

## からだところのべんきょう

○目標となる資質・能力

ストレスマネジメント能力、セルフコントロール能力

○指導のねらい

体の緊張と緩和、収縮と伸長の繰り返しを体験し、「がんばれば休む」、「休めばがんばれる」ことを知る

○準備するもの

表情カード、絵カード、BGM用の音楽（リラックスができるような曲）、視聴覚機器

○教育課程、実施時期

特別活動

○留意点など

活動を行う際は、寝転がることのできる場所で行うか、バスタオルや小さめのタオルケット（各自で用意）を敷いて行っても良い

展開例

	学習活動	指導上の留意点
導入 15分	<ol style="list-style-type: none"> <li>表情カード【ニコ・シュン・プン】を見て、それぞれの顔になるのはどんなときか話し合う</li> <li>心がしんどいとき、体がどのような状態になっているか考える</li> <li>本時の学習を知り、見通しを持つ</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>表情カードと同じ顔をし、同じような表情になった経験を思い出せるようにする</li> <li>友だちとのけんかやトラブルがあったことや怒られたことを思い出し、どんな気持ちになるか、そのときの体の様子について考えさせる</li> <li>心がしんどくなったとき、どうしたらよいかについて学習をすることを伝える</li> </ul>
<b>【へんしん・へーんしん】をしよう</b>		
展開 25分	<ol style="list-style-type: none"> <li>【へんしん・へーんしん】をする               <ol style="list-style-type: none"> <li>①怒って体をふんばり、体がかちこちなねこ</li> <li>②いじめっ子にいたずらをされて手足をひっこめたかめ</li> <li>③いじめっ子がいなくなって、元に戻ったかめ</li> <li>④顔は怒っているけど、体はリラックスしているゴリラ</li> <li>⑤象にふまれてもだいじょうぶなかたい石</li> <li>⑥深呼吸</li> </ol> </li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>動物の絵カードを見せ、体の動きの練習をさせる</li> <li>心が緊張し体をかたくした状態（収縮）、心が緩和しゆっくり体をのびた状態（伸長）に気付かせる</li> <li>顔と体がちぐはぐな状態を提示し、心と体は一体であることを伝える</li> <li>体のいろいろな部分の緊張と緩和、収縮と伸長の繰り返しを体験させることでリラックスした状態を感じさせる</li> </ul>
まとめ 5分	<ol style="list-style-type: none"> <li>学習を通して気づいたこと、考えたことを振り返り、感想を伝え合う</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>全体で緊張したとき、リラックスしたときの気持ちの振り返りを行う</li> <li>がんばった後にしっかり休むと元気が出て、またがんばるエネルギーがたまることを伝える</li> </ul>

## 参考

### ○視聴覚機器の活用について

低学年の児童は、自分の様子を客観的に捉えることに難しさがある。そこで、視聴覚機器を用い、活動している児童の表情や体の動きを児童に見せる工夫をすることで、緊張や緩和、伸縮や伸長の体の状態をイメージしやすくなる。

### ○表情カード【ニコ・シュン・ブン】の活用について

低学年では、具体物を提示しながら考えさせることが大切である。表情カード【ニコ・シュン・ブン】になるときは、どんなときかを自分自身の経験を思い出させ、考えさせる。また、「ブン」から「ニコ」になるとき、心と体にどのような変化があるのかを表情カードを使って、実際に体を動かしてみると分かりやすい。

### ○【へんしん・へーんしん】の活動について

絵カードを見て、自由に生き物に変身する活動の中で、体のいろいろな部分の緊張と緩和、収縮と伸長の繰り返しを体験させる。児童がなりきる生き物は、イメージしやすい身近な生き物で、緊張と緩和、収縮と伸長の動きを体験できるものであれば、他の生き物でも構わない。体の動きを表現する際には、児童が自由に動ける環境を作り、声かけや褒め言葉を用いて、楽しみながら活動させる。児童にイメージを持たせるために、例えば、海や草原といった場所やそのポーズになるストーリーを伝え、生き物の動作の場面設定を行う（参照：教師用参考資料）。活動をする際には、音楽を流しながら活動を行うと、さらに有効である。

### ○「顔と体がちぐはぐな状態」の体験について

【へんしん・へーんしん】の活動の中に、「顔は怒っているけど、体はリラックスしているゴリラ」を体験させる場面がある。心の動きと体の動きが反対のちぐはぐな状態を体験することで、心と体が一体であることに気付かせるのに有効な活動である。

### ○授業の終わり方について

【へんしん・へーんしん】を行い、児童の気持ちも高ぶることが予想される。最後に、深呼吸を行ってリラックスの状態を感じさせると同時に、心を静めて気持ちの切り替えを行う。また、リラックス動作の後は、次の活動を円滑に行うためにも、終了覚醒動作を十分に行うように指示する。

### ○授業以外での活用例について

その日の児童の状態によって、朝の会、帰りの会、授業の合間などに10～15分間程度で音楽を聞きながら【リラックスタイム】をとる。寝転がることのできる教室でなくても、椅子に座った状態で深呼吸の動作を取り入れたり、その場にバスタオルや小さめのタオルケット（各自で用意）を敷いて行ったりしても良い。

## 資料

○参考文献「学校のストレスマネジメント研究」（心の教育総合センター）

教師用参考資料【へんしん・へーんしん】

- ・「次は、【へんしん・へーんしん】というゲームをするよ。」
- ・「先生が、今からカードを見せます。その場所で変身して、その生き物になってね。まずは練習。」（鳥や犬などの身近な動物を例に練習する）
- ・「なかなか上手だね。では、本番。先生の話すことをよく聞いて変身してね。」
- ①「【へんしん・へーんしん ねこ】いろいろなねこがいるね。では、こたつの中で丸くなっているねこ、できる？…そうそう。まーるくなったね。じゃあ、けんかしてるねこ、知ってる？（カードを見せながら）こんな風にふんばって体はかちこちで強そうに見せてるよ。しっぽもぴーん。…次は、もう、けんか、やーめた。うーんと伸びをするねこ、気持ちいいねえ。一つ目の変身、大成功。」
- ②「次の変身は、海の中を見てみよう。かたーい背中を持っている生き物ってなーんだ。…そう、正解。かめさん。【へんしん・へーんしん かめ】かめに変身。上手だね。よし、その場で泳いでみよう。ゆったり、ゆったり。…浜辺に上がったら…あれ、ひっくり返されちゃった。ばたばたばた。いたずらっ子が右の足をさわったよ。ひっこめちゃおう。あ、ひっこんだ、ひっこんだ。・・・（左足、右手、左手、顔といろいろな部位を縮めてひっこめたようにさせる）。最後は（絵カードを見せながら）こんな風に全部ひっこめちゃおう。」
- ③「いたずらっ子が行っちゃったよ。（絵カードを見せながら）こんな風に元に戻って、あーよかった。二つ目の変身、大成功。」
- ④「次は草っ原でリラックス。（絵カードの下半分を見せながら）この生き物何だろう？…そう、正解。ゴリラ。【へんしん・へーんしん ゴリラ】ゴリラに変身。だらーんと座ってみよう。あれあれ？（絵カードを全て見せながら）このゴリラ、よーく見ると顔が怒ってるよ。体はだらーんと顔はぷんぷん。よし、やってみよう。…体に力が入っちゃうね。不思議だね。三つ目の変身、大成功。」
- ⑤「次は草っ原で寝てみよう。あーいい気持ち。と、思ったら、わっ、向こうから大きな象がくるよ。大変大変。今度の変身は生き物じゃないよ。（絵カードを見せながら）象に踏まれても大丈夫なかたーい石になろう。象がどんどん来るよ。踏まれないように、硬い硬い石になって。もっともっと。しーんしーん。象に踏まれても大丈夫。四つ目の変身、大成功。」
- ⑥「さあ、目をつぶって、ゆーっくり、息を吐いてね。少しずつ少しずつ、細く、細く息を出してね。出したら吸うよ。吸ったらおなかが膨れるよ。おなかに空気をためてね。そしたら、また、ゆーっくり、細く息を出すよ。おなかが少しずつへっこんできたね。」  
「そのまま、足も手もだらーん。今日は、いろんな物に変身して、がんばったね。よくがんばったねって心の中で自分に言ってあげてね。そうしたら、もーっと気持ちよくなるからね。がんばった後はこうやって休もうね。しばらく、ゆーっくり休みましょう。」  
（後は音楽のみ）  
「では、ゆーっくり起きていきます。まだ、あわてないでね。休んだ後は、少しずつ体を起こしてやります。さあ、足の先だけキュッと力を入れましょう。はい、力を抜いて。次は、手の先だけキュッと力を入れましょう。そうそう。はい、力を抜いて。今度は、体全部に力を送りましょう。元気がわいてきますね。力を送れた人からそっと起きあがりましょう。」















