目標

運動の効果と、健康づくりのための運動の行い方を理解しよう。

生活の中に運動を取り入れるためにはどんなことができるか考えよう。

### ② 展開

段階	学習活動【 学習内容 】	指導上の留意点 ◇評価
導入 10分	挨拶、出欠確認 本時の目標を確認する。  1、生活習慣病について知る。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ホワイトボードに目標を貼り、明確にする。</li> <li>・ワークシートを配る。</li> <li>・授業を聞いていて自分が大事だなと思ったことがあれば、ワークシートのメモ欄に記入するように促す。</li> <li>・運動と健康について学ぶ前に生活習慣病について説明する。運動不足によっておこる病気の例として、生活習慣病を取り上げ身近に感じてもらうよう促す。</li> <li>・生活習慣病とは、生活習慣がその発症や進行に関係する病気のこと。高血圧・糖尿病・がん・心臓病・脳卒中などの多くが生活習慣と関係が深いことを伝える。</li> <li>・問題となる生活習慣には、食生活の乱れ、運動や休養の不足、喫煙、過度の飲酒、口腔内の不衛生などがあることを伝え、その中で今日の学習は運動について学ぶことを伝える。</li> </ul>

展開  
35  
分

発問1：運動することによってどのような効果が得られるだろうか。

・個人で考え、近くの人と話し合う。  
(3分間)

予想される生徒の反応：

- ・気分転換
- ・ダイエット効果がある

2、【運動の効果について知る。】

○反対に、運動不足から引き起こされる問題について理解する。

- ・机間指導
- ・経験談を交えながら生徒に運動の効果について考えてもらう。
- ・ワークシートの空いている所に記入しても良いことを伝える。
- ・躓いている生徒がいれば、声をかけ一緒に取り組む。
- ・考えたことを発表してもらい、生徒の発言から会話を発展させ、黒板にまとめる。

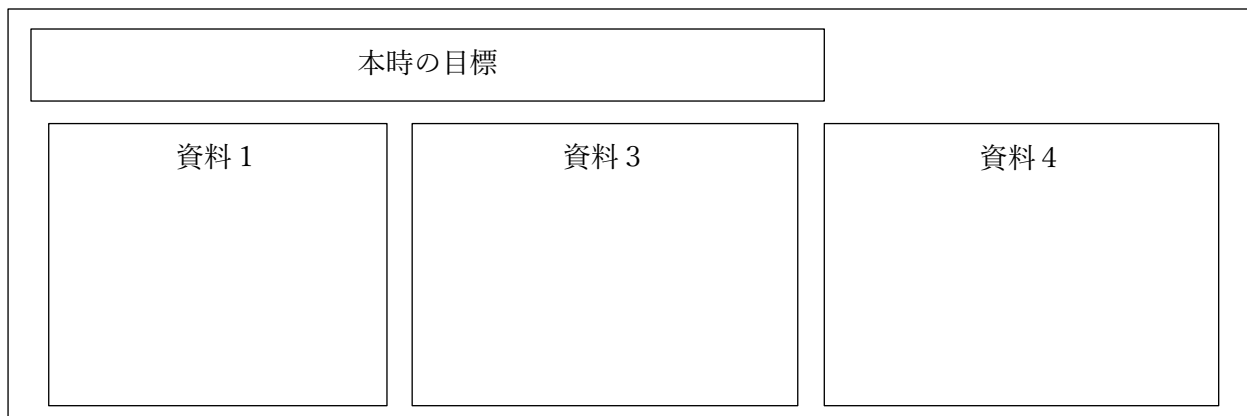
- ・運動の効果について説明する。
- ・運動には、体の各器官を発達させ、健康を保持増進させる効果がある。また、気分転換ができるなど、精神的にも良い効果があることなど細かく伝える。
- ・運動を行い良い効果が出る具体例を示す。  
(図で説明 資料1)

- ・運動不足は、体力の低下だけでなく、肥満症や動脈硬化、糖尿病などの生活習慣病の原因につながることを伝える。
- ・今日では、機械化や自動車の普及、外遊びやスポーツを行う機会の減少などによって、体を動かすことが少なくなっていることで、運動不足の傾向が見られる。
- ・運動直後は読解力が上がる、1日の運動時間が多い人の方が学力テストの得点が高いなどの研究結果ある。
- ・導入で説明したことを繋げる。  
→生活習慣病の例として、動脈硬化と糖尿病の説明を行う。動脈硬化とは、血管の壁にコレステロールが蓄積されてできたコブができ、血管が細くなること。血管が細くなると、血栓が詰まりやすくなる。糖尿病は、暴飲暴食や運動不足によって血液中の血糖濃度が高くなること。この二つを主に取り上げ、復習をしながら運動の大切さを教える。

<p>○生涯健康でいるためには、運動が必要であることを伝え、理解させる。</p>	<p>・資料2を説明する。</p>
<p>発問2：生活の中に運動を取り入れるためにはどんなことが必要だろうか。</p>	
<p>・個人で考え、近くの人と話し合う。 (5分間)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>予想される生徒の反応： 散歩 階段を使う</p> </div> <p>3、【健康づくりのための運動の行い方について知る。】</p> <p>4、体力・運動能力の発達について知る。</p>	<p>・机間指導</p> <p>・ワークシートの空いている所に記入しても良いことを伝える。</p> <p>・躓いている生徒がいれば、声をかけ一緒に取り組む。</p> <p>・資料3の穴埋めを板書に書く。</p> <p>・健康づくりのための運動は、①安全であること②効果があること③楽しいこと、が大切である。</p> <p>・運動強度が強すぎず軽すぎないことで心身に良い影響を与える。適度が大事。</p> <p>→発問1で生徒が考えたことを振り返りながら、適度な運動は気分転換や緊張・ストレスを和らげるなど心身に良い影響を与えることを伝える。</p> <p>・中学生の時期は、特に持久力や筋力が著しく発達する時期なので、これらが高める運動を継続的に行うことが望ましいことを伝える。</p> <p>・資料4 提示</p> <p>◆運動の効果と健康づくりのための運動の行い方を理解し生活の中に運動を取り入れるためには、どんなことができるか説明することができる。</p> <p>A 評価</p> <p>・本時の学習を踏まえて、自分の適した運動方法を考え、積極的に言ったり書き出したりしている。</p> <p>C 評価</p> <p>・本時の学習を踏まえて、自分の適した運動方法を考えることができないため、積極的に言ったり書</p>

		<p>き出したりすることができない。</p> <p>〈努力を要する生徒への手立て〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生徒へ自分の生活を振り返ってもらい、その中でどのような生活をしていたら今後自分自身が生活していく上で生活習慣病になるか考えてもらい、その上で運動がどれだけ大事か理解できるように個別指導を行う。</li> </ul>
<p><b>ま と め</b></p> <p><b>5分</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○振り返り、次回予告</li> <li>○挨拶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本日の授業の感想を書くよう促す。</li> <li>・これからの生活に運動をどう取り入れるかを踏まえて書くように促す。</li> <li>・全員が書けているか机間指導する。</li> <li>・1～2人発表。</li> </ul>

## 8 板書計画



## 9 資料

・画像①、②



・教科書 P30、31 資料①、③、④