

中学校

平成 17 年 度

教育研究員研究報告書

技術・家庭
(家庭分野)

東京都教職員研修センター

目次

目次	1
I 研究主題設定の理由	2
II 研究の構想図	3
III 研究の内容	
1 実態調査	4
2 研究主題の実現するための手だて	8
3 実践事例	
事例1 「食生活の課題を見つけよう」	12
事例2 「中学生の栄養と特徴」	16
事例3 「魚料理を中心とした献立を考えよう」	20
IV 研究のまとめと今後の課題	24

研究主題

生徒一人一人が「主体的に考える学び」を通して、
生活の自立を実感できる指導の工夫

I 主題設定の理由

生徒は、求めれば豊富な商品と多くの情報が手に入る豊かな消費生活を送っている。また、各家庭の価値観や生活の仕方が多様化していることで、その置かれた環境によって生活経験も異なってきている。したがって生徒の家庭分野における学習への興味や関心、取り組み方にも一人一人の違いがみられる。

食生活に関わる学習では、生徒の関心は高く様々な情報をもっている。しかし、それらの知識を自分の生活に結び付け、必要な情報を取捨選択することはできていない。また、調理実習などの実践的・体験的な学習活動は積極的に取り組むが、栄養についての学習は消極的である。さらに、食生活の課題意識が希薄であることから、学習したことを生かして自分の生活改善に取り組む生徒は多いとは言い難い。

これらのことから、家庭分野の目標にある〈生活の自立〉を生徒に十分に実感させることができているのではないかと考えた。

また、これらの要因として教師主導で講義が中心の授業も少なくないことが考えられる。そのため、「考える」という思考の充実が得られず、主体的に生活の自立に必要な基礎的な知識や技能を習得できていないことが予想される。また、自分の生活の課題を見付けられず、生活改善が図りにくいということは、学校で学んだことが、生徒自身の生活と結びつかず、切実感をもって学習に臨むことができないと思われる。

したがって〈生活の自立〉を実感させるには、知識や情報を与えるだけの「聞く」授業から「考える」授業に転換し、『主体的に考える学び』の指導を工夫する必要がある。さらに、生活の課題を見付ける力を養い、実践する意欲や態度を意図的・計画的にはぐくむことで、個に応じた生活改善ための実践力を身に付けることができるであろうと考えた。

そこで、本研究では、家庭分野における〈生活の自立〉の姿を明らかにし、研究主題を「生徒一人一人が『主体的に考える学び』を通して、生活の自立を実感できる指導の工夫」とした。

本研究における家庭分野の学習に関する実態調査では、生徒が意欲的に取り組めると実感できる学習の内容や方法、家庭での実践状況等を把握した。

そして、基礎的・基本的な知識と技術を確実に身に付け、その力をもって自分の生活の課題を見付け、主体的に改善しようとする姿を〈生活の自立〉にとらえ、「考える学び」を通して、基礎的・基本的な知識と技術を身に付けさせる指導法の工夫、考えさせる教材の工夫、学習したことを自分の生活で実践する指導の工夫について取り組むことにして、本研究主題を設定した。

II 研究の構想図

〈家庭分野の目標〉

実践的・体験的な学習活動を通して、生活の自立に必要な衣食住に関する基礎的な知識と技術を習得するとともに、家庭の機能について理解を深め、課題をもって生活をよりよくしようとする能力と態度を育てる。

〈家庭分野における生活の自立とは〉

- ・基礎的・基本的な知識と技術を習得している。
- ・自分の生活を見つめ、課題を発見できる。
- ・課題を解決するための実践力を身に付けている。
- ・生活をよりよくしようとする態度を身に付けている。

〈社会的・家庭的背景〉

- ・生活を営む上で便利なものや、生活を支援するサービスが増え、生活環境が多様化している。
- ・家庭での生活の仕方、考え方も異なり保護者や生徒一人一人の価値観が多様化している。

〈生徒の実態〉

- ・食生活にかかわる実践的・体験的な学習活動を好む。
- ・食生活に関する課題意識が希薄である。
- ・情報を自分の生活に結び付けて考えることが必ずしもできない。
- ・生活経験が少ない。
- ・学習したことを実践する場が少ない。

〈育てたい生徒像〉

- ・基礎的・基本的な知識と技術を確実に身に付けている生徒
- ・自分の生活を見つめ、個に応じた課題を発見し、実践することができる生徒
- ・主体的に生活をよりよくしようとする態度が身に付いている生徒

〈研究主題〉

生徒一人一人が「主体的に考える学び」を通して、生活の自立を実感できる指導の工夫

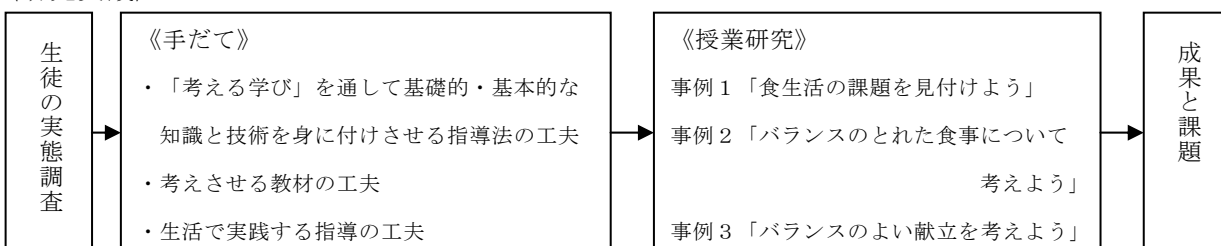
〈仮説〉

「主体的に考える学び」の指導法の工夫により、生活の自立に必要な基礎的な知識と技術を身に付け、その力を生かして課題を発見し、解決することで、生活の自立を実感させることができるであろう。

〈育てたい生徒像を実現するための手立て〉

- ・「主体的に考える学び」を通して基礎的・基本的な知識と技術を身に付ける指導法の工夫
- ・考えさせる教材の工夫
- ・学習したことを自分の生活で実践できる指導の工夫

〈研究実践〉

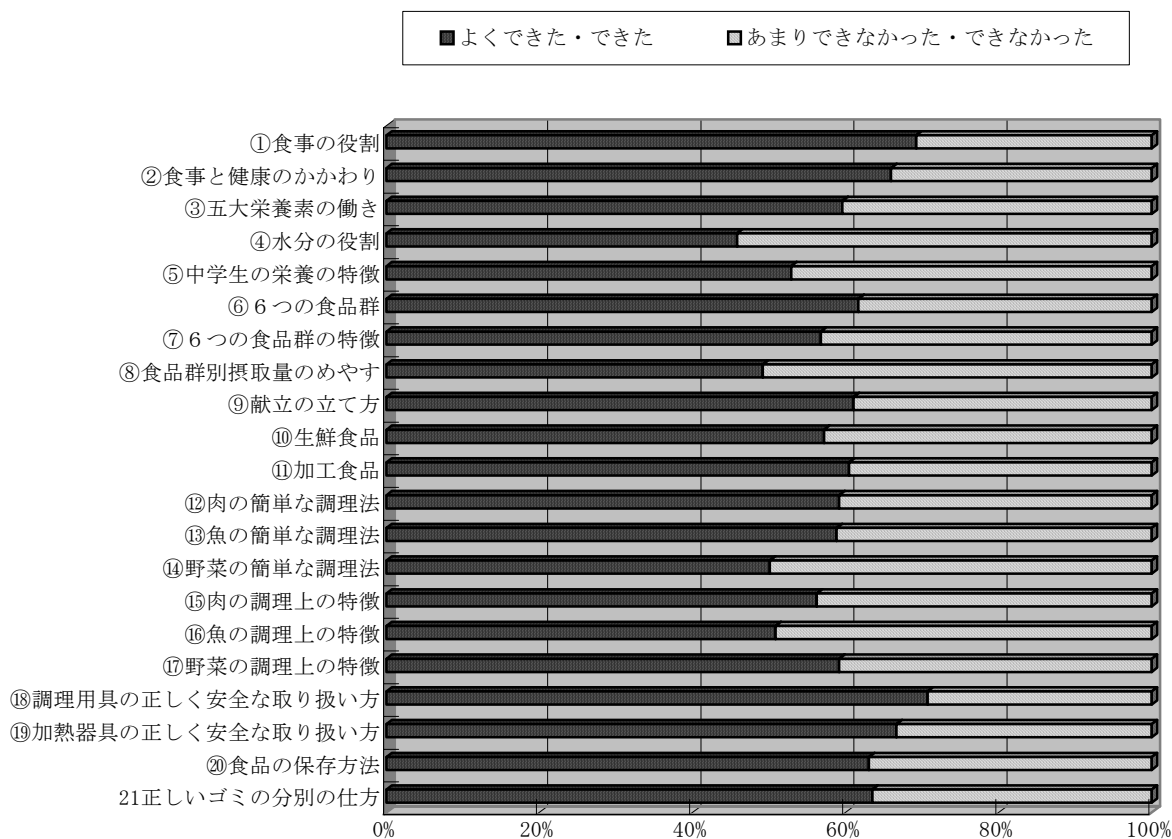


Ⅲ 研究の内容

1 実態調査

- (1) 目的 生徒の日頃の学習の中で、意欲的な取り組みができてきているかを把握し、学習したことを、実生活に結び付けて考え、自分の生活の中から課題を発見したり、生活を改善することができるのかを調査し、指導法の工夫や改善に役立てる。
- (2) 対象 教育研究員所属中学校の生徒 631名
(2年生…317名、3年生…314名)
- (3) 時期 平成17年9月初旬
- (4) 内容と結果及び考察

質問1 『食生活』の学習内容について意欲的に取り組むことができましたか



《 結果 》

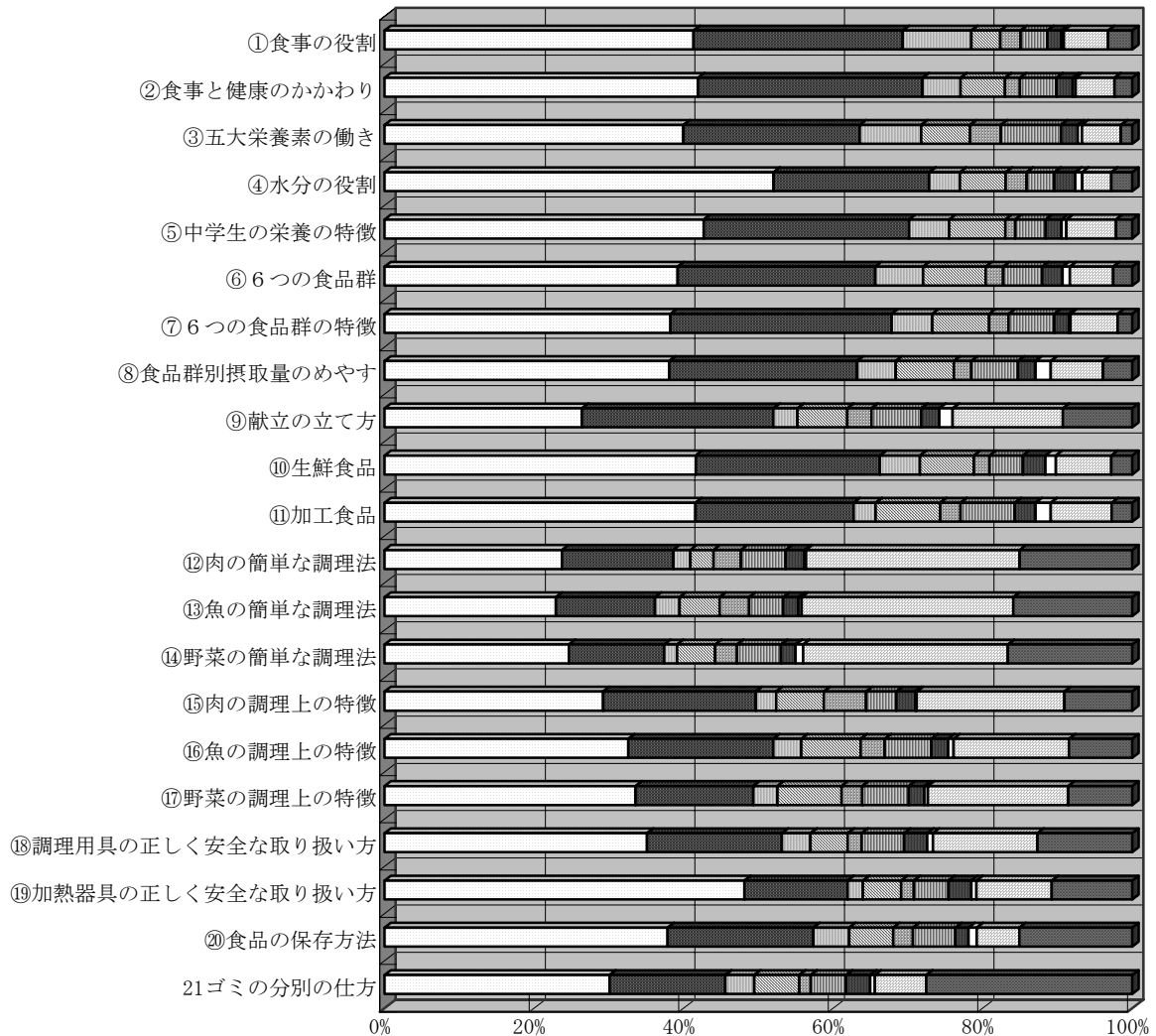
質問1では、「『食生活』の学習内容について意欲的に取り組むことができましたか」という問いについて、よくできた・できたと答えた生徒は、全体の約60%程度にとどまる結果となった。また、約40%の生徒が、あまりできなかった・できなかったと答えている。このことから、食生活の学習への前向きな意欲は、まだ十分にはぐくまれていないということが分かった。

質問2の「意欲的に取り組むことができましたと感じたのはどんな時ですか」という問いについて『食生活』の内容全般で、説明をよく聞いた時と、答えた生徒が多くいることが分かった。このことから、生徒は、教師の話を書くという受け身で授業を受けており、教師が、教え込み

質問2 意欲的に取り組むことができたと感じたのはどんな時ですか

※ 質問1でよくできた、できたと答えた生徒のみ回答・複数回答(3つまで)

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| □ア 説明をよく聞いた | ■イ 先生の発問や課題についてよく考えた |
| ■ウ 授業中に発言した | ■エ 進んで調べた |
| ■オ グループの話し合いに積極的に参加した | ■カ 先生や友人に質問した |
| ■キ 友人に教えた | □ク 課題が発見できた |
| ■ケ 実習、実験に積極的に取り組んだ | ■コ 家で実践した |



の授業を展開しているということが浮き彫りとなった。

《 考察 》

『食生活』は、生徒にとって比較的楽しみにしている学習内容である。しかし、上記の結果からは、意欲的な学習態度が十分に育っていない。また、受け身の姿勢で授業に臨んでいるという現状があることが分かった。このことから、教師主導で講義が中心の授業ではなく、生徒自身が主体的に活動する場面を多く設定することができれば、意欲的に取り組んだと実感させることができると考えられる。

質問3 授業で学習したことを家でやってみたことはありますか

はい

68%

いいえ

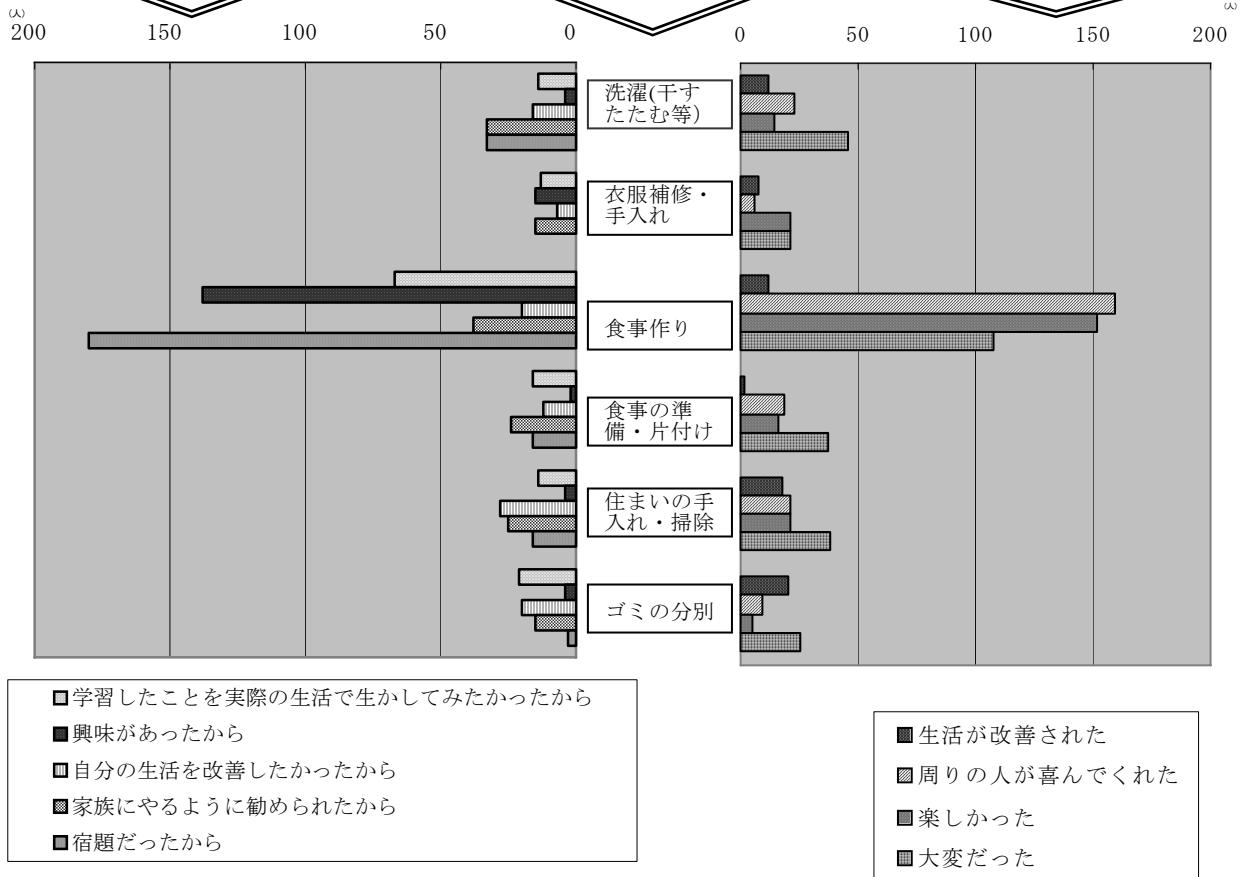
32%

※ 以下は、質問3で「はい」と答えた人のみ回答《 複数回答可 》

(1) 具体的に取り組んだ内容は、どんなことですか (上位6項目)

(2) 取り組んだ理由を選びなさい

(3) 取り組んでみた感想を選びなさい



《 結果・考察 》

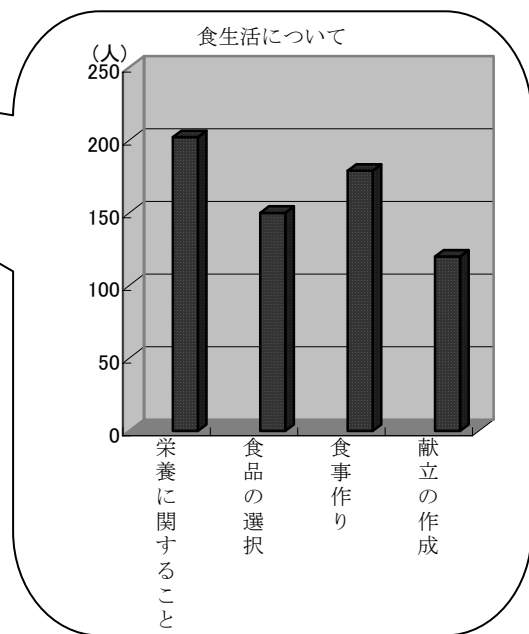
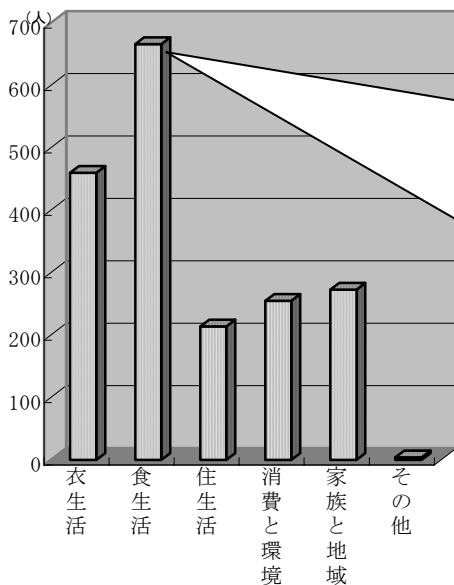
全体の68%の生徒が、授業で学習したことを家でやってみたことがあると答えている。しかも、そのほとんどの生徒が、具体的に取り組んだ内容として「食事作り」を挙げていることが分った。さらに、多くの生徒が家でやっている実績は認められたが、本来、家庭分野が目標としている生活改善の視点で取り組んだ生徒は、少なかった。このことから、生徒に自分の生活の課題を発見させる指導法や改善策を主体的に考えさせる教材の工夫が必要である。

質問4 家庭科の授業を通して自分の生活に問題点や改善点を見付けることができましたか

はい	63%	いいえ	37%
----	-----	-----	-----

※ 以下は、質問4で「はい」と答えた人のみ解答《 複数回答可 》

(1) 見つかった問題点や改善点は、どのような内容に関するのですか



《 結果・考察 》

授業を通して、自分の生活の中に問題点や改善点を見付けることができた生徒は、全体の63%にとどまる結果となった。しかし、生徒は、食生活に高い関心をもっていて、中でも栄養に関することや食事作りにおいては、問題点や改善点を発見することができやすいということが分かった。このことから、食生活は、比較的、問題点を見付けることや、改善を図ることが行いやすく、生徒の関心も高いということが明らかになった。

そこで、これまでの「受け身」から「主体的」へ、「聞く」から「考える」という指導法により授業を改善し、その中で、基礎的・基本的な知識や技術を学ばせる必要があると考えた。また、課題を発見させる指導法や、新たな教材を開発することが求められている。さらに、学習したことを生活の中で実践していくことにより、生活を改善できたという手ごたえを感じさせることが、生活の自立を実感させることにつながるのではないかと考えることができる。

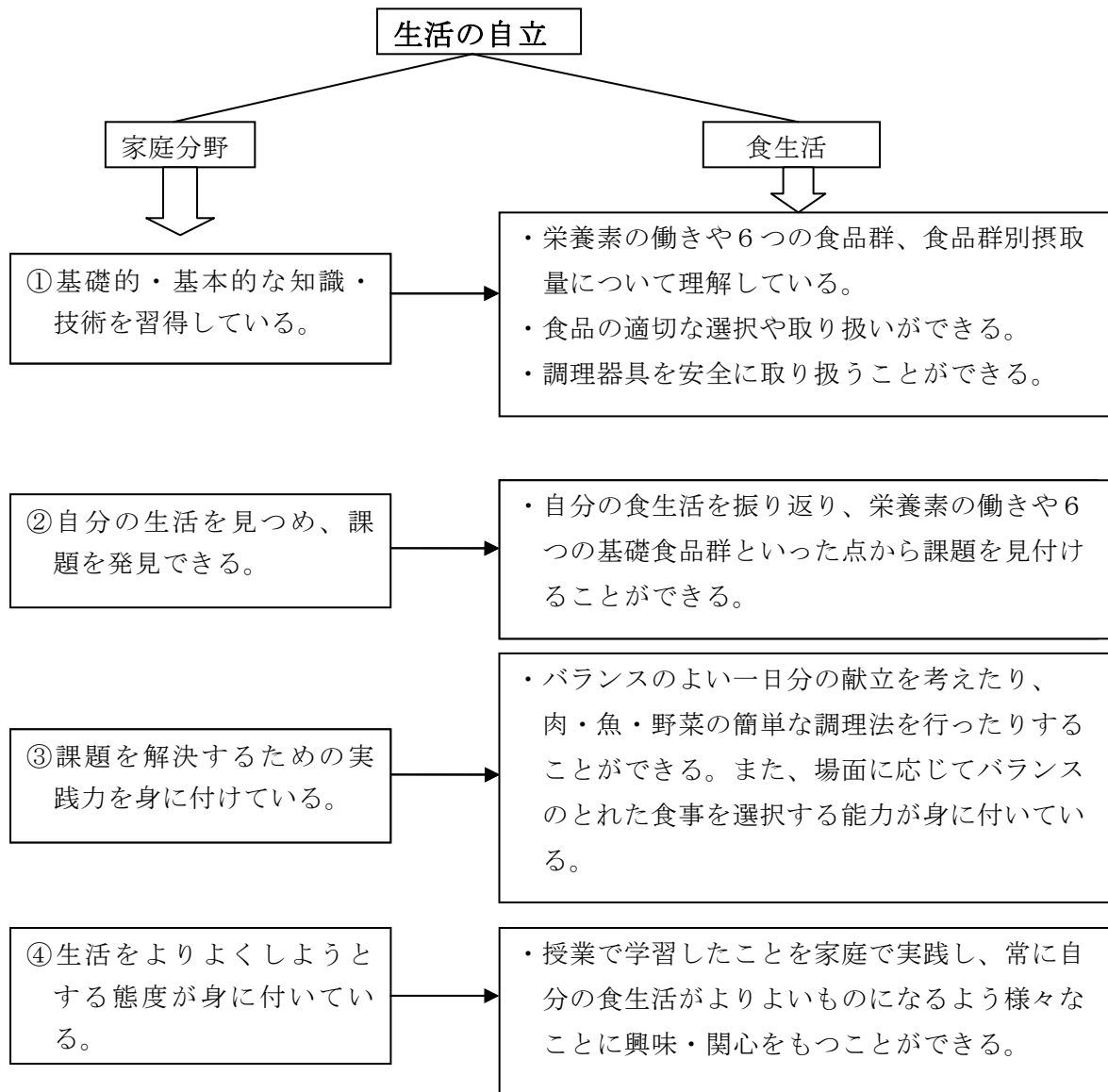
以上の調査結果及び考察から、「『主体的に考える学び』の指導法の工夫により、生活の自立に必要な基礎的な知識と技術を身に付け、その力を生かして課題を発見し、解決することで生活の自立を実感させることができるであろう。」という仮説を立て、研究を進めることとした。

2 研究主題を実現するための手だて

研究主題「生徒一人一人が『主体的に考える学び』を通して、生活の自立を実感できる指導の工夫」に迫るには、生活の自立とは生徒のどのような姿であるのかを考えた。

そのためには、初めに家庭分野における生活の自立とは何であるか明らかにするため、学習指導要領の技術・家庭における家庭分野の目標を確認し、家庭分野における生活の自立を4点にまとめた。

さらに、本研究で取り上げることとなった食生活における生活の自立についても学習指導要領に基づき、明らかにし、以下のように示す。



生活の自立を実感させるためには、授業で学習した基礎的・基本的な知識と技術を生かし、自分の生活の中から見付けた課題を解決できなければならない。しかし実態調査からは、生徒は学習したことを家庭で行ってはいるが、生活改善という視点ではなく「楽しいから」とか「おもしろいから」といったような興味・関心に基づく思いだけで行っていることが分かった。このことから、これまでの指導法では、十分課題を見付けられないという状況がみられる。

さらに、実態調査から、先生の説明をよく聞くことが授業に対し意欲的に取り組んでいる

と受け身的に考えている生徒が多い状況もみられた。これは、教師主導で講義が中心の授業をしがちなことに起因していると考えられる。家庭分野の目標にある「課題をもって生活をよりよくしようとする能力と態度を育てる。」を達成するためにも、基礎的・基本的な知識と技術を生かし、生徒が主体的に自らの生活改善を図れる指導法を検討する必要がある。

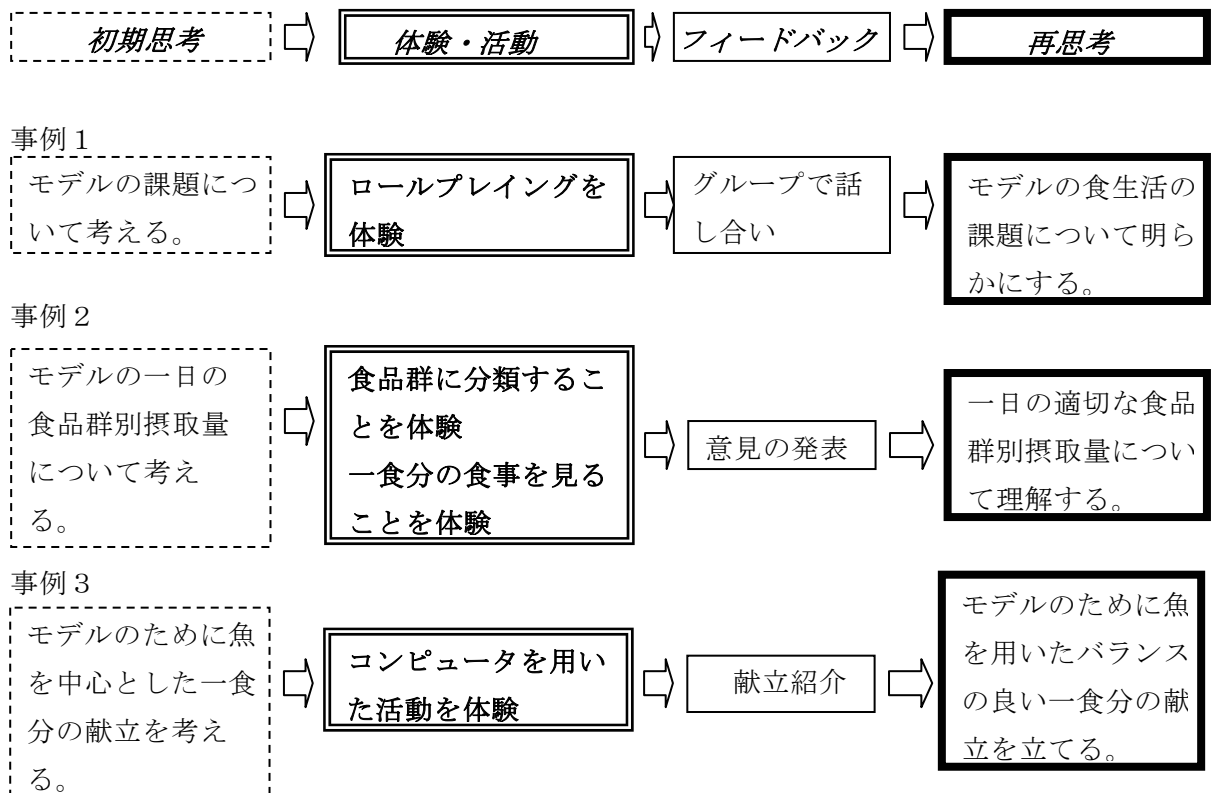
そのためには、生徒が主体的に考える学習を計画的に設定し、「聞く」授業から生徒が自ら考えを深め、自らの生活に課題を見付けられるような「考える」授業に転換していく必要があると考えた。

そこで、研究の手だてとして、仮説『「主体的に考える学び」の指導法の工夫により、生活の自立に必要な基礎的な知識と技術を身に付け、その力を生かして課題を発見し、解決することで、生活の自立を実感させることができるであろう。』に基づき、生徒が段階的に考えることができる指導法と、考えるための教材を工夫した。また、教室での学びと家庭での実践をつながられるよう、学習したことを自分の生活に返し実践していける指導法を工夫することで、生活の自立を実感できるように取り組んだ。以下にその手だてについて述べる。

(1) 「主体的に考える学び」を通して基礎的・基本的な知識と技術を身に付けさせる指導法の工夫

授業の中で生徒が主体的に考えられようにするには、思考の過程を明確にする必要があると考えられる。そこで、本研究では、＜1. 初期思考＞→＜2. 体験・活動＞→＜3. フィードバック＞→＜4. 再思考＞の生徒の思考の基本的な流れを考え、これを〈思考の4ステップ〉と名付けた。そして、それぞれの題材に即した考える学びの展開を考え、基礎的・基本的な知識と技術を身に付けられるよう工夫した。以下にその図を示す。

〈思考の4ステップ〉



この<思考の4ステップ>では一度考えたことをより深めるために、自分の考えや友達のことをフィードバックすることにした。様々な考えを知ることにより、「再思考」が起きてくると考えた。

また、今回この形式で学習を進めるにあたり、3人の生徒モデルを登場させることにした。設定した理由として、本研究部会では、これまで食生活にかかわる学習を常に自分の食生活と関連させて展開してきた。それは、生徒一人一人が生活の自立を実感するためには、自分自身の生活を見つめ、課題を発見し、実践していくことが、最終目的であると考えた。しかし、実態調査から、自らの生活での課題の発見や家庭で実践する意欲が定着していない状況がみられた。また、昨今の生徒の家庭の状況から、生活スタイルや保護者の価値観の多様化等が、食生活にかかわる学習での課題発見の深まりを妨げているのではないかとも思われる。

そこで、食生活をより身近に考えさせ、意欲的に学習させるには、3人の生徒モデルの食生活を改善することで、客観的な視点で食生活を見つめたり、課題を発見することができたり、また、クラス全体で同じ課題について十分に考えたりすることができるかと予測した。特に、栄養にかかわる内容については、これまでの教え込みの指導方法を改善し、3人の生徒モデルの食生活を使って学習することによって、食生活の改善の対象が共通することによってクラス全員のイメージが統一され、十分に話し合ったりすることができ、主体的な学習に転換できるのではないかと考えた。以下は、3人の生徒モデルのプロフィールである。

生徒A 間食型

中学1年生。朝ご飯はいつも食べない。給食時間では、甘い物が好きだが、体型にも注意しているので、あまり食べないように気を付けている。今日の給食はミートソースとフルーツポンチなのでフルーツポンチだけおかわりして食べた。帰宅後、暑かったのでスポーツドリンクを500ml飲んだ。その後、夕方になって友達がケーキを持って遊びに来たのでケーキを食べ、紅茶には砂糖を入れた。夕飯時間は、お菓子でお腹いっぱい。だからおかずはいくつか出たけど、ステーキにちょっとした添え物、そしてご飯軽く1杯だけにした。9時になりだんだんお腹がすいてきたので、冷蔵庫にあったアイスクリームと、コーラを飲み、眠くなったので寝ることにした。

生徒B 過食型

中学1年生。食べるのが大好き。朝ご飯では炭水化物をたくさん摂取できるようにご飯と中華麺を食べた。これで給食の時間までお腹はバッチリ。給食はいつもお代わりするようにしている。スパゲティもフルーツポンチもみんなの2倍は食べられた。今日の夕食は、大好きな焼き肉。元気を出すには肉類が大事。野菜より肉に限る。ご飯もたくさん食べて満腹。

生徒C 基本型

中学1年生。朝ご飯をしっかり食べて学校へ。一度寝坊をして何も食べなかった時、ボーとしてやる気も出なかったことがあり、しっかり食べることにしている。給食も好き嫌いせずに残さず食べている。家に帰ると、お腹ペコペコなため、夕飯はご飯をお代わりするほど。睡眠も身体の成長に大きく関係あると聞き、しっかり眠るようにしている。

3人の生徒モデルを食生活にかかわる学習の最初の授業から最後まで一貫して登場させ、課題を明確にして、それぞれの食生活の改善のための具体策を考えることを通して、中学生に適した栄養と食事とのかかわりについてと、食品の選択と日常食の調理の基礎について学習させることとした。

(2) 考えさせる教材の工夫

ア ロールプレイングを用いた教材

生徒に主体的に考えさせるには、生徒一人一人が、課題をより自分のこととして考えられるようにする必要がある。3人の生徒モデルになったり、その生徒モデルの家族の立場で食生活を考えてロールプレイングしたりすることで、食生活の状況をより実感し、課題を発見することができると予想した。

イ ワークシートの工夫

実態調査の中では、「食品群別摂取量」について、生徒が意欲をもちにくいことが分かった。これまでの食品群別摂取量の学習は、一日の食品群別摂取量のポイント数を色塗りすることが一般的に用いられている。単に色を塗るだけの作業では、具体的な摂取量のイメージがつかみにくいので、生徒の興味・関心を高めることはできにくい。

そこで、3人の生徒モデルの一食分の食事を実際に用意することで、イメージをもたせ、学習意欲を喚起した上で、3人の生徒モデルの食事を食品群ごとに色を塗るという作業を取り入れた。

ウ コンピュータを用いた教材

本研究では、＜思考の4ステップ＞の＜2. 体験・活動＞と＜3. フィードバック＞で活用するために、コンピュータを使った「魚にかかわる学習のプレゼンテーション」と「献立のヒント集」を用意した。これまでの魚についての学習を見直すと、実物と結び付けて学習することができないために、生徒の意欲が半減したり、魚の料理を身近に感じて興味・関心をもたせたりすることができにくいということが挙げられた。また、実態調査からも、魚の調理上の特徴についての意欲は低い傾向がみられた。

そこで、コンピュータを活用して、生徒の視覚に訴える映像を中心とした「魚にかかわる学習のプレゼンテーション」や「献立のヒント集」を用意することで、学習の意欲を喚起し、そこで得られる基礎的な知識をもとに、魚を中心とした一食分の献立と調理を身近なものとして考えることができると考えた。

(3) 生活で実践する指導の工夫

授業で学習したことを実生活で生かすことで初めて生活の自立が実感できる。しかし実態調査でも明らかになったように、授業を通して自分の生活に問題点や改善点を見付けられる生徒は多くはいなかった。

そこで、授業で学習したことを、自分の生活で実践できるよう「やってみよう」という名称で毎時間、家庭科の課題を示すことにした。食にかかわる授業時数を25時間として、25回分の課題を設定し、授業で学習したことが家庭での実践につながることをねらいとした。こうすることで、生徒に家庭分野の学習が教室だけで完結するのではなく、家庭で実践するかたちで定着させる必要があると考えた。継続することで、学校での学びと家庭での実践が強く結び付き、生活をよりよくしようとする態度が身に付いていくと考えた。

事例1 「食生活の課題を見付けよう」

検証事項

- ・ 〈思考の4ステップ〉による思考の深まり
- ・ ロールプレイングの有効活用

1 ねらい

本事例では、生徒A・Bの食生活の課題を発見するために〈思考の4ステップ〉を活用し、「主体的に考える学び」を目指した指導の工夫を行った。さらに、自分たちの食生活の課題に近い生徒モデルを紹介することにより、興味・関心をもたせることを意識した。

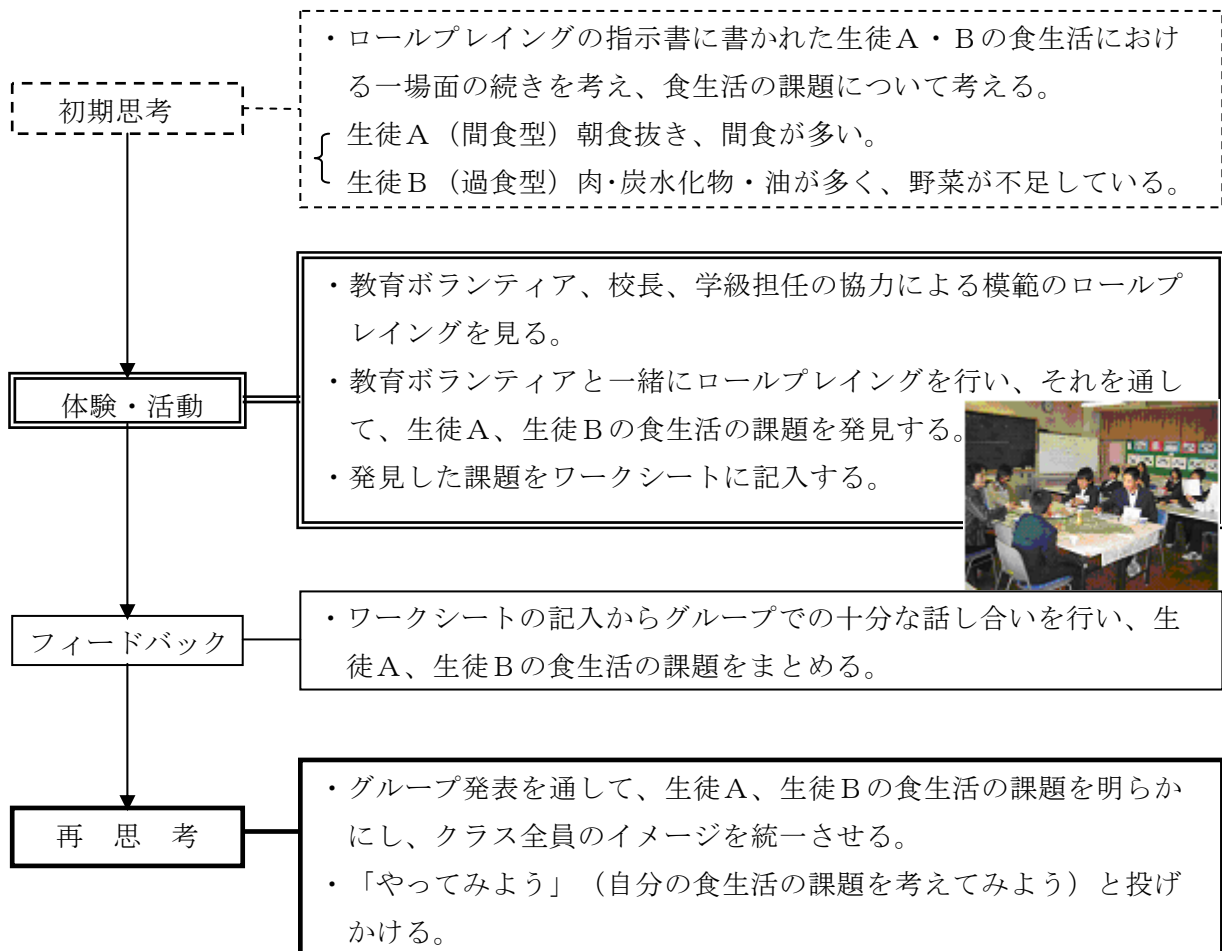
また、食生活の課題を考えさせるための教材の工夫として、ロールプレイングを活用することにした。生徒が活動する場面を多く取り入れることで、主体的に考え、課題発見が行いやすいよう工夫した。

2 指導の手だて

(1) 「主体的に考える学び」を通して基礎的・基本的な知識と技術を身に付けさせる指導法の工夫

〈思考の4ステップ〉

〈学習内容〉



〈思考の4ステップ〉の初期思考では、モデルの食生活プロフィールを読み、ロールプレイング指示書の続きを考えながら、生徒A、生徒Bの食生活の課題について考えさせる。体験・活動では、初めに教育ボランティア、校長、学級担任の協力による模範のロールプレイングを見て、ロールプレイングの方法について理解する。次に教育ボランティアと生徒A、生徒Bのロールプレイングを行う。役を演じたり、見たりすることで気付いた食生活の課題についてワークシートに記入する。フィードバックとして、生徒A、生徒Bの食生活の課題をグループ内で話し合いをする。再思考では各グループの話し合い後、生徒A、生徒Bの食生活の課題をグループごとに発表し、明確にする。以上の〈思考の4ステップ〉を通して、生徒モデルの食生活の課題を見付けることができることを目指した。

(2) 考えさせる教材の工夫

① ロールプレイング

考える授業を展開していくためには、生徒一人一人が自ら課題を見付けられるための工夫が必要である。そこで、食生活の課題を自分のこととして実感させるために、ロールプレイングを取り入れた。生徒モデルや生徒モデルの家族を演じることで、課題を自分のこととして考えられるよう工夫した。また、ロールプレイングを見ることで、客観的な視点からの課題を発見できることを予想した。

ロールプレイングを初めて体験する生徒のために、ロールプレイングの模範を見せたり、物語の続きを考えやすいような指示書を作成したりした。また、教育ボランティアを生徒モデルの母親役で登場させることによって、場面設定がより現実的になるよう工夫した。

② 実物見本

ロールプレイングでは、実際に生徒モデルの1食分の食事を用意し、食卓を再現した。生徒の視覚に訴え、生徒モデルの食生活を実感させることで課題を見付けやすくする工夫を考えた。

(3) 生活で実践させる指導の工夫

事例1の「やってみよう」では自分と家族の食生活について、家族と一緒に見直す機会を意図的につくることをねらいとした。授業で生徒モデルの食生活の課題を見付けるために客観的な視点をもたせることで、自分や家族の食生活についても同様に考えることができると予想した。

3 本時の学習

(1) 目標・課題発見するために意欲的に授業に臨み、自分で考えて学習することができる。

- ・ロールプレイングを通して、生徒A・生徒Bの食生活について十分に考え、食生活の課題を見付けることができる。
- ・生活改善のための課題発見する力を身に付ける。

(2) 展開

学習内容	生徒の活動内容	教師の指導・援助	評価
〈初期思考〉	<p>ロールプレイングを通して食生活の課題発見</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 3人の生徒モデルの食生活の課題発見をすることを知る。 ・ 生徒Cの模範ロールプレイングを見る。 ・ 食生活プリント・指示書の読み合わせ。 ・ ロールプレイングの効果について知る。 ・ 生徒A（朝食風景）生徒B（夕食風景）ロールプレイングをする生徒を決める。 ・ 指示書の続きを考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 本時のねらいを伝える。 ・ ロールプレイングの効果的な方法を伝える。 ・ モデルの食生活プリント指示書を読む。モデルの気持ちを考え想像を膨らませることを伝える。 	<p>① 関心・意欲・態度</p> <p>① 関心・意欲・態度</p>
〈体験・活動〉	<p>ロールプレイングを行う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 生徒Aを演じるグループ ・ 生徒Bを演じるグループ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3人の生徒モデルの食生活の課題を十分に考えるよう指示する。 	<p>① 関心・意欲・態度</p>
〈フィードバック〉	<p>発見した課題をワークシートに記入</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ グループ内で生徒A、生徒Bの課題をまとめる。 ・ 班ごとに発表する。 ・ 整理された課題をワークシートに記入する。 ・ 課題を整理し、まとめる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 個人学習から班学習、課題を明確化する。 ・ 課題をまとめ、より明確化する。 	<p>① 関心・意欲・態度</p> <p>② 知識・理解</p>
〈再思考〉 まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自己評価を行う。 ・ 自主学習「やってみよう」の説明を受ける。 ・ 課題解決のための中学生の基本的な食品摂取量を学習することを伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「やってみよう」の説明をする。 ・ 6つの食品群について学習する。 	<p>① 関心・意欲・態度</p>

(3) 評価・課題発見のために意欲的に授業に臨み、自分で考えて学習することができたか。

- ・ ロールプレイングを通して、生徒A・生徒Bの食生活について十分に考え、食生活の課題を見付けることができたか。
- ・ 生活改善のための課題発見する力が身に付いたか。

4 成果と課題

(1) 「主体的に考える学び」を通して基礎的・基本的な知識と技術を身に付けさせる指導法の工夫

初期思考では、生徒の食生活に近い生徒モデルを紹介したことで、生徒の興味・関心を高め、食生活の課題発見について考えることができた。グループの話し合いでは、ワークシートに記入した自分の考えを積極的に発言し、フィードバックさせることで、考えをより一層深めることができた。さらに、他のグループの発表を聞くことにより、自分

では考えられなかった食生活の課題の気づきを積極的に記入するなどして、思考を深めた。授業の最後には、97%の生徒が、生徒A・生徒Bの食生活の課題を発見し、明確にすることができた。このことから〈思考の4ステップ〉のフィードバックと再思考は、食生活の課題について熟考を重ねる上で、有効な手段であったと言える。

	生徒Aの食生活課題	生徒Bの食生活課題
課題発見	<ul style="list-style-type: none"> ・朝ご飯を食べないのはよくない。 ・夜遅くの間食は体調によくない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜も食べるのが大切。 ・肉ばかりだと体にわるい。
班のまとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・朝ご飯を食べないのはよくない。 ・夜遅くの間食は、体によくない。 ・朝食・昼食・夕食きちんと食べた方がよい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・好き嫌いは、よくない。 ・食べ過ぎです。
クラスのまとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・間食・夜食は体によくない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ過ぎです。 ・好き嫌いが激しい。 ・バランスが整っていない。 ・自己中心的な食生活です。

ワークシート

(2) 教材の工夫

① ロールプレイング

ロールプレイングを取り入れるにあたって、生徒が仮想の場面設定の中で、生徒モデルの食生活の課題について十分に考えることができるか危惧した。しかし、自己評価表を見ると「すごく楽しかったです。最初はどきどきしていましたが、やっていくうちに楽しくなってイメージが膨らんでいきました。」「家族の気持ちになって食事のことについていろいろ考えることができた。」などの感想があり、生徒たちは意欲的に取り組み、十分に考えることができたことが分かった。これは指示書の工夫や、教育ボランティアの協力により、ロールプレイングが有効に働いた結果と言える。

また「とても楽しい授業でした。自分でも食事のとき、きちんと考えながら食べようと思った。」などの感想からは、客観的な視点を持ち、生活改善に向けての意識を高めた生徒がいることが分かった。

② 実物見本

1食分の家族の食事を用意することでは、生徒モデルやその家族の立場になって考える上で有効であった。生徒モデルの食生活を実感することで、課題についてより現実的に考えさせ、課題を見付けることができた。

(3) 生活で実践する工夫

本事例の「やってみよう」では、自分と家族の食生活について家族と一緒に見直しをさせ、食生活の課題を見付けさせた。このことから生徒には、学校で学習したことを自分の生活で実践していくことにより、生活の中の課題を見付けることができるということを実感させることができた。また、家族には授業内容と家庭とのつながりを知らせることで、生徒の実践力を学校と家庭が共にはぐくむことを理解してもらう機会となった。

事例 2 「バランスのとれた食事について 考えよう」

検証事項

- ・ 〈思考の4ステップ〉による思考の深まり
- ・ ワークシートの工夫
- ・ 実物見本の活用

1 ねらい

実態調査の結果から、「食品群別摂取量のめやす」については51%の生徒が、意欲的に取り組めなかったと答えていた。これは、食品の摂取量が実感としてとらえにくいことが理由として考えられる。そこで、〈思考の4ステップ〉を活用し段階的に考えることを通して、3人の生徒モデルの食生活の課題を「食品群別摂取量のめやす」によって理解することをねらいとした。

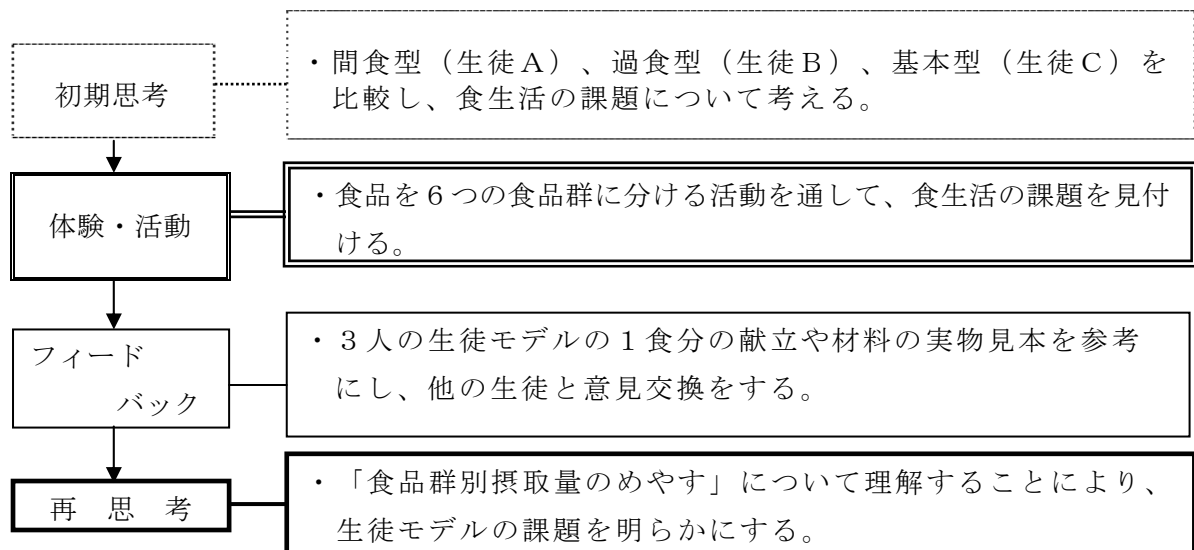
また、調理した1食分の献立や材料の具体物を示し、食品の概量や栄養との関係を視覚により実感させるよう工夫した。

2 指導の手だて

(2) 「主体的に考える学び」を通して基礎的・基本的な知識と技術を身に付けさせる指導法の工夫

〈思考の4ステップ〉

〈学習内容〉



初期思考では、生徒A・B・Cの食生活のプロフィールを紹介し、食生活の課題を考えさせる。体験・活動では、3人の生徒モデルの1日の食事を6つの食品群に分けさせる。フィードバックにおいて、3人の生徒モデルの1食分の実物見本の比較により意見交換させる。最後に、再思考させ生徒モデルの課題を明らかにし、中学生に必要な1日の食品群別摂取量について理解させるようにした。

(2) 考えさせる教材の工夫

① ワークシート

3人の生徒モデルの食事を、6つの食品群に色塗りをして分類する学習活動を通して、食生活の課題を、食品群別摂取量のめやすの視点から、自ら解明できるようにした。

② 実物見本

1日の理想の食事や食品量を具体物で示し、視覚によって実感できるように工夫した。

(3) 生活で実践する指導の工夫

本事例の「やってみよう」では食品群別摂取量のめやすと自分の摂取量を比較させることで、自分の1食分の食事を診断し、食生活の見直しをすることを課題とした。このことにより「食品群別摂取量のめやす」の理解がさらに深まることをねらいとした。

ワークシート（一部抜粋）

	生徒A	生徒B	
気づいたこと	・ ・ ・	・ ・ ・	・ ・ ・
群: 魚			
1 肉			
2 卵			
豆・豆製品			
牛乳			
小魚			
海藻			
数字はカルシウム量mgを示す			
3 緑黄色野菜			
その他の野菜			
4 果物			

3 本時の学習


- (1) 目標
- ・中学生に適した食品群別摂取量のめやすを理解する。
 - ・3人の生徒モデルについて、食品群別摂取量のめやすを基に、食生活の課題を見付けることができる。

(2) 展開

授業風景



学習内容	生徒の活動内容	教師の指導・援助	評価
	<p>本時の学習について知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3人の生徒モデルについて 	<ul style="list-style-type: none"> ・本時のねらいを明確に伝える。 	
〈初期思考〉	<p>3人の生徒モデルの食生活を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3人の紹介を聞き気付いた箇所に下線を引きワークシートに記入する。 ・食生活の課題や望ましい食事のとり方について発見する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・3人の食生活の特徴と課題をつかませる。 生徒A…間食型 生徒B…過食型 生徒C…基本型 	① 関心 意欲 態度

<p>〈体験活動〉</p>	<p>食事を食品群に分ける作業を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・夕食と間食に使われている食品を、6つの食品群に分け、色を塗る。 ・夕食と間食は色分けをし、マークが足りない場合は自分で書き足す。 ・分類できない場合は「お助けカード」を見る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・机間指導をし、作業方法のわからない生徒を支援する。 <p>「お助けカード」</p> 	
	<ul style="list-style-type: none"> ・活動後3人の表を比べ、気付いた点をワークシートに記入し、課題の再発見を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・3人の食生活を比較させる。 	
<p>〈フィードバック〉</p>	<p>発表によって、意見交換をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・作業をし気付いた点を発表しあう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・発表を通して内容をより深くつかめるようにする。 	
<p>〈再思考〉</p>	<p>実物見本から課題を明確にする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実物見本を見て、1食分の理想の摂取量を知る。 ・基本型と課題ある食生活のものを見比べ、課題を確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・実物を用意することで、生徒に実感としてとらえさせる。 ・比較させ課題の明確化を図る。 	<p>④ 知識 理解</p>
	<p>3人の食生活の課題を再確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実物見本を見て気付いた点を発表し、課題を再確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・発表を通して、課題を熟知させ、再思考させる。 	<p>① 関心 意欲</p>
<p>まとめ</p>	<p>本時のまとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・感想を記入し、自己評価を行う。 ・自分の食生活を考える。 ・「やってみよう」を聞く。 ・課題解決方法を考えることを知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートを回収する。 ・食生活の課題を発見させる。 ・家庭で実践できるよう促す。 ・課題解決しながら、献立学習をすることを知らせる。 	<p>④ 知識 理解 ② 工夫 創造</p>

- (3) 評価
- ・中学生に適した食品群別摂取量のめやすを理解することができたか。
 - ・3人の生徒モデルについて、食品群別摂取量のめやすを基に食生活の課題を見付けることができたか。

4 成果と課題

- (1) 「主体的に考える学び」を通して基礎的・基本的な知識と技術を身に付けさせる指導法の工夫

3人の生徒モデルの活用によって身近に感じられ生徒の学習意欲が高まり、客観的に考えることができた。自己評価で「意欲的に3人の食生活について考えることができた」と

いう項目で、十分考えることができた生徒は70%、おおむね考えられた生徒は30%という結果から、3人の生徒モデルの活用が学習喚起に有効であったと考えられる。

また〈思考の4ステップ〉により、3人の生徒モデルの食生活を食品群別摂取量のめやすに基づいて比較することで、中学生に必要な食品群別摂取量のめやすについての理解が深まった。特に、体験・活動後に基本型の生徒Cとの比較によって、生徒A・Bの課題がより鮮明にすることができた。

(2) 教材の工夫

① ワークシート

6つの食品群に分ける学習活動を通して、1日の摂取量を実感し、生徒モデルの課題を見付けることができた。課題としては、色塗りの作業時間に個人差があり、最後まで完成しない生徒がいたことから、色塗りの作業の見直しや、より有効な学習活動を再検討する必要がある。

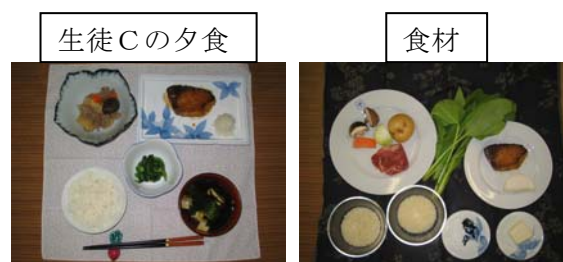
② 実物見本

間食型（生徒A）の実物見本として、一日の間食と砂糖の量を示した。砂糖の量を示すことで、糖分についての関心が高まった。



過食型（生徒B）の実物見本としては、夕食献立と食材を示した。このことにより動物性たんぱく質の摂取量や、魚料理についての関心を高めることができた。

基本型（生徒C）は、望ましい献立と食材を見せることにより、生徒A・Bの課題を明らかにすることができた。



(3) 生活で実践する指導の工夫

中学生に適した1日の食品群別摂取量と自分の1日の食品群別摂取量を比較することで、自分の食生活の課題を科学的な視点で明らかにすることができた。

しかし、比較の仕方として、色塗りを取り入れた学習活動では、時間がかかることが課題となった。今後は、簡単に比較できる学習活動をワークシートの工夫と合わせて、検討する必要がある。

事例3 「バランスのよい献立を考えよう」

検証事項

- ・ 〈思考の4ステップ〉による思考の深まり
- ・ 視聴覚機器による指導の効果

1 ねらい

本事例では、肉・油の摂り過ぎで野菜不足である生徒Bの食生活について、〈思考の4ステップ〉を活用し、「主体的に考える学び」を目指した指導の工夫を行った。さらに、生徒Bの食生活を考えることによって課題が明確になり、その課題をもとに魚料理を中心とした1食分の献立が立てられることを目的として授業展開を考えた。

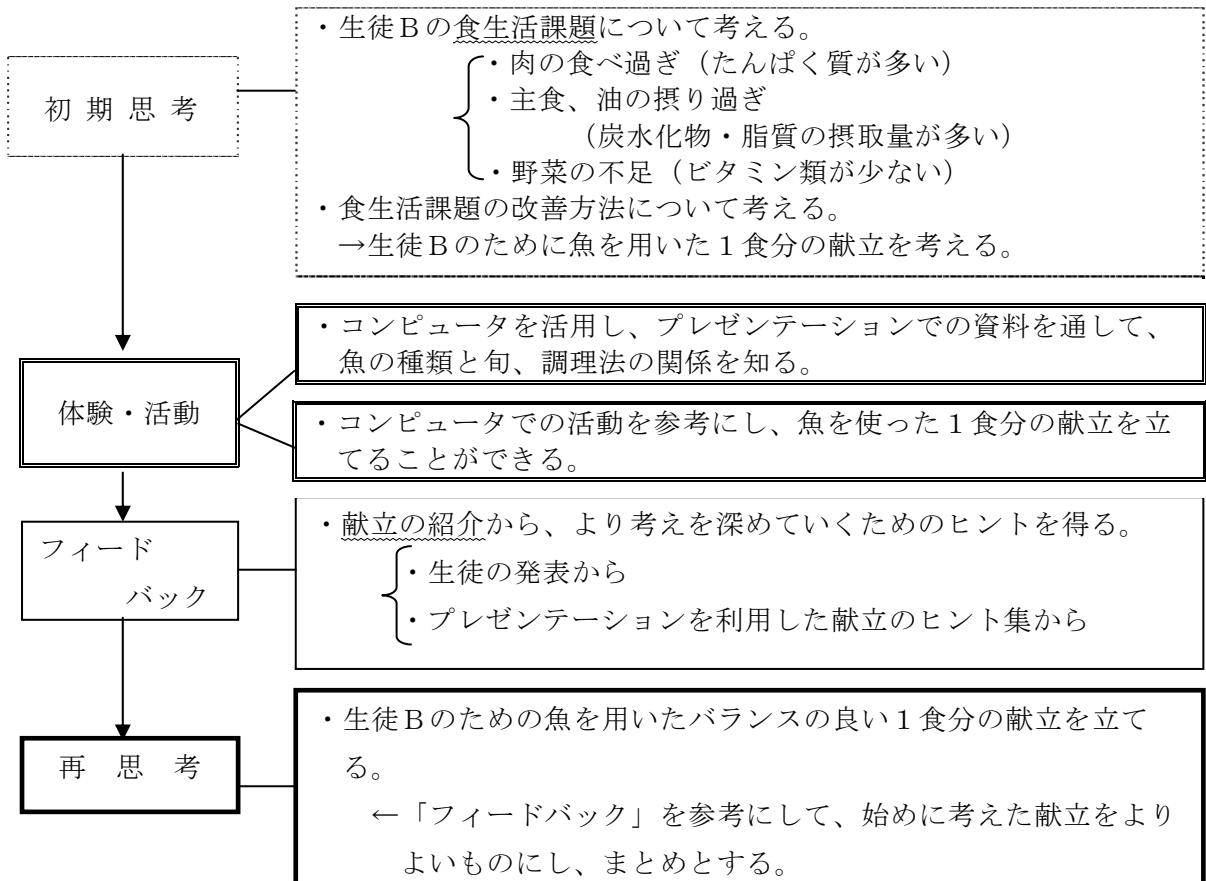
また、十分に献立を考えさせるための教材の工夫として、コンピュータの活用により「魚についてのプレゼンテーション」と、再思考を助成するための「献立のヒント集」を作成した。この2つの活用により、魚料理を中心とした1食分の献立を立てるための、基礎的な知識を短時間で確実に指導できるように工夫した。

2 指導の手だて

(3) 「主体的に考えるまなび」を通して基礎的・基本的な知識と技術を身に付けさせる指導法の工夫

〈思考の4ステップ〉

〈学習内容〉



初期思考では、生徒Bの課題について考えさせる。体験・活動では、コンピュータを活用したプレゼンテーションによって、魚の種類、旬、調理法について理解し、魚の調理を中心とした1食分の献立を考える。フィードバックとして、他の人の発表やコンピュータを活用した「献立のヒント集」を参考とする。最後に、再思考をして、魚料理を中心とした1食分の献立を十分に検討するという流れになる。

最終的な課題としては、生徒Bの「過食型」というストーリーを用いて魚料理を中心とした献立を考えさせていく。そして、基礎的・基本的な知識と技術の習得として、目的に合った魚の適切な選択と調理方法、具体的には魚の種類、旬、調理法について理解すること、また、献立作成の手順について理解し実践できることを目指した。

(2) 考えさせる教材の工夫

① 魚にかかわる学習のプレゼンテーション

魚については、生徒の興味関心を考えると、肉に比べて知識量が少ないと感じる。実物を見る機会も少なく、すでに調理されたものを見ることの方が多く、魚の種類と調理方法が結びつかない傾向がみられる。そこで、魚について興味・関心をもたせ基礎的な知識を効果的に指導するために、魚に関わる学習のプレゼンテーションを作成した。このソフトを使用することで生徒の基礎的・基本的な知識の確実な定着を図った。また、事前の課題「やってみよう」による生徒の市場調査等をもとに、実際に調査した魚の写真や魚料理の写真を取り入れ、〈思考の4ステップ〉の体験・活動の中で、魚料理を中心とした献立を十分に考えさせる教材として活用した。



② 献立のヒント集

コンピュータを活用して作成した「献立のヒント集」は授業者が調理した魚料理と魚料理に合う副菜を中心に30種類を超える料理を写真にしたもので、生徒が自由に操作して活用できる資料として作成した。初期思考で、考えた魚料理を中心とした献立を、再思考で十分に検討できるよう〈思考の4ステップ〉の中のフィードバックで活用した。

(3) 生活で実践する指導の工夫

事例3では、「やってみよう」を事前課題として与えることにより、食材の旬の時期、食材に合った調理法を調べさせた。市場調査したり、家族に魚について聞いたりすることで、より授業時の興味を高めさせることができると考えた。また、魚についてのプレゼンテーションにおいても生徒の調査内容を盛り込み、「やってみよう」の成果が生きるように工夫した。

3 本時の学習

- (1) 目標
- ・課題解決のために意欲的に授業に臨み、自分で考えて学習することができる。
 - ・生徒Bの食生活の改善の方法を考えることができる。
 - ・魚を使った1食分の献立を考えることができる。
 - ・魚の種類、旬、調理法について理解する。

(2) 展開

学習内容	生徒の活動内容	教師の指導・援助	評価
<p><初期思考></p>	<p>生徒Bの課題を明確にする。</p> <p>生徒Bの食生活を読み直し課題を挙げる。</p> <p>たんぱく質の摂り方の改善に着目</p> <p>←生徒Bの食生活の課題</p>	<ul style="list-style-type: none"> 1群の摂り方のポイントに着目させる。意見が出たら画面に映し出す。 本時のねらいを明確にする 	<p>① 関心・意欲・態度</p>
<p><体験・活動></p>	<p>『魚料理を中心とした献立を考えよう。～生徒Bのために作ってみよう～』</p> <p>魚について知る。</p> <p>「やってみよう」を思い出し、発表する。</p> <p>○魚の種類・旬・調理法について</p> <p>献立の立て方を復習する。</p> <p>○主菜→主食→副菜→汁物</p> <p>ワークシートに記入する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ワークシートの配布 前回の「やってみよう」をまとめておき、利用する。 スクリーンに注目させる。また、魚料理のヒントとなるように説明を加える。 ワークシートに記入しているか確認する。 	<p>① 関心・意欲・態度</p> <p>④ 知識・理解</p>
	<p>魚料理を取り入れた1食分の献立を考える</p> <p>全員で確認したことを踏まえて、魚料理を取り入れた献立を考える。考えるための手順を聞く。</p> <p>①使用する魚の種類の設定</p> <p>②調理方法の設定</p> <p>③生徒Bの食生活の改善を確認</p> <p>④栄養素のバランスがよいか、6つの食品群を利用したの確認</p>	<ul style="list-style-type: none"> ワークシートに記入したことを確認しつつ献立を考えることを指示する。 1つだけ、魚の調理には「加熱をする」という条件を加えることを伝える。 	<p>① 関心・意欲・態度</p> <p>③ 生活の技能</p>
<p><フィードバック></p>	<p>考えるためのヒントを聞く。</p> <ul style="list-style-type: none"> 献立を発表する。 考えるためのポイント <ul style="list-style-type: none"> ①旬 ②調理方法 ③バランス ④栄養 再度考えたい生徒は、自分の席のコンピュータを使ってヒントを見る。 	<ul style="list-style-type: none"> 献立を発表させることにより、未完成の生徒のためのヒントとして活用する。 自分のペースで見たい生徒には自席のコンピュータでヒント集を見ることができるところを知らせる。 	<p>① 関心・意欲・態度</p>
<p><再思考></p>	<p>魚料理を取り入れた、1食分の献立を完成させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> 生徒Bの食生活の改善になっているか。 旬の魚を使っているか。 魚に合った調理法であるかを確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> 確認のポイントを画面に映し出す。 	<p>② 工夫・創造</p> <p>③ 生活の技能</p>
<p>まとめ</p> <p>次週に向けて</p>	<p>完成した献立を発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> 数名の生徒に発表させる。 <p>今回の「やってみよう」（考えた料理のレシピ[作り方]を集めてみよう。）を知る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 次週は魚料理の実習計画を立てることを伝える。 「やってみよう」を周知する。（実習計画のための、料理本などのレシピを集めて持ってくる。） 	<p>① 関心・意欲・態度</p>

- (3) 評価
- ・意欲的に授業に臨み、自分で考えて献立を作成することができたか。
 - ・生徒Bの食生活の改善の方法を考え、工夫することができたか。
 - ・魚料理を主菜とした1食分の献立を考えることができたか。
 - ・魚の種類、旬、調理法について理解することができたか。

4 成果と課題

(1) 「主体的に考える学び」を通して基礎的・基本的な知識と技術を身に付けさせる指導法の工夫

魚料理を中心とした献立を作成するにあたって、ほとんどの生徒が生徒Bの食生活の課題に適した献立作成を立てることができた。このことから、生徒Bのストーリーを活用することによって課題を明確に見付けることができていたと考える。生徒の感想に「B君のことだけではなく、自分の食生活にも今日の授業のことを取り入れたいと思った。」と書いた生徒が多数いた。生徒Bについて考えるだけでなく、自分の生活にも結び付けて考えようとしている様子が見られた。また、「B君の献立作成をするのは楽しかった。」という感想が多く見られ、対象と課題を明確にすることにより献立作成への興味・関心が高まったと思われる。〈思考の4ステップ〉を活用することで、課題を再確認し授業の課題を達成しようとしながら思考を深めていた。自己評価で「魚を使った1食分の献立を考えることができた。」という項目では、80%の生徒が評価Aを付けていたことから、課題を明確にし、再思考させることで、深く「考える」ことができたと実感した。

(2) 教材の工夫

① 魚についてのプレゼンテーション

コンピュータを利用することにより、基礎的・基本的な知識を短時間で生徒に示すことができた。生徒は「魚の調理法がたくさんあって驚いた。」「魚の生の写真を見て何の魚か分かった。」などの感想を持ち、実際の写真を見せることで、魚についての基礎的な知識の理解に効果があると認識した。

② 献立のヒント集

「献立のヒント集」は、再思考をする上で、特に魚料理を中心とした1食分の献立の作成をするにつまづいている生徒に参考になり、ヒント集としての効果が見られた。課題としては、献立作成において、おおむね満足できる評価を得られる生徒、またそれ以上の評価を得られる生徒のための、個に応じたヒント集になるように、再検討する必要がある。



(3) 生活で実践する指導の工夫

本事例では「やってみよう」を事前学習として取り組ませた。このことによって、調べさせたことを魚のプレゼンテーションに活用でき、生徒は自分の調べた魚があることや、調理法として事前の知識があることでこれまでの授業と比較すると発言が増え、主体的に授業に参加するようになった。また、家族の人に話を聞いたり、実際に市場調査をしたりすることで、自分の生活との結びつきを感じることに効果を得ることができた。

IV 研究のまとめと今後の課題

本研究では、生徒が学習に意欲的に取り組み、「主体的に考える学び」を通して基礎的・基本的な知識と技術を身に付ける指導法の工夫、考えさせる教材の工夫、生活で実践する指導の工夫により、食生活における「生活の自立」を目指して、研究の成果と課題を次のようにまとめた。

1 研究の成果

(1) 「主体的に考える学び」を通して基礎的・基本的な知識と技術を身に付けさせる指導法の工夫

本研究では、「考える」という思考の充実を実感しながら、基礎的・基本的な知識や技能を身に付けられるよう、1 初期思考、2 体験・活動、3 フィードバック、4 再思考の<思考の4ステップ>を定着させ、段階的に考えることを構築した。特に、再思考させることで、思考が深まり、生徒が思考することの楽しさを実感していることを、自己評価から確認することができた。また、3人のモデルを活用することで、約90%の生徒は、ワークシートに3人のモデルの食生活の課題を見付け、その解決策を基礎的・基本的な知識や技能を生かして考えることができた。

(2) 考えさせる教材の工夫

「主体的に考える学び」を助成するために、ロールプレイングを用いた教材、ワークシート、コンピュータを活用した教材を工夫した。これらの教材の工夫としては、3人の生徒モデルを登場させ、3人の食生活の改善を目的として作成した。ロールプレイングを用いた教材は、モデル生徒とその家族を演じることで、3人の食生活の課題をクラス全員が共通して考えることができ、これまで消極的であった栄養についての学習を、モデルの食生活の改善に向けて意欲的に学ぶようになった。また、コンピュータを活用した教材として作成した「魚にかかわる学習のプレゼンテーション」と「献立のヒント集」は、生徒の意欲が低かった魚にかかわる学習の意欲を高め、魚料理を中心とした1食分の献立を考えることに有効であった。食品群別摂取量を理解させるためのワークシートは、食品に分ける色塗りの作業に時間がかかりすぎて、改善を要する結果となった。

(3) 生活で実践する指導の工夫

学習したことを家庭で実践させるための手立てとして「やってみよう」を毎時間の授業の延長として設定した。毎時間設定することで、学校での学習と家庭での実践がつながっていることを定着させることができた。

課題としては、家庭の食生活についての考え方が多様化していることから、家族の理解や協力を得るための工夫を積み重ねていることが挙げられる。

2 今後の課題

家庭分野の指導の最終目標は、課題をもって自分の生活をよりよくしようとする能力と態度の育成にある。しかし、生徒を取り巻く社会や家庭の考え方の多様化により、生徒一人一人の食生活の課題が見付けにくい状況がある。また、特に栄養に関する基礎的・基本的な知識や技術についての学習では、講義中心で教え込んでしまう傾向がある。今後も引き続き<思考の4ステップ>を活用した「主体的に考える学び」を通して、生徒の思考活動を充実させ、生活改善を図るための能力と態度を育てたい。

平成17年度 教育研究員名簿

区市町村名	学 校 名	氏 名
千代田 区	九 段 中 学 校	◎飯 塚 可 奈 子
目 黒 区	第 四 中 学 校	福 澤 み ゆ き
世田谷 区	北 沢 中 学 校	○宇田川 裕美
杉 並 区	西 宮 中 学 校	小野満 秀美
北 区	浮 間 中 学 校	佐 藤 幸 子
東大和 市	第 三 中 学 校	大 浦 恵

◎世話人 ○副世話人

担当 東京都教職員研修センター

指導主事 長南 良子

指導主事 井内 潔

平成17年度教育研究員研究報告書

〔 東京都教育委員会印刷物登録 〕

平成17年度 第12号

平成18年1月16日

編集・発行 東京都教職員研修センター

所在地 東京都目黒区目黒1-1-14

電話番号 03-5434-1974

印刷会社名 株式会社 今 関 印 刷