

睡眠

なぜ、私たちは眠るのか？ 問いからはじまるミステリー

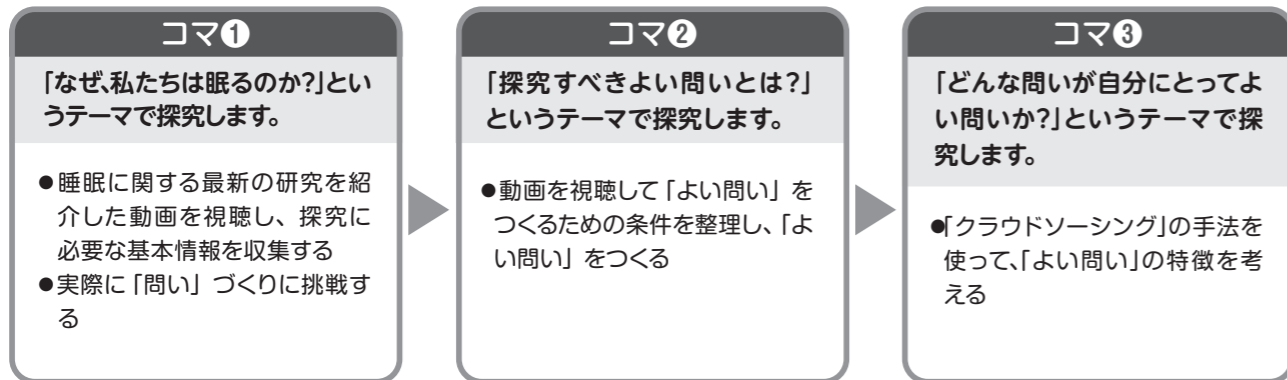
睡眠の研究



このテーマで学ぶこと

探究すべき「よい問い」とはどのようなものでしょうか？
 このテーマでは「睡眠」を題材として、「問いづくり」を学んでいきます。
 睡眠研究の第一人者である柳沢正史先生は、
 「よい問いをつくることは、その問いに答えることよりも難しい」と述べています。
 このSTEAM コンテンツを使って「よい問い」をつくるコツをつかんでみましょう。

学習フロー（主な活動の流れ）



各教科との結びつき

コマ①	コマ②	コマ③
国語（国語表現）、理科（生物基礎）、保健体育（保健）、総合的な探究の時間		

このテーマで使用する動画コンテンツ

コマ① タスク2

睡眠の謎

sample

コマ② タスク1

問いの作り方

sample

睡眠研究の第一人者・柳沢正史先生のインタビュー動画

睡眠の研究

sample

STEAM 学習に役立つ Tips（ヒント） 集

チームミーティングに必要な準備とは？

sample

科学的な「よい問い」と、その検証方法とは？

sample

よい問いの作り方とは？

sample

根拠のある回答をつくるには？

sample

インターネットを使った情報収集の仕方

sample

睡眠 なぜ、私たちは眠るのか？

コマ① このレッスンで追究する大きな問い

なぜ、私たちは眠るのか？

1 タスク 1

個人ワーク

「なぜ、私たちは眠るのか？」について自分の考えを書き出そう。

2 タスク 2

個人ワーク

睡眠という身近な行動にもさまざまな謎が存在している。このことを紹介する動画を視聴して、気になったことや気づいたことをメモしよう。

睡眠の謎



3 タスク 3

グループワーク

次の2つのトピックについてグループで話し合い、動画の内容を参考にして自分たちの考えをまとめてみよう。

なぜ、私たちは眠るのか？	
睡眠について現時点でどのようなことがわかっているのか？	

4 タスク 4

ペアワーク

シンキングツールを使ってみよう



睡眠をテーマとした研究に取り組むとしたら、どのような「問い」を立てて探究してみたいか書き出してみよう。