

中学校第2学年 保健体育(保健分野)学習指導案

授業者 T1 教 諭

T2 栄養教諭

1 単元名 生活習慣病の予防

2 単元の目標

- ・ 生活習慣病は、生活習慣(運動・休養・食事)の乱れが主な要因となって起こり、調和のとれた生活習慣で予防できることを理解する
- ・ 自身の生活習慣の課題を踏まえ、健康保持のための調和のとれた生活習慣を実践する力を付ける

3 本時の指導

(1) ねらい《食育の視点》

- ① 自分が置かれた生活環境を知り、生活習慣の課題を見出すことができる 《心身の健康》
- ② 心身の健康に直接影響する食生活に着目し、自身の生涯の健康保持のための望ましい食習慣について考え、実践力を身に付けることができる 《食事の重要性 食品の選択》

(2) 参観の視点

- ・ 生涯の健康保持のために、今身に付けておくべき調和のとれた生活習慣について主体的に考えることができたか。

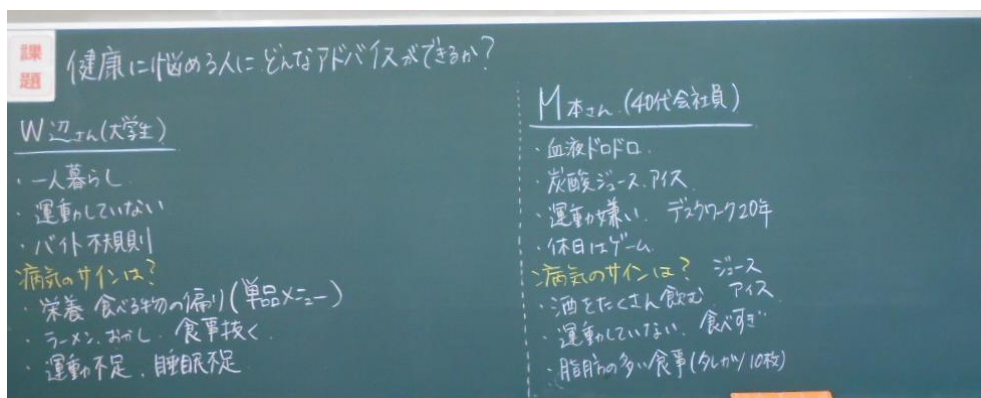
(3) 展開

時間	○活動内容 ・予想される生徒の反応	分担	・教師の指導 支援 ◎評価
導入 10 分	○前時の振り返り ○疾病別死亡原因と年代別死亡原因グラフから、死亡原因の特徴を読み取る ・生活習慣病が上位を占めている ・40代から死因1位が悪性新生物になっている	T1 T2	・2つのグラフを提示する ・1/2 が生活習慣病が原因で命を落としている ・生活習慣病の死亡リスクは年齢が上がるごとに高まる傾向にある ・「心疾患」「高血圧」「脳血管疾患」は食生活の影響が大きいことを説明する
展開 35 分	健康に悩んでいる人からの相談に どのようなアドバイスをしますか？		
	○健康に悩みを抱える2人のモデルの情報を整理する ○病気につながる生活習慣の問題	T2	・T2がモデルの提示 T1が情報の板書 ・生活習慣の問題点を全体で挙げさせる

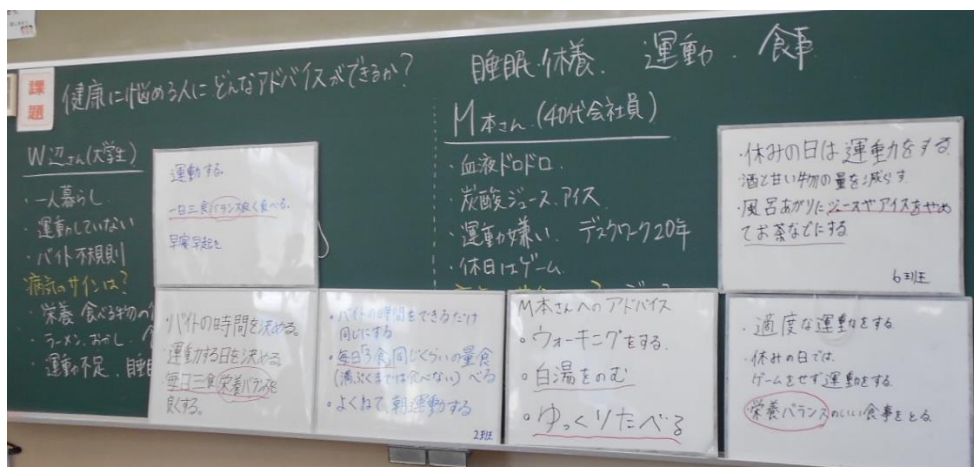
<p>点を考える</p> <p>○「病気にならないためのアドバイス」を、自分が相談員になったことを想定して考えワークシートに記入する</p> <p>○各自で考えたアドバイスを班で共有し、「私たちのおすすめアドバイス」として3個にまとめる</p> <p>①個人の意見を共有</p> <p>②各班のおすすめアドバイスを3つ挙げる</p> <p>○各班の「おすすめアドバイス」を全体で共有する</p> <p>○食習慣と健康の関係について知る</p> <p>○前時の生活習慣チェックを振り</p>	<p>T 1</p> <p>T 1</p> <p>T 2</p> <p>T 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・問題点を全体で確認してワークシートに記入させる W：単品メニュー 食べすぎ 食事抜き M：ジュースとアイス たれカツ 10枚 <ul style="list-style-type: none"> ・3班に1例を割り振る ・問題点を解決する具体的な方法を考えさせる ・生活にすぐ役立てられる情報がアドバイスできるように考えさせる ・ホワイトボードに「私たちのおすすめのアドバイス」を3個記入させる ・全班のホワイトボードを黒板に貼る <p>◎班でアドバイス内容を共有することで、自分の問題解決方法の選択肢が増えた</p> <p style="text-align: center;">【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各班のアドバイスのよい点を挙げる ・食習慣と健康について説明する ①食品数は栄養量に比例する <ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランスがよい＝様々な食品を食べる Ex 給食 ②必要な栄養量を考えて食べる量を決める ③子どもの頃の食習慣は大人になっても変わらない ・生活習慣病は悪い習慣が長い期間続くことで病気が発症する。今のうちに悪い習慣を一つでも減らしていくことが大切 ・自分自身が作り出している生活習慣以外にも周りの環境が作り出している生活習慣もあることを知っておく <ul style="list-style-type: none"> ・小さな目標でよいので、自分自身が継続
--	---	--

	返り、自分の生活習慣で今日から実践できそうな食事の目標を記入する →ねらい② ○隣同士で目標を発表し合う		的に実践できそうな目標を考えさせる ◎将来の健康保持のために現在の生活習慣をどのように改善していけばよいか考えられた 【主体的に学習に取り組む態度】
まとめ 5分	○本時の振り返りを行う	T 1	<ul style="list-style-type: none"> 健康を保持増進するには、運動や休養も大切 食生活は体の健康状態へ大きな影響を与えるため、よい食習慣を身に付ける必要がある 現在の生活習慣が将来の健康を左右する

4 板書写真



(生徒が記入したホワイトボード)



生活習慣病の予防

2年 組 番 氏名 _____

1 「健康相談で 生活のアドバイスをしてみよう」

(1) Wさん・Mさんの生活習慣 病気につながるサインはどこ？

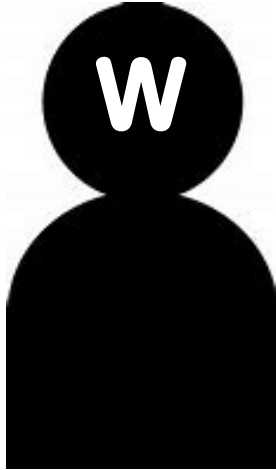
W さん

M さん

(2) 病気にならないための【Wさん】【Mさん】へのアドバイスをたくさん考えよう

2 今日から自分が継続的に実践できそうな食生活の目標

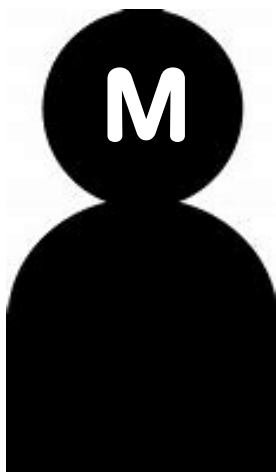
W 辺さん大学生



- 一人暮らし
- 自分で食事を準備するのが面倒でついラーメンや牛丼などの単品メニューやおかして食事を済ませる
- 友達とごはんに行くときは、食べ放題の焼肉店で満腹まで食べる
- 普段は食事を抜く日が多い
- 運動は特にしていないが、毎日大学へ自転車で通学している
- バイトの時間が不規則
- 時間もないし、お腹もすかないし、食事のことはあまりこだわらない

M 本さん

40代 会社員



- 子どもの頃からやめられないのは、風呂上がりの炭酸ジュースとアイス！
- おばあちゃんが作る甘辛いタレがしみたタレカツが大好物
- 中学生の頃は、タレカツ 10 枚食べていたけれど、今も余裕で 10 枚食べる
- 白いご飯とお酒をたくさん食べる
- 運動で体を動かすのは昔から大嫌い
- 会社では 1 日デスクワークで 20 年勤める
- 休みの日は、家でゲームをしてリフレッシュ

6 協議会記録

【授業者振り返り】

- ・ 今現在の生活習慣が将来の健康につながることを理解し、自分の生活課題に対する対処法を見つけるために、より多くの引き出しを持ってもらいたいという思いで授業を構想した。
- ・ 個人作業で出たよい意見が、グループ協議でおすすめの改善策として選ばれなかった。本時では「グループで3つの改善策を挙げる」と意見の数を限定したが、その方法がよかったのかどうか、参観者の意見を聞きたい。
- ・ 教諭だけでなく栄養教諭とともに授業をしたことで、校内の食育推進の一步となった。今後も校内における食育推進について考えていきたい。

【グループ協議】◎有効だった手立て △疑問点や検討事項

協議テーマ：生涯の健康保持のために身に付けておくべき生活習慣について、
生徒が主体的に考えるためにはどのような手立てが有効か。

*上記のテーマに対し、本時で以下の2つの手立てを打った。

手立て① 健康に悩みを抱える人に対し、具体的な改善策（アドバイス）を考える。

手立て② これまでの自分自身の生活習慣を振り返り、健康保持のために今後継続的に実践できる目標を考える。

- ◎ 前時までの内容を振り返り、具体的なアドバイスを考える生徒が多かった。考えている途中に教師の声かけがあり、生徒の考えがより深まっていた。
- ◎ 2人のモデルの情報が具体的、リアルで、モデルの生活を想像して具体的な改善策を主体的に考えることができていた。
- ◎ モデルとなる2人の生活の問題点を全体で共有した後、改善策を考える流れがよかった。
- ◎ 手立て①（他人への改善策を考える、班で共有する）→手立て②（自分の生活について考える）の順で授業が進行したので、生徒は自分自身のことをスムーズに考えられていた。
- ◎ ドレッシングのかけすぎに気を付ける、夕食前のお菓子を減らすなど、自分自身が継続的に実践できそうな目標を考えることができていた。
- ◎ TTの役割分担が明確で、授業のメリハリがあったり、栄養教諭の専門性が出たりと、TTのよさが出ている。また、栄養教諭だけではできない教諭の細やかな配慮があった。
- ◎ 市の実態を示すグラフの提示や、血液検査の結果など、身近なことに触れていて、生徒が自分事としてとらえることにつながった。
- △ 2人のモデルが具体的に何に悩んでいるのか示してあると、より具体的な改善策を考えることができたのではないか。
- △ 市の死亡原因のグラフの提示があったが、身近な人につながらないか不安に思った。自分事としてとらえるために、市のくくりがよいのか、もう少し広く見て県のほうがよいのか、検討が必要。

△ 「グループで3つの改善策を挙げる」 ことについて

- ・グループで出た意見すべてを全体で共有してもよかった。(生徒にとって選択肢が増える)
- ・班の意見を3つに絞ることは、長所(発表しやすい・よいものが残りやすい)と短所(オリジナリティが消えてしまう可能性)の両方が考えられる。学級の実態やその後の展開によって、精選していく必要がある。
- ・意見を3つに絞るなら、運動・食事・その他のように3つの観点を示す方法もある。

【指導者からのご指導】

- ・教諭は教科指導の専門家、栄養教諭は食の専門家。それぞれが専門家としてのよさをどう生かすか、互いに支え合い、補い合いながら授業づくりをするとよい。
- ・授業づくりにおいて、授業で目指す児童生徒の姿を明確化し、その姿に導くための手立てを考えることが大切である。授業後に児童生徒が目指す姿に近づいたかどうかによって、手立てが有効であったか評価することができる。
- ・教科の学習において食に関する指導を行う際、その教科の「見方・考え方」を理解することが必要である。