

自立活動指導案（レジリエンス 第1時）

1 本時の目標

- くやしい気持ちについて知り、乗り越えていく力について知る。
- くやしい気持ちを乗り越えるための技を知り、考え方の練習をする。

2 学習指導過程

段階	学習内容及び学習活動	指導上の留意点 (○T1 ●ゲストティチャー)	資料・準備
つかむ	1 本時の流れを知る。 2 運動会をテーマにした絵本の読み聞かせを聞く。 3 本時のめあてをつかむ。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">くやしい気持ちのりこえ方を知ろう。</div>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 自分だったらどんな気持ちになるのかを考える。 ○ 普段の生活の中で、同じようなくやしい経験をしたことがあるかを尋ねて、誰にでも起こる感情であることを確認する。 	絵本 場面絵
ひろげる	4 くやしい気持ちの乗り越え方について知る。 ・レジリエンスってどんな力なのかな 5 「こんな時は、どうする」の学習をする。 ① 場面について知る。 ② 思考タイプを知る。 ・ぶんぶん ・あきらめ ・はげまし ③ ポジティブな思考を考える。 ・次はきつとうまくいく ・練習して早くなるぞ 6 スキル習得のためのトレーニングをする。 ① 手順の説明を聞く。 ② けん玉をする。	<ul style="list-style-type: none"> ● くやしい気持ちが曲線の中で変化し、立ち直っていくためには、考え方を変化させることで、乗り越えられることを知る。 ○ 具体的な考え方のタイプを提示して、ポジティブな考え方をすることでくやしい気持ちを乗り越えることができることを知る。 ○ 運動会の練習で起こった場面（一生懸命走ったのに、友達に遅かったねって言われた場面）を提示し、登場人物の思考パターンについて考える。 ○ 場面の中で、登場人物を励ます言葉を考える。 ○ くやしい気持ちを乗り越えるためには、ポジティブな考え方をすることでよい方向に向かうことを確認する。 ○ 今回のトレーニングでは、ポジティブな言葉を使って、自分を励ましながら、活動していくことを伝える。 ○ 自分の心の中は、常に変化しており、心を元気にする力をつけていくことがレジリエンスになることを確認する。 ○ 個別の声掛けをしつつ学習を進める。 	レジリエンス曲線 思考パターン（ゆうせい君イラスト・NHKフォースクール） 場面絵 ワークシート ポジティブ考え吹き出しカード 手順の説明 けん玉 チャレンジシート

<p>ま と め る</p>	<p>7 本時のまとめをする。</p> <div data-bbox="256 248 647 409" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>はげまし言葉をつかうと くやしい気持ちが小さくな る。</p> </div>	<p>○ 児童からのポジティブな考え方や発言 を振り返りの中を出して、今後の活動に つなげられるようにする。</p>	<p>学習のまとめ</p>
----------------------------	--	--	---------------

3 板書計画

<div data-bbox="204 517 534 674" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>めあて</p> </div>	<div data-bbox="627 528 906 714" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>場面絵</p> </div>	<div data-bbox="967 510 1377 618" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・気にしない。がんばろう。 ・次があるさ。 </div>
<div data-bbox="209 712 429 804" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>本時の流れ</p> </div>	<div data-bbox="967 633 1418 804" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>まとめ</p> </div>	

自立活動指導案（レジリエンス 第2時）

1 本時の目標

- ポジティブ思考の中でも楽観的な思考について知ることで「なんとかなるさ」の考え方を知る。
- 運動会場面で起こりえる場面を想定しながら、楽観的な思考パターンを知る。

2 学習指導過程

段階	学習内容及び学習活動	指導上の留意点	資料・準備
つかむ	1 前時の振り返りを行う。 2 本時の流れを知る。 3 問題場面を知る。 4 本時のめあてをつかむ。 しんばいなときの気持ちののりこえ方について知ろう。	○ 前回の学習での考え方のパターンやはげましオウムについて振り返りを行う。 ○ 問題場面では、運動会練習で起こりえそうな場面を取り上げ、イメージをわきやすくする。	気持ちのコップ はげましオウム 場面絵
ひろげる	5 しなやかな心について知る。 ・自分メーター ・自分を楽にする考え方や方法 6 「こんな時 どうする」の学習をする。 ① 場面について知る。 ② 場面における対処法を考える。 ③ 全体で話し合う 7 スキル習得のためのトレーニングをする。 ① ゲームの説明を聞く。 ② カエルピョンピョンゲームをする。	○ きっとうまくいくと考えることで、心配な気持ちが小さくなっていくことを知らせる。 ○ 心配な気持ちの乗りこえ方について知らせる。 ○ 運動会練習場面で実際に起こった場面を取り上げて、イメージが湧きやすいようにする。 ○ 前回の学習の振り返りも提示しておくことで、ポジティブな思考が浮かびやすいようにする。 ○ 活動の進め方や約束の確認を十分に行ってから学習を進める。 ○ 今回のトレーニングでは、「なんとかなるさ」と「きっとだいじょうぶ」の2つ言葉を使ってトレーニングをすることを伝える。 ○ 個別の声掛けをしつつ学習を進める。	自分メーター はげます言葉 考えのシート ワークシート ルールの説明シート
まとめる	8 本時のまとめをする。 自分をはげます言葉は、しんばいを小さくする。	○ 「なんとかなるさ」と「きっとだいじょうぶ」の2つの言葉をキーワードにして、心配の気持ちを小さくしていくことを伝える。	学習のまとめ

3 板書計画

めあて	場面絵	<ul style="list-style-type: none">・なんとかなるさ・きっと だいじょうぶ
本時の流れ		まとめ

自立活動指導案（レジリエンス 第3時）

1 本時の目標

- 前時までのポジティブ思考の考え方を使って、運動会までのスモールステップの目標を考えることができる。

2 学習指導過程

段階	学習内容及び学習活動	指導上の留意点 (○T1 ●ゲストティチャー)	資料・準備
つかむ	1 本時の流れを知る。 2 前時の振り返りを行う。 3 本時のめあてをつかむ。 運動会までのがんばり大作戦を計画しよう。	○ 前回の学習でのレジリエンスやはげまし言葉の振り返りを行う。 ○ 昨年の運動会の写真や練習風景などを見せることで、運動会における意欲付けを行う。	前時までのふりかえり 写真
ひろげる	4 運動会までの見通しもつ。 ・練習の日数 ・練習内容の予定 5 実際に運動会までに起こりえる困難な場面を想定して、対処法を考える。 ・なかなかダンスを覚えられない ・思うような走りができない 6 がんばり大作戦シートを作成する。 7 スキル習得のためのトレーニング ① 手順の説明を聞く。 ② けん玉をする。	○ 子どもたちの日々の頑張りを称賛し、運動会を成功させたいという意欲を高める。 ○ カレンダーを使って、具体的な練習日程や内容等を伝えて、今後の見通しをもたせる。 ○ 「こんな時、どうする」の個人の場面を想定して、個別のワークシートを準備する。 ○ 困難な場面を乗り越えるための、自分の行動の仕方や考え方の練習を行えるようにする。 ○ 運動会までの目標を考えて、がんばりシートを作成する。 ○ がんばるメーターをあげながら、あきらめないで練習するトレーニングを行う。	運動会までの予定 タブレット 個人シート がんばり大作戦シート けん玉
まとめる	8 本時のまとめをする。 はげまし言葉でがんばるメーターをあげて運動会をせいこうさせよう。	○ 作戦シートを家庭に持ち帰らせて、おうちの人にも見てもらうことで、できる自信へと繋がられるようにする。	学習のまとめ

3 板書計画

