


大項目	健康の保持 ①生活のリズムや生活習慣の形成
小項目	健康のために、生活習慣の掲載
タイトル (教材名)	万歩計を使って身体を動かそう
目的 身につけてほしい力	・目標を立てて達成する喜びを感じる ・継続して身体の運動に取り組むことができる
教材の概要	万歩計の機能を使って経過と結果を可視化することで、 意欲、興味、継続する力を培う
材料 作り方 工夫点など 画像	市販の万歩計 (100円ショップに売っている場合がある) もしくは、アプリを使うことができる 
教材の使用方法	① 児童生徒に、日頃の運動では何歩ぐらい歩いているのかを予測させる ② 目標の歩数を考える(日常的に運動時間があるのなら、その時間を目安に、歩数を提示すると良い) ③ 上記を参考値に、校内外での活動において、計測する ④ グラフ等にすることでより興味・関心が高まる
その他	・自立活動の他の項目の関連例 <環境の把握>①保有する感覚の活用 <身体の動き>①姿勢と運動・動作の基本的技能