

【教科】 保健体育科	【日時】 2月 6日（金）5校時	【生徒】 1年 3組 36名	【授業者】 山根 浩二
江戸川区立小松川中学校 研究発表公開授業		「誰ひとり取り残さない、生徒一人一人の学力向上を図る教育実践」	

【単元名】ストレスへの対処の仕方 （全6時間） 【単元目標】 心の健康について、理解することができるようにするとともに、ストレスに対する技能を身に付け、自ら解決方法を考え選択することができるようにする。自他の健康の保持増進や回復についての学習に自主的に取り組もうとすることができるようにする。		
次	学習内容（時数）	◎本時
1	社会性の発達と自立	
2	自己形成	
3	欲求とその充足	
4	心と体のかかわりとストレス	
5◎	ストレスへの対処の仕方	
6	リラクセーションの仕方	
【本時の目標】 （5／6時） ストレスの原因、自分や周囲の状況に応じたストレスへの対処の仕方を選ぶことが大切であることについて、理解できるようにする。 【本時の評価】 事例に対して、適切な対処の方法を選択し、それらを伝え合うことができる。（観察・オクリンク）		

学習過程	〇主な学習活動・予想される生徒の気付きや反応	☆指導上の工夫
導入 8分	〇自分のストレスの原因を書きだす。 ・親、兄弟がストレス ・学校が面倒くさい ・ゲームで負けた時がストレス 〇ストレスの感じ方には個人差があることを理解する。 ・人によってストレスの耐性が全然違う。	☆どんな内容でもよいので、一人ひとりがストレスの原因をより多く書き出せるように、模造紙ワークを活用する。 ☆ストレスの耐性には個人差があることを、実際に体を使って体験し、対処法についても興味関心を高める。
	話し合い：自分のストレスの原因を出し合おう。 自分のストレスの対処法について考えを話し合おう。	
展開 35分	〇事例を参考にストレスへの対処の仕方を個人で考え、班で共有する。 この前、友だちとケンカをして1週間くらい口をきいていない。内容は自分の秘密にしていたことを言いふらされたことだ。ケンカになった友だちとは同じクラスで座席が近くて気まずい。前みたいに帰りたけれど、言いふらされたのは自分だから謝るつもりはないけど、毎日モヤモヤしてイライラする。 ・自分から謝る。 ・許さない、謝るまで無視する。 ・好きなことをして忘れる。 〇4つのストレス対処法を学び、事例に対してのストレス対処法を班で選択しよう。 ・まず自分にはどれが合っているかな？ ・原因によって使い分けができそうだ。	☆ICT オクリンクを活用し、班での共有、全体の共有をスムーズに行い進行する。 ☆全体で意見を共有した後は、他者の意見を参考にして考えていくことも大切であることを伝え、アウトプットが苦手な生徒もイメージをもてるようにする。 ☆対処法の選択については、その場の環境や個人の性格なども影響し、個人差があるため、確実な正解がないことを伝え、意見を出しやすい設定をつくる。
	まとめ 7分	〇ストレスの原因は人それぞれであり、対処法も多くある。自分の限界に達する前に、適切な対処を選択し行動していく。 ・何かあったら家でもやってみよう。 ・何かあったら大人に相談していいんだ。