

[体育・保健体育]

「心の成長の自覚」をきっかけに，思春期の成長を自分事として学ぶ授業の工夫

－第4学年 保健体育「育ちゆく体とわたし」の実践から－

大森 千鶴\*

1 はじめに

小学校学習指導要領解説体育編に定める第3学年及び第4学年で学習する保健の内容は「(1) 健康な生活」「(2) 体の発育・発達」の2つである。これまでの自身の実践を振り返ると，(1)の内容を3学年で，(2)の内容を4学年で学習することが多く，「ア 体の発育・発達について理解すること。」の内容では，自己の体についての知識を得て，今後の自分の成長について考えるきっかけとして学習を進めてきた。

具体的には，アの「(ア) 体は年齢に伴って変化すること。また，体の発育発達には，個人差があること。」「(イ) 体は思春期になると次第に大人の体に近づき，体つきが変わったり，初経，精通などが起こったりすること。また，異性への関心が芽生えること。」の内容の中でも，体つきの変化や発毛，変声といった体の外側の変化と初経，精通といった体の変化について知識重視の授業になり，「異性への関心が芽生えること」の内容が少なく，心の成長に関して気付いたり自覚したりすることが少なかった。

実際にこれまで担任した4学年の児童は，体つきの変化や発毛，変声などの体の外側の変化が起こり始めている児童は少なかった。女子児童の中には変化が起こり始めている児童は見られるが，男子児童についてはほとんど見られない。日本性教育協会の調査によると，10歳までに初経を経験した児童は約11%，精通を経験した児童は約8%である。(図1)

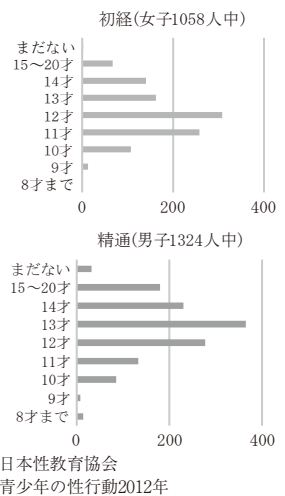


図1 初経や精通を経験した時期(2011年)

白旗 (2013) は「自分の体の変化や個人による発育の違いなどについて自分のこととして実感し，肯定的に受け止めることが大切であることに気づかせるよう配慮することが重要です。」と述べている。そこで，児童らが心の成長の自覚をきっかけに思春期における体の成長を「自分事」として考えていくことが必要だと考えた。

2 研究の方法

本研究では，体の変化についての知識を得た後，「ワークシート」と「ゲーム」をもとに心の変化について自覚させていくことで，成長を自分事として考えていけるようにする。児童らが「思春期の成長は自分に起こることなのだ。」「自分は今，思春期に入っているのだな。」と思春期の成長を自分事として考えたかを授業実践の発話記録やワークシートの記述から検証する。

(1) 自分事とするための手立て

ア ワークシートの工夫

ワークシートの図を子ども(小学1年)→思春期→大人の時間軸とする。思春期については，用語を学習してから山型で表した図を大人のシルエット図の前に貼る。大人への変化が徐々に起きておさまっていくというイメージをもたせるためである。(図2) その時間軸の中で自分がどのくらい成長しているのかを矢印で表現し気持ちを記入させる。それにより，自分が思春期や大人に近づいていることを視覚的に感じ，心で自覚することができると考える。それが，思春期の成長を自分事として考えるきっかけとなり，自分の体の変化に気付いたり振り返ったりすることに繋がる。

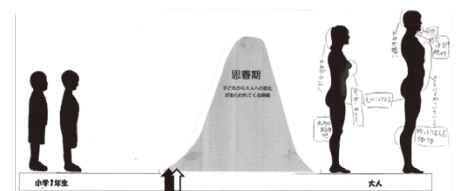


図2

\* 柏崎市立田尻小学校

### イ 意識化を図るゲームの工夫

自由に作ったペアでじゃんけんをし、勝ったら負けた人に肩もみを5回してもらう、あいこならペアで腕を組んで5歩歩くというルールでゲームを行う。1分間に様々なペアを作る中で、異性を意識している自分を自覚させる。身体接触を伴うゲームを意図的に行い、児童が異性との身体接触を無意識に避けていることに気付かせ、その理由を考えたり、幼児の頃との比較をしたりして、異性を意識している自分の心の変化を自覚し、体の成長を自分事として考えるきっかけとしていく。そのことが自分の体の変化に気付いたり振り返ったりすることに繋がっていくと考える。

#### (2) 児童が自分事として考えることが出来たかを見取る方法

ワークシートの記述から見取る。(――…思春期の変化についての理解 〰…自身の成長についての考え)

評価	児童の姿	具体的な記述例
A	体や心の変化について分かり、今の自分の心や体について振り返ったり、自分の成長を考えたりにしている。	<ul style="list-style-type: none"> <li>今日の勉強で体だけでなく、心も成長して大人になるんだと分かりました。ぼくは、体はまだだけど、心は思春期になっているんだと思いました。</li> <li>男子と話さなかったり、遊ばなくなったりしているから思春期に入っているんだと思いました。体の成長のことは知っていたけれど、思春期で心も成長するとは知りませんでした。</li> </ul>
B	体や心の変化について分かり、自分にも起こることだという気持ちをもっている。	<ul style="list-style-type: none"> <li>大人になるには、体や心が変化する思春期というものがあるのだと分かりました。いつか自分も変化するんだと思いました。</li> <li>大人の前に思春期があると分かって、自分も大人に近づいているんだなと思いました。</li> </ul>
C	体や心の変化についての理解が不十分で自分の思いを書くことができない。	<ul style="list-style-type: none"> <li>大人になると身長が伸びるんだなと思いました。</li> </ul>

下線部(――)は小学校学習指導要領体育編ア知識(イ)思春期の体の変化についての評価である。思春期に起きる体や心の変化について分かったことや考えたことなど、学習したことについての記述から評価する。波線部(〰)はイ思考力、判断力、表現力等の評価である。思春期に起きる心の変化について、自身の体や心の発育・発達と結び付けているかどうかを評価する。今の自分がどう成長しているか記述があった場合、自分事として捉えている評価し、その児童はA評価、今の自分のことには触れられていないが、これからの自分の成長についての記述が見取れた児童はB評価、自分のことの記述が見取れない児童はC評価とする。また、今の自分についての記述はあるが、体の変化の記述との結びつきが見取れない児童はB評価とする。

### 3 実践の概要

- (1) 実施時期 令和元年度11月
- (2) 対象児童 新潟県K市T小学校第4学年児童(男児童15名 女児童16名 計31名)
- (3) 単元名 「見つめよう！わたしの成長」
- (4) 単元指導計画

		単元の流れ	
次	時	学習活動(○)	評価(◇)
1 化につ いて知 る 本時 現れ る 体や 心の変	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自分の成長を調べる。</li> <li>○身長伸びには個人差があること、これから発育が続くことに気付く。</li> </ul>	◇体は年齢に伴って変化すること、発育・発達の仕方や時期には個人差があることが分かったか。(知識・理解)
	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>○子どもの体と大人の体の違いを比べ、思春期に起こる体つきや発毛、変声等の変化が表れることや変化には個人差があることを知る。</li> <li>○思春期には、異性への関心として心にも変化が起こることを知る。</li> </ul>	◇思春期以降の体や心の成長について、男女による違いや個人差があることが分かり、自分事として考えることができたか。(知識・理解、思考力)
	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>○女性と男性の体の働き、月経、精通の仕組みについて知る。</li> <li>○なぜこのような変化が起きるのかを考え、話し合う。</li> <li>○体の変化を心配する友達への声掛けを考える。</li> </ul>	◇月経、精通についての仕組みが分かったか。(知識・理解)
2 つづ いて ため より 生活 よく に育	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康な体への関心を高める。</li> <li>○食事や運動、休養・睡眠が体の発育にもたらす効果を知る。</li> <li>○資料から自分たちの実際の生活を振り返り、どんな生活をすれば体がよりよく育つか考える。</li> </ul>	◇体がよりよく育つためには、バランスのとれた食事をとること、適度な運動を行うこと、休養・睡眠を十分にとることが必要であることが分かり、どのような生活をすればよいか考えることができたか。(知識・理解、思考力)

(5) 本時のねらい

思春期の体の変化を知り、異性を意識し始めた自分の心の成長を自覚することを通して、思春期の成長について自分事として考えることができる。

(6) 本時の展開

	学習活動	ねらい
導入	・前時の振り返りと探求課題の提示「自分がどのくらい大人に近づいたのか考えよう。」	
展開①	・児童と大人のシルエット図を比べ、体の変化を考える。 ・養護教諭の説明から思春期における体の変化を知る。	・体の変化についての知識を得る。
展開②	・ワークシートに自分がどのくらい大人に近づいたのかを書き込む。	・自分の体の成長にを見つめる。
展開③	・身体接触のあるゲームを行い、感想を話し合う。 ・保育園児の写真と自分たちの行動を比べる。 ・養護教諭の説明から思春期における心の変化について知る。	・異性を意識している自分に気付き、心の成長を自覚する。
展開④	・もう一度、ワークシートに自分がどのくらい大人に近づいたのかを理由とともに書き込む。	・自分の心の成長を見つめる。
終末	・学習の振り返りを記述する。	・自分の思春期の成長について自分事として考える。

(7) 展開①について

成長の違いを自覚させるために、黒板に子どもの体のシルエット図(図3)、続いて大人の体のシルエット図(図4)を掲示した。大人の体のシルエット図を掲示すると、児童らは、まず身長伸びについて気付いた。次に「あれ女だったのか。」と男女の違いに気付いた。子どもの体のシルエット図からは男女が判別できないが、大人のシルエット図からは判別できることを確認し、「子どもから成長して大人になると、何か体に変化が起きたんだよね。どんな変化があるのかワークシートに書いてみよう。」と発問し、記述をさせた。児童の中には、「髪の毛が伸びた」を記述し、「もうないよ。1個だけだよ。」と騒ぐ児童や「(変化が)あるけど書きたくない。」と話す児童など、記述することを恥ずかしがる児童もいた。ワークシートを見ると、シルエット図から明らかに分かる胸の膨らみについての記述がない児童は10名以上見られた。児童から出された変化のうち、男性は「ひげが生えている」「喉仏がある」「筋肉がついている」、女性は「(胸が)子どもより大きい」、男女ともに「毛が濃くなる」を全体で共有した。児童から出されなかった変化については養護教諭が説明した。喉仏の話をする際には多くの児童が自分の喉を触ってみるなど、体の成長を自覚しようとする姿が見られた。子どもから大人への変化の時期を「思春期」と呼ぶことを教えると、「思春期」とつぶやいたり、板書を見たりと関心が高まる様子が見られた。

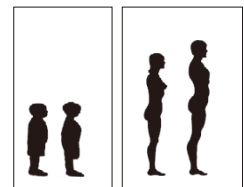


図3

図4

(9) 展開②について

「皆さんは今、この(黒板の図を示しながら)子どもから大人でどれくらい大人に近づいたと思う。」と発問し、ワークシートに矢印を記入させ、自分の現在の状況を自覚させた。すぐに矢印を書き込む児童や周囲と話をする児童が多く、全体的に話し声も多く聞かれ、ざわざわとした雰囲気であった。ここでは、自分の体について記述したり話したりすることについて抵抗を感じる児童がいることに配慮し理由について記述することはせず、机間指導の中で個人的に話を聞いた。理由を問われた児童は、「なんとなく。」「子どもの絵が小学1年だからだいたいこのくらいかと思った。」「まだ体の変化は起きていないから。」と話した。

(10) 展開③について

ゲームでは、予想通り男女で行ったペアは1組もなかった。なぜ男女でしなかったのか理由を問うと、「あいこになったら腕を組むのが嫌だ。」「負けた時に女子の肩のみが強すぎる。女子は加減しないから。」「男子とは関わりがないからじゃんけんもしない。友達みたいに家に帰ってからも遊ばないし、2人でとか遊ばないから。」などが聞かれた。特に「腕を組むのが嫌だ。」の理由には賛同した児童が多かった。無意識のうちに行動していることが、実際に異性を意識している行動であることを気付かせた。



写真1



写真2

ここで、保育園児の写真を掲示し、保育園の頃の自分はどうかを想起させた。使用した写真は、事前に近隣の保育園で撮影したものである。3歳児クラスの男女が2人で遊ぶ写真(写真1)を見て「えー!」「してない!」など騒ぐ児童も見られたが、静かにうなずいている児童や「してたかもしれない。」と言う児童も見ら

れた。次に年長クラスの写真があることを伝えると「(男女で遊んだり) してないもん!」「通っていたからわかる!」などの声があったが、整列の様子の写真(写真2)を見せると一瞬静かになった後、「うん。知ってる。」という声が聞かれたり「え?」と意外そうな顔をする児童がいたりした。男女でくっついて並んでいても嫌がる様子のない保育園児の姿とじゃんけんゲームで異性を避けた自分の姿を比べ、「成長だ。」とつぶやき、自分の成長を自覚している児童も見られた。

ここで、養護教諭が「異性のことが気になる」「異性と話したいけれど、恥ずかしい」「からかわれて、異性に冷たくしてしまう」「女子と男子とで意見が合わない」という4つの異性を意識する心の成長について説明をした。全員が養護教諭を見て、集中して話を聞く様子が見られた。

#### (10) 展開④について

再び、ワークシートに矢印を使って自分がどこまで大人に近付いたのかを展開②との比較ができるように赤ペンで表現させた。「今、心の変化も知ったよね。じゃあ、もう1回考えて。自分は、今、どのくらい大人に近付いたと思いますか。」の発問に対し、しばらく考えてから書き始めたり、一度記入した後に書き直したりと、展開②よりも慎重に書いていた。矢印の位置は、展開②よりも大人に近づけて矢印を書き込む児童が多かった。また、ここでは理由もワークシートに記述させた。理由を記述しながら矢印を書き直したり、展開②では「このくらいいいや。」としていた児童が「どうだろう。」とつぶやきながら考えたりする姿が見られた。

#### (11) 終末について

授業全体を通しての振り返りをワークシートに記入させた。「みんなの色々な成長が分かったので、今日の勉強の振り返りを書きたいと思います。今日自分が頑張ったことや考えたこと、感じたことを書きましょう。『ぼくは』『私は』で書き始められるといいですね。」の発問に対し、すぐに書き始める児童が多く、14人の児童が心の成長の自覚について記述した。ワークシートを見返し、展開④で記述した理由を自分の思春期の成長の自覚として書く児童も見られ、約3分間静かに集中して書いていた。

## 4 成果と考察

### (1) ワークシートの工夫について

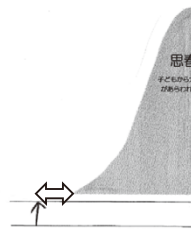
展開①では、養護教諭の話を聞きながら、自分の喉を触るなど、自分の体への興味が高まっている様子を感じ取れる。しかし、展開②で矢印の位置は、思春期よりも前に矢印を書く児童が多く、18名(57%)であった。(表1)半数以上の児童が自分は思春期には入っていないと捉えていた。矢印を書き込む際には、ざわざわとした雰囲気があったり、「なんとなく」という理由があったりしたことからも思春期の成長が具体的にイメージできずに、恥ずかしがる様子も見取れた。「なんとなく未来の話だ。」と感じていると推察できる。

展開④では、慎重に書き込む児童が多かったことから自分事になってきている様子を感じ取れる。展開②で書いた矢印を書き直す児童も見られ、体と心の成長について深く考える様子が見て取れた。児童の振り返りの中には「どれくらいかが分かった」とあり、視覚的に自身の成長について考えることは、児童の思考を促すための手立てとして有効であった。

本時では、97%の児童がB以上の評価ができる姿を見せた。(表2)最後の振り返りには、自分の成長の喜びや今後の成長への期待を記述する児童も見られた。

表1 展開②における矢印の位置と思春期との距離別人数

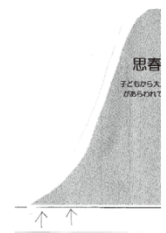
矢印の位置		人数(割合)
思春期より前 (子どもに近い)	思春期の図からの距離が1cm以上 <sup>*1</sup>	10人(31%)
	思春期の図からの距離が1cm未満 <sup>*2</sup>	8人(26%)
思春期の図の中にある <sup>*3</sup>		13人(38%)



\*1 思春期の図からの距離が1cm以上



\*2 思春期の図からの距離が1cm未満



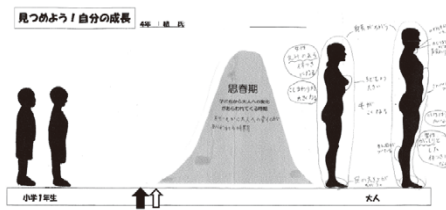
\*3 思春期の図の中にある

表2 本時のねらいを達成した児童

評価	人数(割合)
A	8人(26%)
B	22人(71%)
C	1人(3%)

(2) 児童のワークシートより (黒い矢印…展開② 白い矢印…展開④)

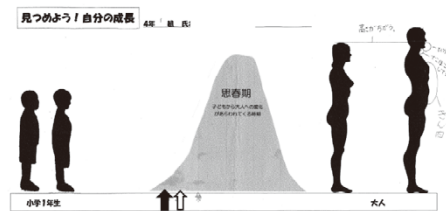
ア A児のワークシート (評価A)



**今日の学習のふり返り**  
 わたしは、自分が成長したなと思いました。小さいころは、男子ともよく遊んでいたし、男の子の家へも行ってたので、今の自分は、それとは少しちがうなと思いました。今は、男の子と仲良く遊んだりしなくなったし、ならぶ時も少しはなれて並んでいるので、思春期にちょっとだけ入ったのかなと思いました。

A児は展開②では矢印を1cm以上離して記述しているが、展開④では思春期に入るか入らないかというところに移動している。A児のワークシートには、体の変化についてたくさんの気付きやメモが記入されていた。体の成長について自分を見つめた際には「自分は思春期ではない」と自分事として捉えられなかったが、A児は男子との関わりについて小さいころの自分と今の自分を比較し、違いに気付くことで成長を自覚した。それにより「自分は成長したな」「思春期にちょっとだけ入ったのかな」と自分事として考えられるようになったと考えられる。

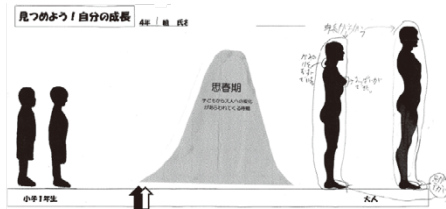
イ B児のワークシート (評価A)



**今日の学習のふり返り**  
 わたしは、今日、体の変化だけでなく心の変化もあと分かりました。わたしは、体の変化よりも心の変化のほうが今、なっていると思いました。理由は、クラスの男の友達ともあまり仲良くないという感じではないし、少し男をさけているように思ったからです。

B児は体の変化についての気付きはほとんど記入されていない。女性の胸の膨らみについての記入もないことから、体の変化について考えることに恥ずかしさを感じていることが読み取れる。展開②の矢印で思春期に少し入っていると感じているB児にとって、思春期の成長をみんなと一緒に学んだり、自分はどうかと考えたりすることは恥ずかしく、避けたいことであつたのではないかと推察する。しかし、最後の振り返りからは、心の変化から自分の成長を見つめることができ、「体の変化よりも心の変化の方が今、なっている」と自分の成長を自分事として考えている様子を見取ることができる。

ウ C児のワークシート (評価B)



**矢印の位置の理由**  
 大人の男人は、声変わりするってあるけど今の自分は声変わりしてないし、ひげも、いっさい何もでてないから思春期の前ぐらいだと思ったさっきの↑をひいたときは何となくだけど、↑(赤)のときは、話を聞いて↑(赤)を書いたから、少しは思春期にきがついた。

**今日の学習のふり返り**  
 これから、声変わりすると「思春期なんだなあ」と思うときがくるからそれが楽しみ。思春期すると、少し大人に近づいたと思って少しは大人だと思ってやっていく。

C児は矢印の位置の理由にあるように、「いっさい何もでてない」と体の変化についての自覚が全くないにも関わらず展開②では思春期のすぐ近くに矢印を引いていることから思春期の成長を自分事として考えられていないが、展開③によって自分の成長を自覚し展開④では矢印を進めている。「話を聞いて」とあるため、ゲームによって異性を避けた自分を自覚し、それが思春期の心の変化だと自分事として考え始めていることが読み取れる。しかし、記述の中には今の自分の状態が書かれていない。「少しは思春期にきがついた」とあるため、異性を避けることがあると認識はしているが今の自分の成長について深く考えられてはいないためB評価とした。

(3) 意識化を図るゲームの工夫

展開②と展開④における矢印の位置の比較について表3にまとめる。展開②では、矢印の位置が思春期の図から1cm以上離れている児童は「自分は思春期には遠い」、1cm未満の児童は「自分は思春期に近いが入っていない」、図の中にある児童は「自分は思春期に入っている」と感じていると考え、半数以上の児童が「自分は思春期に入っていない」と捉えているため、現段階では思春期における成長を自分事として考えられていない。特に1cm以上離れて矢印を書いた31%の児童にとっては、思春期の体の成長はずいぶん先の話であると感じていると考えられる。

表3 矢印と思春期との距離別人数の比較

矢印の位置		展開②	展開④
思春期より前 (子どもに近い)	思春期の図からの距離が1cm以上	10人 (31%)	5人 (16%)
	思春期の図からの距離が1cm未満	8人 (26%)	5人 (16%)
思春期の図の中にある		13人 (38%)	21人 (68%)

「自分は思春期に入っていない」と捉えているため、現段階では思春期における成長を自分事として考えられていない。特に1cm以上離れて矢印を書いた31%の児童にとっては、思春期の体の成長はずいぶん先の話であると感じていると考えられる。

しかし、展開④では、68%の児童らが「自分は思春期に入っている」と感じている。また、「思春期に近いが入っていない」と感じている児童の5名のうち、4名は展開②よりも矢印が思春期に近づいている。そのため、この段階で81%の児童が思春期による成長が自分事として捉えられていると考えられる。特に展開②で思春期の図からの距離を1cm以上としていた児童10名のうち、5名の児童は展開④で矢印を大人に近付けている。そのうちの2名は思春期の図の中に矢印を書いた。遠い未来だと感じていた思春期が自分の成長なのだと感じる事ができたためと考えられる。

矢印を大人に近付けた児童は全部で24名であった。矢印の位置についての理由から、児童が思春期の変化について何を自分事として捉えたかを推察できる。表4には、矢印をどのように移動したかとその理由をまとめた。表4において、※印は「異性への意識」を理由としている。矢印の移動に異性の意識を理由とした児童は、20名と約65%の児童であることから、児童にとって異性に対する自分の言動は自分の成長を自覚しやすく、自分事として考えやすいものであったと言える。また、振り返りでは、「今まであまり気にしていなかったけど」とあり、ゲームを通して異性を意識していることを自覚させ、自身の成長について考えることは、児童らの思考を促すための手立てとして有効であった。

「家の手伝いをしている。(していない)」という理由からは、自身の家族の姿をイメージし、仕事をしている人を「大人」と捉えていると考えられる。しかし、家の手伝いを理由に挙げた5名のうち、2名は最後の振り返りで、異性を意識する心の成長についての記述が見られる。この2名も異性を意識している姿は思春期の成長の姿としてイメージしやすいと感じていると考えられる。

これらのことから、展開③を通して心の成長について考えることで、自身の成長について深く見つけ、多くの児童が思春期を自分事として考えていたと言える。

## 5 おわりに

本時は、思春期の体の変化について新しく知識として学習することが多く、心の変化について大きく取り扱うことで知識をしっかりと身に付けることができないのではという不安があった。しかし実践を行ってみて、思春期の変化は授業1校時の中で時間をかけても、自覚を伴わなければ本当の知識として身に付かないと感じた。知識を得て思考が生まれ、自分事として思考をすることで知識を獲得していくものであり、本時だけで知識の目標を達成することは難しいと改めて感じた。次時で取り扱った体の内側の変化である精通、月経の学習では、思春期の体の変化が起きる理由を聞くと、多くの子が「子どもを作るため」「新しい命のため」など「命のつながり」について考え、自身の成長や命の理解を深めていた。また、授業の中だけでなく実際に自分の体に変化が起きた時に思春期の成長が本当に自分事となり、生きる知識として獲得していくのだと感じた。

### [引用・参考文献]

小学校学習指導要領(平成29年度告示)解説 体育編

戸田芳雄 ほか16名「新編 新しいほけん 3・4」東京書籍株式会社、平成27年

日本児童教育振興財団内日本性教育協会『「若者の性」白書：第7回青少年の性行動全国調査報告 第7巻』小学館、2013年

鈴木石塚小野上野編・白旗他共著『「感じ」と「気づき」を大切にしたい保健の授業づくり』教育出版、2013年、pp.23～24

表4 矢印の移動別人数と理由別人数

矢印の移動	人数	理由(※は異性への意識が読み取れる理由)	人数
大人に近付いた	24人 (77%)	異性と話したり遊んだりしなくなったから ※	10
		異性と腕を組むのが嫌だったから ※	2
		異性と意見が合わなくなってきたから ※	2
		好きな人がいるから ※	2
		先生の話(心の成長)を聞いたから ※	3
		体の変化が起きていないから	2
		家の手伝いをしているから	2
変わらない	5人 (16%)	力や足の速さが変わったから	1
		家の手伝いをしていないから	3
		1年生の位置から考えたから	1
大人から遠ざかった	2人 (6%)	大人になっても関わりがないから	1
		異性を気にせず友達を作るから ※	1
		遊ばないから	1