

中学年 3・4年生用

中学年のストーリーは、子どもの忍者の「はじめ」と「しのぶ」がとある町の小学校に転校してきたところから始まります。二人には、元気が100倍になるといふ伝説の「げんき玉」を探して、忍者村に「元気」を持って帰るといふ目標があり、元気アップのアドバイスをする「えーなじい」や楽しさアップキャラクターの「シュリ犬」とともに、楽しく元気アップのコツを学んでいける構成になっています。



1 食べるの巻

食べものは体をつくり、体を動かすエネルギーのもとになるから、食べるものによって体が様々な影響を受けるということ、具体的な例をあげて説明する。低学年と項目は同じだが、内容のレベルが上がり、自分でメニューを選んだり、家族といっしょに料理を作ったりして、より食生活を楽しむ内容が含まれている。中学年くらいになると嗜好がはっきりしてくるので、好きなものだけを食べるのがよくないこと、食事のバランスの大切さを教え、少しずつ自分で食生活を管理できるように指導していく。

P3-4 食べるの巻 / 忍法 ○△□ バランスの術

●ねらい

人間の体はいろいろな食べ物を食べることによってつくられること、食べ物は体を動かすエネルギーになることがわかり、食事の中で3つのグループの栄養バランスがとれているとよい献立になることを知る。

●給食、体育科の時間などに・・・

P4の絵を見て、黄、赤、緑の3つのグループの食品について話し合う。黄は炭水化物や脂肪で主にエネルギーのもとに、赤はタンパク質・無機質で筋肉や血液・骨や歯など主に体を作るもとに、緑は無機質・ビタミンで主に体の調子を整える食品である。3つのグループの特徴がわかったら、次に給食にこの3つのグループの食品がバランスよく入っているかを調べてみる。



給食の材料を3つに分けることによって、どの材料が3つのうちのどの役割を担う食品なのかわかってくるので、給食を3つに分ける作業をできれば何日間か続けることが大切である。

学級での指導は、個々の子どもの状況を考慮しながら、代替案を出したり、あたたかい励まし等が必要である。各種通信や保護者会などの機会をとらえて、家庭にも協力を呼びかけたい。

P5-6 忍法 朝ごはんパワー満タンの術

●ねらい

朝食は、午前中、活動する元気のもとであることがわかり、朝食も3つの食品グループからそろえることが望ましいが、今の自分の朝食を振り返り、段階を踏んで改善できればよいことを知る。

●朝の会などに・・・

朝食を食べてきたか、またどんな朝食をとってきたかをチェックしてみる。その際、子どもの家庭環境に十分配慮し、朝食の欠食や内容のみを評価するのではなく、朝食について保護者と話したり、メニューをいっしょに考えてみたりすることで、より朝食に関心を持つ機会を作りたい。



現状の朝食をチェック。ここに書いてあるものは目安なので、この通りでなくてもよい。順番も①の次が②でなくてもよく、①と④を食べてももちろんかまわない。個々の状況を聞き取り、段階に応じてアドバイス・指導することが大切。

朝食が用意されない家庭もあるので、十分な配慮をする。何か材料があれば自分で用意できるヒントを与える。子どもの方からこんな朝食を食べたいという意思表示をすれば、保護者も協力しやすい。

P7-8 忍法 おいしく変身!の術

●ねらい

苦手な野菜でも、料理の仕方を工夫すればおいしく食べることができることを知る。おうちの人といっしょに苦手な野菜に挑戦してみようという気持ちを持つようになる。

●給食、特別活動や総合的な学習の時間などに・・・

野菜は、排便を促して体をきれいにしたり、かぜなどの病気にかかりにくくしたり、身体の疲れをとったり、体の調子を整えたりするために、とても大切な食べ物であるということを具体的にわかりやすく話す。それぞれの野菜が違う働きをするということも理解させ、苦手な野菜がある場合は、調理の仕方を工夫できるということ、おうちの人といっしょにチャレンジするのもいいということなどを話す。



トマト煮とにんじんホットケーキは、まずどちらか1つをおうちの人と作ってみよう、と呼びかけ。無理な場合は、総合的な学習の時間などにやってみて、苦手な野菜が食べられるということがわかれば、食わず嫌いや先入観のようなものも払拭するきっかけになるかもしれない。

もし実際に家庭で料理することができなくても、メニューを自分で考えてみるだけで野菜に興味を持ち、食べてみようと思えるように、学校でのメニュー作りに取り組んでほしい。

2 運動するの巻

近年、大人と同様に子どもにも、運動不足からくる体力の低下、生活習慣病の兆候などが現れていることが数多く報告されている。まず運動の基本である「歩く」ことが少なくなっていることに加えて、外での遊びや家の仕事の手伝いも減少し、瞬発力や筋力、持久力などの体力を養う機会が少なくなってきた。外で遊ぶ、たくさん歩く、家の仕事を手伝うなど、自然に体を動かすことができる機会が楽しみながら持つように、学校や家庭、地域などで大人からの働きかけが必要である。

P9-10 運動するの巻 / 忍法 まちのものでビンゴ!の術

●ねらい

体を動かすことは体の成長や体力アップ、そして体を健康に保つためにも必要なことがわかる。また、まちの中をたくさん歩くことにより、その楽しさを知り、自然に運動になっているということに気づく。

●総合的な学習の時間、社会科、終わりの会などに・・・

このようなゲームなどをしながらまちを歩いてみると、車に乗っていたときには発見できなかったことができたりして、歩く楽しさを感じることができる。総合的な学習の時間に「まち調べ」としてまち歩きをすることも可能であろう。「歩く」ことが運動の基本であることを知り、近くであれば自転車やバスに乗らずに歩くなどの具体例を示したり、子ども達に考えさせることが大切である。



このビンゴゲームは一度だけでなく、時間をおいて何度もやってほしい。テーマを決めたり、ビンゴのマスを増やしたりして、楽しみ方を工夫することもできる。

まち歩きをするときは、一人で歩かない、校区外や危ないところへ行かない、交通規則を守るなど安全面への配慮を怠らないようにさせる。

「おおさかキッズパスポート」で出かけよう!



府内のスポーツ・文化・野外活動施設を紹介する「おおさかキッズパスポート」を平成15年7月に府内の全小学生に配付した。毎月第3土曜日を「おおさかキッズDAY」として定め、民間施設も含めた府内のスポーツ・文化・野外活動施設等のうち、協力施設についてはパスポート提示により小学生の入場を無料または一部割引で開放するとともに、施設を訪れる子どもたちを対象にスタンプラリーを展開している。これによりスポーツ・体験活動等を通じ、元気な体と創造性豊かな心を育むとともに、家族や身近な人とのふれあいの機会を促進する。

P11-12 忍法 おもしろあっぷっぷの術

●ねらい

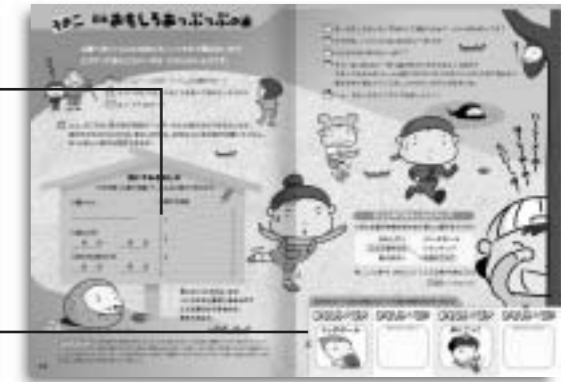
保護者や近所の人に昔の遊びや外遊びを覚えてもらったり、いっしょに遊ぶなどして、たくさんのゲームを覚え、そのおもしろさを実感し、日常の遊びに取り入れる。また、自ら遊びを創造する力や柔軟な思考を育てる。

●特別活動や総合的な学習の時間、体育科、終わりの会、家に帰る前などに・・・

昔の遊びや外遊びの中にはたくさんの知恵が詰まっている。遊び道具がなくても異年齢の子ども達に教え、教えられながら遊ぶことにより、運動能力だけでなく、社会のルールやコミュニケーションの方法など、様々なことを学んでいく。学校の授業に取り入れたり、地域の大人とも協力して昔の遊びを復活させ、子どもたちの運動量が自然に増えることを期待したい。

「昔の遊びしらべ」などを行うことによって、地域のお年寄りと話す機会を持ったり、多人数で遊ぶ体験をさせる。

調べた昔の遊びや好きな遊びをおもしろアップカードに書き込み、友達のカードと交換して遊んだり、遊びを組み合わせたりする。知らなかった遊びを休み時間などに体験させる。



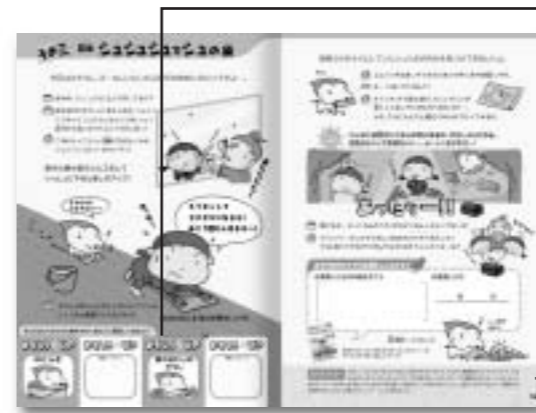
P13-14 忍法 シュシュシュでしゅの術

●ねらい

家の仕事を家族といっしょに体を動かしてすると、自然に運動になっているだけでなく、意外と楽しいということに気づく。また、自然の中で遊ぶ楽しさを知る。自然の中を歩いたり、動植物と触れ合ったり、「おおさかキッズパスポート」でいろいろなところを訪ねたりすることで歩く運動をする。

●特別活動や総合的な学習の時間、終わりの会、家に帰る前などに・・・

昔はどんな家の仕事があったかを考え、自分が今分担している家の仕事の運動量と比べてみる。昔はわざわざ運動しなくても、生活の中や自然の中で体を動かすことで十分運動になった。今は、それらが減ってしまったことを十分認識し、意識して運動するようにしなければならないということを理解させる。



保護者と、家のどの仕事が一番運動量があるか考えてみて、一番多そうなものやってみる。家の仕事をするにより、家の人も喜び、コミュニケーションもとれ、運動にもなるので続けさせたい。まずやってみるためにカードを付けたが、できれば何か一つ分担を決めたほうが続けられるだろう。

「昔はどんな生活をしてたか、おうちの人に聞いてみる」といいこと、そして、「家の仕事をしたり、家族といっしょに自然の中に行こう」などということ子どもたちに話しておく。

3 休むの巻

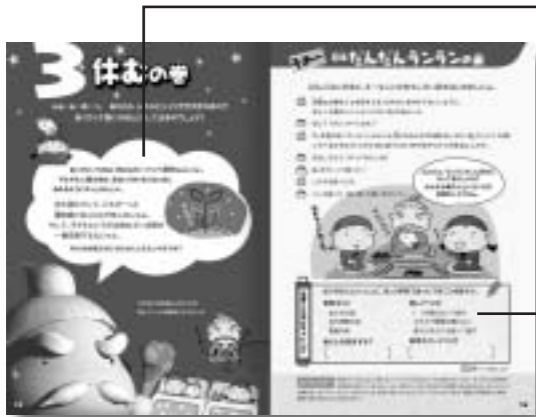
この章は、「家族とのコミュニケーション→眠るための準備→就寝→早起き→排便」という順序で、子どもが規則正しい生活サイクルによって適切に心身を休めることで元気になれるということがわかるように構成されている。夜遅くまで起きていて朝きちんと起きられない子どもが増えているが、まず子どもにとって睡眠が「1日の疲れを取るため」と「心身の成長のため」の2つの側面から大変重要であることを知る。そして同時に、寝る前から登校前にかけての生活習慣も身につけさせたい。

P15-16 休むの巻 / 忍法 だんだんランランの術

- ねらい

睡眠は体・頭(脳)・心の疲れをとって休めるためのものであり、人間にとって欠かせないものであることや、子どもは夜寝ている間に成長することを知る。また、家族とのコミュニケーションの時間が、心を落ち着かせ、心の安定を生むことを知る。
- 特別活動や総合的な学習の時間、朝の会、終わりの会などに…

ただおうちのひと話してみようと言ってもなかなかできないものである。ゲームをきっかけに話してみ、話すことの楽しさを知り、家族と話す習慣を身につけさせたい。家族とのほっとできるひとときが、精神的な安定を生み、よりよい睡眠を誘うことになるということを理解させる。



睡眠不足が、体のだるさやストレスにつながる。成長のためにも睡眠が必要なことを話し、自分が夜更かしをしていないかなど、今の生活を振り返らせる。

家庭の事情で保護者と話す機会が少ない子どももいるので、配慮が必要である。話すのが無理な場合は、話したいことを日記に書いて保護者や先生にあとで読んでもらうなどの工夫をする。友達や先生などと話してもよい。

あいさつは元気の素!

今、大人でもきちんと「あいさつ」のできない人が増えている。あいさつの習慣は子どもの時につけておきたいもの。朝の元気な「おはよう」のあいさつは、言った本人、そしてそれを聞いた人までも元気にしてくれる。また、子どもの元気の状態のチェックにも役立つ。「あいさつ」は一つの大切なコミュニケーションであるということも含めて、学校で、家庭で、地域で、様々な場面でのあいさつの重要性をその時々子どもに伝えたい。そういう思いで、この「げんきアップノート」には要所要所にあいさつの言葉が入れている。家族の間でも「おやすみなさい」「ありがとう」「ごめんさい」などが言えるよう、まわりの大人が率先して実践してほしい。



P17-18 忍法 ぐっすり～ぷの術

- ねらい

テレビを見たりテレビゲームをして夜遅くまで起きている子どもが、生活を見直して就寝時間を早くできるようにする。その際、成長ホルモンについて知り、適切な就寝時刻を決める。また快適な睡眠を得るための工夫をすることにより、眠ることに興味を持つようになる。
- 特別活動や総合的な学習の時間、朝の会、終わりの会などに…

快適な睡眠を得るためにはどんな方法があるかを話し合う。テレビやテレビゲームの時間について、現状把握や、どのくらいまでが適切な時間なのかなどを話し合う。また、就寝時刻についても話し合い、遅くても9時までには寝たほうがよいことを知る。



よく眠るための方法を考えることによって、「眠ることって楽しそう!」という気持ちを持たせるようにする。

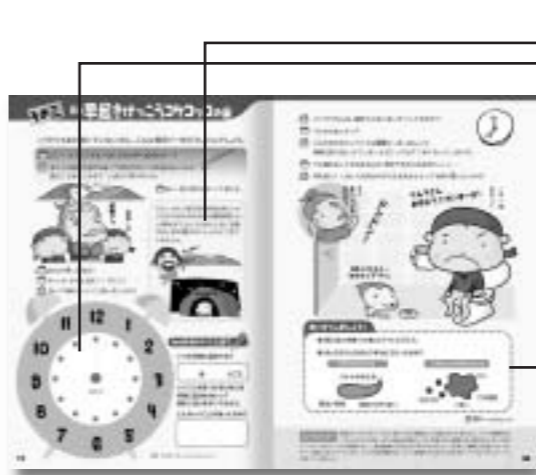
午後10～12時の間成長ホルモンはたくさん出されるので、その時間までには就寝しておくのが理想的である。時間を決める際、場合によっては家の人と相談して決めてもらう。また家庭の状況で早く寝る環境が整わない子どももいるので、個々の子どもの実状をよく理解し、声かけをするなどの配慮が必要である。

P19-20 忍法 早起きけっこうコケッコの術

- ねらい

「早く起きるといいことがある!」というイメージを持つとともに、早起きの大切さを理解して、「早起き→朝食→排便」という朝の生活習慣を確立する。
- 朝の会、特別活動や総合的な学習の時間などに…

夜早く寝ること、朝早く起きること、朝食をとること、朝の排便などは、すべて密接につながっているということを説明し、早起きをすると、朝の様々な活動にどんな影響を及ぼすか、話し合う。



本来、人間の生活サイクルが太陽の動きに準じたものであったことを説明する。

他にも早起きしたらどんなものが発見できるか、いっしょに考えてみる。起床時刻については保護者と話し合って決めてもらう。

学校での排便を恥ずかしがる子どもが多いので、「うんちをすることは大切なことだ」という説明をして、家で排便できなかった子どもは学校でもよいことや、できるだけ朝食のあとにする習慣をつけるとよいことを理解させる。

付録 チェックの時間ですよ!

「チェックの時間ですよ!」は、子どもたちが喜んでチェックにチャレンジしてみたいと思うように、イラストやぬり絵、ゲームなどを工夫し、遊びながら取り組めるようにしています。子どもたちの間にはかなりの個人差があるでしょうから、子どもたちの自由な発想を尊重し、型にはめず、家庭環境にも配慮しながら目標の設定や努力の仕方について柔軟性を持たせて取り組んでみてください。また、子どもたちの目標への挑戦を大いに応援してあげてください。ぜひ、このチェックのページを開けるのが楽しみ! と思えるように、無理なく少しずつステップアップしていけるよう工夫して活用してください。



P3-8 「食べるの巻」のチェック

P21 しゅりけんの使い手No.1は?

黄、赤、緑の3つのグループからいろいろなものを食べたら色を塗る。このチェックは7日分しかないので、それ以上したい場合は、子どもに手裏剣の絵を描かせてみたりするのもおもしろい。



P22 木の葉がくれの術!

朝食のチェック。今、全く食べていなければ①だけ、あるいは②だけでもよい。1回ごとに無理に増やしていかなくても、①を何回かしてもかまわない。少しずつでも食べていけるようになればよい。



P23 ライバルはだれだ?!

7日間で終わるチェック。苦手な野菜が食べられたら、3つのマスを塗りつぶす。1日に野菜をいつもよりたくさん...というのは、自分で少しでも努力したらということだよ。一度に全部塗りつぶさないように注意。



P9-14 「運動するの巻」のチェック

P24 げんきの達人決定戦!

1日にどれくらい歩くかのチェック。時計を持っていない場合は、保護者や近所の大人に、スタートする時間を聞いておいて、帰ってきた時間をまた聞けば良い。万歩計を持っているなら、〇歩という目標でもよい。



P25 のぼってくるのじゃ!

1回目は昔遊び、2回目は遊びの組み合わせ、3回目は外遊びの時間のチェック。組み合わせが難しければ、何か自分で遊びを工夫してもよい。外で1時間以上となっているが、室内で体を動かした分を加えてもよい。



P26 プレゼントは〇〇〇〇〇

家の仕事をしたり、自然や公園の中で遊んだら1点ずつとって文字を消していき、最後の5文字を当てる。毎日やった分だけ増えるので、最短10日で終わるが、最低1日に10分~30分以上はさせるようにしたい。(答えは「きなこもち」)



P15-20 「休むの巻」のチェック

P27 シュリ犬を助けよう!

家族とのコミュニケーションのチェック。まず現状を知り、それより少し上の目標を設定させる。忍者の話方に限定しなくてもよい。時間的なすれ違いで話すことが無理なら、ノートやテープなどに記録したりするとよい。



P28 ムササビの術は成功?

9時よりおそく寝ていたら、3回目には9時に寝るのを目標にしたいが、現状がかなりかけ離れているなら、無理をせず、5回目くらいで理想の時間に近づけばよい。達成できたら、たくさんほめてあげてほしい。



P29 はよプップ〜パズル!

早起きと朝食、そして排便の朝の生活習慣がきちんとできているかのチェック。パズルはなくさないよう1枚ずつ切り離して貼るようになる。早起きの目標時間は、保護者に伝えておくようにする。(下は完成図)

