

自主学習のすすめ<小学校 体育科(例)>

自分の体や運動に関する疑問を基に自ら学習課題を設定し、調べて実践する活動

1 学習課題の例

- ・運動になるお手伝いを見付けよう。
- ・運動不足になると、体にどんな影響があるのだろうか。
- ・オリンピックやパラリンピックの種目を調べよう。
- ・スポーツ選手は、どのようなことに気を付けて、食事をしているのだろうか。
- ・歩きスマホが原因で、どのような事故が起きるだろう。
- ・深呼吸をすると、体にどんな影響があるのだろうか。



2 自主学習の進め方・ノート(例)

学習のすすめ方	自主学習ノート(例)
自分の生活や体を振り返り、疑問をもつ。	5/11(月)
 最近、目が疲れている気がするな。	(1)学習課題 目の疲れを防ぐには、どうすればよいのだろうか。
(1)学習課題を決めよう。 [学習課題を書く。]	(2)調べたこと ①目の疲れの原因(教科書P.Oより) ・パソコンなどの画面を長時間見続けるとブルーライトという光が目の疲れや痛みを引き起こす。 ・ゲームのしすぎで同じ場所を見続けると、目の筋肉がかたまり、目の疲れや視力の低下・心身の不調の原因となる。
(2)調べよう。 [本や新聞・ウェブサイト等で調べたことを書く。]	②目を大切にするために気を付けること(教科書P.Oより) ・部屋の明るさを適切に保つ。 ・1時間以上続けて画面を見ないようにする。 ・ときどき遠くを見て、目を休める。
 (3)やってみよう。 [実際にしたことがあれば書く。]	③目の疲れ 回復方法 ・目のストレッチ体操 ・目によい食事 ・蒸しタオル
(4)ふりかえろう。 [調べたり、やってみたりして、考えたことやこれからの生活にどう生かしたいか書いたり伝えたりする。]	(3)やってみたこと Web で、バドミントン女子の奥原選手や企業等が紹介していた「目のストレッチ体操」をやってみた。 ・顔は動かさず、目で上下左右の指を5秒ずつじっくり見る。 ・まばたきをする。 ・目をぐるりと回す。
	(4)振り返り わたしの最近の目の疲れは、目の筋肉がかたまっていることが原因だということに気がきました。これからは、時間を決めてゲームをしようと思います。目のストレッチ体操は、ぜひ、家族でしたいと思います。



日々の健康観察(自分の体との対話)や教師の声かけ等をきっかけに、児童が自身の体や運動・スポーツに関する疑問をもち、その解決に向けて調べたり、実践したりしたことを自主学習ノートに書く例を挙げました。