

秦野市立本町小学校

(様式 4-2 : 平成 28 年度 モビリティ・マネジメント教育 (交通環境学習) にかかわる学校支援制度
実施結果報告書)

実施結果報告書

1. 学習名称： モビリティ・マネジメント教育					
2. テーマ： 活動量計を用いた健康モビリティ・マネジメント教育					
3. 実施教科： 第 4 学年 保健体育					
4. 関連単元： (1) 毎日の生活と健康 (2) 育ちゆくからだとわたし					
5. 実施単元数： 「毎日の生活と健康」					
6. 学年	4	7. クラス数	4	8. 生徒数	115
9. 実施内容					
<p><活動のねらい></p> <p>文部科学省の学習指導要領の解説 体育 3,4 学年 G保健「(1) 毎日の生活と健康」 「(2) 育ちゆくからだとわたし、の単元での実施を念頭に以下をねらいとする。</p> <p>「自らの移動を記録し整理数することで、歩行料と移動手段、移動目的などの関連性を理解し、健康増進という観点で「望ましい交通行動」とはどのようなものかを考えさせる。</p> <p><活動内容></p> <p>(1) 自らの移動をダイアリー形式で記録するとともに歩行量を計測する。 (2) 歩行量と移動目的、移動手段についてデータ整理を行う。 (3) 歩行量の違いがどのような要因に起因するかを考える。 (4) 人間にとって歩くことの重要性を理解するとともに健康づくりのために望ましい移動、歩行量について考える。</p> <p><この学習活動から期待したい児童の姿></p> <p>この学習により児童が、歩行量はスポーツなどの運動の有無だけではなく、移動でも増加すること、移動手段や移動時間で大きく変わってくること等を理解することを通して、健康な体や健やかな心を保つために歩行することが大切であることに関心を持つことをねらいとしている。</p> <p>学習の中では、エスカレーターやエレベーターをなるべく避けて階段を使うように</p>					

する、あるいは歩ける距離ではなるべく歩くことを心がける、といった意見も出てくるであろう。その学習経験は5年次に自動車工業の学習において実施する、交通スリム化教育における移動手段とCO2排出量の関係性や、移動手段と健康の関係性等の学習内容において有機的に結び付くであろう。

10. 実際の学習のながれ：**秦野市立本町小学校4学年2組の実践**

第1次 3月7日（火）

クラス児童全員各自が活動量計を持ち歩行量を計測しよう。



第2次 平成29年3月8日（水）2校時 授業者 村山真莉奈 教諭

1日目の歩行量を発表し、全員カードに書いて黒板に示す。



個人個人の歩行量に差異があることについてその理由を話し合う。

【最高量数量 24362 歩～約 5000 歩】

- ・学校から家までが近い人と遠い人で数字が違う
- ・学校まで歩いてくる人とバスで来る人との違い
- ・家に帰ってから運動した内容で違う。
- ・帰ってから何をしたか、休み時間に何をしたかで変わる。

1日目の移動目的や移動手段によって差異が生まれることを踏まえ、歩行量がどのような要因に起因するかを考える



- ・昼休みにドッジボールをした人
- ・教室でトランプをしていた人
- ・放課後家の中で遊んでいた人
- ・ゲームを中心に座って遊んでいた人
- ・買い物に行って店を歩き回った人
- ・塾や習い事のために歩いた人
- ・帰ったあとずっと走っていた人
- ・家の中でお母さんにこき使われた人

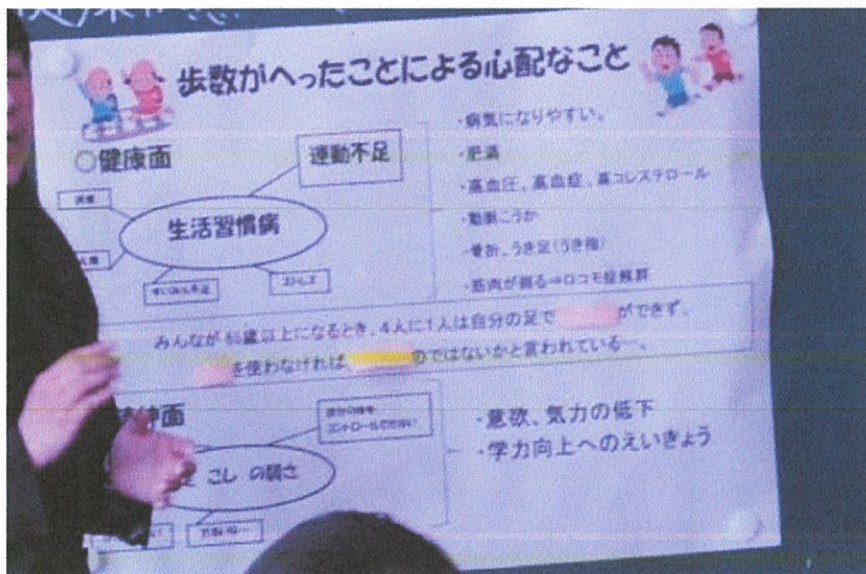
休み時間の過ごし方や、放課後の行動の仕方では歩行量は違いが出る。

30年前、20年前の小学生の歩数と比べよう。

現在の小学生の平均は・・・「1万1000歩」
20年前の小学生の平均は・・・「1万5000歩」
30年前の小学生の平均は・・・「2万7000歩」

- ・ずっと減っている。
- ・ゲームや室内の遊びが便利になったから。
- ・すぐに車に乗ってしまう。
- ・外で体を使って遊ぶ機会が少なくなった。

30年前から現在にかけて小学生の歩く量は減っている。これによってどんな影響があるのだろうか。



実は・・・病気になりやすい・肥満傾向になる・高血圧、動脈硬化等の病気
動脈硬化・骨折しやすい・筋力の低下などの体の面での危険性
さらに・・・意欲や気力が低下、学力向上への影響等への危険性

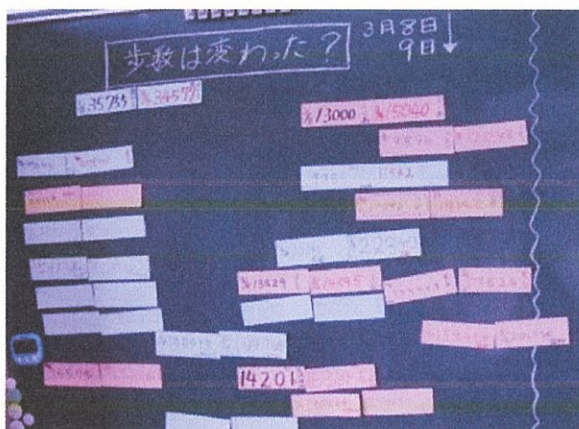
では、わたしたちはどんなことに心がけなければならないのだろうか。

- ・もっと外で遊ぼう。
- ・エレベーターやエスカレーターは使わず階段を上る。
- ・友だちと声を掛け合い外で遊ぶ機会を増やす。
- ・バスや車を使わず、なるべく歩くようにする。
- ・何歩一日に歩くかの目標を決める
- ・少しずつ歩数が上がるように努力する。



第3次 3月10日(金) 5校時 授業者 高木 俊樹 校長

学習したことを意識したら、1日の歩行量は変わっただろうか。

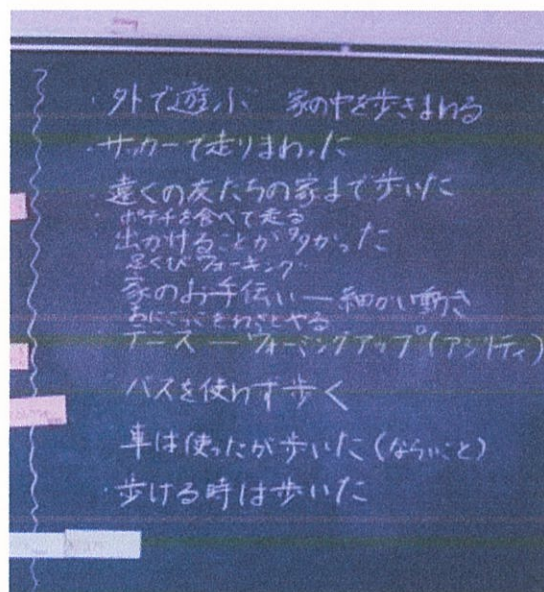


8日と9日の歩行数をカードに書いてみよう

- ・一万歩増えた!
- ・運動している時に活動量計は外していたから減った!
- ・2000歩増えた!

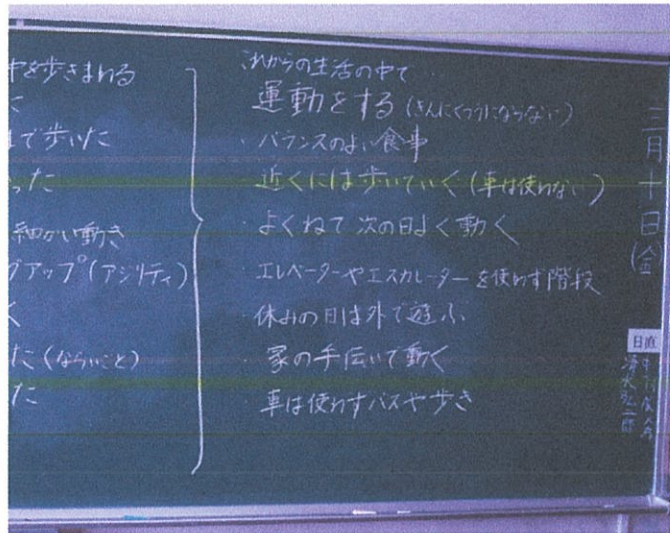
増えたのはどういう理由からだろう。

- ◎外で元気に遊んだ。
- ◎サッカーで走りまわった
- ◎家のおてつだいをして細かく動く。
- ◎テニスのウォーミングアップでかせいだ。
- ◎バスを使わないようにして歩いた。
- ◎習い事で車を使ったけどそのあとは歩くようにした。
- ◎歩ける時は歩いた。



「健康を保つために歩く」ためにこれからどんな生活を心がけようか。

- ☆適度な運動をする。
- ☆バランスの良い食事
- ☆近くに行くときは車を使わず歩いて行く。
- ☆よく寝てよく動く
- ☆エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使う。
- ☆休みの日は外で遊ぶ。(なるべくゲームはしない)
- ☆家の手伝いで動く。
- ☆車を使わずバスを使ったり歩いたりする。



<学習を終えて>

「活動量計」というひとつのツールを持つだけで、子どもたちの活動に対するモチベーションは高いものとなる。活動量計が刻む数字に対して子どもたちは興味津々の表情になった。「数はどうなるか。いかに増やすか。」に執着していた子どもたちは、心身ともに健康を保つためにも「歩くこと」が意味あることを知ってから、さらに「歩くこと」にこだわりを持ち始めるようになった。

歩行数値を見ても、この学習を行う前の数値(3月7日)が、

3月7日	男子13名平均	19,876	女子10名平均	13,941	全体	14,137
-------------	----------------	---------------	----------------	---------------	-----------	---------------

それが学習後には

3月8日	男子13名平均	35,755	女子11名平均	14,170	全体	17,430
-------------	----------------	---------------	----------------	---------------	-----------	---------------

3月9日	男子13名平均	34,577	女子11名平均	15,040	全体	16,985
-------------	----------------	---------------	----------------	---------------	-----------	---------------

と変化した。

「数値の増加」は健康保持のバロメーターという感覚を持った子どもたちは、「より歩く」ためには、上記のように「近くに用がある時は車を使わずに歩く」という発想につながり、さらには「エレベーターやエスカレーターを使わずに階段を歩く」姿をイメージし、最後には「車を使わず公共交通を使う(公共交通の場所まで歩かねばならないことから)」という意見を生み出した。

この学習体験により、彼らが7~8ヶ月後に自動車工業の学習とともに出会うことになる「交通マネジメント学習(スリム化教育)」の場において、健康というフィルターから新たな環境問題というフィルターを通して自己の生活のあり方を問い直す機会として有機的に結び付くことは間違いないであろう。

※学習で使用した教材やワークシート、学習風景を撮影したビデオや写真、指導計画書などを添付して提出してください。

4 学年 2 組 児童「授業后感想」より

- ・ これからもお母さんの手伝いをして歩数をかせぎたいです。授業をしている時にエレベーターとかエスカレーターを使わないで階段を使うとか、いろいろ意見を聞きました。
- ・ 万歩計が配られて位置に戸の歩数が知れて良かったです。意外と平均数より多かった。
- ・ 歩行計をつけてテニスが 500000000 倍以上楽しくなりました。
- ・ 自分の万歩計を買いました。けど土日はチアでポケットに入れてられなかったのが全然増えませんでした。でもこれからもたくさん歩きたいと思います。
- ・ 歩行計をつけるとなんだか歩きたくなるので歩くのが楽しくなった時間だと思えます。楽しい授業をありがとうございました。
- ・ すごく楽しく、またやりたいから自分で万歩計を買おうと思います。これからはいっぱい歩きます。
- ・ 今までの歩数がわかって楽しかった。これからももっと歩きたいです。
- ・ 歩いてみたら、以外に 10000 歩をいったのでおどろいた。人は歩いたら元気になる、それを来たらどんどん歩くようになり、心もだんだん楽しくなりました。
- ・ 毎日ウォーキングをあとの授業のあと続けています。万歩計がほしくなったので 100 園ショップで買おうと思います。楽しかったのもたまたまたやりたいです。
- ・ 保健の授業で歩かなくなったら生活習慣病になると聞き、「たくさん歩かなきゃ」と思いました。なので土曜日はイオンには車で行ったけどお店の中でたくさんいどうしました。行ったあとは家族と一緒に家の前で大縄跳びをしました。
- ・ 土曜日と日曜日は歩きました。友だちとあそんだりかいもに行ったりして歩きました。授業は楽しかったです。
- ・ 生活で歩くとどんなことが起きるのがわかってよかったです。
- ・ 土曜日は出かけたので歩きました。日曜日もお出かけで遠いところに行きました。授業おもしろかったです。
- ・ 万歩計の授業はとても楽しかったです。

平成28年度神奈川県秦野市立本町小学校 4年2組 「活動量計を用いたモビリティ・マネジメント教育」実践 歩数グラフ

授業前男子 3月7日 授業前女子 3月7日
 3月8日男子 3月8日女子 3月9日男子 3月9日女子
 H29.3月実践

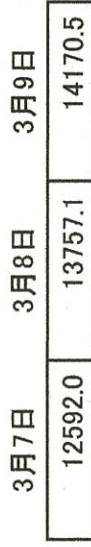
授業前男子 3月7日	3月8日男子	3月9日男子	平均
11311	9638	21235	
21070	22071	24414	
20592	23418	24000	
7159	10009	10496	
11936	19361	20556	
12017	20096	22340	
10939	9781	11552	
21411	23911	17681	
9763	8702	7784	
24361	24138	21794	
13712	17873	12320	
15102	37696	27571	
19876	35755	34577	
男子平均	平均	平均	
3月7日	3月8日	3月9日	
17289.3	21803.6	21365.9	

男子平均 平均

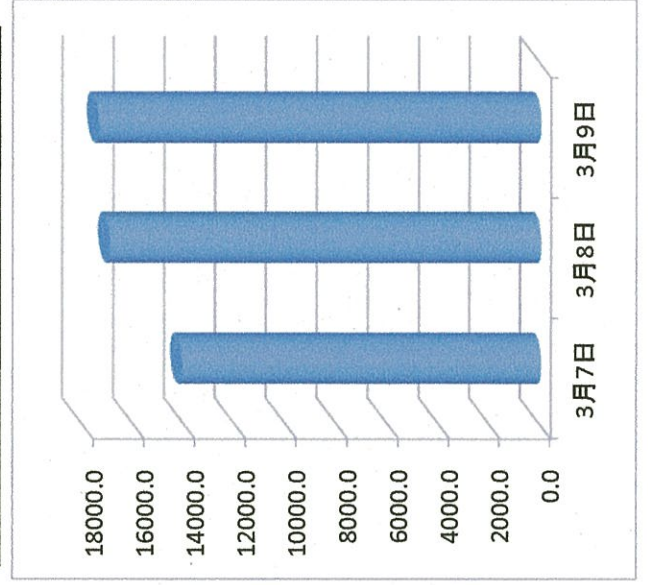
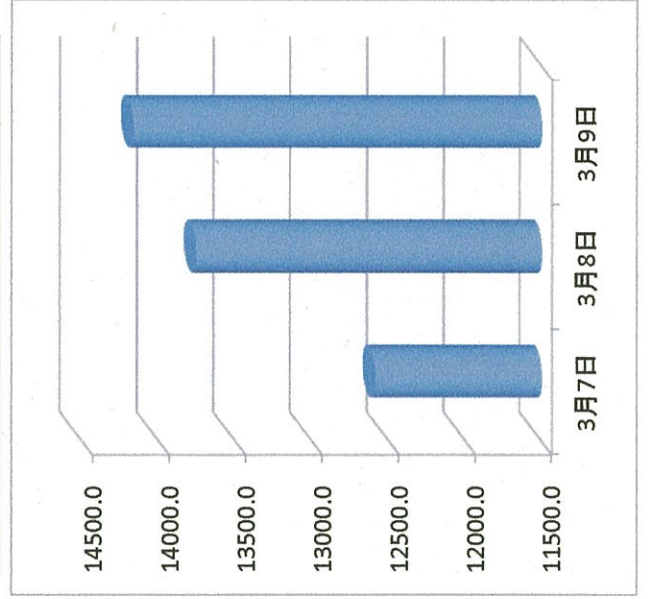
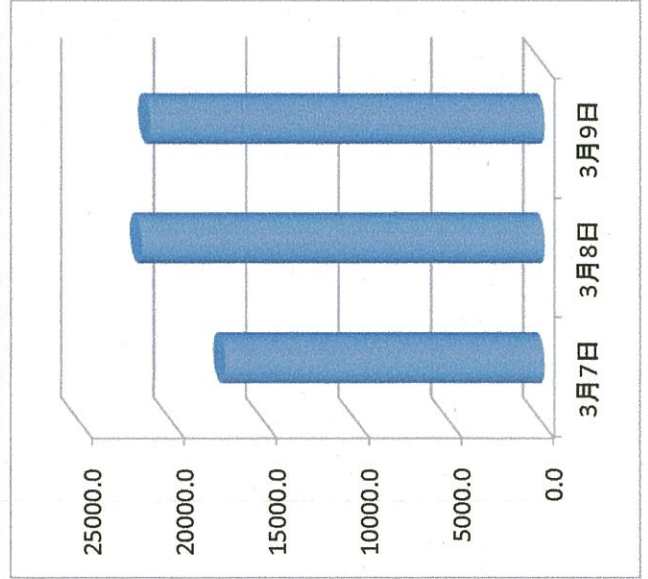
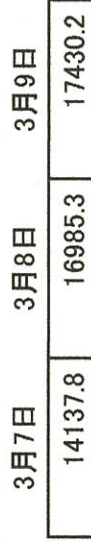


授業前女子 3月7日	3月8日女子	3月9日女子	平均
9103	4742	7657	
14945	14460	20106	
12958	14395	13829	
12795	16386	14201	
11377	13024	16481	
15106	13322	15346	
13578	15945	20677	
	17824	13593	
11870	14142	11090	
10247	12048	9896	
13941	15040	13000	
女子平均	平均	平均	
3月7日	3月8日	3月9日	
12592.0	13757.1	14170.5	

女子平均 平均



クラス全体平均



4年2組保健・体育科学学習指導案

指導者 村山 真莉奈

- 1 日時 平成29年3月8日(火)
- 2 場所 4年2組教室
- 3 単元 万歩計で自分の歩数を記録しよう
- 4 目標
 - ・1日の歩数を記録する活動を通して自分の生活スタイルを見直し、健康的な生活について考えることができる。
- 5 本時

児童の学習活動	指導上の留意点(○)と評価(◎)
1) 1日の歩数を数えて記録する。	○前日の朝から計測していた歩数を個々で掲示用の紙に書いて黒板に貼る。その際、男子は青、女子は赤と紙の色を分け、違いが一目できるようにする。 ○黒板の下から上にかけて、徐々に数が増えていくように貼り方も工夫し、児童が板書から気づきが生まれるように工夫したい。
歩数に違いがあるのはどうしてか、考えてみよう。	
2) 歩数の違いについて、1日の生活を振り返りながら考えて、発表する。	○歩数の違い、男女による違い等は生活スタイルの違いに依拠していることを気づかせたい。そのため、担任があえて少ない歩数を提示して考える機会をつくりたい。 ○主に登校にかかる距離と放課後の生活の違いが歩数に表れているが、ここでは後者を重点的に考えるようにワークシートに書くようにする。
3) 10年前、30年前の子どもはどれだけ歩いていたか比べる。	○10年前、30年前とさかのぼりながら考えさせることで、自分たちの歩数と昔の小学生の歩数の大きな違いに着目させたい。 ○なぜ、歩数が減ってきているのか、簡単に理由を聞くことで、生活スタイルの大きな変化が起こったことに気づかせたい。
4) 運動不足の影響を知る。	○児童のワークシートと同じ資料を掲示したり、これまでに学習した保健の内容を想起させたりしながら考えることにする。その際、肥満の項目もあるので、児童の実態に配慮した言葉かけに気をつけたい。
5) 歩数を増やすために、自分ができることを考える。	○板書を使い、歩数が多かった児童の生活スタイルに着目させながら、日常生活の中で無理なく増やせる工夫について考えるようにアドバイスをする。 ◎自分の生活スタイルを見直し、生活場面に歩数を増やす工夫を考え、健康的な生活について関心を持つことができる。