

資料3 学習プログラム ワークのシナリオの使い方

ワーク名は児童生徒に合った名前でも実施することもできます。

中心となる課題を示しています。取扱によっては、他の課題でも実施できます。

習熟に合わせて短くすることもできます。繰り返すことで時間を延ばすこともできます。

活動内容の説明を示しています。実施学年に応じた説明にすることができます。

手順と具体的な指示を示しています。

発展的な内容やアレンジできることを示しています。

あるがままの自分を感じる学習プログラム(試用)シナリオ 【からだ】 1

ワーク名	鼻を通る空気を感じてみよう	自分を感じる手がかり	からだ こころ かんがえ
ワークの概要	鼻を通る空気に注意を向け、手に感じる空気の流れから自分の呼吸を感じてみます。		
目安の時間	10分	実施場面	朝学習の時間など 授業の始まり
対象	小学校(全)・中学校(全)	準備物	なし

実践者の判断で適期を選べます。

実践者や児童生徒が用意する必要があるものを示します。

取組の際の留意点や実施の参考となる補足事項を示しています。

順序	目安の時間	進め方	その他
1 やり方を知る	2分	今日ワークは、「鼻を通る空気を感じよう」です。リラックスして、鼻を通る空気を感じながら息をしてみます。 まず、私がやってみます 背中を伸ばして肩や腕など体の力を抜きましょう。いつものように息をします。そして、鼻の下に人差し指を置いて鼻を通る空気を感じながらゆっくりと息をします。	やり方を動作で示す。(モデリング)
2 やってみる	5分	それでは、始めましょう。 ① 背中を伸ばして肩や腕など、体の力を抜きましょう。楽な姿勢でいいです。 ② いつもの息をします。 ③ 体の中の空気をゆっくりと鼻から抜いていきましょう。人差し指を鼻の下に置いて、抜けていく空気の流れを感じながら、ゆっくりと空気を吐いていきます。 ④ 次に、ゆっくり鼻から体に空気を入れていきましょう。同じように指を鼻の下に置いて、吸い込まれる空気の流れを感じながら、ゆっくりと空気を吸い込んでいきます。 ⑤ 自分のタイミングで5回してみましょう。 ⑥ これで、おしまいです。	反応をよく見て、ゆっくり呼吸することを意識できるようにする 実施時間に余裕があれば、再度取り組んでみる。
3 味わう	3分	やってみて、どんな感じがしましたか。今、どんな感じがしていますか。今、思っていることを(隣の人と、グループで、みんなで)話してみましょう。	

他のワークへの発展

- ・立って行うこともできる。
- ・【からだ】2、3と組み合わせることもできる。

わかち合い(シェアリング)の場面です。時間が足りない場合には、振り返りを促すだけでもワークの効果につながります。

児童生徒の感じ方の表現を大切に、よい、悪いなど評価的なコメントにならぬよう配慮します。

このシナリオはワークの実施モデルです。

児童生徒の様子に合わせて実践者の工夫を加えて実施することができます。