

(独立行政法人教員研修センター委嘱事業)

教員研修モデルカリキュラム開発プログラム

報告書

プログラム名	子どもの健やかな成長をはぐくむ 睡眠教育研修カリキュラムの強化と発展化
プログラムの 特 徴	<ul style="list-style-type: none">平成 22 年度に市教育委員会と連携して開発し、有効性が確認できた幼稚園および小学校教員を対象とした睡眠教育研修プログラムを、県教育委員会主催の全県幼稚園長研修会での報告発表を通じて県下に広げる。平成 22 年度にモデル校として取り組んだ市教育委員会指導主事および学校教員が、これから研修を進める教育委員会および学校に対して指導的立場でかかわり、睡眠教育にかかわる研修システムの拡大化を図る。小学校の体育科（保健領域）を中心に開発した睡眠教育のプログラムを、基本的な生活習慣の形成につなげるために、特別活動（学級活動）や総合的な学習の時間における教育プログラム（教材・教具、指導案など）を開発し、教育課程を教科横断的に編集する研修カリキュラムに発展させる。

平成 2 4 年 3 月

滋 賀 大 学

大津市教育委員会

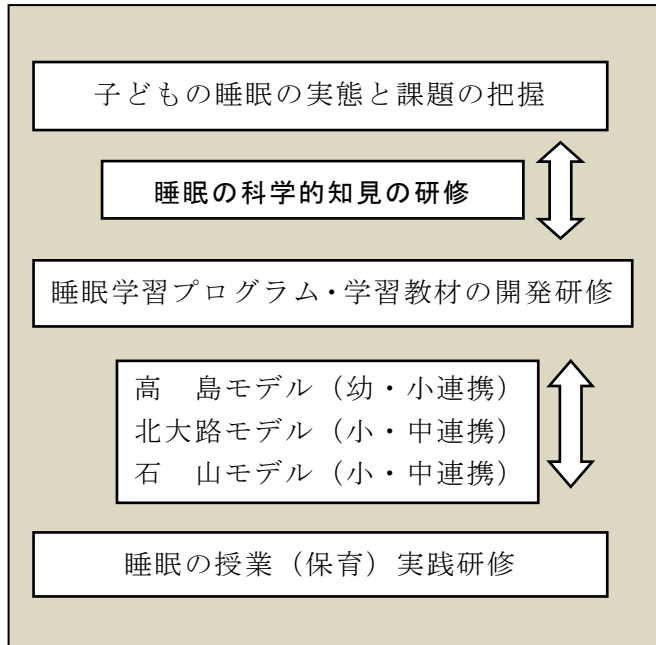
高 島 市

草 津 市

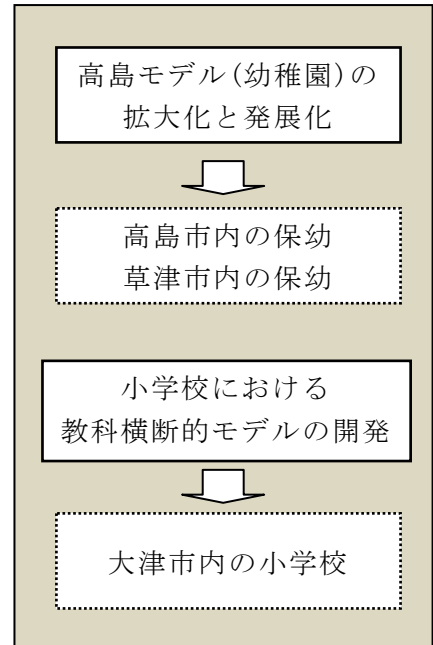
プログラムの全体概要

睡眠教育研修モデルカリキュラムの開発プログラム

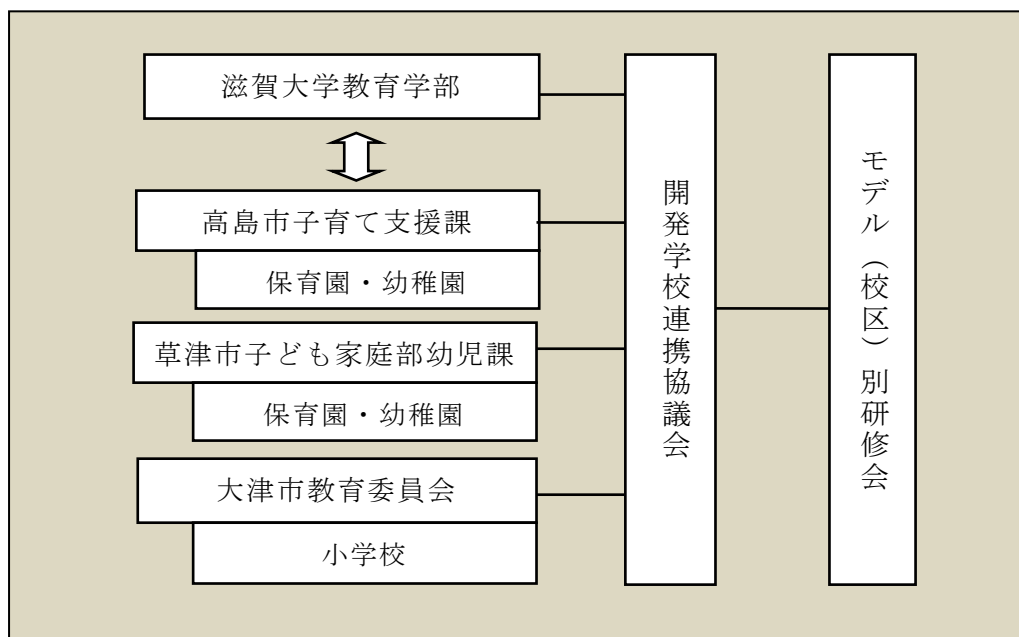
<平成22年度(1年次)>



<平成23年度(2年次)>



カリキュラム開発に向けた連携体制



I 開発の目的・方法・組織

1. 開発の目的

睡眠不足あるいは生活リズムの乱れは、集中力、記憶力、学習能力に関わるとともに、感情のコントロール機能に障害をきたすといわれている。また、不眠症などの睡眠障害が不登校や引きこもりの要因として認識されるようになり、児童・生徒の健康増進のためには睡眠の質・量の確保や生活リズムの適正化が重要な課題となっている。

このような背景から、申請者は昨年度、2市の教育委員会と連携して、子どもの睡眠の実態や課題を把握する講座、教職員が睡眠の科学的な知見を学ぶ講座、幼保、小・中学校の各発達段階に即した睡眠教育のための教材・教具や指導案を開発する講座、睡眠教育を実践しその有効性を確かめる講座の4つの講座を組織し、学校教育において睡眠に関する指導ができる研修モデルカリキュラムの開発を試みた。その結果、質問紙調査において、研修に参加したほぼ全員の教職員や保護者から睡眠の重要性を認識する回答が得られた。また、教職員が睡眠の科学的知識を学ぶ必要性や、睡眠の科学を保育や授業に取り入れていく必要性についても「とてもある」または「ある」の回答がほとんどであった。さらに、睡眠の授業を行った教員への調査からは、授業実践に対する満足度では「まあまあ満足」が7割程度で、「あまり満足していない」が3割程度であった。その理由は「授業の流れがうまくいかなかった」や「時間が足りなかった。2時間構成にした方がよい」など、授業展開や内容構成に関わることであり、これらの回答は研修としては意味あるものと考えられる。総合的にみて成果が高いと判断できるのは、幼保のプログラムである。研修のステージを「探求する」「創造する」「実践する」「検証する」と、一連の研修テーマをもたせ、園児の睡眠の実態と課題の把握、睡眠の科学をもとにした教具（着ぐるみや紙芝居）の作成、保護者を巻き込んだ保育実践など、年間を通して園全体で新しい内容の研修に取り組むことができ、教職員の研修の満足度もかなり高かった。

一方、小学校や中学校では幾つかの課題が残された。すなわち、小・中学校では、体育科および保健体育科の保健学習として、科学的な知識の習得をねらいとしたために、指導する内容が多くなり、教師の説明中心の授業となってしまった。また、小学校では、学級担任が児童の生活をよく捉えていることから、基本的な生活習慣づくりを目指す学級活動での睡眠教育の実践の必要性が示唆された。

以上のことから、今回は成果が認められた幼稚園の睡眠教育研修プログラムを県下の幼稚園に広げること、また、小学校の体育科（保健領域）のプログラムに加えて、新たに特別活動（学級活動）および総合的な学習の時間における教科横断的な教育プログラムを開発し、1年次の研究の発展化を図ることを目的とする。

2. 開発の方法

(1)研修対象

1) 幼児教育（実践園：高島市内の幼稚園・保育園、県内の他の市町の幼稚園）

- ・平成22年度に高島市教育委員会と幼稚園で開発されたプログラムを高島市内全域（13園）で実施する。プログラムの説明や実践紹介は、そのプログラムの開発委員が中心になって進める。

- ・平成 22 年度に高島市教育委員会と幼稚園で開発されたプログラムに沿って、他の市町教育委員会および幼稚園と研修に取り組む。研修内容は改善する取り組みであってもよいが、それは強要しない。あくまでも幼稚園モデルを広げる方向で実施する。

2) 初等教育（実践校：大津市立石山小学校、大津市立平野小学校）

- ・平成 22 年度の協力校における小学校体育科（保健領域）の指導内容を再構築して、学級活動または総合的な学習の時間において、適正な睡眠のとり方について、①自己のこれまでの生活を見つめ直し、課題を発見する。② ①で発見した課題の解決をどのように図って、生活の立て直しを図るかについて、その方法を考える。これら①および②に関わる指導案と教材を開発する。

(2) 実施業務

1) 教員研修モデルカリキュラム開発プログラムに係る研修の実施及び連絡調整に関する業務

① 研修の実施内容（実施時期、対象人数、会場、日程、内容等）

開発学校連携協議会

実施時期：4月、5月、8月、9月、11月、1月

対象：校園長、教頭・副園長、研究主任、生徒指導主任・保育主任、養護教諭、開発委員、PTA 代表など

会場：高島ブロック（高島市役所子育て支援課）
草津ブロック（草津市立矢倉幼稚園、中央幼稚園）
大津ブロック（大津市内の各小学校）

内容：子どもの睡眠の実態と課題の把握、学校園における睡眠教育の構想、事業総括など

モデル（校区）別研修会

実施時期：7月、8月、10月、12月、1月、2月

対象：モデル校教員および保護者（約 500 名）

会場：高島ブロック（高島市内の会場）
草津ブロック（草津市内の会場）
大津ブロック（大津市内の会場）

内容：健やかな体をつくる睡眠の科学の講演会（講師：大学教授）
睡眠学習開発プログラムの研修（講師：大学教授）
睡眠教育実践の研修（講師：大学教授、公立教員）
保育・授業構想、プログラム作成、教材・教具作成、
授業・保育実践と評価、プログラム改善

② 教育委員会等との連絡調整等（会議等の名称、実施回数、内容等）

連絡調整会議（高島市、草津市、大津市の各課、委員会との打ち合わせ）

実施時期：4月、5月、9月、11月、2月、3月

内容：事業計画の確認、研修内容の確認、研修評価内容の確認、研修評価の実施、モデル研修カリキュラム開発の評価など

③その他

コメンテーターおよび講師との事前打ち合わせ会議

実施時期：7月、8月、2月に各1回

内 容：日程調整と研修・指導内容の確認

2) モデルカリキュラム開発プログラムに係る調査の実施に関する業務

- ①各モデル実践校における園児、児童、生徒の睡眠の実態調査（開発委員）
- ②実態調査の分析と整理（開発委員および学生作業補助）
- ③授業実践評価の分析（開発委員および学生作業補助）

3) その他

- ①教材作成にかかる業者との交渉（大学、教育委員会）
- ②経費執行・事務手続き（大学企画係、会計係）

(3) 研修カリキュラムの評価・改善

研修講座における研修効果の評価項目として、以下の内容を考えている。

- ①研修の満足度
- ②教員の知識・技術の習得度
- ③知識・技術の活用度
- ④教員ならびに子どもの変容度（1年間で評価するのは困難であるために、教育委員会等と協力して継続的に観察する。）

上記以外にも、以下の項目について評価し、総合的に考察し、改善点をまとめる。

- ・連携協議会の評価
組織、日程、実施回数、協議内容など
- ・開発プログラムの評価
プログラムと授業実践（授業者評価、学習者評価、保護者評価など）
- ・研修カリキュラム全体の評価
研修内容、日程、成果と課題

3. 開発組織

(1) 申請にあたっての連携状況

平成22年度において、高島市および大津市の二つの教育委員会と連携を図り、睡眠教育のモデル研修カリキュラムの開発に取り組んだ。その際、大学・教育委員会・学校の連携を有効なものにするために、それぞれの役割を確認し合った。

<大学>

- ・先進的な睡眠の科学的知見を教員にわかりやすく説明する講座（講師派遣を含めて）を担当した。
- ・学校園が開発した教材（紙芝居や掲示資料）の監修を担当した。
- ・調査データの集計、結果の分析、グラフ化について、学生が補助・協力した。
- ・授業支援ソフトの開発にあたって、授業記録や整理、デジタルコンテンツ化を担当した。

<教育委員会>

- ・大学が構想する研修モデルを効果的に展開するために、学校教員が意欲をもって継続的に取り組めるように配慮した。大学の意図を組めるよう理解に努めた。
- ・睡眠の調査や睡眠教育研修会の実施に向けて、日程調整や会場の手配、案内文の作成を担当した。
- ・教材開発研修において、学校園間の連絡調整を行った。
- ・開発した教材の制作について、必要経費を含めて大学と打ち合わせと検討を行った。

<学校>

- ・教員に研修意欲を持たせるために、睡眠教育の必要性について理解することから始めた。
- ・研修効果を高めるために、保護者への働きかけを強化した（保護者参観、学校開放での睡眠学習）。
- ・研修が授業・子ども・教師に還元されることを願いながら教具の開発および授業実践に取り組んだ。

(2)開発体制

No	所属・職名	氏名	担当・役割
1	滋賀大学教育学部・教授	辻 延浩	全体統括、プログラム開発、評価
2	滋賀大学教育学部・教授	白井 重樹	連携担当（渉外）、指導助言
3	大津市教育委員会事務局 学校教育課・課長	葛野 一美	教員研修統括
4	大津市教育委員会事務局 学校教育課・副参事	丹羽 広光	教員研修担当
5	高島市健康福祉部子ども局・局長 (子育て支援課・課長)	山田 善嗣	教員研修統括
6	高島市子育て支援課・参事	橋本 妙子	保幼連絡協議会、教員研修担当
7	草津市子ども家庭部幼児課・課長	田中 祥温	教員研修統括
8	草津市子ども家庭部幼児課 ・副参事	木村美恵子	保幼連絡協議会、教員研修担当
10	滋賀大学教育学部・副事務長	吉川 浩	庶務、会計

II 開発の実際とその成果

＜保・幼における睡眠教育研修モデルの拡大化に向けての研修＞

モデルプログラムを市内の保幼へ拡大する取り組み：高島モデル

1. 事前研修 講座

(1) 研修の背景やねらい

昨年度の高島モデル（保幼における睡眠教育研修）の取り組みを紹介し、睡眠教育に向けて関心を高めるとともに、実践するための共通理解を図る。

(2) 日程、対象、人数、会場、講師

① 日程：4月18日（月）

対象：高島市公私立保育園・幼稚園長会、人数：17名、会場：高島市役所

② 日程：4月26日（火）

対象：子ども局職員、人数：3名、会場：高島市役所

講師 滋賀大学教育学部：辻教授、白井教授

③ 日程：6月23日（木）、人数：17名、会場：高島市安曇川公民館

④ 期間：7月～8月、対象：市内の教職員、会場：各保・幼稚園

講師：子育て支援課職員、モデル研修推進委員

(3) 各研修項目の内容、実施形態（講義・演習・協議等）、時間数、使用教材、進め方

	研修項目	時間数	目的	内容、形態、使用教材、進め方等
①	連絡調整	1時間	昨年度の幼稚園研修モデルの概要について理解する。	・市教育委員会との連携で進めた昨年度の取り組みについて園長会で説明 ・DVD、ハンドブック等の配布
②	協議	2時間	事業内容と計画について検討する。	・モデルの拡大化についてねらいを説明 ・内容と計画の検討
③	協議	2時間	昨年度の睡眠教育の保育実践や課題、地域性や園児に応じた保育実践ができるように教材の改善点や活用方法について検討する。	・乳幼児専門部研修会、講演会の計画 ・生活アンケート等の計画 ・教材の活用、着ぐるみ「おはよちゃんの活用
④	協議	各2時間程度	睡眠教育の取り組みについて理解し、自園での活動の見通しをもつ。	・モデル実践の紹介 ・教材の確認など ・アンケート調査の計画など

2. 睡眠の科学 講座

(1) 研修の背景やねらい

教職員や保護者が睡眠の科学的知識を習得することで、従来の「早寝・早起きをすれば健康になる」という教条的な指導から、「睡眠のはたらき」や「睡眠の役割」についての科学的な知見に立脚した実践へと指導力向上が期待できる。

(2) 日程、対象、人数、期間、会場、講師

① 日程：5月18日（水）

対象：高島市の教職員、子ども局市役所職員 20名

会場：高島市安曇川公民館、講師：滋賀大学教育学部 辻延浩教授

② 日程：8月27日（土）

対象：高島市の保幼小の教職員、市役所職員、保護者 合計 110名

会場：高島市新旭公民館大ホール、講師：滋賀医科大学 宮崎総一郎教授

(3) 各研修項目の配置の考え方

各園の研修の中核となる教職員が睡眠教育に関する理解を深めることにより、他の教職員に睡眠教育に関する知識・情報を伝達しうる環境を整えることができ、また、今後の研修をさらに効果的なものにするための工夫を充実させることができる。

夏期の講演会は、幼稚園教職員の研修を深める場として設定するだけでなく、保護者への啓発の場としてもとらえる。また、小学校へも働きかけ、幼小連携教育の研修も兼ねる。それぞれの立場から睡眠教育に対して共通理解を図り、同じ知識・情報を習得するほうが、幼児への指導効果は高いと考える。

(4) 各研修項目の内容、実施形態（講義・演習・協議等）、時間数、使用教材、進め方

	研修項目	時間数	目的	内容、形態、使用教材、進め方等
①	講義	1時間半	昨年度の幼稚園研修モデルの概要を市内の他園担当者に紹介するとともに、睡眠教育の重要性について講話を行う。	・高島市乳幼児専門部会員において昨年度の事業について説明 ・昨年度の成果と課題、今年度の方向性について検討 ・睡眠教育についての講話 講師：辻延浩教授（滋賀大学）
②	講義	2時間	市内各園の教職員が睡眠の科学的な知識を習得し、保育に活用できるようにする。 保護者が睡眠の重要性について理解し、園と家庭が連携して取り組むきっかけとする。	・講演：「伸びる子どもの睡眠学」 講師：宮崎総一郎教授 （滋賀医科大学） ・昨年度に作成した教材（紙芝居）をもとにした劇「あさひをあびてスイッチオン」の上演（さくら園・なのはな園教員） ・講演に関する質問紙調査

(5) 実施上の留意事項

- ・睡眠教育に関する科学的な知識について、教職員や保護者の理解が深まるよう、プレゼンテーションソフトを活用する。
- ・睡眠に関する身近な疑問や日常生活に即した睡眠教育指導に関する質問が様々な角度から出され、より研修が深められるよう、質疑応答の時間を十分に確保する。
- ・全体講演会については、多くの教職員や保護者が出席することができるよう、土曜日（休日）に開催する。

(6) 研修の評価方法、評価結果

- ・全体講演会実施後、出席者を対象にアンケートを実施した。その結果、ほとんどの出席者が、睡眠や睡眠教育に関する知識・情報を得ることができ、睡眠の大切さや睡眠教育の必要性・重要性を十分に認識することができたと考えられる。

(7) 研修実施上の課題

- ・早期に研修を企画し、対象者への周知を行い、より多くの教職員や保護者が参加できるようにする必要がある。

3. 教材開発・実践 講座

(1) 研修の背景やねらい

昨年度に開発した教材をもとに園や子どもの実態に応じて改変を加え、睡眠教育を実践する。

(2) 日程、対象、人数、期間、会場、講師

① 日程：6月30日（木）

対象：さくら・なのはな園の担当者、子ども局職員
合計8名、会場：なのはな園

② 日程：7月13日（水）

対象：高島市保育協議会主任部会、人数：8名
会場：高島市安曇川公民館

③ 日程：9月～2月

対象：幼稚園教職員、会場：市内の各幼稚園



睡眠教育キャラクター：あさひちゃん(左)

&おはよちゃん(右)

(3) 各研修項目の配置の考え方

- ・昨年度の取り組みをもとに、各園で検討会議を開催する。
- ・幼児向け教材、保護者向け教材を作成し、実践できるようにする。

(4)各研修項目の内容、実施形態（講義・演習・協議等）、時間数、使用教材、進め方

	研修項目	時間数	目的	内容、形態、使用教材、進め方等
①	協議 演習	2時間	昨年度の睡眠教育の保育実践や課題、地域性や園児に応じた保育実践ができるように教材の改善点や活用方法について検討する。	<ul style="list-style-type: none"> 子育て支援課およびモデル研修推進委員による協議会 着ぐるみの効果的な活用方法を検討する。 生活チェックカレンダー教材、シールの活用について検討 劇化に向けて小道具や効果音楽を作成する。
②	協議	1時間半	市内の担当者が集まり、睡眠教育の内容と方法について検討する。	<ul style="list-style-type: none"> 高島市保育協議会主任部会 睡眠教育について各園での取り組みについて検討する。
③	演習	2～4時間	各園でアンケート調査を実施し、実態と課題について把握する。 保護者への啓発の方法を検討し、実践する。	<ul style="list-style-type: none"> アンケート調査項目の検討 保護者啓発の方法検討 園だより等で睡眠の大切さについて知らせる。
③	実践	各園により異なる	昨年度の睡眠教育の保育実践を参考にし、各園で取り組みを進める。	<ul style="list-style-type: none"> 早起きや規則正しい生活リズムの推進啓発のために、園児登園出迎え時におはよちゃん着ぐるみとの「おはよう挨拶とおはようタッチ」を行う。 運動会オープニングでおはよちゃん・あさひちゃんが登場。生活リズムが整い元気な体と心の象徴である「おはよちゃん」とおはよちゃんの睡眠を支える重要なキーワード「早起きや朝の光」を象徴する新しく作成した「あさひちゃん」(マスク、衣装等)が登場し、親しみや関心がもてるようにする。 夏休みや冬休みなど生活習慣が乱れがちな時期や期間を決めて、おはよちゃんカレンダーを使って親子で取り組む。



運動会のオープニングセレモニー



各園での睡眠教育の様子

(5) 実施上の留意事項

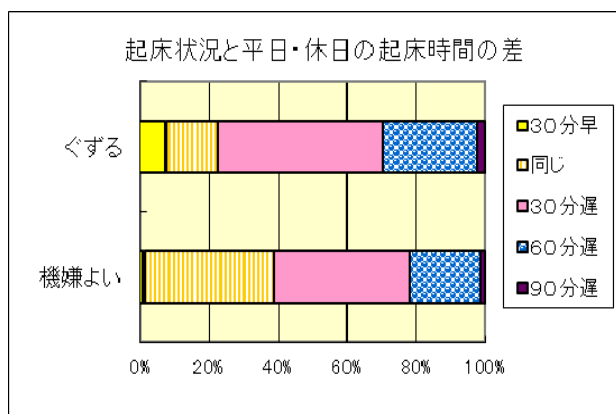
- ・限られた時間をうまく活用するため、各園の研究主任が中心となり、担当グループに分かれ、教材づくりを進める。進行状況等については子育て支援課と連携をとり、協議会において検討する。

(6) 研修の評価方法、評価結果

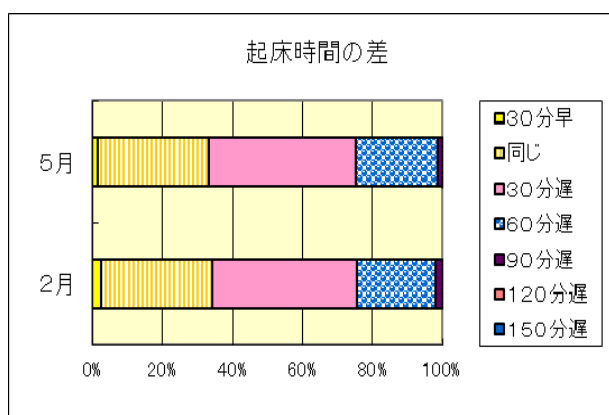
○作成した教材を使って保育実践し、子どもの言動や事例により評価する。

- ・「おはよちゃん」に加えて、「あさひちゃん」の着ぐるみが作成されたので、子どもの興味関心をさらに高めることができた。
- ・各園で紙芝居の実践が行われ、「おはよちゃん」をはじめ、いろいろなキャラクターに関心をもたせることができ、睡眠の大切さをわかりやすく園児に伝えることができた。
- ・おはよちゃんカレンダーは家庭で取り組めるよう作成したことで、親子で基本的な生活習慣について見直すことができた。

○保護者へのアンケート調査結果により評価する。（一部を掲載）



- ・平日と休日の起床時間が同じ子に寝起きの良い子が多い。



- ・5月と1月のアンケート結果から、休日と平日の起床時間の差は変化がなかった。
- ・休日と平日のずれは30分以内の割合は82%であった。

(7) 研修実施上の課題

- ・教職員全員が睡眠の科学について講演を聴いたり、研修したりする機会を持つことができず、科学的な知識に裏付けられた保育実践まで高めることができなかった。
- ・講演会で午睡の問題があげられたが、実際に改善することは難しい。保育方針やカリキュラムなど抜本的な見直しと検討が必要である。しかし、これまであまり気に

とめなかった午睡の取り組みに対して、問題意識が持てるようになり、園児や保護者の実態と要求に応じて個別に対応することが必要であると考えている。

- ・睡眠教育の実践に関わって、教材開発や教材研究をするための時間を十分に確保することができなかった。

保育・幼稚園のモデルプログラムを県下の市町へ拡大する取り組み：草津モデル

1. 睡眠教育拡大 講座

(1) 研修の背景やねらい

高島市が取り組んだ保幼の睡眠教育モデルプログラムを県下の幼稚園に広める。

(2) 日程、対象、人数、期間、会場、講師

- ① 期間：10月、 対象：高島市モデル研修推進委員、 人数：延べ8名
会場：さくら園、なのはな園
- ② 日程：10月12日（水）、対象：県園長等運営管理協議会（幼稚園長・保育園長対象）
参加人数：約160名、 会場：滋賀県総合教育センター
発表者：清水洋子園長（高島市立なのはな幼稚園）

(3) 各研修項目の配置の考え方

- ・モデル研修推進委員は、昨年度と今年度の取り組みを整理し、わかりやすく伝える。
- ・県内の園長は、高島市における睡眠教育の取り組みを把握し、その重要性について理解するとともに、各園の実践に役立てようとする。

(4) 各研修項目の内容、実施形態（講義・演習・協議等）、時間数、使用教材、進め方

	研修項目	時間数	目的	内容、形態、使用教材、進め方等
①	演習	延べ20時間程度	提案用のプレゼンおよび資料を作成する。	・発表内容の検討 プレゼンと資料の作成
②	発表	30分間	県内の幼稚園長に対して睡眠教育の取り組みについて発表する。	・県園長等運営管理協議会（幼稚園長・保育園長対象）で睡眠教育の取り組みについて提案

(5) 実施上の留意事項

- ・事前に県教委と日程調整を図り、県の研修プログラムに位置づけてもらう必要がある。
- ・県の園長等運営管理協議会でモデル事業での取り組みを公表し、それを聞いた各園から研修実践の希望を調査するようでは時間的に拡大化を図ることは難しい。そこで、県での発表と並行して事前に市町教育委員会と連絡調整して、実践園を想定しておく必要がある。

(6) 研修実施上の課題

- ・大学と2市の教育委員会との連携でスタートした研修モデル事業を、県下に広めるためには県教委との連携が欠かせない。具体的には、市教委との連携モデル事業を県教委の研修システムを活用して全県下の学校園に研究成果を公表・還元するという形である。今回のように実践的な研修モデルを開発する場合には、小回りが利く市町教委との連携により進めることが効果的である。

2. 事前研修 講座

(1) 研修の背景やねらい

高島市における睡眠教育の取り組みを紹介し、睡眠教育について関心を高めるとともに、実践の見通しをもつ。

(2) 日程、対象、人数、会場、講師

① 日程：9月13日（火）、対象：園長、教頭、保育主任、幼児課職員

人数：4名、会場：草津市立矢倉幼稚園

講師：滋賀大学教育学部：辻教授、白井教授

② 日程：10月17日（月）、対象：園長、教頭、保育主任、教員、幼児課職員

人数：5名、会場：草津市立矢倉幼稚園

(3) 各研修項目の内容、実施形態（講義・演習・協議等）、時間数、使用教材、進め方

	研修項目	時間数	目的	内容、形態、使用教材、進め方等
①	協議	2時間	高島市の幼稚園研修モデルの概要について理解する。	・高島市教育委員会との連携で進めた取り組みについて説明 ・DVD、ハンドブック等の配布
②	協議	2時間	事業内容と計画について検討する。 地域性や園児に応じた保育実践ができるように教材の改善点や活用方法について検討する。	・モデルの拡大化についてねらいを説明 ・内容と計画の検討 ・独自の実践の工夫

3. 睡眠の科学 講座

(1) 研修の背景やねらい

教職員や保護者が睡眠の科学的知識を習得することで、従来の「早寝・早起きをすれば健康になる」という教条的な指導から、「睡眠のはたらき」や「睡眠の役割」についての科学的な知見に立脚した実践へと指導力向上が期待できる。

(2) 日程、対象、人数、期間、会場、講師

- ① 日程：9月13日（火）、対象：園長、教頭、保育主任、幼児課職員、人数：4名
会場：草津市立矢倉幼稚園、講師：滋賀大学教育学部 辻延浩教授
- ② 日程：1月17日（火）、対象：幼稚園の教職員ならびに保護者、人数：80名
会場：草津市立矢倉幼稚園、講師：滋賀大学教育学部 辻延浩教授

(3) 各研修項目の配置の考え方

各園の研修の中核となる教職員が睡眠教育に関する理解を深めることにより、他の教職員に睡眠教育に関する知識・情報を伝達しうる環境を整えることができ、また、今後の研修をさらに効果的なものにするための工夫を充実させることができる。

冬期の講演会は、幼稚園教職員の研修を深める場として設定するだけでなく、保護者への啓発の場としてもとらえる。教職員と保護者が同じ知識・情報を習得するほうが、幼児への指導効果は高いと考える。

(4) 各研修項目の内容、実施形態（講義・演習・協議等）、時間数、使用教材、進め方

	研修項目	時間数	目的	内容、形態、使用教材、進め方等
①	講義	1時間半	高島市の幼稚園研修モデルの概要を園担当者に紹介するとともに、睡眠教育の重要性について講話を行う。	・講話：「子どもの健やかなからだをはぐくむ睡眠教育研修カリキュラムの強化と発展化」 講師：辻延浩教授（滋賀大学）
②	講義	2時間	園の教職員が睡眠の科学的な知識を習得し、保育に活用できるようにする。 保護者が睡眠の重要性について理解し、園と家庭が連携して取り組むきっかけとする。	・講話：「眠りと早起きの大切さについて」 講師：辻延浩教授（滋賀大学）

(5) 実施上の留意事項

- ・睡眠教育に関する科学的な知識について、教職員や保護者の理解が深まるよう、プレゼンテーションソフトを活用する。
- ・保護者を交えた講演会については、保育参観のあとなど、できるだけ多くの保護者が参加できるような工夫が大切である。

(6) 研修の評価方法、評価結果

- ・講演会終了後に、PTA 役員との懇談の場を設定した。出席した教員ならびに保護者からは、睡眠や睡眠教育に関する知識・情報を得ることができ、睡眠の大切さや睡眠教育の必要性・重要性を十分に認識することができたとの感想が得られた。

(7) 研修実施上の課題

- ・ 早期に研修を企画し、対象者への周知を行い、より多くの教職員や保護者が参加できるようにする必要がある。

4. 教材開発・実践 講座

(1) 研修の背景やねらい

高島市の幼稚園が開発した教材をもとに園や子どもの実態に応じて改変を加え、睡眠教育を実践する。

(2) 日程、対象、人数、期間、会場、講師

- ① 日程：9月29日（木）、対象：矢倉幼稚園の園長、教頭、教職員、人数：10名
会場：草津市立矢倉幼稚園
- ② 日程：10月6日（木）、対象：矢倉幼稚園PTA常任委員会、人数：19名
会場：草津市立矢倉幼稚園
- ③ 日程：10月14日（金）、対象：矢倉幼稚園運営委員会、人数：3名
会場：草津市立矢倉幼稚園
- ④ 期間：10月、対象：矢倉幼稚園の教職員、人数：10名
会場：草津市立矢倉幼稚園
- ⑤ 日程：10月25日（火）、対象：矢倉幼稚園の教職員、人数：10名、
対象：幼稚園教職員
会場：草津市立矢倉幼稚園
- ⑥ 期間：11月～12月、対象：矢倉幼稚園の教職員、保護者、人数：延べ約110名
会場：草津市立矢倉幼稚園
- ⑦ 日程：2月23日（木）、対象：草津市内の保育園と幼稚園の教職員、幼児課職員、
人数：約50名、会場：草津市立中央幼稚園

(3) 各研修項目の配置の考え方

- ・ 教職員の共通理解と保護者の協力を図るために、検討会議を組織する。
- ・ 幼児向け教材、保護者向け教材を作成し、実践できるようにする。

(4) 各研修項目の内容、実施形態（講義・演習・協議等）、時間数、使用教材、進め方

	研修項目	時間数	目的	内容、形態、使用教材、進め方等
①	協議	1時間	前年度に成果が認められた幼稚園の睡眠教育研修プログラムについて理解を深め、職員および保護者が参加意欲を高めるとともに、睡眠	<職員会議> ・睡眠教育プログラム開発事業への参加について
②	協議	1時間		<PTA常任委員会> ・睡眠教育プログラム開発事業への参加について

③	協議	1 時間半	教育研修会を実施する。	<運営委員会> ・睡眠教育プログラムの実施について計画の確認（教材の作成と園児親子を対象とした実践、保護者対象研修の実施）
④	演習	6 時間	昨年度の実践をもとに、新たな睡眠教育教材を開発する。	・教材（エプロン型シアター）のデザインと業者発注
⑤	協議	1 時間	新たに作成した教材の実践化について検討する。	<職員会議> ・教材内容と実践化に向けての検討
⑥	演習 実践	延べ 20 時間 程度	エプロン型シアターを用いた睡眠教育の実践化について検討する。 保護者の協力員を募り、親子観劇に向けて練習する。 親子観劇会で劇を上演する。	・11月8日（火）実践に向けての台本作りと配役 ・12月2日（金）実践に伴う協力依頼<PTA> ・12月5日（月）保護者事前アンケート内容について検討 ・12月20日（火）・21日（水）親子観劇（4・5歳児対象） 「あさひをあびてスイッチオン！」
⑦	発表 講義	1 時間 2 時間	草津市のモデル研修園となった矢倉幼稚園での睡眠教育（エプロン型シアター）を市内の他の保育園ならびに幼稚園に広めるために、発表会を位置づける。 併せて、市内の教職員に対して睡眠の科学に関する研修会を実施し、睡眠教育の重要性を理解するとともに、睡眠に関する知識を得る。	・観劇：エプロン型シアター 「あさひをあびてスイッチオン！」 ・講話 「眠りと早起きの大切さについて」 講師：辻 延浩教授（滋賀大学）



矢倉幼稚園における親子観劇の様子

(5)実施上の留意事項

- ・ 9月からの取り組みで期間が短いので、これまでの実践成果を効果的に活用する。
- ・ 大学・市の幼児課・幼稚園の連携を短期間に効率よく展開させる。
- ・ 教職員や保護者の協力を得るために、職員会議やPTAの連絡会を活用しながら効果的に進める。

(6)研修の評価方法、評価結果

○市内教職員に向けた全体研修会（2月）のアンケート記述より評価する。

<幼稚園教員>

- ・ 「早寝・早起き・朝ごはん」と、単に“大切”と子どもたちにも話してきたが、睡眠のメカニズム的なものや、根拠を知ること、そのことを心にして、子どもたちにも伝えていきたいと思いました。
- ・ 講演を通して、睡眠の大切さを科学的にあらためて学び理解することができました。自分自身がしっかりと理解したうえで、子どもたちや保護者に睡眠の大切さを伝えていきたいと思いました。
- ・ レム睡眠とノンレム睡眠の違いを私は逆に解釈していました。早く寝て早く起きるということは、幼いころから当り前のこととして捉え育ってきました。今、こうして睡眠教育として、当り前のことを子どもや親に啓発していかなければならないのは、それすら欠けている家庭が多いという現状があるのだと考えました。
- ・ 教師が口で言って指導していくよりも、エプロン型シアターを見れば、子どもたちは分かりやすく「なぜ、早寝、早起きがいいのか」ということが入っていったのではないのでしょうか。見ていて楽しかったです。ぜひ、うちの園でもやってみたいと思います。

<保育所保育士・看護師>

- ・ 講師の先生のおかげで間違った常識をもっていたことがわかりよかったですと思います。帰ったらさっそく小学校5年生の娘に眠りの大切さについて、今日学んだことを伝えたいと思います。本当に勉強になりました。
- ・ ホルモンについてなど、子どもの成長に関わることがわかりやすかったです。朝日をあびることが大切ということ、睡眠や活動にも関わることであるということが、すごくわかりました。
- ・ 睡眠の科学を図等で示されて、わかりやすく学べました。科学的データに基づいてのお話で眠りの重要性を再認識させていただきました。子どもの発達にとっても、将来につながっていくことなので、子どもたちにも分かりやすく伝えていきたいです。
- ・ 子どもはとにかく、たくさんの量の睡眠をとらないといけないと勝手に思い込んでいたので、睡眠に限らず、他のすべてのことにおいても、いかに正確な情報・知識を持っていないかを痛感し、恐ろしく思いました。改めて学ぶことの大切さを感じました。
- ・ 今まで、わかっているつもりであったけれど、全く違っていたり、午睡も短めでよかったですりなど、個別にかかわっていただけるといいなと思いました。実行していくには、なかなか難しいとは思いますが、保育所に帰って検討していきたいです。

上記より、睡眠教育の上演および研修講演に対しては、幼稚園教員ならびに保育所保育士・看護師から高く評価されていることが認められる。なかでも、「教員が科学的な知識を正しく理解すること」、「これまでわかっているつもりの内容も疑わしいところがあること」。「当たり前のように展開してきた保育内容も改めて問い直す必要があること」といった記述に対しては、今回の研修モデルカリキュラムの開発のねらいとするところであり、睡眠教育に関わる教員研修の重要性を改めて認識することができる。

(7) 研修実施上の課題

- ・ 9月からの取り組みであったために、「教材開発→実践→評価→再実践」の一連の活動が時間のない状況で展開せざるを得なかった。
- ・ 睡眠の科学を学ぶ前に教材開発とその実践を進めなければならなかった。十分な知識を得てから実践した方が園児に対して説得力があると思われる。
- ・ 教職員全員が睡眠の科学について講演を聴いたり、研修したりする機会を持つことができなかった。
- ・ 講演会で午睡の問題が指摘されたが、保育方針やカリキュラムなど抜本的な見直しと検討が必要である。

<小学校における睡眠教育研修モデルの発展化に向けた取り組み>

学級活動における睡眠の学習：大津石山モデル

1. 睡眠の調査 講座

(1) 研修の背景やねらい

質問紙調査をすることで、自校における子どもの睡眠の実態と課題を把握する。
学級の傾向をつかみ、睡眠に関する生活指導に生かす。
また、保護者にも同様の項目と子どもへの願いを質問紙調査し、指導に生かす。

(2) 対象、人数、期間、会場、日程、講師

第4学年2組 34名 第6学年3組 29名

(3) 各研修項目の配置の考え方

質問紙の実施においては、各学級担任が調査項目を検討しておき、学級活動として充実したものとなるように、児童が主体的に資料の集計やまとめ、発表に関われるようにした。
また、その集計等と結果を授業の導入として用いることで、子どもたち自身の意欲を高めると同時に、自分の睡眠を相対的に考える契機となるようにした。

さらに、保護者にも児童の睡眠時間や睡眠の実態を調査し、子どもの睡眠についての願いを書いてもらうことで、児童自身が睡眠について実践化を図る際の資料とした。

(4) 各研修項目の内容、実施形態（講義・演習・協議等）、時間数、使用教材、進め方

研修項目	時間数	目的	内容、形態、使用教材、進め方等
協議	1時間	自校における子どもの睡眠の実態と課題を把握するため、質問紙調査の内容や実施方法について検討する。	・質問紙調査項目の検討 ・実施方法の検討 児童および保護者
分析	2時間	睡眠の調査結果を分析し、自校における子どもの睡眠の実態と課題について考察するとともに学級で問題の共有化を図る。	・データを分析し、学級での課題把握を行う。（教師） ・データを分析し、学級での課題把握や解決方法について検討する。（児童）

(5) 実施上の留意事項

児童の実態によっては、質問項目を分かりやすく伝えるなどの支援が必要である。

(6) 研修の評価方法、評価結果

欠席児童や質問紙未提出の保護者などのデータの取り扱いや、分析方法について、事前に共通理解しておく項目が多かった。学年の発達段階や、学級の実態に即した質問項目を十分に検討していく必要があった。

(7) 研修実施上の課題

睡眠についての実態については、学校生活での過ごし方と密接に関係しているものの、学年や児童によっては、自分の睡眠を客観的に認識することが難しく、個別に支援しながら調査を進める必要があった。さらに、保護者の願いについても、学級活動の授業場面で、どのように使うかということ事前に十分検討しておくことで、保護者への調査結果をより効果的に活用できると考える。

2. 睡眠の科学 講座

(1) 研修の背景やねらい

児童に正しい睡眠の科学的知見を指導するために、教員が授業の概要やその基礎となる科学的な根拠について学ぶ必要があり研修した。また、保健の授業を関連して行い、教師自身もなぜ睡眠が必要なのかについて、睡眠の科学的知識をもとに児童に関わっていけるようにした。

(2) 対象、人数、期間、会場、日程、講師

小学校教員 3名 1月11日

滋賀大学教育学部の辻教授を招き、授業と関連づけながら、睡眠の科学について研修。

(3) 各研修項目の配置の考え方

校務分掌に睡眠の担当を位置づけ、授業を行う教員と専門家とのコーディネーターとして動きができるようにした。また、他の教員にも昨年度に続いて周知をしていくために、授業の様子や進展についてできるだけ多くの教員に伝えるようにした。

(4) 各研修項目の内容、実施形態（講義・演習・協議等）、時間数、使用教材、進め方

研修項目	時間数	目的	内容、形態、使用教材、進め方等
研修	1時間	睡眠の科学的知見について、教職員が理解し授業作りに役立つ。また、児童の睡眠について関心を持てるようにする。	滋賀大学教育学部辻教授と、石山小学校において打ち合わせを実施。

(5) 実施上の留意事項

打ち合わせの前に、授業者には「健やかな体をつくる睡眠の教育」DVDの内容について把握してもらい、保健とは違う「学級活動としての睡眠の教育」について考えてもらった。

(6) 研修の評価方法、評価結果

参加した教員が、内容を授業づくりに役立てられるように、睡眠の科学に関する資料を準備した上で打ち合わせを行った。授業内容に睡眠の科学に関する知見が正しく生かされているか、指導案等の資料を別の打ち合わせの際に確認した。

(7) 研修実施上の課題

「睡眠の教育」実践が系統的に行われている高学年の指導に当たるには、実態を正確に睡眠の科学的知見に結びつける必要があった。そのため、「保健としての睡眠の教育」の授業についても準備してもらうことで効果的に、学級活動の授業で助言することができた。しかし、科学的知見を児童に分かりやすく伝えられるように、睡眠の科学について深く理解することは、時間のかかることであり、授業者の教員の努力が必要であり、定期的な研修が学校としてあることが望ましいと考える。

3. 教材開発 講座

(1) 研修の背景やねらい

睡眠の科学についての知見をもとに、学習者の認知的発達に即した睡眠教育の指導内容を検討し、教材・教具を開発・検討する。

(2) 対象、人数、期間、会場、日程、講師

第4学年教員3名 第6学年教員4名

1/26(木)第4学年、1/27(金)第6学年の研究授業に向けて、事前に教材・教具の検討を行った。

- ① 1月10日 今後の研究の進め方を確認。
- ② 1月11日 教員3名(担当者・第4学年・第6学年各1名)が研修
- ③ 1月11日 第6学年、睡眠についての意識調査。
- ④ 1月12日～ 第6学年、睡眠についての保護者の願いの調査
- ⑤ 1月13日～ 第4学年、睡眠についての意識調査および、保護者の願いの調査
- ⑥ 1月18日 教員3名(担当者・第4学年・第6学年各1名)が研修。学級活動としての睡眠の教育についての検討。鈴木教頭が助言者として参加。

(3) 各研修項目の配置の考え方

子どもたちの実態に即して効果的な授業を行うためには、これまで行われてきた実践を知ることが必要であった。先行実践での教具や指導案について、DVDに記録されていた授業の様子の動画資料を基に検討を行った。また、教具については、実際に授業者が教室環境に対応したものを作成した。

(4) 各研修項目の内容、実施形態(講義・演習・協議等)、時間数、使用教材、進め方

研修項目	時間数	目的	内容、形態、使用教材、進め方等
協議	1時間	学習者の発達段階に即した教材・教具の開発について、今後の進め方を確認する。	・石山小学校にて担当で打ち合わせ。
研修	2時間	先行実践の概要を確認するとともに、学級活動として見	・先行実践で使用した教材・教具を借りた。

		<p>童が望ましい睡眠について自己決定し、実践化するために必要な教材・教具を確認する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・学級活動としての睡眠の教育に必要なデータについて検討し、効果的な提示方法についての確認を行った。
調査	2時間	<p>睡眠の質問紙調査を実施し、その調査結果を分析した。自学年・自学級における子どもの睡眠の実態と課題について考察するとともに、問題の共有化を図る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・自由記述できる部分を質問項目に設けることで、睡眠に対する児童の実態がより明らかになった。 ・回答から児童の睡眠時間や起床時の目覚め感などについて統計をとり、授業に使用できるようにした。 ・児童の睡眠についての保護者の願いをまとめ、学級の課題について焦点化を図った。
協議	2時間	<p>児童が望ましい睡眠について自己決定し、実践化するために必要な教材・教具の確認および、その効果的な提示方法についての検討。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠の科学的知見をもとにしながら、児童の質問紙調査から明らかになった課題について、どのデータを用いればよいかについて検討した。 ・データの提示については、学級活動として、児童自身が主体的に関わっていけるように、係や班活動の中で、まとめていくことを確認した。 ・授業で用いるワークシートや、事後に行う「睡眠カード」について検討した。

(5)実施上の留意事項

学級活動としての睡眠の教育の教材・教具の作成においては、多くの検討時間が必要だった。特に睡眠の科学的知見をもとに、資料として児童に提示されるものであるため、専門的な妥当性や誤った部分がないかなどについて、確認することが必要である。さらに、学級活動として児童の自己認識および自己決定に資する内容と方法であるかについて、慎重に検討することが求められる。また、児童自身が主体的に関わっていけるように係や班活動などの小集団での学習を効果的に利用した。

(6)研修の評価方法、評価結果

研究授業後に検討会を持つことで、教材・教具が効果的に使用されたかについて検討を行った。おおむねよいとされた教材・教具と、難しい教材・教具もあり、保健としての睡

眠の教育と関連づけながら、準備を進めることが求められる。

(7) 研修実施上の課題

学年や協議会で検討する機会を設けたが、授業者の教材・教具観や、授業への思い・判断が必要であり、最も時間を要した。今後、どのような学習内容を子どもたちに伝え、どういった系統性で保健・学級活動の睡眠教育を推進していくか、多くの学級での実施しやすさについて検討する中で、より容易に取り組めるような教材・教具のあり方を考える必要がある。

4. 授業実践 講座

(1) 研修の背景やねらい

授業実践を行う学年・学級の実態を踏まえて、各授業者が睡眠教育の指導案や資料・ワークシート等を作成する。授業者だけでなく、同学年や担当の教員も授業づくりに関わり、睡眠の教育が広く実践できるようにしていく。

(2) 対象、人数、期間、会場、日程、講師

第4学年教員 3名	第6学年教員 4名	担当者 1名他
第6学年事前授業	6年2組	1月21日(金) 保健授業
第6学年事前授業	6年3組	1月23日(月) 保健授業
第4学年事前授業	4年2組	1月24日(火) 学習参観としての保健授業
第6学年事前準備	6年3組	1月24日(火) グループに分け意識調査をまとめる
第4学年公開授業	4年2組	1月26日(木) ※公開授業の後、1週間事後指導
第6学年公開授業	6年3組	1月27日(金) ※公開授業の後、1週間事後指導

(3) 各研修項目の配置の考え方

第4学年・第6学年とも、学級活動としての睡眠の授業を行う前に、睡眠の科学的知見を学習する保健学習を位置づけた。また、事前に他の学級での授業を行ったり、意識調査をまとめたりする活動を通して、指導案、教材・教具の最終検討を行った。児童の実態から、指導すべき内容を精選する検討をしたり、睡眠教育の効果が求められる中学校進学前に指導を行うなど、より効果がある時期についても検討したりした。さらに、養護教諭との連携を図り、専門的な知見について、正しく伝えられるようにした。

(4) 各研修項目の内容、実施形態（講義・演習・協議等）、時間数、使用教材、進め方

研修項目	時間数	目的	内容、形態、使用教材、進め方等
事前授業	3時間	学級活動としての睡眠の授業の前に、保健学習を行ったり、意識調査をまとめるなどの準備をしたり	・睡眠教育の指導案をもとに、事前に質問紙調査していた内容とつなげながら、授業を行った。 ・授業者が同学年の他学級にて行

		する。	う事前授業を行った。 ・小集団による意識調査のまとめを行い、関心を高めておいた。
公開授業 4年2組	1時間	学級活動としての睡眠教育の4年生における指導内容と指導方法について検討する。	・校内の教員に参観を呼びかけた。
公開授業 6年3組	1時間	学級活動としての睡眠教育の6年生における指導内容と指導方法について検討する。	・校内の教員に参観を呼びかけた。 ・放課後に第4学年・第6学年の授業協議会を行った。

・第4学年における公開授業



・第6学年における公開授業



(5)実施上の留意事項

事前検討の時期については、できるだけ余裕をもって設定したが、実施時期によっては行事等があり、計画的にプログラムを進めることができるように留意した。

また、学級活動としての睡眠教育を実践に結びつけるために、公開授業後の事後指導が充実するように心がけた。

(6) 研修の評価方法、評価結果

公開授業後、授業協議会を持ち、滋賀大学辻教授、石山小学校鈴木教頭から助言いただいた。指導内容・方法については、さらにシンプルな形で子どもたちに伝えていくという方向性を、昨年に続いて確認した。

また、授業者に対して質問紙調査を実施した。結果は以下のとおりである（5段階評価）。

第4学年における学級活動の授業

「授業の満足度」：4

- ・より良い睡眠にするための工夫について、思っていたよりも子どもたちが考えることができていたため。

「児童の睡眠の大切さの理解度」：4

- ・上記にもあるように、自分たちでできることを考え、それを実践しようという態度に表すことができたから。

「研修で得た知識の活用度」：2

- ・DVDは参考になったが、授業を考えるとときにハンドブックの存在を知らなかった。

「資料(記録集・支援ソフト)の有用度」：4

- ・指導案だけでなく、映像も見ることができたので、実際の流れを確認することができたから。

第6学年における学級活動の授業

「授業の満足度」：3

- ・子どもが自分なりにめあてを持ち、よりよい睡眠を続けたいという思いを持ってくれたことはよかった。
- ・睡眠に関する知識が教師も子どもももっとあればより活発な話し合いができたのではないかと思う。

「児童の睡眠の大切さの理解度」：4

- ・めあて実践カードの記述よりうかがい知ることができる。

「研修で得た知識の活用度」：2

- ・授業者の知識があいまいで、児童にはっきりと伝えることができなかった。もう少し時間とゆとり（余裕）が必要だった。

「資料(記録集・支援ソフト)の有用度」：4

- ・指導案づくりに活用した。

(7) 研修実施上の課題

公開授業に際して、多くの教員が準備、実施、協議会に関わり、その2年次ということで、睡眠教育について考えるよい機会となった。しかし、授業者以外の教員にとっては睡眠の科学的知見をもとに授業をとらえることが難しく、全校的に睡眠の授業を実施していくには至らなかった。今後校内においてより広く、実践をしていくためには、保健および学級活動としての睡眠教育を系統的に、最低限必要な内容に焦点を当てて実施していくことが重要である。

今回の実践では、より専門性を発揮するため、また児童にきめ細かい指導を行うために、

養護教諭との連携を図った。以下、養護教諭の所感である。

< 2つの睡眠の授業を終えて（感想） >

授業の中でも話題にしたが、保健室に内科的な理由で来室する子には、生活習慣について細かく聞き取っている。その中で、睡眠の様子についても必ず聞くようにしているが、頭痛や倦怠感を訴える子の中には就寝時間がかなり遅い者も少なくない。保健室での問診時、睡眠不足が体調不良につながることや睡眠が大切であることを意識させるよい機会であると思うが、このような場で「よりよい睡眠のために何ができるか」まで考えさせることは難しい。やはり今回のような授業が継続して、系統的に行われることが大切だと考える。

また、授業の中で睡眠の科学をきちんと学ぶことにより、なんとなく睡眠は大切だと感じていたことが確信にかわり、自己啓発への意識が高まり、実践にもつながっていくと感じた。

総合的な学習の時間における睡眠の学習：大津平野モデル

1. 睡眠の科学 講座

(1) 研修の背景やねらい

児童に正しい睡眠の知識を指導するために、教員がその基礎となる科学的な根拠について知る必要があるため、講師を招き研修会を開催した。

(2) 対象、人数、期間、会場、日程、講師

小学校教職員および幼稚園職員 60 名、8 月 3 日（水）、平野市民センター、
宮崎総一郎教授（滋賀医科大学）：「伸びる子どもの睡眠学」

(3) 各研修項目の配置の考え方

校内研修部を中心に講演を企画、運営した。また、貴重な研修会でもあるため、幼稚園の職員にも声をかけ、参加を促した。研修は参加しやすい夏季休業中に実施した。

(4) 各研修項目の内容、実施形態（講義、演習、協議等）、時間数、使用教材、進め方

研修項目	時間数	目的	内容、形態、使用教材、進め方等
研修	2 時間	睡眠の科学的な知識について理解し、授業づくりに役立てるため。	・宮崎総一郎 滋賀医科大学教授 「伸びる子どもの睡眠学」講演 ・平野市民センター大会議室にて実施

(5) 実施上の留意事項

睡眠の学習に取り組む学年（5 年生）だけの研修と捉えないで、全教職員の研修という意識づけを行い参加するように働きかけた。

(6) 研修の評価方法、評価結果

講演会終了後、アンケートを実施し、研修内容についての感想や評価などを取りまとめた。

＜教員の感想＞

- ・一流のスポーツ選手が自分のパフォーマンスを高めるために、生活リズムを考えるほど、睡眠の影響は大きいと感じた。また、就寝前にテレビや携帯、PCなどの光の刺激を自分自身が受けていたことが睡眠の質を下げていることを知って、生活リズムを改善しようと思った。
- ・蛍光灯の色により睡眠の質が左右されることや昼寝の重要性など、今まで知らなかったことや科学的な事象を知ることができてとても有意義だった。
- ・何となく知っていた睡眠の知識の科学的な裏付けや証明がされて、頭の中が整理された。
- ・睡眠についての知識を楽しく身につけることができた。自分でも明日から実践しようとする気になった。

(7) 研修実施上の課題

睡眠の大切さがよくわかる研修であった。そのために講演会で得たものを、何らかの形で広げていく必要があると思った。(児童には授業を通して、保護者には懇談会を通して)

2. 教材開発 講座

(1) 研修の背景やねらい

睡眠の科学的知識をもとに指導内容を検討し、教材・教具を開発・検討する。

(2) 対象、人数、期間、会場、日程、講師

第5学年教員5名、11月28日の研究授業に向けて、事前の教材研究を行った。

- ① 4月20日 滋賀大学教育学部白井教授・辻教授が来校し、教員5名が研修
- ② 11月8日 滋賀大学教育学部辻教授が来校し、教員5名が研修・教材研究
- ③ 11月22日 滋賀大学教育学部辻教授が来校し、教員5名が研修、教材研究
- ④ 11月24日 5年生教員5名での指導案検討
- ⑤ 11月28日 本時の授業についての研究会（辻教授・校長・教頭・5年生担任）
- ⑥ 12月6日 12時間扱いの指導計画について検討（辻教授・5年生担任）
- ⑦ 12月13日 ポスターセッションの内容についての検討（辻教授・5年生担任）
- ⑧ 1月17日 ポスターセッション本番（辻教授参観）

(3) 各研修項目の配置の考え方

これまで行われてきた他校の実践を元に、本校の睡眠学習の指導計画、授業の内容、教材・教具の開発などを検討した。特に、総合的な学習での実践の前例がなかったため、教材研究に力を入れた。

(4)各研修項目の内容、実施形態（講義・演習・協議等）、時間数、使用教材、進め方

研修項目	時間数	目的	内容、形態、使用教材、進め方等
研 修	2 時間	児童の発達段階に応じた教材・教具を開発するために、実践を知ったり、睡眠に関する知識を身につけたりする。	・白井教授による過去の実践の報告、ならびに指導法の講習 ・DVD の動画による授業イメージの共有
協 議	1 時間	総合的な学習の時間を活用しての睡眠学習の取り扱い方やめあて等を検討する。	・指導計画の検討、本時の授業の内容の検討（辻教授による助言）
協 議	1 時間	児童が日常生活を振り返ることのできる教材・教具をつくる。	・児童の実態に合った教材・教具づくりの検討（辻教授による助言）
協 議	2 時間	学習指導案・教材・教具を作成する。	・学習指導案・教材・教具を印刷、作成
協 議	1 時間	公開授業の研究会を行い、事後の授業展開を検討する。	・本時の授業についての評価（辻教授による助言）
協 議	1 時間	本単元のまとめの学習になるポスターセッションの内容について検討する。	・ポスターセッションの形式・進め方などを検討（辻教授による助言）
参 観	2 時間	学習のまとめとしてポスターセッションを行う。	・児童一人につき、1 ポスターを作成し、それを個々がそれぞれ発表（辻教授による参観）

(5)実施上の留意事項

睡眠に関する科学的な知見を児童に伝える必要があるため、教員自身がその知識を理解し、自分のものとした上で、授業に臨まなければならない。また、デジタルメディアの良さを利用し、児童の学習意欲を高めた。

(6)研修の評価方法、評価結果

研究授業後に授業者・参観者に感想や講評を記入してもらい、教材・教具が効果的に使用されたかについて検討を行った。児童の発達段階に応じた教材や教具であった、また授業の展開であったという声が多かった。

(7)研修実施上の課題

今回は総合的な学習の時間を活用し取り組んだが、5年生という学年独自の取り組みに終わり、全校的に広げることではできなかった。睡眠の重要性はよく理解できたので、それを全校に広めるような取り組みが必要だと思った。1年生から6年生までの縦のつながりを考えた独自の指導計画をつくるのも一つの方法だと思う。

3. 授業実践 講座

(1) 研修の背景やねらい

今までに取り組んできた他校の実践を参考に、5年生担任で指導案や資料、ワークシート等を作成する。授業者だけでなく、5年生担任全員で指導計画、教材研究などの検討を行う。また、学年全ての学級で同じ指導計画で授業を進めていく。

(2) 各研修項目の内容、実施形態（講義・演習・協議等）、時間数、使用教材、進め方

研修項目	時間数	目的	内容、形式、使用教材、進め方等
第1次 第1時	1時間	KJ法で「睡眠」について思い浮かべることを整理し、「睡眠」について関心をもつ。	・「睡眠」から連想されること、知っていることなどを発表させ、「睡眠」についての意欲づけを行った。
第1次 第2時	1時間	インタビューして聞いたことを交流し、「睡眠」について関心を深める。	・「睡眠」について、家族からインタビューしてきたことを発表させ、関心を深めさせた。
第1次 第3時	1時間	ゲストティーチャーの話聞き、「睡眠」について理解を深める。	・滋賀大学辻教授をゲストティーチャーに迎え、「睡眠」についての講話をしていただく。
第2次 第1時 第2時	朝学習 15分 ×6日	睡眠日誌を記入し、自分の生活を振り返る。	・助言をいただき、作成した「睡眠日誌」を使用させ、自分の生活を振り返らせた。
第2次 第3時 第4時	2時間	自分の睡眠を振り返り、「睡眠日誌」から睡眠の問題点や改善点を考え、さらに、調べたいトピックを見つける。	・自分の睡眠に対する課題を見つけ、それをもとに深く調べたいトピックを見つけさせた。
第3次 第1時	1時間	関心をもった睡眠のトピックについて調べる。	・家族へのインタビュー、インターネットや本を活用して詳しく調べさせた。
第3次 第2時 第3時	2時間	調べたことや学習したこと、自分の実践などをまとめる。	・ポスターセッションのための資料ということ意識させて作らせた。
第3次 第4時	1時間	「眠りの研究」発表会にむけて、練習をする。	・自分の伝えたいことを的確に相手に伝えることができるように、説明する内容をまとめさせた。
第3次 第5時	2時間	「眠りの研究」ポスターセッション発表会をする。	・学級を4グループに分け、各グループの持ち時間を10分とした。



睡眠日誌をもとに考える



「眠りの研究」の発表

(3) 実施上の留意事項

指導計画が 12 時間という長い取り組みなので、学習の意図、めあてなどをしっかりと児童に定着させる必要がある。また、ポスターセッションでは、資料や調べたことの羅列にならずに、自分の考えを織り交ぜて発表させなければいけない。

(4) 研修の評価方法、評価結果

初めての取り組みであったため、授業を進めていくのにも試行錯誤の連続であったが、児童に自分の生活を振り返らせ、睡眠の大切さを知らせるには大変効果的であった。調査方法として作成した「睡眠日誌」は、具体的に生活を見つめ直す手立てとして効果的であった。授業者に対する質問紙調査の結果は以下のとおりである（5段階評価）。

第5学年における総合的な学習の時間の授業

「授業の満足度」：4

- ・子どもたちがほとんど触れることのなかった睡眠であるが、学校や家庭での話題として関心が深まった。多くの子どもたちが学習したことと実生活を結びつけることができ、意義深い。

「児童の睡眠の大切さの理解度」：5

- ・児童は睡眠の奥深さを知ることができた。細かな知識というよりも奥深さを知れたことで、これから生涯をかけて関心をもって睡眠を大切にしていける。

「研修で得た知識の活用度」：3

- ・自分自身の知識の獲得には大いに役立ったが、授業の構成上、子どもたちに直接的に活用することはできなかった。

「資料(記録集・支援ソフト)の有用度」：2

- ・保健ではなく、総合的な学習の時間として授業づくりをしたため、学年での実践として記録集は参考にできなかった。

(5) 研修実施上の課題

教材研究に取り組んだ教員については、睡眠の科学について理解することができたが、全教職員に広げることができなかった。また、5年生一学年にとどまらず、縦のつながりを考慮した指導体系をつくる必要があると感じた。1年生から取り組む計画（学級活動、総合的な学習の時間、体育科）を立てて実践すると、効果的な指導ができると考えられる。

Ⅲ 連携による研修についての考察

1. 研修モデル校の成果と課題

<高島モデル>

(1) 高島市内2園での取り組みから市内全園へ、研修の広がり

平成22年度から幼稚園が子ども局子育て支援課（市長部局）の所属となり、研究協力が教育委員会から子ども局へと移行した。子育て支援課の所管に変わったことにより、市内公立の二つの幼保一体化園だけでなく、公私立、また幼稚園、保育園の別なく高島市内において拡大化に取り組みやすくなった。拡大化の方法としては、課が先導して平成22年度モデル園の実績を広げるように取り組んだ。また同時に、モデル園での実践が高島市内の園の取り組みとして深まるよう、全職員ならびに保護者への啓発・連絡の方法を工夫した。

平成22年度に取り組んだ園の職員や教育委員会（H23子育て支援課）職員が、各園に昨年度の実践効果を伝えたり、指導したりするなどして拡大化に取り組んだ。なかでも、睡眠教育研修会（8/27実施）は大変効果的であった。「睡眠に関する科学的な知識として大変わかりやすく、納得できた。生活を見直したい」という意見が数多く寄せられた。

市内園長会、乳幼児専門部会等での学習は、夏の講演会までに取り組んできたが、なかなか効果が上がらなかった。結果的には、前段階の取り組みとしてはよかったのかもしれない。滋賀大学、滋賀医科大学の所有する睡眠教育に関する研究成果の影響力は大きく、活用することが大切であると感じた。

昨年度の取り組みからもいえるが、乳幼児期はその後の小・中学校への教育につながる。乳幼児期の発達の特長として、小学校以降の文字を使った教育とは異なり、体験から学ぶ時期である。園での生活リズムも、日々の積み重ねから、毎日同じように日課をつくることが基本であり、こうした生活をするにより、園生活の見通しをもち安定した生活を送り、主体的に取り組む姿が見られるようになる。こうした園の保育で大切にしていることと、睡眠教育がねらいとすることが深くかかわっていることを職員が感じることができ、睡眠教育の大切さをより実感することができた。

一方、2年次の取り組みの中で、園での生活をどうつくるか、特に午睡に関しては議論がなされた。たとえば、保育園児と幼稚園児の生活の違いとして、同じ3歳児でありながら、午睡をする保育園児としていない幼稚園児の家庭での生活実態を踏まえて、指導計画、カリキュラム上での活動、日課をどうするか検討の余地があるように思われる。5歳児にとって午睡は必要か必要でないかについても検討の余地がある。（個人差が激しい時期なので、そのことは配慮しつつ）

最後に、昨年度の実施園職員が、市内拡大への検討をするなかで、睡眠教育の効果的な実施（教材の拡大、パワーポイント等の啓発資料作成等）について取り組むことができ、また、中核となって広めようとする意識や自覚を持つことができた。しかし、他園等にうまく伝えられなかったり、時間の確保が難しかったりして課題も残った。実際に、子育て支援課で各園を巡回訪問指導する中で、保護者懇談会等で睡眠に関する悩みも多いと感じている。

(2) 研究実践園の課題

1年次の睡眠教育モデル園（大師山さくら園・静里なのはな園）での取り組みを充実させるためには以下の点が考えられる。（前年度の研究の中核的な職員による協議検討より）

- 園内で紙芝居やおはよちゃんの取り組み、生活チェックカレンダーの年間を通して期間を限定して取り組むことにより、職員にも子ども保護者ともに意識化が強まるのでは。
- より親しみが持てるための教材として、あさひちゃんのマスク、衣装、生活カレンダー用シールを活用するなど、幼児期の子どもたちにわかりやすく、保護者にもわかりやすい工夫をすることが必要である。
- 核となる職員から全職員へと推進していくことが効果的で一定の成果が見られる。生活習慣に関連することなので、保護者との連携が大切。保護者会に働きかけることは、効果的であった（アンケートの実施や広報誌への掲載など見られた）。少しずつ生活改善しようとする姿が見られる。

<草津モデル>

講演会終了後に実施したPTA役員との懇話会の場で、睡眠や睡眠教育に関する知識・情報を得ることができ、睡眠の大切さや睡眠教育の必要性・重要性を十分に認識することができたことをすべての役員が述べていた。加えて、今回よりももっと早い時期に研修会を実施し、睡眠の教育を保育に積極的に意志づける必要のあることが指摘された。そのためには、職員全員に対して「睡眠の科学」講座を実施し、併せて園の子どもの睡眠の実態を把握するアンケート調査を年度初めに実施することが重要であることが確認された。

モデル推進園（矢倉幼稚園）での取り組みについては、短期間（9月から）の取り組みであったが、これまでの保育実践の経験を生かして、「エプロン型シアター」という保育者の顔が見られて、かつ登場人物に同化しやすい教材に改変できたことが、教員研修としてかなり高く評価できる。現場実践者の知恵と大学研究者の知見が見事にコラボレーションできた事例の一つである。今後はこのモデル実践を草津市内の保育所や幼稚園に広めるとともに、県下に発信していくことが望まれる。このことに関わって、矢倉幼稚園での親子観劇会の様子をびわ湖放送局を通じて県民に広報できたことも高く評価できる。

<大津モデル>

(1)学級活動としての実践

学校教育活動全体で健康教育に取り組むためには、学級活動（2）の共通事項の「心身ともに健康で安全な生活態度の形成」が、安全指導と保健指導の内容を含んでいること、自ら健康的な生活態度を身に付けていくことをねらいとしていることを、学校全体で共通理解を図る必要がある。具体的には、年間指導計画の保健、学級活動にそれぞれ時期と内容を検討した上で位置づけることが重要である。この点については、昨年度の「保健としての睡眠の教育」の授業を一連の流れとして実施しつながり意識できたことは効果的であった。

さらに、年間指導計画に位置づける場合はねらいをしっかりと達成する必要があり、具体的には児童の自己指導能力の育成を図ることが重要である。実際に課題に気づき、解決方法などを自分で判断して決定できるようにすること、決定したことに基づき真剣に努力できるようにすること、振り返って成果を実感できるようにすることなどのプロセスを通して、健康的な生活をしようとする自主的、実践的な態度を、教育活動全体を通して育て

ていくことが大切になる。

特に、特別活動は、児童の一人ひとりの個性を理解し、人それぞれの苦手なところを共感的に理解した上で、なお実践できない子どもがいるという現実の上に立ち、実際に挑戦させる役割を持っている。安易にめあてを書かせ、実践をカードに記録するだけではなく、本当に効果のある取り組みを日常のものとするために、多少の困難を乗り越えてがんばるだけの強い決意を持った重い自己決定をできるようにする授業の工夫がさらに求められる。その意味で、本実践が事後指導にも力を入れた点は、これからも多くの学年・学校で継続していくことが望まれる。

児童一人ひとりが、行動化を促すためのさらなる工夫や、一緒に自己の課題に向き合えるような仲間づくりや、互いのがんばりを肯定的に評価し合えるような集団づくりが、今後の課題となってくると考える。

(2) 総合的な学習の時間としての実践

総合的な学習の時間の授業の特徴として、「子どもたちが自ら課題を発見し、その課題の解決の方法について見通しを持って取り組む」ことがあげられる。この点において教科としての保健や特別活動としての学級活動との違いが求められる。加えて、指導計画が12時間という長い取り組みでもあるので、学習の意図やねらいなどをしっかりと児童に把握させる必要がある。今回の睡眠に関する単元開発は初めての取り組みであったので、指導計画の作成から大学教員との打ち合わせを入念に行った。これにより、指導内容が整理されて明確になった。

本単元（題材）の流れは大きく3つに分けられる。一つは睡眠について関心をもち、生活をともにする身近な家族へのインタビューや大学研究者の講話を通して「睡眠についての知識」を知ることである。二つは単なる物知りになるのではなく、実際に自分の睡眠について体験的に調査し、生活行動をもとにした睡眠について考えるというものである。三つは、体験的に調査した内容と科学的な知識を整理し、睡眠について学んだことや考えたことを第三者に伝えるというものである。このような一連の流れは総合的な学習の時間の実践として一般的であるが、本実践は児童が日常生活でいつも経験し身近な活動であるにもかかわらず、その科学的な事柄についてあまり考えたことのない「睡眠」という題材を取り上げたこと、健康問題が多く指摘されている中で「睡眠」はその根源的存在であること、児童・生徒の今後の生活行動において疎かにされやすい実態があることなどから、本題材の設定には意味があると考えられる。

総合的な学習の時間の授業は、学校や地域、児童の実態に応じて工夫されるべきものであり、指導計画を一般化することはふさわしくないと考えられる。しかし、「睡眠」だけに特化した単元構想はこれまであまり見かけないことから本題材設定はモデルとして価値ある実践として評価できると考えられる。

今後はこの題材（単元）を参考にして、学校や学年の実態に応じて授業を構想し、実践化を図っていくことが期待される。

2. 総括的考察

(1) 研修カリキュラムの開発（企画、実施、評価）に当たっての工夫・留意点

- ①「大学（研究）—教育委員会（行政）—学校（実践）」の連携研修のモデルが、平成

22年度に市教育委員会を核として開発されており、それを「県教育委員会－市町教育委員会」の連携システムに組み入れることによって、研修カリキュラムが拡大された。

- ②小学校の体育科（保健領域）を中心に開発した睡眠教育プログラムを、より児童の生活指導（基本的な生活習慣の形成）に密着させるために、特別活動（学級活動）や総合的な学習の時間での指導が可能となるプログラム（教材、指導案など）を開発し、教育課程を横断する実用性の高い睡眠教育プログラムに発展させることをねらいとしたが、教科、学級活動、総合的な学習の時間による睡眠教育の特徴や違いをもたせるのに苦労した。特に、学級活動のプログラム作成を担当した大津市立石山小学校（継続研修学校）では、昨年度の保健学習をふまえての実践を期待したが、プログラム作りに時間を要した。これより、昨年度の研修講座をスタンダードコースとして、その知識や技術を活用するアドバンスドコース（積み上げ型）の研修講座を企画することによって、研修カリキュラムがより強化されると考える。

(2)他の教育委員会に参考にしてもらいたいこと

- ①今回のモデル研修カリキュラムの内容である睡眠教育は、「睡眠学」を専門的に探求してきている滋賀医科大学睡眠学講座と教員養成を責務とする滋賀大学教育学部の共同研究による先進的な知見をもとにしており、教員にも保護者にも科学性と実用性を認識させる価値ある研修内容である。教員研修モデルカリキュラムのプログラムを開発するにあたっては、教員が研修に意欲をもてる内容、さらにはそれが子どもの育ちに貢献できる内容であることが重要である。
- ②教員が大学教員から講演を聴いて学ぶという受動的な研修スタイルではなく、研修で得た知識や技術を活用する体験型・活用型の研修スタイルの方が教員は意欲的に取り組むことができる。また、教員の特技（個性）が引き出され、独創的な研修効果が期待できる。
- ③新しい研修制度を無理に作り上げるというスタンスではなく、これまで実践してきた方法をもとに改変・改良を加えるというスタンスの方が取り組みやすいと考えられる。現に、草津モデルとして、「虫歯の予防」についてこれまで実践してきている「エプロン型シアター」を用いて、高島市で開発された紙芝居「あさひをあびてスイッチオン！」の内容を展開することができた。教師の顔が見えて、かつお話の登場人物に同化させることのできる有効な実践として改変することができ、実践者の創意・工夫が生かされた事例である。

(3)今後の連携協力

今回開発した睡眠教育プログラムおよび教材を、高島市、草津市および大津市内の幼保ならびに小学校で実践できるよう配備し、校内研修等で活用してもらおう。

次年度からは、開発モデル市においては、市や教育委員会主導のもとに睡眠教育研修を進めてもらう予定である。また、ここ2年間のモデル開発で得た成果と課題を踏まえて、新しい地域でも睡眠教育研修を実施する。併せて、この研修カリキュラムが教員の指導力向上につながっているか、子どもの健全育成に効果を発揮しているかなど、研修の効果を検証していく。

IV 資料（指導案例）

1. 小学校第4学年における学級活動の指導案

日 時：平成24年1月26日（木）第3校時

学 校：大津市立石山小学校

学年・学級：4年2組（男子14名 女子20名）

授 業 者：〇〇〇〇 教諭

(1) 題 材 より良い睡眠をとって、学校生活を送ろう

(2) 題材設定の理由

本活動では、体育科（保健領域）において学習した睡眠についての知識をもとに、自分たちの睡眠の実態を調べ、望ましい睡眠について話し合うとともに、より良い睡眠の大切さを感じさせ一人ひとりが希望と目標をもって生活や学習に取り組めるようにしたいと考えた。そのために、睡眠アンケート結果から、望ましい睡眠のイメージについて、児童の思いを互いに出し合う場を設定し、それを基にして児童自身による「睡眠のめあて」を自己決定させたい。

また、その実現のために、家族の一員として一人ひとり何ができるかを話し合い、自分にふさわしい実現可能なめあてを決められるようにしたい。さらに、本指導を通して、学校生活の改善と向上のために努力しようとする意欲と態度を育てるとともに、その一人ひとりの努力が学級生活（学級集団）をより良いものにしていく上で欠かせないことについても、学級目標を意識させながら実感できるようにしていきたいと考えた。学習指導要領の例示「基本的な生活習慣の形成」「カ心身ともに健康で安全な生活態度の形成」に基づいて本題材を設定した。

(3) 指導の内容

- ・望ましい睡眠への一人ひとりの思いへの共感
- ・睡眠についての具体的な自分のめあての設定と実践の振り返り
- ・実践化への意欲づけと学級生活の充実・向上と個人の努力との関連の意識付け

(4) 本活動の目標

- ・日常の生活をより良くすることをめあてとして、学級全体のためになる意見を考え、発表することができる。（関心・意欲・態度）
- ・自分に無理のない方法や計画を立て、実際に行うことができる。（思考・判断・表現）

(5) 評価の視点

- ・自分の睡眠について見直し、その改善策について考えることができる。（思考・判断）
- ・題材について自分の考えをもち、話し合いに積極的に臨もうとすることができる。
（関心・意欲・態度）

(6) 本活動における評価規準

- ・健康に過ごすための望ましい睡眠について意見を出し合い、自分の努力事項について具体的なめあてをもち、実践への意欲をもつことができる。

(7) 事前指導と評価の視点

- 1月13日（金） 睡眠について意識調査をし、クラスの実態をまとめる。
睡眠についての保護者の願いを調査する。
- 1月24日（火） 体育科（保健）において睡眠の科学を指導する。

本時の授業の予告をして、関心を高めておく。

・事前指導の展開

学習活動	指導上の留意点	予想される児童の発言や考え
1. 睡眠の様子を調査結果に基づいて話し合い、本時のめあてを知る。 「すいみんのひみつを知ろう」	<ul style="list-style-type: none"> 保健係がまとめた寝る時刻のグラフを貼りだし、発表させる。(資料①) 「寝るのが遅い人と寝るのが早い人のそれぞれの理由は何でしょう」 寝る子は育つ 	
2. 睡眠の種類について話し合う。	<ul style="list-style-type: none"> 「眠りは2つの種類に分けることができます。どんな眠りとどんな眠りに分けることができますか？」 ネコのしせいとねむり 	<ul style="list-style-type: none"> いびきをかく、かかない 夢を見る、見ない 寝相が悪い、良い
3. 睡眠の種類と周期について教具を読み取る。	<ul style="list-style-type: none"> ひとばんのねむりの変化 レム睡眠・ノンレム睡眠 気が付いたことをワークシートに書かせる。 	<ul style="list-style-type: none"> 朝に近づくにつれて、レム睡眠が増えている。 ノンレム睡眠は眠りが深い
4. ノンレム睡眠の働きについて考える。	<ul style="list-style-type: none"> 寝る子は育つの教具 成長ホルモン 	
5. 今日の学習でわかったこと、びっくりしたことを書く。	<ul style="list-style-type: none"> 26日に自分の睡眠について振り返ることを予告する。 	<ul style="list-style-type: none"> ノンレム睡眠とレム睡眠という言葉を知った。 早く寝たら成長ホルモンがたくさん出ることが分かった。

(8)展 開

学習活動	指導上の留意点 ●評価の視点	予想される児童の発言や考え
1. 今日の学習のめあてを知る。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">より良い睡眠のために、何ができるか考えよう！</div>	
2. 前時の復習をし、睡眠の大切さを思い出す。	<ul style="list-style-type: none"> 「前回の保健の勉強で、どんな言葉が出てきましたか。」 	<ul style="list-style-type: none"> 寝る子は育つ レム睡眠、ノンレム睡眠 成長ホルモン
3. 前時に書いたみんなの感想を読む。	<ul style="list-style-type: none"> 感想をまとめたワークシートを配布する。 	<ul style="list-style-type: none"> レム睡眠、ノンレム睡眠という言葉を知った。 レム睡眠のときに夢を見るということに驚いた。 9時までに寝ている人が2人だけということにびっくりした。
4. 4年2組の起きる時刻のアンケート結果について知る。	<ul style="list-style-type: none"> 「クラスの実態はどうなっているのでしょうか。」(資料1・2) 寝る時刻と起きる時刻の結果から、課題を知らせる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">寝る時刻も起きる時刻もバラつきがある。</div> <ul style="list-style-type: none"> 「この中にはしっかり早寝早起ができていない人もいれば、できていない人もいないということです。」 	<ul style="list-style-type: none"> 保健係が結果について発表する。 6:00以前・・・2人 6:00～6:30・・・16人 6:30～7:00・・・10人 7:00～7:30・・・5人 7:30～8:00・・・1人 8:00以後・・・0人

<p>5. より良い睡眠のために自分たちがどんなことに努力したらよいかを話し合う。</p> <p>・保護者の思いを知る。</p> <p>6. 養護教諭より、良い睡眠を得るためのアドバイスを受ける。</p> <p>7. 自分の努力事項を選び、めあてを考慮して決定する。</p>	<p>「では、この問題を解決するためにわたしたちはどんな努力をしたらいいのか考えましょう。」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・望ましい睡眠について、努力することを具体的にイメージできるようにする。 <p>「いろいろ考えていますね。これだけの努力ができたらずばらしい睡眠になりそうです。他にも願いを持っている人がいます。」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・保護者も睡眠への願いをもっていることを知らせ、その願いが一人ひとりの健康な生活と強い関係があることを理解させる。(資料2を配付する) ・養護教諭が次の2点について科学的な説明を行い、児童が努力事項を考えるきっかけとする。 「朝の光で体内時計をスイッチ」 「早起きが早寝につながる」 ・休日も平日と同じ時刻に起きることの大切さを伝える。 ●睡眠への願いを理解して、その実現のためにどんな行動をしたらよいかについて考え、自分の課題を明らかにしたり、発表したりできる。(関心・意欲・態度) ・具体的に決めることの大切さが理解できるよう、事例を示す。 ●望ましい睡眠について、自分にできることを考え、決めることができる。(思考・判断) ・1週間そのめあてにチャレンジすることを知らせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・すいみんめあてカード(ワークシート2)に書く。 ・早く寝る ・9時まで寝る ・7時には起きる ・宿題を早くすませる ・テレビの時間を決める <p>・私たちの睡眠についてこれほど心配してくれているんだ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・早く寝るためには、早起きが大切なんだ。 ・体に時計があることは知っていたけど、朝の光を浴びてリセットされるなんて知らなかった。 ・朝の光を浴びてから、15～16時間後に眠くなるなんて不思議だなあと思った。 <ul style="list-style-type: none"> ・すいみんめあてカードに書く。 ・今までは10時に寝ていたけれど、9時半には寝るようにしたい。 ・宿題を6時にはすませて早く寝られるようにしたい。
---	--	--

(9) 事後指導と評価

- ・意欲の継続化のために、評価カード(すいみんチャレンジカード)により、定期的なめあての取り組みについて自己評価したり、相互評価したりして励まし合えるようにする。
- ・努力状況を把握し、必要に応じて該当児童と相談してめあての修正等をする。

(評価の視点)

- ・自己決定しためあてを継続して実践することができる。(関心・意欲・態度)
- ・学級生活の充実という観点からめあてを修正することができる。(思考・判断・実践)

2. 小学校第5学年における総合的な学習の時間の学習指導案

日 時：平成23年11月28日（月）第2校時

学 校：大津市立平野小学校

学年・学級：5年2組（男子17名 女子18名）

授 業 者：〇〇〇〇教諭

(1) 題材名 「睡眠っていいな」

(2) 題材設定の理由

本学級の児童は、家庭生活において概ね規則正しい生活を送っていると言える。朝食はほとんどの児童が毎日食べているし、ほとんどの児童は七時までに起きています。また、半数以上の児童が10時までに床についています。「早寝・早起き・朝ご飯」のスローガンは比較的定着できているように感じられる。ただ、気になるとすれば、就寝時刻が10時以降という児童の数が、学級全体の46%に至っている点である。10時以降という数字には、10時過ぎも11時以降もそこに含まれるからである。もしかすると、日付の変わり目に床についていることも考えられる。

この要因としては、子どもの生活の変化が考えられる。学習塾やスポーツクラブでの活動により、帰宅時間が遅くなったり、ゲームなどに夢中になり、就寝時刻が遅れたりすることが考えられる。しかし、そんな現実があるにせよ、「睡眠」の大切さや睡眠不足を感じながらそのような生活を送っているのと、そうでないのでは大きな違いがある。

まずは、「睡眠」の大切さを知り、「睡眠」の不思議さを感じ、「睡眠」について興味をもってほしい。この学習にとどまるのではなく、これからの長い人生において「睡眠」が健康な生活を送るために重要な要素であると感じ、生涯を通じて「睡眠」に関心をもって生活できる、そんなきっかけにしてほしい。また、この学習を経て、就寝時刻や睡眠時間の変容を望みながらも、それ以上に睡眠不足の「後ろめたさ」のようなものを感じてくれたらよいのではないだろうか。それぞれの児童が自分のライフスタイルに応じて、少しでも「睡眠」を大切に生活しようという意識をもたせたい。さらに、睡眠時間の改善にとらわれ、終始するのではなく、よりよい睡眠のため、睡眠の問題点を改善するために必要なことは何かを考え、小さいことでも少しずつ実践していけるような学習にしていきたい。

(3) 題材のねらい

- ・自分の生活や健康に目を向け、「睡眠」について興味をもって意欲的に学習する。
- ・自分の「睡眠」を見つめ直し、問題点や改善の方法を具体的に考え、実践する。
- ・「睡眠」について学習したことや実践したことをまとめ、交流する。

(4) 指導計画（全12時間）

第1次 睡眠のひみつを探ろう（3時間）

① KJ法で「睡眠」について思い浮かべることを整理し、「睡眠」について関心をもつ。

〈調査課題〉 家族へのインタビュー

② インタビューして聞いたことを交流し、「睡眠」について関心を深める。

③ ゲストティーチャーの話聞き、「睡眠」について理解を深める。

第2次 自分の睡眠に目を向けよう（4時間）

④⑤ 〈調査課題〉 実施期間：〇月〇日～〇月〇日 朝学習 15分間×6日間

・睡眠日誌を記入する。(睡眠時間、就寝時刻、その他生活習慣など)

⑥自分の「睡眠日誌」を振り返る。

⑦「睡眠日誌」から睡眠の問題点や改善点を考え、さらに調べたい睡眠のトピックを見つける。

第3次 睡眠の大切さを伝えよう (5時間)

⑧⑨⑩関心をもった睡眠のトピックについて調べ、まとめる。

⑪⑫「眠りの研究」発表会に向けて、発表の練習をし、「眠りの研究」の発表会をする。

(5)本時の展開

第1次-①

①ねらい

・KJ法で「睡眠」について思い浮かべることを整理し、「睡眠」について関心をもつことができる。

②展 開

学習活動	指導上の留意点	予想される児童の発言や考え
1. 「睡眠」と聞いて思い浮かぶことを書く。	<ul style="list-style-type: none"> ・KJ法を取り入れ、5枚のカードに書かせる。 ・困っている児童に対してはウェイビングの手法を用いて、関連させて想起させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・疲れをとる。 ・夢を見る。 ・深い眠りと浅い眠りがある。 ・成長する。 ・記憶する。 ・寝言を言う。
2. 他の意見と比較、分類をしながら、黒板に貼る。	<ul style="list-style-type: none"> ・自由に貼らせてみる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・同じ意見は重ねて貼ったらいいのかな。 ・この意見は似ているから近くに貼っておこう。
3. 睡眠の豆知識やひみつで知っていることを交流する。	<ul style="list-style-type: none"> ・グループで睡眠に関する豆知識やひみつを見つけ出させる。 ・全体で交流させる。 	<p>夢、白黒カラー、寝言、記憶、記憶の整理、眠りの種類(レム・ノンレム睡眠)、深い・浅い眠り、成長ホルモン、睡眠時間、休養、脳、昼寝 など</p>
4. 次時の課題を知る。	<ul style="list-style-type: none"> ・文献やインターネットで調べるのではなく、インタビューしてくることを伝えておく。 	<ul style="list-style-type: none"> ・もっと調べてきたいなあ。 ・インターネットで調べてみよう。 ・今日寝るときに自分で確かめてくるわ。 ・お家の人に聞いてくるわ。

第1次-②

①ねらい

・前時の学習から知りたいことをお家の人にインタビューしてきたことを交流することで、「睡眠」に対する関心を深めることができる。

②展 開

学習活動	指導上の留意点	予想される児童の発言や考え
1. 前時のK J法をふり返る。	<ul style="list-style-type: none"> ・前時のK J法を思い出させる。 ・類型化したものをどう整理したか説明する。 ・夢 成長 休養 睡眠の種類 睡眠の様子 その他に分類する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・夢、成長、つかれを取る、記憶、ストレス解消などに分かれている。 ・分類したけど、関連しているものもあるなあ。 ・睡眠といってもいろいろな意味があるのだなあ。
2. 聞き取りしてきたことを交流する。	<ul style="list-style-type: none"> ・発言しにくい児童にはあらかじめ聞き取りメモを確認しておき、指名する。 ・家族や自分の生活習慣の匂いを感じさせる発言を取り上げ、広げていく。 ・それぞれのテーマにおいて、自分の睡眠で経験したことも出し合えるようにする。 	<p>睡眠の種類</p> <ul style="list-style-type: none"> ・レム睡眠とノンレム睡眠 ・浅い眠りと深い眠り ・サーカディアンリズム・・・ <p>睡眠の様子</p> <ul style="list-style-type: none"> ・寝返り・寝相・寝つきと目覚め <p>夢</p> <ul style="list-style-type: none"> ・悪夢・正夢・夢の色・夢の内容 <p>休養</p> <ul style="list-style-type: none"> ・脳の休息・ <p>成長</p> <ul style="list-style-type: none"> ・成長ホルモン・睡眠時間
3. 本時の学習内容をふり返り、さらに知りたいことをまとめる。	<ul style="list-style-type: none"> ・友達の発表や意見交流で知ったことをまとめ、さらに知りたいことを出させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・なぜ夢は忘れるのだろうか。 ・成長ホルモンを出す方法ってあるのかな。 ・効率よく睡眠をとる方法ってあるのかな。 ・レム睡眠やノンレム睡眠のことを詳しく知りたいなあ。
4. 次時の予告を聞く。	<ul style="list-style-type: none"> ・次時は学年で交流し、ゲストティーチャーの話聞くことを告げる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・どんな話をしてくれるのだろうか。 ・夢の話もしてくれるのかな。

以下省略

[キーワード] 睡眠、睡眠の教育、睡眠に関する指導、心身の健康に関する領域「健康」、特別活動（学級活動）、総合的な学習の時間、教材開発

[人数規模] D. 51名以上

[研修日数] D. 110日以上

【問い合わせ先】

国立大学法人滋賀大学

〒522-8522 滋賀県彦根市馬場一丁目1番1号

TEL 0749-27-1005