

小・中・都立学校

平成 14 年 度

教育研究員研究報告書

健 康 教 育

東京都教職員研修センター

平成14年度 教育研究員「健康教育部会」 名簿

〔 小 学 校 分 科 会 〕

(低学年)

世田谷区立山野小学校	塚本	佳子
杉並区立杉並第六小学校	田村	砂弥香
三鷹市立第一小学校	片白	弥美
多摩市立北貝取小学校	福山	まみ

(中学年)

港区立高輪台小学校	◎ 片桐	浩一
文京区立昭和小学校	岡田	博之
渋谷区立本町東小学校	内田	美津子
板橋区立北野小学校	渡部	竹美
葛飾区立亀青小学校	○ 矢島	洋

(高学年)

中央区立有馬小学校	宮本	裕子
江東区立第三砂町小学校	佐藤	美緒
北区立赤羽小学校	山崎	あや子
青梅市立友田小学校	川口	朋子
西東京市立田無小学校	渡辺	好子

〔 中 学 校 分 科 会 〕

千代田区立今川中学校	米倉	美代子
品川区立荏原第一中学校	原田	紀子
中野区立第七中学校	○ 河合	千代子
荒川区立尾久八幡中学校	小宮	千里
練馬区立大泉第二中学校	山口	弘子
足立区立竹の塚中学校	佐々木	いつみ
葛飾区立奥戸中学校	◎ 岩永	治子
八王子市立ひよどり山中学校	増井	直子
青梅市立吹上中学校	高橋	容子
武蔵村山市立第四中学校	田中	美穂子
新島村立新島中学校	高比良	裕子

〔 都 立 学 校 分 科 会 〕

都立蒲田高等学校	○ 橋本	多佳子
都立北豊島工業高等学校	松尾	成美
都立本所工業高等学校	高崎	美和子
都立葛西南高等学校	◎ 山口	朋子
都立墨田養護学校	樺	理恵
都立町田養護学校	村尾	絢子
都立府中養護学校	原田	茂義

◎ 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 牛島三重子
指導主事 野村公郎

目 次

序章 研究の概要

I	主題設定の理由	2
II	研究の全体構想図	3
III	各分科会の研究概要	4
IV	体育・保健体育科の生活習慣病に関する内容と 道徳や特別活動（学級活動・ホームルーム活動）との関連	5

第1章 小学校分科会

I	研究主題	6
II	主題設定の理由	6
III	研究のねらい	6
IV	研究の方法	6
V	研究の内容	6
1	研究の視点	6
2	調査研究	7
3	実証授業Ⅰ（小学校・低学年）	10
4	実証授業Ⅱ（小学校・中学年）	12
5	実証授業Ⅲ（小学校・高学年）	15
VI	研究の成果と今後の課題	18

第2章 中学校分科会

I	研究主題	19
II	主題設定の理由	19
III	研究のねらい	19
IV	研究の方法	19
V	研究の内容	19
1	研究の視点	19
2	調査研究	20
3	実証授業	23
VI	研究の成果と今後の課題	28

第3章 都立学校分科会

I	研究主題	29
II	主題設定の理由	29
III	研究のねらい	29
IV	研究の方法	29
V	研究の内容	29
1	研究の視点	29
2	調査研究	29
3	実証授業Ⅰ（高等学校）	31
4	実証授業Ⅱ（養護学校）	33
VI	研究の成果と今後の課題	35

終章	研究のまとめと今後の課題	36
----	--------------	----

序章 研究の概要

健康教育部会全体主題

生涯を通じて健康な生活を送ることができる児童・生徒の育成
— 実践力をはぐくむ指導の展開と工夫 —
～生活習慣病などの生活行動が原因となっておこる病気の
予防に関する指導の工夫～

I 主題設定の理由

生涯を通じて健康な生活を送るためには、病気の予防や日々の生活習慣が大きくかかわっている。しかし、児童・生徒の日々の様子をみると、食生活の乱れ、睡眠不足、運動不足といった健康課題が見られ、規則正しい生活習慣が身に付いていない状況が伺える。

厚生労働省は、国民健康づくり運動として「健康日本21」を提言し、一人一人が生活習慣を見直す必要があることから、栄養・食生活・身体活動・運動・休養などの9つの分野で、2010年までに目標値を設定し、健康づくりを推進している。特に、学齢期に望ましい生活習慣を身に付けることは、他の時期に代替できないことや生活習慣の基礎を培う観点から、学校において生活習慣を身に付ける指導が期待されている。

平成14年度から新学習指導要領が全面実施され、(高等学校については平成15年度より学年進行)「生きる力」をはぐくむことを基本とした指導が展開され「生きる力」を支える基本は健康や体力であることなどから、学校教育全体を通して健康教育を充実し、児童・生徒に生涯にわたって健康で安全な生活の基盤を培うことが重要となっている。

体育・保健体育においては、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力の基礎を培うため、健康の大切さを認識し、健康なライフスタイルを確立する観点にたつ内容の改善や実践力の育成が求められている。そして、生活習慣の形成、生活習慣病の予防に関する内容が、新たに小学校から示され、早い時期から生活習慣を身に付けることが課題となった。

そこで、児童・生徒に生活習慣を身に付けるためには、健康の大切さを認識し、実践力を培う必要があり、そのためには、課題の解決方法を学び、適切な意志決定や行動選択ができるようにする必要があると考える。

このような状況を踏まえ、健康教育部会では生活習慣病などの生活行動が原因となって起こる病気の予防に関する指導を取り上げ、特に「実践力をはぐくむこと指導の展開と工夫」を副主題とし、発達段階に即して小学校・中学校・都立学校の3つの分科会構成で研究を進めた。

各分科会ごとの主題は以下のとおりである。

<小学校分科会>

児童が心と体の健康を意識し、望ましい生活習慣を身に付ける指導の工夫

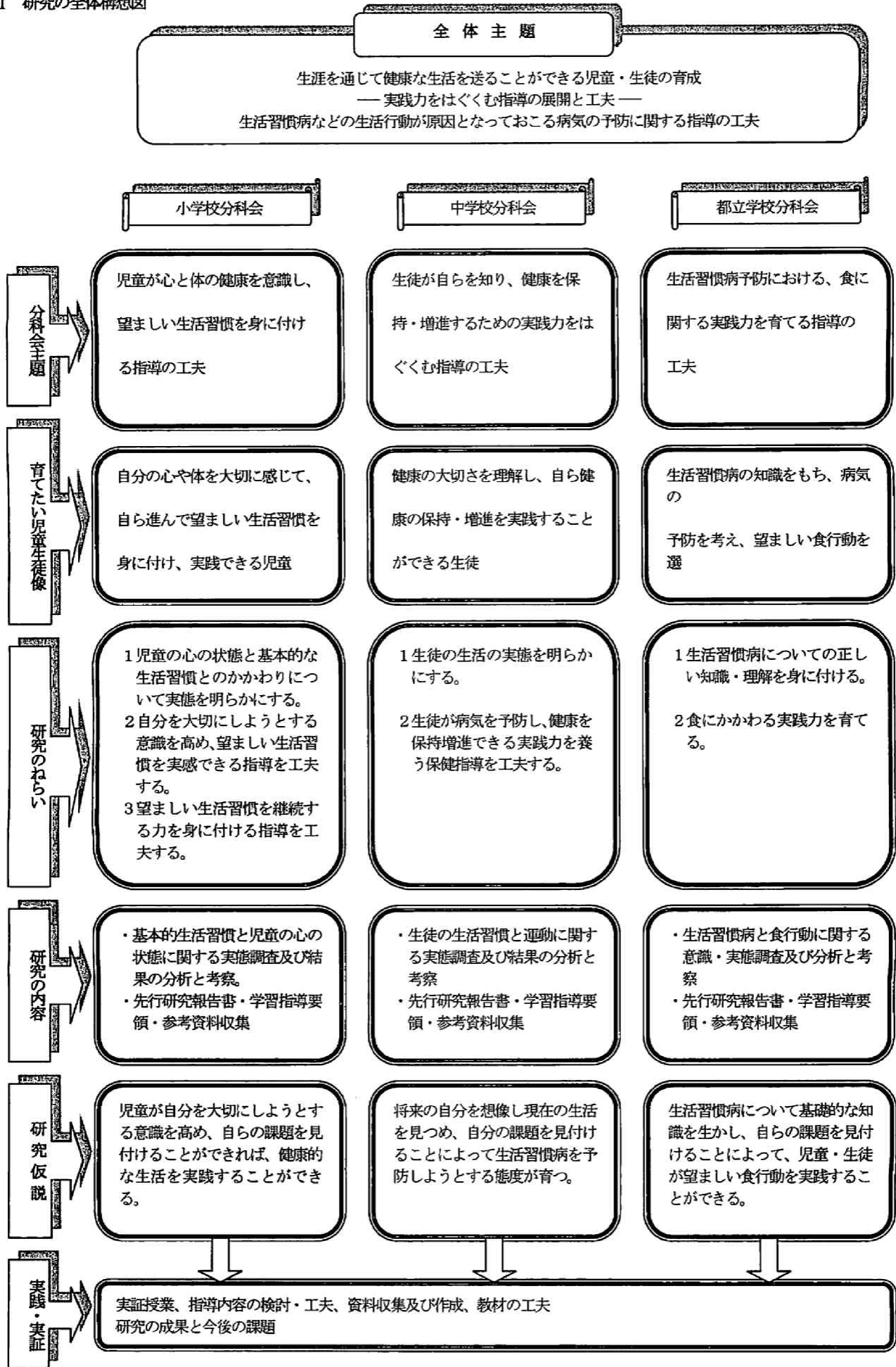
<中学校分科会>

生徒が自らを知り、健康保持・増進できる実践力を養う指導の工夫

<都立学校分科会>

生活習慣病予防における、食に関する実践力を育てる指導の工夫

I 研究の全体構想図



Ⅲ各分科会の研究概要

小学校分科会

＜研究の視点＞

「自己肯定感」「正しい知識」「問題解決能力」をキーワードとし、望ましい生活習慣を身に付ける指導の在り方について研究を進めた。

＜研究の内容＞

低学年	グループによる生活目標の設定・実践。
中学年	コンピュータによる個人の生活目標の設定・実践。
高学年	心と体の関係について理解し、問題解決能力を高める。

→ P 6

→ P 10

→ P 12

→ P 15



中学校分科会



P 19 ←

P 23 ←

＜研究の視点＞

生涯を通じて健康な生活を送ることができる実践力をはぐくむために、「自分の将来」「望ましい生活習慣」「課題発見・解決、行動選択」をキーワードとして、研究を進めた。

＜研究の内容＞

生徒が自分の将来を想像し、現在の生活習慣を見つめ、「将来なりたい自分」になるために食事・睡眠・運動等の自らの課題を見付け、課題を解決することにより、生活習慣病を予防し、健康を保持増進できる実践力を養う保健指導を工夫した。

都立学校（高等学校・養護学校）分科会

＜研究の視点＞

食に関する実践力をはぐくむために、「振り返り」「気づき」「実践」を研究のキーワードとした。望ましい食行動を目指した生活改善には、行動変容をもたらす指導の工夫が必要であると考えた。

＜研究の内容＞

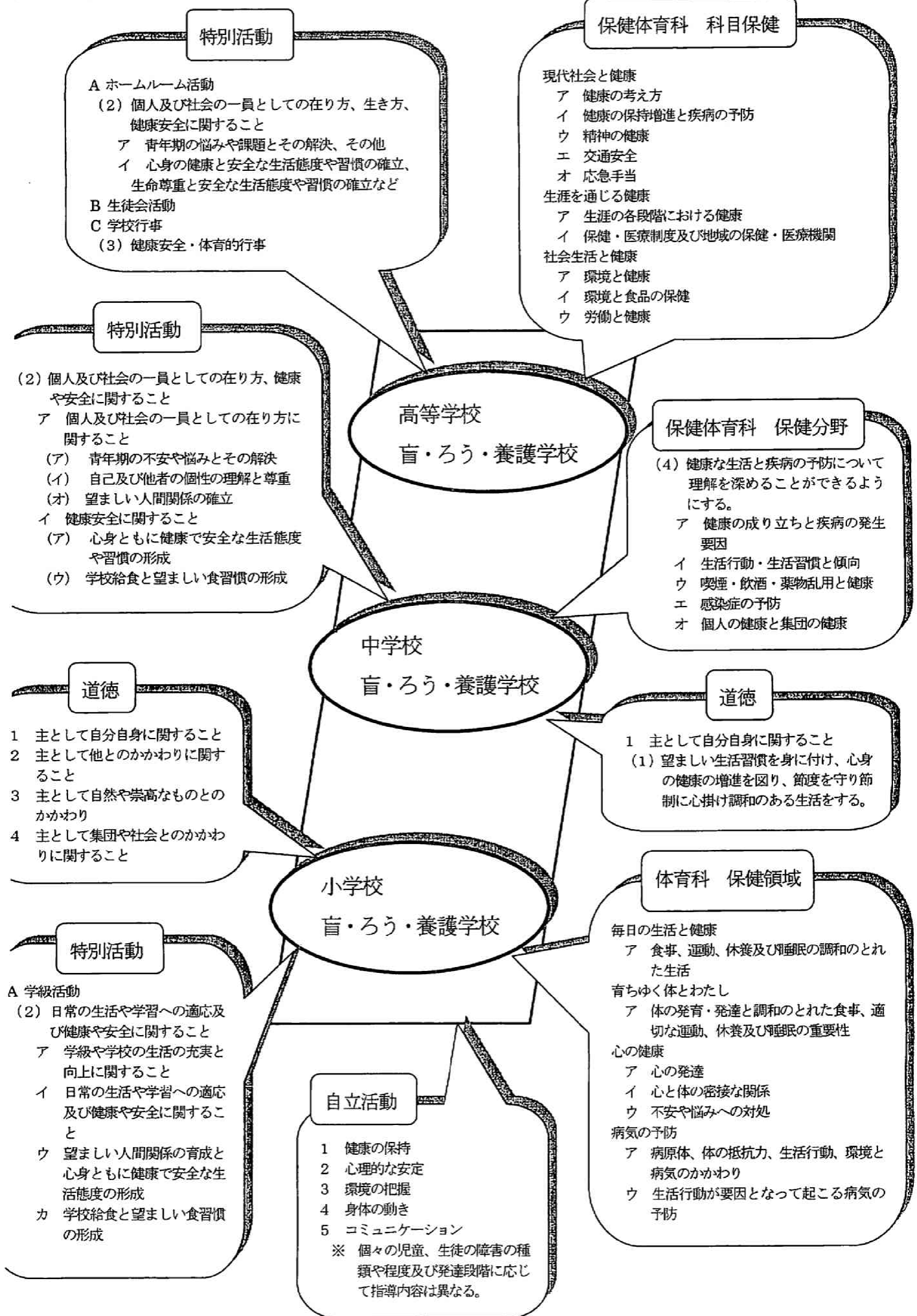
高等学校では、生活習慣病と食生活の相関関係を知っていても食行動の実践には結びつかないことが分かった。養護学校では、生活習慣病の知識が乏しいことと、知識がある児童・生徒は自分なりの配慮・実践をおこなっていることが分かった。正しい知識を身に付ける学習と行動変容をもたらせる実践力の育成を目指し、指導内容の検討・工夫を行った。

→ P 29

→ P 31

→ P 33





第1章 小学校分科会

I 研究主題

児童が心と体の健康を意識し、望ましい生活習慣を身に付ける指導の工夫

II 主題設定の理由

近年、生活様式や食生活の変化に伴い、生活習慣病が増加の一途をたどっている。生活習慣病は毎日の生活習慣の在り方と深く関わって起こるが、最近では、不規則な食生活や運動不足・睡眠不足といった行動が見られるようになった。

本分科会では、生活習慣病の予防を基本として、毎日の生活習慣に目を向け、望ましい生活習慣を身に付け、自ら実践できる力を育てたいと考えた。そのためには、児童が自分の心と体の健康を大切に思う意識が不可欠であると考え、本主題を設定した。

III 研究のねらい

- 1 児童の心の状態と基本的な生活習慣とのかかわりについて実態を明らかにする。
- 2 自分を大切にしようとする意識を高め、望ましい生活習慣を実感できる指導を工夫する。
- 3 望ましい生活習慣を継続する力を身に付ける指導を工夫する。

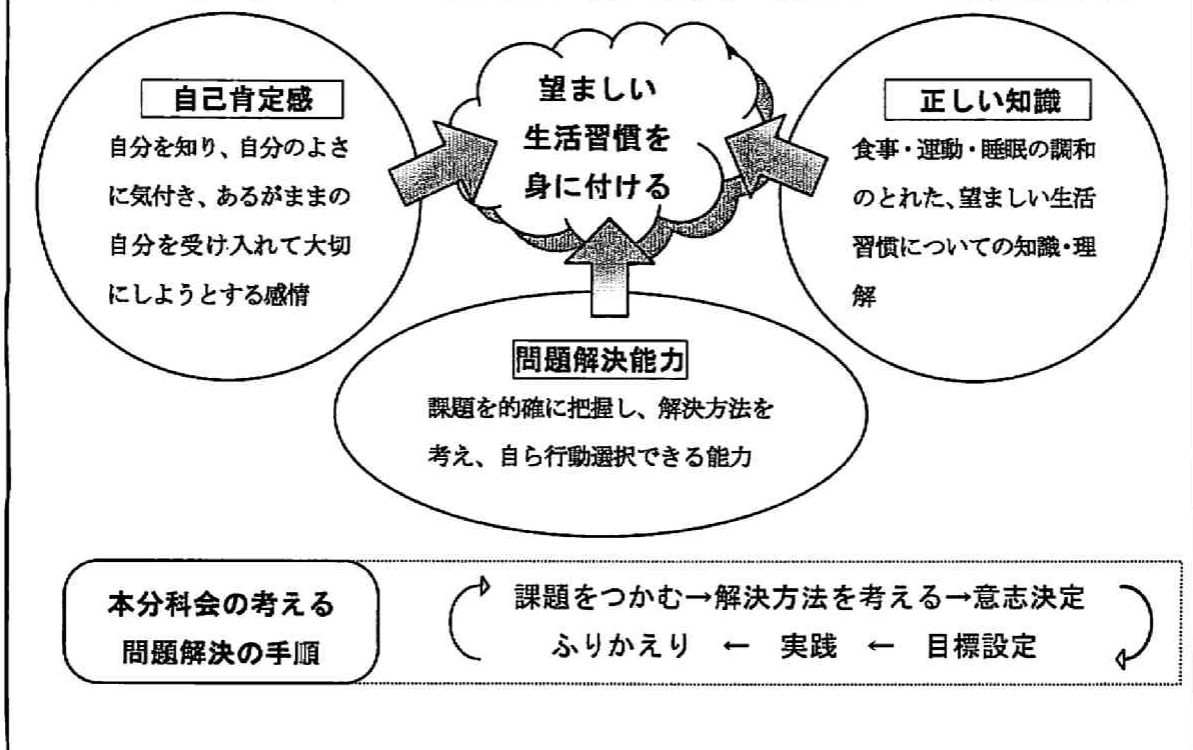
IV 研究の方法

- 1 児童の心の健康に関する意識と生活習慣の実態について調査を行い、分析・考察する。
- 2 児童が望ましい生活習慣を身に付けることができる指導を工夫する。

V 研究の内容

1 研究の視点

本分科会では、望ましい生活習慣を身に付けるためには、「自己肯定感を向上する」「正しい知識を身に付ける」「問題解決能力を高める」ことが必要であると考え、研究のキーワードとした。発達段階に応じて、この三点を調和よく育てる指導の在り方について研究を進めた。



2 調査研究

(1) 目的：児童の生活習慣と、自己肯定感や意志決定に関する意識について、実態と関連性を把握する。

(2) 方法：質問紙法による。

(3) 対象：本分科会の研究員所属校の児童

	3年	4年	5年	6年	合計(人)
人数	866	871	757	883	3377

(4) 実施時期：平成14年7月12日～19日

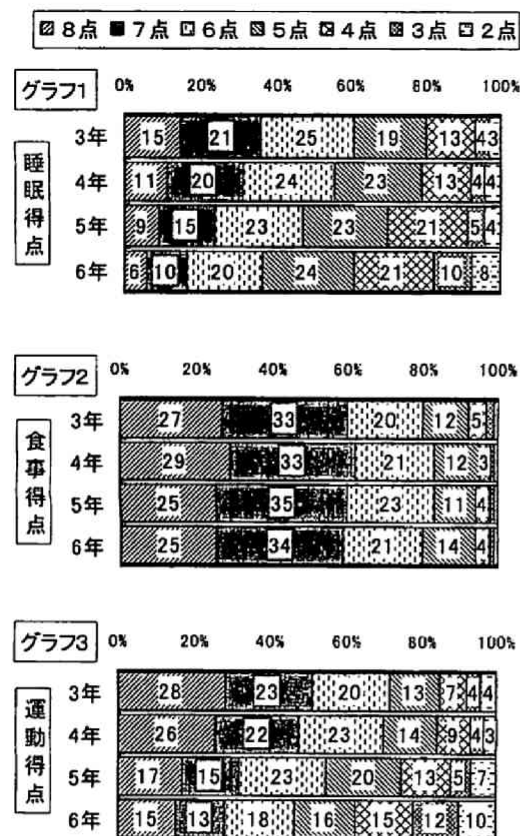
(5) 調査仮説

自己肯定感が高く、意志決定のできる児童は、望ましい生活習慣を身に付けている。

(6) 調査内容

本分科会では、睡眠・食事・運動に関する生活行動がどれくらい身に付いているかについて、質問1-①から⑦を設定した。「毎日できている」を4点、「だいたいできている」を3点、「あまりできていない」を2点、「ほとんどできていない」を1点として点数化した。また、睡眠・食事・運動の各項目について、それぞれ2つずつの質問項目の合計点を、それぞれ睡眠得点・食事得点・運動得点とした。また、心の健康に関して、心の安定・自己肯定感などについて質問2～5を設定した。意志決定に関しては、目標やめあてを自分で設定できるかについて、質問6を設定した。

(7) 結果の分析及び考察



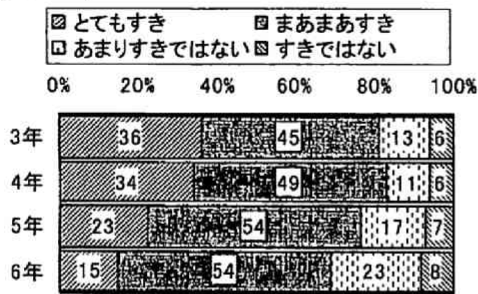
①生活行動に関する質問について(グラフ1～3)

〔分析〕睡眠得点および運動得点については、学年が上がるごとに得点が減少する傾向にある。一方、食事得点は、どの学年でも60%前後の児童が7～8点を得ている。

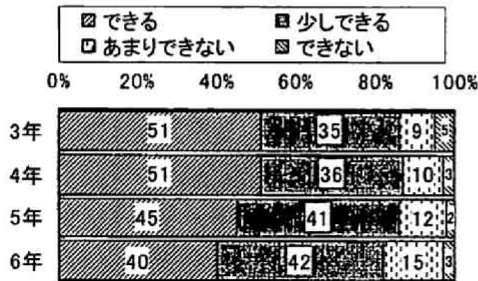
〔考察〕学年が進むにつれて睡眠時間が減少し、運動しなくなっている様子が明らかになった。特に運動に関しては中学年と高学年の差が大きい。高学年の児童に対して運動への意欲を高め、日常的に運動に取り組めるような指導が重要である。

食事得点に関してあまり学年差が見られないのは、家庭の食習慣の影響が大きいと考えられる。本人の行動選択を促すとともに、児童への指導を通じて、家庭の協力を呼びかけていくことも必要である。

グラフ4 質問3 あなたは自分のことが好きですか



グラフ5 質問6 あなたは目標やめあてを自分で定めることができますか



②自己肯定感に関する質問について（グラフ4）

〈分析〉3, 4年生では約80%の児童が自分のことを「とても好き」「まあまあ好き」と回答し、5, 6年生では、学年が上がるにつれ自分のことが好きと回答した児童が減少している。

〈考察〉自分を認め、自信をもって前向きな行動選択ができるように、自己肯定感を高めながら指導を進める必要がある。

③意志決定に関する質問について（グラフ5）

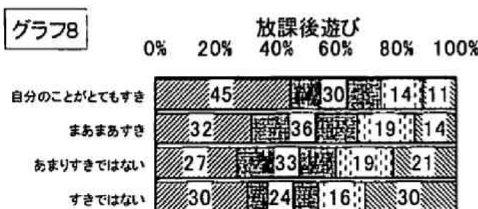
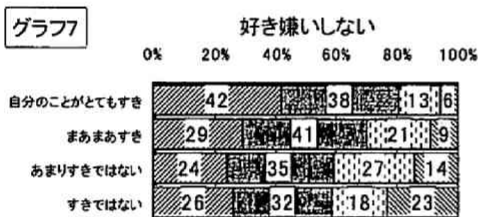
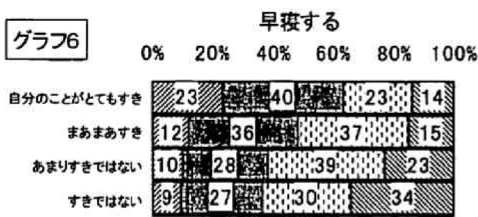
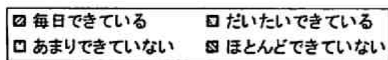
〈分析〉各学年とも、約85%の児童が、「できる」「ややできる」と回答している。

〈考察〉望ましい生活習慣の実践には、本人の意志決定が不可欠である。発達段階に応じて意志決定ができる力を育てることが必要である。

(8) 調査仮説の検証

生活習慣の中でも、睡眠・食事・運動の各項目において自分の意志が反映されやすいと思われる「早寝する」「好き嫌いしない」「放課後遊び」の項目を選択し、クロス集計を行った。

① 自己肯定感（質問3 .あなたは自分のことが好きですか）と生活習慣のクロス集計



(グラフ6, 7, 8)

〈分析〉「好き嫌いしない」×「放課後遊び」については、自己肯定感の高い児童の約70~80%が「ほとんど・だいたいできている」と回答し、自己肯定感の低い児童では、約60%だった。「早寝する」については、自己肯定感の高い児童では約50~60%、自己肯定感の低い児童においては約40%であった。

〈考察〉どの生活習慣とも、自己肯定感の高い児童ほど「できている」と回答する児童が多かった。このことから、自己肯定感と生活習慣の間には関連が見られることが分かった。

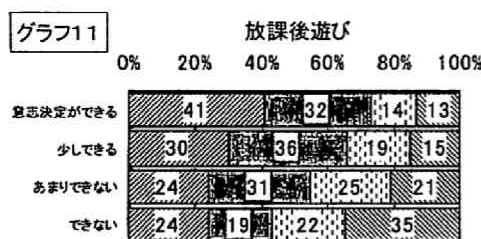
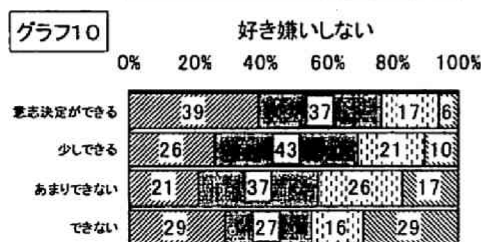
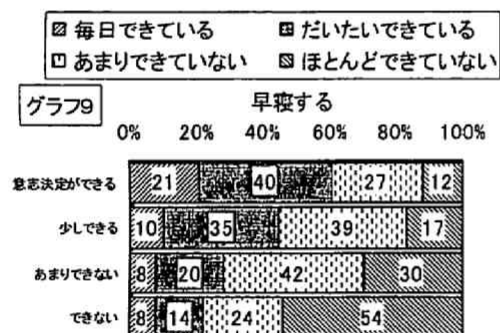
自己肯定感が高いということは、将来を見通した前向きに行動する力の基盤となる。そこで、自己肯定感を高めるための指導や工夫や指導を多く取り入れることが、望ましい生活習慣の定着に有

効であると考えた。

また、「早寝する」の項目のように、自己肯定感が高くても望ましい生活習慣の定着があまり高くない項目は、その原因を追究しそれに対応する個別の指導も必要である。

② 意志決定能力（質問 6 目標やめあてを自分で決めることができますか）と

生活習慣のクロス集計（グラフ 9, 10, 11）



〈分析〉「好き嫌いしない」×「放課後遊び」については、意志決定が「できる・少しできる」と答えた児童の65%以上が、「ほとんど・だいたいできている」と回答している。意志決定が「あまりできない・できない」と答えた児童の場合は、55%以下だった。「早寝する」では、意志決定ができると答えた児童の45%以上が「できている」と回答し、意志決定ができないと答えた児童では28%以下だった。

〈考察〉どの生活習慣においても、意志決定能力で「できる・少しできる」と回答した児童ほど、「ほとんどできている」と回答した児童が多いことが分かった。このことから、意志決定能力と生活習慣の間には関連が見られることが分かった。

「放課後遊び」には楽しさという動機付けが可能であり、また「好き嫌いしない」ことについては努力目標が明確であるため、比較的意志決定しやすい項目と言える。一方、「早寝する」については、意志決定を困難にする要素がいくつも存在することが予

想されるため、実践し、継続していくのが困難な項目であると考えられる。

望ましい生活習慣を実践していくには、本人の意志決定が欠かせない。そこで、正しい知識を与えるとともに、意志決定能力を高める工夫をしながら指導にあたる必要がある。

（9）調査研究のまとめ

調査の結果から、自己肯定感・意志決定能力が高い児童は、望ましい生活習慣を身に付けていることが分かった。1, 2年の児童に対しても簡略化した質問紙を用いて同様の調査を行ったが、ほぼ同じ傾向が見られた。小学校段階では、生活習慣病を予防するための基本となる望ましい生活を実践していくことが大切である。そのためには、従来行われてきた生活習慣に関する正しい知識を身に付ける学習と併せて、自己肯定感を育てるとともに、問題解決能力を高めていくことが必要であると考えられる。

また、これらの指導内容は、体育科保健領域や、特別活動を相互に関連させ、発達段階に応じた指導法を工夫することで、より一層児童の実践的理解が深まると考えた。

3 実証授業 I (小学校・低学年)

特別活動 (学級活動) における保健指導

(1) 単元名 第2学年 特別活動 (学級活動) 「毎日生き生き 元気にすごそう」

(2) 単元について

① 単元設定の理由

低学年では、望ましい生活習慣を確立するためには、自らの意志のもとに行動を選択・実行することが必要であると考えた。また調査の結果から、自己を大切にできる気持ちを高めることが、望ましい生活習慣を持続する力になると考えた。

② 単元のねらい

生活習慣と健康との関連についての基礎的知識を身に付けるとともに、自己肯定感や問題解決能力を高めることで、望ましい生活習慣を継続していく力を養う。

③ 単元の工夫

自己肯定感を高める 学習の中で、友達や保護者など人とのかかわりを多くもてるようにし、自分の意見が認められたり、他の人との意見の違いを感じられる場を設定した。また、小さな目標を立てられるようにし、それを達成する喜びを味わうようにした。

正しい知識を身に付ける 紙芝居などを見て客観的に生活を振り返るようにした。また、学習の内容や経過が分かるように、毎時間学習カードを使用するようにした。

問題解決能力を高める 問題解決の手順を学習の中に取り入れ、意欲を持続するために、グループ活動や保護者のかかわりを取り入れた。また、自己の目標を掲示し、継続的に振り返りができるようにした。

(3) 単元指導計画 (特別活動：学級活動)

時	活動内容	主題とのかかわり
1 本時	《びよんたの生活》 ・びよんたの生活について考え、自分の生活の「楽しさ度」を振り返り、びよんたの生活を改善するためにどうしたらよいか、考える。	・体調と楽しさ (気持ち・心) とが、かかわりのあることに気付くことができるようにする。 ・自分の生活の楽しさ度を振り返る学習の中で、友達とのかかわりをもつ。 (正しい知識、自己肯定感)
2	《びよんたの元気を取り戻そう!》 ・楽しく過ごすためには、元気であること。特に食事、運動、睡眠、心の安定が大切であることを理解する。	・楽しい (充実した) 生活を送り、将来の健康を保つには規則正しい生活が大切であることに気付くことができるようにする。 (正しい知識、自己肯定感)
3	《元気いっぱい作戦会議》 ・元気でいるためにどうすればよいかについて自分たちでできそうなことを話し合い、食事、運動、睡眠はそれぞれ関連があることに気付く。 ・グループで実践する計画をたて実践し、体調をチェックする。	・お互いの意見を認め合い、また他の人との意見の違いを感じられるようにする。 ・目標設定のための手順を理解できるようにする。 ・規則正しい生活には、いろいろな習慣が関連していることに気付くことができるようにする。 (自己肯定感、意志決定能力の向上、正しい知識)
4	《元気にすごそう!》 ・生活習慣が体調と大きくかかわっていることを理解し、今後の自分の目標をたてる。	・新たな自分の目標を設定できるようにする。 ・生活習慣と心と体は、関連があることを実感できるようにする。 (意志決定能力の向上、正しい知識)

(4) 本時の学習活動

① 本時のねらい (4時間扱いの1時間目)

ゲームの体験や紙芝居「びよんたの一日」を見て、びよんたの生活を振り返り考えることで、毎日の生き生きした生活には心や体の健康がかかわっていることに気付く。

② 本時における工夫

ア 紙芝居・パネルシアター等を見ることで、より興味をもって考えるようにした。

イ 「心・気持ち」を「楽しさ」で表し、「体調」と「心」がかかわっていることを理解

できるようにした。

③ 本時の展開 (T1:担任 T2:養護教諭)

時間	段階	学習内容・活動	教師の支援 ★:評価
5分	つかむ	「きりん・きのこゲーム」をする。 (2人組できりん、きのこに分かれ、対面する。間隔をあけ、手を挟みあうように準備する。指名されたものが相手の手を挟み、もう一人は挟まれないように逃げるゲーム)	T2・気持ちをリラックスさせると同時にどんなところが楽しかったのか考えることができるようにする。 T1, T2・ゲームに積極的に参加できていない児童への支援。 T1・本時の学習について見通しをもつことができるようにする。
25分	取り組む	「びよんたの一日」の紙芝居を見て考えよう	
10分		「びよんたの一日」を見て、それぞれの場面を主人公の気持ちになって、楽しいか、楽しくないかを考える。  自分の生活の「楽しさ度」について考える。 ・学習カードにシールを貼り、「楽しさ度」をチェックする。 (グループで助け合って作業する。)	T1・なぜそう思ったのかも考えることができるようにする。 ・紙芝居の場面を掲示し、楽しいか楽しくないかを表示する。 T2・楽しさの変化をびよんたのパネルシアターで表現し、興味・関心を高める。 ・楽しさが心や体の健康に関係があることに気付くようにする。 ★びよんたの生活を振り返り発言することができたか。 ★生き生きとした生活に「心」と「体」の健康がかかわっていることに気付くことができたか。
5分	まとめ	びよんたを元気にしてあげよう！おうちの人と話し合ってください	T1・学習カード2を配布。説明する。 (保護者向けにインタビューの目的や回答についてのお願いの文書を配布しておく。)

(5) 低学年の授業より (単元を通して)

1年生では単元名「もりもり、のびのび、すくすく大作戦」を4時間扱いで実施した。各時間ごとにキャラクターを登場させて、教材を工夫し、人とのかかわりをもてるゲームや活動を中心に行った。児童は楽しく学習するとともに、「次の時間は何が出てくるの」「何をやるの」という、次時への興味・関心も広がった。また、単元名も児童が理解していた。1年生にとっては、ティーム・ティーチングも新鮮だったようで、学習への意欲につながった。

2年生では、児童の考えた様々な問題解決の方法を黒板にまとめて掲示したことで「すごい。たくさんある。」と自分たちの活動の満足感を得ることができ、問題解決方法が多くあることや生活リズムにかかわる習慣が互いに関連していることの理解も容易となった。そのことが、自分たちの具体的目標を考える際の支援となり、「走ること(目標)が大変だったけれど、おうちの人とやった」「たくさんの友達といっぱい遊ぶようになった」など目標に向かって努力する姿がみられた。保護者とのかかわりを学習の中に取り入れたことで、家庭でも生活習慣について話題にすることが増え、児童だけでなく家庭での問題意識も高まった。

(6) 実証授業の成果と課題（低学年）

① 成果

ア 生活の様子を「楽しさ」で表すことで、自分の体験や考えのもとに、心や体に目を向けて考えることができた。

イ 教材を工夫することで、興味・関心を高め、児童が意欲的に学習することができた。また、授業の展開にも有効であった。

ウ ティーム・ティーチングにより、個別やグループへの支援を円滑に行うことができた。また、担任と養護教諭がそれぞれの専門性を生かすことができた。

エ 保護者の協力を得ることで、児童が自信をもって発言ができた。

オ ゲームや活動を取り入れたことで、楽しみながら体験的に学習することができた。

② 課題

ア グループ活動を取り入れたが、低学年では言語や作業速度に個人差が大きく、児童の発達段階と特性を考えて取り組みの工夫を考える必要がある。

イ 単元にとどまらず、学習のさまざまな場面や日常生活において継続的に指導をしていく必要がある。

ウ 低学年の児童が気付きやすくなるように、心と体のかかわりについての手だてをさらに工夫していく必要がある。

エ ティーム・ティーチングによる指導計画や教材をより工夫する必要がある。

4 実証授業Ⅱ（小学校・中学年）

体育（保健領域）・道徳・特別活動を関連させた保健指導

(1) 単元名 第3学年「健康な生活をおくろう」

(2) 単元について

① 単元設定の理由

望ましい生活習慣を早くから身に付け継続していくことについて中学年は、低学年に比べるとより自らの意志のもとに、行動選択し、目標設定し、実践していくことが可能である。実態調査の結果から、心の状態がよいと生活行動もよいことが分かり、自己肯定感や人とのかかわりを育てていきながら生活習慣を改善していくことが効果的であると考えた。そこで友達や保護者などのかかわりをもてるような工夫やグループによる話し合い等を取り入れた単元構成とした。

② 単元のねらい

健康と生活習慣との関連について知識を身に付けるとともに、自己肯定感や問題解決能力を高めることで、望ましい生活習慣を実践していく力を養う。

③ 単元の工夫

自己肯定感を高める 意欲を持続することができるようにペアの児童と励まし合ったり、学習の中で友達や保護者などから温かい心の交流を多くもったりすることができるようにした。また自分の意見が認められたり、他の人との意見を参考にしたりできる場を多く設定した。さらに人生の先輩から話を聞き、生涯を通じて健康な生活を送る意欲をもてるようにした。

正しい知識を身に付ける 健康と生活習慣の関連について体験的な活動を通して実感できるように工夫した教材で、知識を身に付けるようにし、さらにコンピュータを活用した教材を作成し、客観的に生活を振り返ることができるようにした。また、学習内容や経過が分かるように毎時間、ワークシートを使用するようにした。

問題解決能力を高める 問題解決の手順（課題をつかむ、解決の方法を考える、方法を選択する、意志決定、目標設定、実践、振り返り、新たな課題をつかむ）を活動の中に取り入れた。そして達成できる具体的な目標を立て、実践できたことへの達成感や満足感を得られるようにした。

(3) 単元指導計画

時	学習内容・活動内容	主題とのかかわり
1	道徳《かけがえのない宝物》 ・保護者から愛情あふれたメッセージを読み、その返事を書く。	・保護者からの愛情あふれたメッセージを受け取るにより、ありのままの自分を受容される喜びをもてるようにする。 (自己肯定感、人とのかかわり)
2	保健《わたしたちの生活とけんこう》 ・健康についてのイメージや毎日の生活の仕方について考え、食事・運動・睡眠など毎日の生活の仕方は、健康と深く関係していることを理解する。 ・コンピュータソフト「生活チェックマシン」で自分の生活習慣を見直す。	・毎日の生活の仕方と健康は、深く関係していることを理解することができるようにする。 ・普段の自分の生活を振り返り、生活習慣を見直すことができるようにする。 (正しい知識)
3	保健《リズムのある生活を送ろう》 ・ヒガシくんの一日について考え、食事・運動・睡眠の調和のとれた生活を送ることが大切である事を理解する。	・健康な心と体をつくるためには、食事・運動・睡眠の調和のとれた生活が大切であることを理解することができるようにする。 ・生活習慣と病気には関連があることを理解することができるようにする。 (正しい知識)
4	学級活動 《生活習慣チャレンジ目標を立てよう》 ・食事・運動・睡眠の改善策を考え、問題解決の手順に沿って目標を立て、友達や保護者の励ましを受けながら実践する。	・コンピュータソフト「生活チェックマシン」の結果をもとに自分の生活を見直し、改善していく目標を立てることができるようにする。 ・自分で立てた目標を実践しようとする意欲を高める。 (意志決定能力の向上、目標設定能力の向上、人とのかかわり)
5	学級活動 《生活習慣チャレンジ発表会をしよう》 ・取り組みの結果を発表し合い、達成感や成功の秘訣を共有する。	・目標達成のための方法や工夫の仕方など大切なことに気付くことができるようにする。 ・取り組みを振り返り、次に生かすことができるようにする。 (目標設定能力の向上、人とのかかわり)
6	学級活動《将来に向けて》 ・地域の方の話を聞いて生涯を通じて健康な生活を送る意欲をもつ。 ・健康を保持増進するために、個人や家庭の努力のみならず、学校でも様々な保健活動が行われていることを理解する。	・地域で活躍している高齢者の話を聞いて、現在の健康を考えるだけでなく、大人になっても心と体の健康を保持増進し続けようとする前向きな気持ちをもつことができるようにする。 ・健康を保持増進するために、個人や家庭の努力だけでなく、学校でも様々な保健活動が行われていることがわかるようにする。 (意志決定能力の向上、正しい知識)

(4) 本時の学習指導

① 本時のねらい（6時間扱いの4時間目）

コンピュータソフト「生活チェックマシン」の結果をもとに自分の生活を見直し、改善していく目標を立てることができるようにする。自分で立てた目標を実践しようとする意欲を高める。

② 本時における工夫

一人で考え、取り組むのではなく、ブレインストーミングにより、友達と一緒にアイ

項目	点
食事	9
運動	8
お休み	5

ペアを出し合ったり、ペアをつくり励まし合ったりしながら、実践に向けて取り組んでいこうとする意欲を高めることができるようにした。

③ 本時の展開 (T1:担任 T2:養護教諭)

時間	段階	活動内容	教師の支援 ★:評価
5分	つかむ	○本時の学習内容を知る。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">自分の生活チャレンジ目標を立てよう</div>	T2・本時の学習内容を説明する。 コンピュータで行った生活チェックの、得点の一番低かった項目で活動のグループ分けをしておく。
30分	取り組む	○自分の取り組む項目の課題をグループでブレインストーミングをする。 「食事やおやつを食べ過ぎないようにするためにどうしたらよいか」 「運動するためにどうしたらよいか」 「早く寝る・早く起きるためにどうしたらよいか」 ○他のグループの人にも見てもらい、意見があったら追加する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">食事、運動、睡眠の改善策を考えよう</div> ○改善策を参考にして、毎日、自分が少し努力すれば達成できそうな具体的な目標を立てる。 ○ワークシートに書く。 (助言例) ・毎日できる ピーマンを食べる→野菜を食べる 晴れた日は外遊びをする→雨の日は～する ・具体的に 早くねる→9時30分になる よくかむ→口の中に物がなくなるまでかむ ・数字で示す なわとびを100回跳ぶ	T1 T2・ブレインストーミングのやり方の確認と準備をする。 T1・発言された意見を整理し、食事、運動、睡眠の改善策を参考にして、実現可能な具体的な目標を立てることができるよう助言する。 T1 T2・机間指導、助言する。 ・改善策は長所、短所を考えて実現可能なものを選ぶ。 ・助言例を出す。 ・目標は掲示する。 ★自分に適した目標を立てている
10分	まとめる	○グループの中でペアをつくる。 ○ワークシートの書き方を確認する。 ○今後の予定を確認する。	T1・ペアの友達と励ましあって続けることを確認する。 ・感想…前日の成果を◎○△や数字で表し、体調や感じたことを書く。 ・励ましの言葉…続けたいようになるように相手のことを考えて書く。 ・1週間ごとに見直しをする。

(5) 中学年の授業より (単元を通して)

- ① 保健学習の知識を生かしてグループで改善策を考え、その中から実現できるものを選択し、より具体的な目標を立てるという一連の活動は、初めは大変に感じられたが、慣れてくると「ふっきん5回」→「ふっきん10回、うで立て10回」→「ふっきん15回、うで立て15回」と自分なりに達成できる目標を、適切に立てることができるようになった。
- ② 毎日カードに書くことで成果を実感することができ、友達や家庭の人が励ましたり、一緒に行ってくれたりすることで、実践を継続することができた。「カードが終わってもぼく続けていくよ」という感想も聞かれた。
- ③ 保護者へのお便りや懇談会で、経過を知らせたりカードや手紙を書いてもらったりするなど連携を密にしたので、家庭でも献立やおやつを考え工夫する、運動や就寝時刻に声をかける等、保護者の意識も高まった。

(6) 実証授業の成果と課題 (中学年)

① 成果

ア コンピュータソフト「生活チェックマシーン」を作成し、日頃の生活を振り返ったことで、児童は生活習慣の自分の課題を明確にすることができた。また、児童が観点をもって、話し合いをすることに役立った。



イ 自己肯定感を高める活動を行ったことで学習や活動の意欲を高めることができた。また、チ

ャレンジ計画を実行する時に、ペアの友達と励まし合うことで、意欲の持続が促され、計画の修正にも役立った。

ウ 日常に必要な糖分の量など、掲示等で普段知識としては分かっていることでも、あらためて体験的な活動をすることで、より実感することができた。

エ 体育科や道徳の時間との関連を図り、心と体の両面から考えた特別活動の指導計画を作成したことで、体育・保健領域の学習で得た知識をより効果的に進めることができた。

② 課題

ア 多様な情報の中から生活習慣に関する正しい情報を選択できる教材を開発していく必要がある。

イ 地域や保護者の協力が必要なので、人材に関する情報を得る必要がある。

ウ 生活習慣を改善していくためには個々の生活状況が関連しているので、保護者の協力等、多様な実態に対応できる個別指導を工夫する必要がある。

5 実証授業Ⅲ (小学校・高学年)

体育(保健領域)・特別活動を関連させた保健指導

(1) 単元名 第5学年「生活習慣病と健康」

(2) 単元について

① 単元設定の理由

自己肯定感を高め、人とのかかわり方を学んでいくことが望ましい生活習慣の継続に必要であると考えた。正しい知識を身に付けることと自分の課題を把握し、解決していく方法を探ることが意欲付けとなり、生活習慣の改善に効果的ではないかと考えた。

② 単元のねらい

望ましい生活習慣の柱を食事、運動、睡眠ととらえ、望ましい生活習慣の知識を身に付け、自分の生活習慣を振り返り、改善していくために問題解決能力を育てるとともに、自己肯定感を高めることで実践していく力を養う。

③ 単元の工夫

自己肯定感を高める 保健指導と体育・保健領域の学習を関連させて行うことで、友達とのかかわりを深め、お互いに認め合う場を多く設定した。

正しい知識を身に付ける 具体的な資料を提示したり、体験を取り入れた学習を行ったりすることで、正しい知識をより分かりやすくした。

問題解決能力を高める 問題解決の手順をそれぞれの学習活動の中に取り入れた。特別活動が課題把握のきっかけや次の課題づくりとなるようにした。

(3) 単元指導計画

時	学習内容・活動内容	主題とのかかわり
1	保健《心の発達》心は感情、社会性、思考力などの働きがあり、いろいろな生活経験を通して年齢とともに発達する。	心は様々な経験を通して年齢とともに発達することを理解する。 (正しい知識)
2	保健《人とかかわり》人とうまくつきあっていくためには相手を理解しながら自分の気持ちを伝えることが大切であることを知る。	自分の感情をコントロールしたり、相手を理解しながら自分の気持ちを伝えることの大切さを理解する。 (正しい知識)
3	学級活動《睡眠のヒミツ》十分な睡眠が疲労回復、健康の保持増進に必要であることに気付き、自分で実践できることを考える。	睡眠の役割、睡眠のリズム、体と心の関係について理解する。 (正しい知識) (目標設定能力の向上)
4	保健《心と体のつながり》心と体は互いに深く影響し合っていることを理解する。	心と体は互いに影響し合っていることを理解する。 (正しい知識)
5	学級活動《食生活の改善》一日の食事の量と栄養バランスについて自分の食生活を振り返り、課題を考える。	一日の食事の量と栄養バランスが健康な生活を送るために必要であることを理解する。 (正しい知識) (目標設定能力の向上)
6	学級活動《はあはあドキドキ体動かしてる?》体の成長のために、適度な運動が必要であることを知る。自分の生活を振り返り、健康な生活を送るためにどんな運動が必要か考える。	体の成長と健康な生活を送るために適度な運動が必要であることを理解する。 (正しい知識) (目標設定能力の向上)
7	保健《不安や悩みをかかえたとき》不安や悩みは誰もが経験することであり、いろいろな対処方法があることを知る。	不安や悩みの対処にはいろいろな方法があり、自分にあった方法で対処できることを理解する。 (正しい知識) (意志決定能力の向上)

(4) 本時の学習指導 「食生活の改善」

① 本時のねらい(7時間扱いの5時間目)

- ア 一日の食事の量と栄養バランスが健康な生活を送るために必要であることを知る。
- イ 自分の食生活を振り返り、よりよい食生活を送るための改善点に気付く。

② 本時における工夫

- ア 給食で食べた量を実際に一品ごとに測ることで、自分の課題を見付けやすくした。
- イ 給食の基準量、一日の必要量を実感できるように実物を提示した。

③ 本時の展開 (T1: 養護教諭 T2: 学校栄養職員 T3: 担任)

* 給食の時間に自分の食べた量を一品ごとに測り、ワークシートに記入しておく。

時間	段階	活動内容	教師の支援 ★: 評価
5分	つかむ	本時の学習内容を知る。	T2: 本時の学習内容について見通しをもつことができるようにする。
30分	取り組む	給食の基準量と材料を知り、自分の食べた量と比べて気付いたことをワークシートに記入する。 気付いたことを発表する。 食べた物が体の中でどのように使われているかを知る。	T2: 今日の給食の基準量と材料を提示する。 T2: 給食の献立表や栄養素の表を使って説明する。

	<ul style="list-style-type: none"> 一日の食事の栄養バランスの必要性について知る。 <p>一日の食生活について振り返り、気付いたことを発表する。 おやつを取り方を知る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 穀類、肉、野菜の一日の必要量を実際に見せることで、普段の食事の量や栄養バランスを考えさせる。 <p>T1：朝食や夕食の量と栄養バランスについて考えさせる。 T1：一日に必要なエネルギー量とスナック菓子や清涼飲料水などのエネルギー量を提示し、おやつの適量を考えさせる。</p>
10分	<p>まとめる</p> <p>一日の食生活を振り返り、自分の食生活の課題に気付く。</p> <p>自分の課題を発表し合う。</p>	<p>T1：食事の量や栄養バランスの改善と、生活リズムや運動の関係について助言する。今後のよりよい食生活への意欲付けをする。</p> <p>T3：発表の内容を板書する。</p> <p>★食事の量だけでなく、栄養バランスが大切であることを理解したか。</p> <p>★自分の食生活を振り返り、課題を見付けることができたか。</p>

(5) 高学年の授業より（単元を通して）

一日分や一食分の基準量を提示すると「肉ってあれだけ」「野菜はあんな量を食べるの」という驚きの声があがった。その後の給食の時間では、自分の食べる量を意識するようになった。家庭でも食生活の改善をしようとする声も聞こえた。その他にも、睡眠や運動の指導を通して、「運動をしてぐっすり眠ろう」「雨の日は、おかわりの量を減らそう」「早く寝て朝ごはんをきちんと食べよう」など、食事、運動、睡眠のつながりに気付いた。また、それぞれの授業のなかで、友達とかかわる場面を多く取り入れた。その結果、友達に認められ、自分のよさを発見し、友達と助言し合うことで意欲が高まり、望ましい生活習慣を目指して、新たな課題に取り組む姿が見られた。



(6) 実証授業の成果と課題（高学年）

① 成果

- ア 自己肯定感を高める活動を行い、友達同士で助言し合うことで、相手に応じた励ましができるようになった。
- イ 自分の実践を発表し合ったり、助言し合ったりするなど友達とのかかわりを意識した授業展開をしたことで、継続していく励みとなった。
- ウ 食事、運動、睡眠の一つ一つを取りあげて指導したことにより、三つの重要性に気付くことができた。
- エ 教材を工夫したり、体験を取り入れた活動を行ったりしたことで、自分の生活を振り返り、知識の定着につながった。
- オ 担任と養護教諭や学校栄養職員とのチーム・ティーチングにより個別の支援ができ、それぞれの専門性を生かして行うことができた。

② 課題

- ア 自己肯定感をより高めるために、手法を工夫していく必要がある。
- イ 実践を継続していくためには、友達同士で助言したり、励まし合う活動を設定していく必要がある。
- ウ 望ましい生活習慣を継続していくためには、家庭の協力が必要であり、個々の家庭へ啓発していく工夫が必要である。

VI 研究の成果と今後の課題

1 研究の成果

- (1) 心の状態に関することと生活習慣について調査研究をしたことで、この二つには関連があることが分かった。
- (2) 低・中・高学年の発達に応じての教材を工夫したことで、自分の生活習慣が振り返りやすくなった。
- (3) 体験的な活動を取り入れることで、普段意識していなかった日常生活の食事、運動、睡眠の重要性とその関連に気付くことができた。
- (4) 特別活動や体育等と関連して行ったことで、生活習慣を振り返り、自己肯定感を高める指導を組み入れた指導展開ができ、自己肯定感の向上と望ましい生活習慣の実践につながった。
- (5) 課題をつかむことから課題を解決するための方法を考え、目標を設定し、実践し、振り返るという学習展開が、生活習慣の改善の意欲付けとその継続につながった。
- (6) 発達段階に応じて低・中・高学年ごとに計画を立て実践したことにより、小学校の中で生活習慣病予防の実践につながる授業の見通しがついた。
- (7) 担任とともに養護教諭や学校栄養職員、ゲストティーチャーを授業の中に活用することにより、児童が専門性の高い知識を得て、課題解決の見通しを立てる助けとなった。

2 今後の課題

- (1) 望ましい生活習慣を継続していくためには、単元学習だけでなく日常の生活の中で振り返ったり、励まし合ったりする時間や場を設定する必要がある。
- (2) 実態に応じて、すべての教育活動の中で各教科や領域などを見通して学習計画を立てていく必要がある。
- (3) 地域や保護者、専門的研究者の協力により、効果的な学習活動の展開を図っていく必要がある。
- (4) 評価の方法や観点については、これからさらに研究していく必要がある。

第2章 中学校分科会

I 研究主題

生徒が自らを知り、健康を保持増進できる実践力を養う指導の工夫

II 主題設定の理由

生涯を通して健康な生活を送るためにはライフステージに即した望ましい生活習慣の確立や生活行動を実践することが大切であり、特に学齢期における健康教育が大変重要とされている。

中学生は、生涯の中でも、生命力にあふれ、活発に活動する時期であるが、将来に向けて生活習慣病や他の疾病の予防を意識した生活を過ごしていない現状にある。

そこで、自我の現れや生活習慣の確立しつつあるこの時期に、自ら課題を見付け課題解決、行動選択するなどの実践力をはぐくむ必要がある。

中学校分科会では、生徒が将来の自分を想像し、現在の生活習慣を見つめ、「将来なりたい自分」になるためには、食事・運動・睡眠等の指導を通して生活習慣病を予防するなど健康的な生活習慣を身に付け、実践することにより、生涯を通じて健康な生活を送ることができると考え、本主題を設定した。

III 研究のねらい

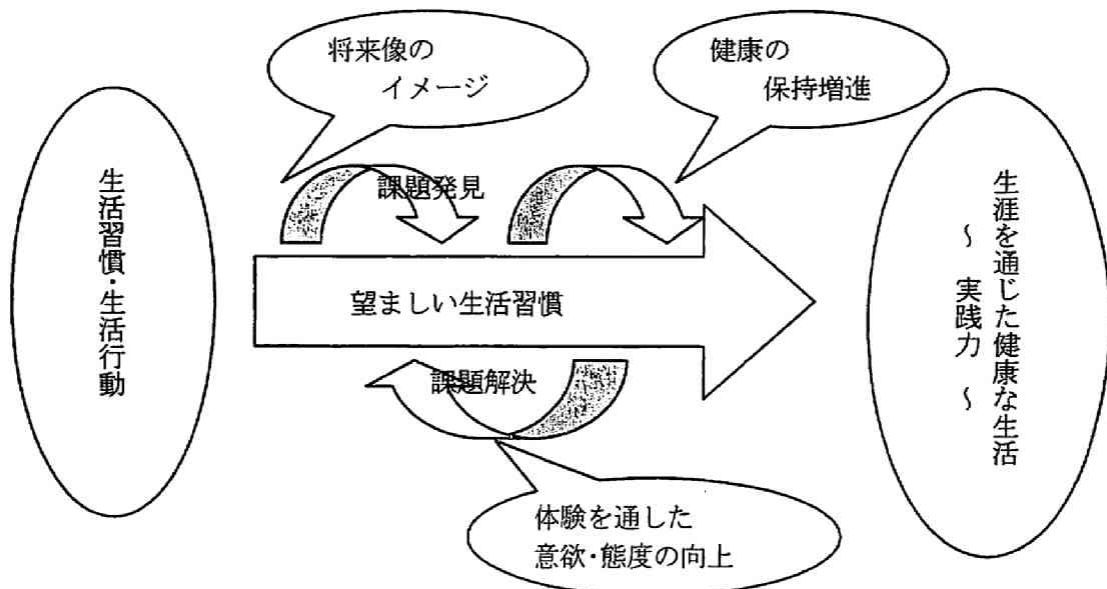
- 1 生徒の生活の実態を明らかにする。
- 2 生徒が病気を予防し、健康を保持増進できる実践力を養う保健指導を工夫する。

IV 研究の方法

- 1 「生活習慣」についての実態調査および「運動量と生活リズム」の関連について、分析・考察する。
- 2 生活習慣病の予防を通して、生徒が未来の自分を想像し、将来なりたい自分になるために、望ましい生活習慣を身に付け実践する力が育つよう、個々のニーズに対応した指導を工夫する。

V 研究の内容

1 研究の視点



2 調査研究

(1) 目的：生徒の生活習慣・ストレス・運動に対する意識を明らかにする。

(2) 方法：質問紙法による。

(3) 対象：本分科会の研究員所属校の生徒

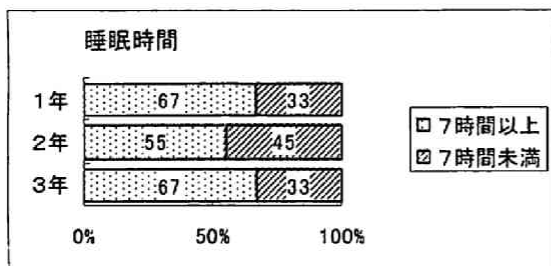
	1年	2年	3年	合計(人)
人数	321	350	350	996

(4) 実施時期：平成14年7月15日～19日

(5) 調査仮説：イライラ感や悩みが少なく、1週間の運動回数が多い生徒は、生活習慣が整っている。

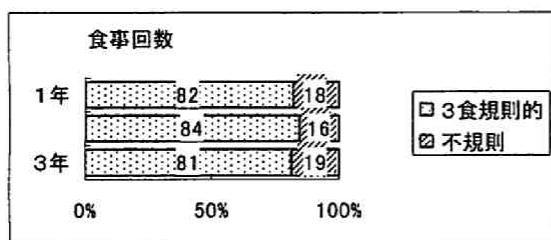
(6) 調査の分析及び考察

① 生活習慣に関する質問について

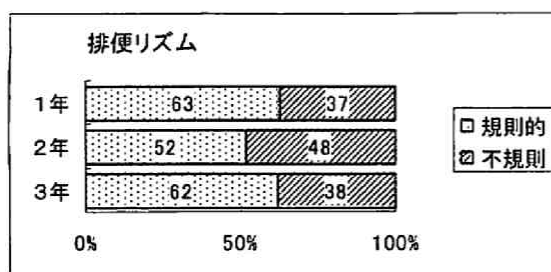


〔分析〕午前0時以降に就寝している割合は、2年が38%と最も多く、1年が24%、全体では30%であった。

睡眠時間で7時間未満の生徒の割合は、2年が45%と最も多く、全体では37%である。食事を1日3回規則的に食べる生徒の割合は、1年が18%、2年16%、3年19%と学年の差はほとんどない。排便の時間が不規則な生徒の割合は、2年が48%と最も多く、1年と3年の差はなく全体で37%である。

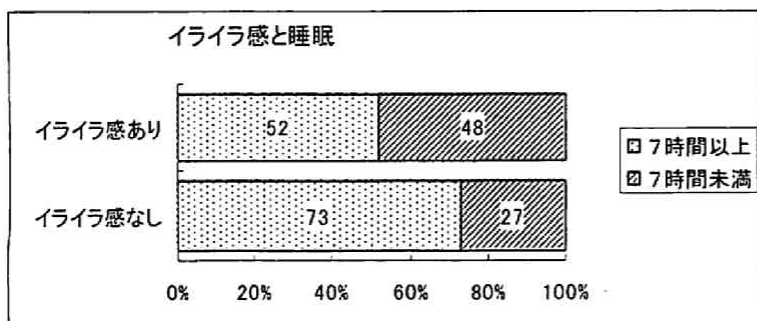


〔考察〕生活習慣に関する調査で、各学年とも就寝の時間が午前0時以降、睡眠時間が7時間未満の割合、排便の時間が不規則である割合が高く、特に2年においてどの項目も、他学年を上回っているのは、2年は1年より体力がつくことや、受験まで期間があり、深夜まで自分の時間がもてるなどの理由から不規則な生活になりやすいのではないかと考えられる。



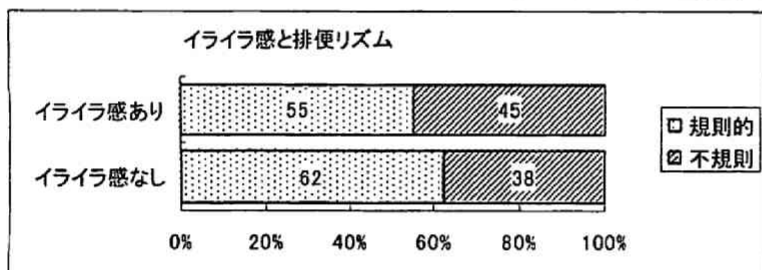
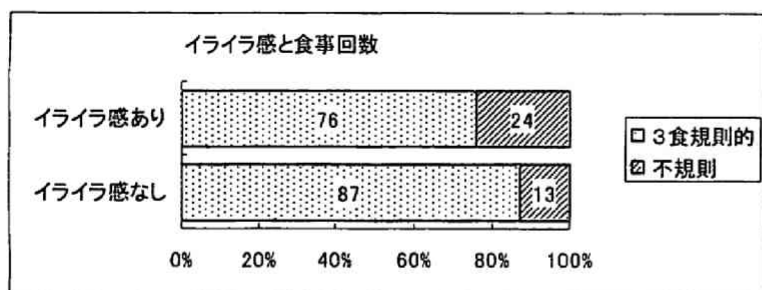
1日3食規則正しく食べているかの質問に対しては、全学年とも他の項目に比べ、不規則な割合が低く、食に関しては個人の意志よりも家庭での食生活が影響しやすいことなどが考えられる。

② イライラ感×生活習慣のクロス集計



〔分析〕イライラ感のない生徒は、睡眠時間を7時間以上とっている割合が73%と高く、イライラ感がある生徒は、睡眠時間が7時間以下の割合が高い。

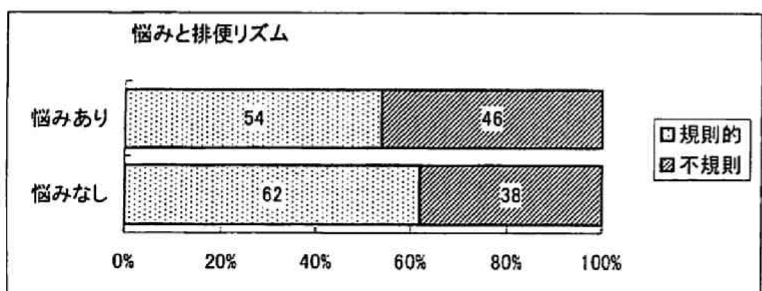
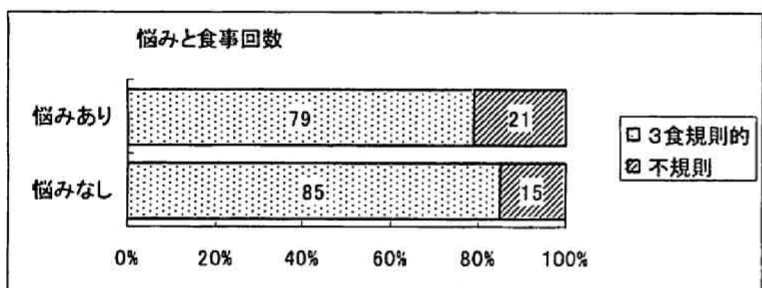
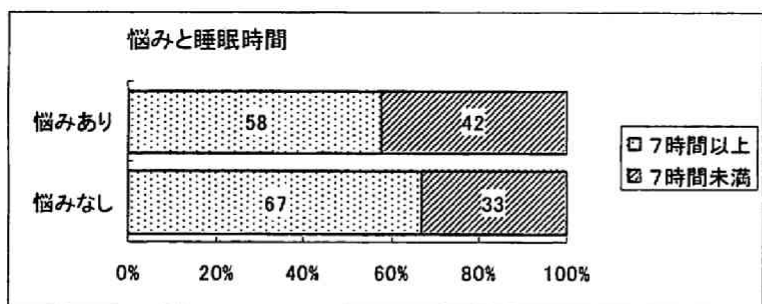
また、1日3食規則正しく食べ



ライラの相関関係がある。また、1日3回規則的な食事の摂取とイライラ感の相関があると言える。排便に関しては、他の項目ほど高い割合ではないが、イライラ感との相関が見られた。

睡眠、食事、排便の3つの項目すべてに、イライラ感との相関が見られたことから、中学生の多くは、思春期にあたり、心が不安定になりやすいことから、心の健康もためにも生活習慣を身に付けることが大切であると考えます。

③ 悩み×生活習慣のクロス



る生徒で、イライラ感なしの割合は、87%、規則正しく食べない生徒13%と比較して、差がでている。

イライラ感がない生徒は、排便の時間が規則的である割合が高く、イライラ感のある生徒は排便の時間が不規則な割合がやや高い。

〈考察〉睡眠時間を7時間以上とっている生徒は、7時間未満の生徒と比較して、睡眠時間とイ

〈分析〉悩みのない生徒は、睡眠時間を7時間以上とっている割合が67%と高く、悩みのある生徒は、睡眠時間が7時間未満の割合が高い。

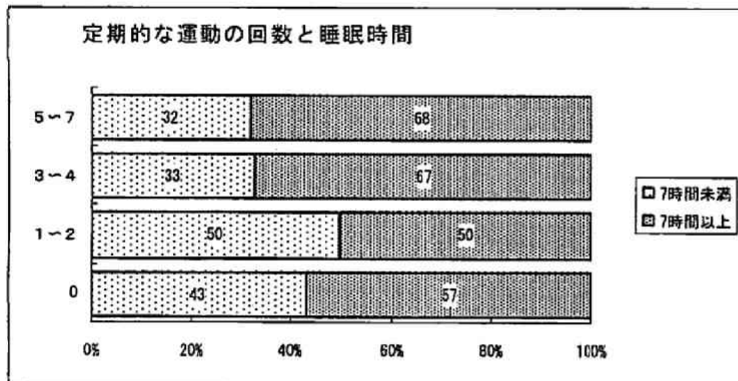
また、悩みのない生徒で、1日3食規則正しく食べる割合は、85%、規則正しくたべない生徒は、15%と差が見られる。

悩みがない生徒は、排便の時間が規則的で、悩みのある生徒の排便の時間が不規則な割合が高い。

〈考察〉睡眠時間を7時間以上とっている生徒は、7時間未満の生徒と比較して、睡眠時間と悩みの相関関係が見られた。また、1日3回の規則的な食事の摂取と悩みの相関及び、排便時間と悩みとの相関も見られた。

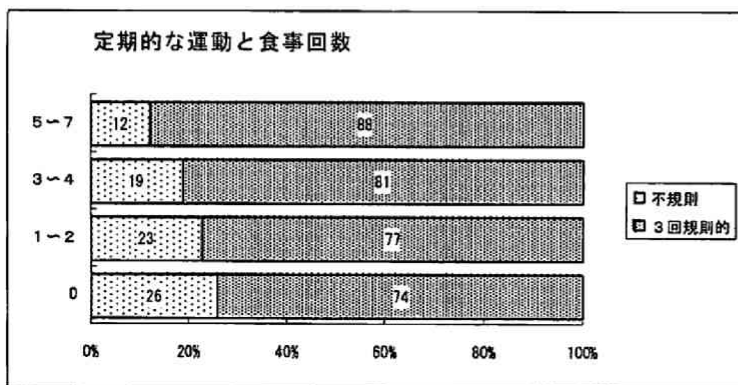
睡眠、食事、排便の3つの項目すべてに、悩みとの相関が見られたことから、イライラ感の調査と同様に心の健康には規則正しい生活習慣を身に付ける必要があると考える。

④ 定期的な運動の回数×生活習慣のクロス集計

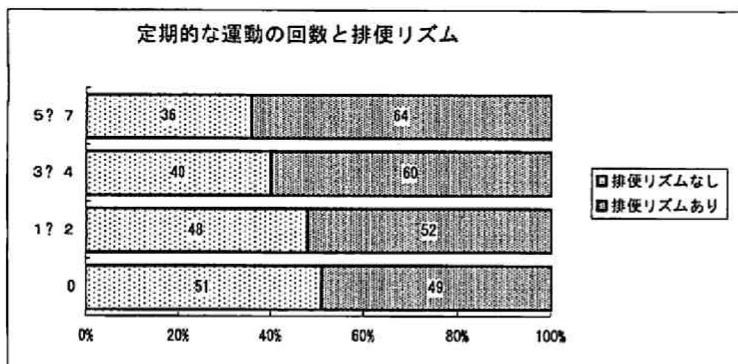


〈分析〉ここで述べている定期的な運動とは、体育以外で、運動部活動や定期的な運動（学外活動を含む）を週にどれくらいしているかのことである。

定期的な運動の回数の質問で、5～7回・3～4回している生徒は、7時間以上の睡眠をとっている割合が高い。また、定期的な運動の回数と1日3回規則的な食事の摂取では、運動回数が多くなるにしたがい、規則的な食事をしている生徒の割合が高い。



〈考察〉睡眠時間を7時間以上とっている生徒は、7時間未満の生徒と比較して、運動の回数が多いことが分かった。



また、食事の回数と運動の回数の比較でも運動回数が多いほうが1日3食規則的に食事をとっていることが分かった。

運動の回数と排便の時間に関しても相関が見られた。

睡眠、食事、排便の3つの項目すべてに、運動の回数との相関が

見られたことから、運動を機会の多い生徒は運動量も確保され、自ずと規則正しい生活習慣が身に付く傾向にあり、発育・発達の著しい中学生は、運動を行う機会を多くすることにより、生活習慣が身に付くと考える。

⑤ 調査結果のまとめ

調査の結果から、イライラ感や悩みがない生徒は、就寝時刻、睡眠時間、食事、排便等の生活習慣が身に付いていることが分かった。また、1週間の運動回数が多い生徒は、生活習慣が身に付いていることが分かり、仮説が証明された。

これらのことから、生徒が自らを知り、健康を保持増進するためには、生活習慣を身に付ける必要があり、特に1年の段階から、将来を意識した生活習慣病の指導を行う必要がある。

3 実証授業（中学校）

特別活動（学級活動）における生活習慣に関する保健指導

(1) 単元名 第1学年「なりたい自分になるために、生活習慣病を予防しよう」

(2) 単元について

① 単元設定の理由

中学生が生活習慣病について興味・関心をもって学習できるように「こんな自分になりたい」という将来の目標設定を動機付けとして、現在の生活習慣を見つめ直し、個々の課題に即した学習ができるように工夫した。また、実態調査から、運動と生活習慣に相関関係が見られたので、課題に応じ個別指導を取り入れた。

全体指導と課題別指導の実践により、生活習慣病を予防するための実践力が育成できると考え、単元を設定した。

② 単元のねらい

ア 生活習慣病について理解するとともに、生活習慣を見直し、改善することにより、病気の予防ができることを理解する。

イ 健康的な生活習慣の体験的な活動を通し、病気の予防に努めようとする意欲と態度を養う。

ウ 将来の健康は、現在の自分の生活習慣が深く関わることを理解し、健康的な生活習慣を継続する実践力を育てる。

(3) 単元指導計画

時	活動内容	主題とのかかわり
1	なりたい自分になるために、生活習慣病を予防しよう	<ul style="list-style-type: none"> 自分の将来像について考える。 現在の生活習慣についての知識を確認する。 生活習慣病について理解する。
2 ・ 3	自分の生活を見つめ直し、課題を設定しよう	<ul style="list-style-type: none"> 現在の自分の生活習慣を見直す。 現在の生活習慣で、続けていくこと、改善することを見付け、課題を設定する。 (T. T. により、学習活動の援助、助言を行う。) インターネットを活用し、個々の課題について調べ活動をする。
4	2週間の実践をチェックし、心と身体の変化をみよう 将来の自分にメッセージを送ろう	<ul style="list-style-type: none"> 実践結果から、心と身体の変化を知る。 これから先の健康の保持増進のために、生活習慣の確立が大切であることを理解する。 現在の自分から、将来の自分に手紙を書く。

(4) 本時の学習指導

① 本時のねらい（4時間扱いの2時間目）

「なりたい自分になる」ための生活チェックシートを通して、自分の生活習慣を見直し、その特徴から自己の課題を見付け、解決方法を考える。

② 本時における工夫

ア ティーム・ティーチングにより、ワークシートの記入や課題の設定など、学習活動の援助・助言を行った。

イ 実践可能な課題が設定できるように、具体例を提示した。

③ 本時の展開（特別活動：学級活動） T1：養護教諭 T2：学級担任

時間	段階	活動内容	教師の支援 ★:評価
10分	つかむ	『なりたい自分になるために』前時の活動内容を思い出し、本時の活動内容を知る。	T1 将来設計を考えると、「健康」であることの大切さを確認し、生活習慣についての知識を確認する。
30分	取り組む	<p>「なりたい自分になる」ための生活チェックシートを記入する。 * 自己の生活習慣チェックをする。 * レーダーチャートに記入をし、自己の生活習慣の特徴を理解する。</p> <p>「なりたい自分になる」ために、生活習慣に関する課題を考える。 * チェックシートを振り返り「良いと思うところ」「努力すれば直せるところ」を整理しワークシートに記入する。</p> <p>「なりたい自分になる」ための2週間の取り組み課題を記入する。 * ワークシートの流れにそって、課題に対する取り組みを具体的に記入する。 ・課題設定 ・課題設定の理由 ・達成のための具体的な方法 ・予想される障害とその対策</p>	<p>T1 チェックシートやレーダーチャートの記入の仕方を説明する。 T2 取り組みに消極的な生徒へ声をかける T1,T2 自分の生活習慣について深く考え、見つめられるように、食事・運動・睡眠・ストレスの項目について援助・助言する。 ★ 自分の生活習慣の特徴を理解することができたか。 T1 チェックシートやレーダーチャートの見方を説明する。 T1,T2 自己の生活習慣において、「良い点」「努力できる点」をまとめられるように、レーダーチャートを見ながら個別に助言する。 ★ 生活習慣の特徴から、自己の課題を見付けることができたか。 T1 実現可能で具体的な課題の例を提示し助言する。 T1・T2 取り組みに消極的な生徒へ声をかけ、助言する。 ★ 課題解決へ向けての取り組みを考えることができたか。</p>
10分	まとめる	課題に対する取り組みには、どんなことが大切かを考える。 本時で各自が決めた課題から、2週間の取り組みを理解する。	<p>T1 課題への取り組みについて説明する。 T1 2週間自己の課題に対して積極的に取り組めるように、日常生活において実践可能なことを例示し、意識付けをする。 ★ 実践力については、2週間の取り組みを終えた後、4時間目の授業内で記述をもとに行う。</p>

(5) 課題に向けての実践

① 生活チェックシート

「なりたい自分になる」ための生活チェックシート

年 組 番 氏 名 _____

〈食事についてⅠ…食事の取り方〉
はい・いいえに○をつけてください。

	はじめ	2週間後
1 おなかいっぱいになるまで食べない気がすまない。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 1日3食、食べている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 ゆっくりよく噛んで食べている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 好き嫌いなく何でも食べる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 間食や夜食をよくとる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
網掛け内の○の数が点数です。	合計 点	合計 点

〈食事についてⅡ…食事内容〉
はい・いいえに○をつけてください。

	はじめ	2週間後
1 スナック菓子やインスタント食品が好き。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 しょっぱいものや濃いめの味つけが好き。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 揚げ物や油を使った料理をよく食べる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 毎日、野菜を食べる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 清涼飲料水（コーラやジュース）を水がわりに飲むことがある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
網掛け内の○の数が点数です。	合計 点	合計 点

〈睡眠・排便について〉
はい・いいえに○をつけてください。

	はじめ	2週間後
1 夜よく眠れない。または眠りが浅いことがある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 日ごとの睡眠時間は7時間以上である。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 寝る時間は夜12時を過ぎる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 毎日、排便がある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 便秘をしやすい。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
網掛け内の○の数が点数です。	合計 点	合計 点

〈運動について〉
はい・いいえに○をつけてください。

	はじめ	2週間後
1 平日（月～金）、体育の授業以外で何らかの運動をしている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 休日、何らかの運動をしている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 体を動かすことが好きである。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 汗が流れるくらいの激しい運動をよくする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 休み時間は、外や体育館で体を動かして遊ぶことが多い。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
網掛け内の○の数が点数です。	合計 点	合計 点

〈ストレスについて〉
はい・いいえに○をつけてください。

	はじめ	2週間後
1 何をしても集中できない。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 愚直、イライラすることが多い。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 人と話すのがいやになることがある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 一人で解決できないような悩みや心配ことがある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 ホットできる場所がある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
網掛け内の○の数が点数です。	合計 点	合計 点

下のレーダーチャートのそれぞれの項目にあなたの点数を入れ、線で結びましょう。
どんな形になりましたか？

あなたの生活

健康な生活の理想型

1 | 2週間後は赤ペンで記入しましょう。

② 課題設定の流れ

「なりたい自分」になるための2週間

自分の生活習慣に関する課題
この2週間で、自分で取り組む課題を具体的に書きましょう。

野菜をたくさん食べる

私がこの目標を選んだ理由は

最近野菜をあまり食べないから、おなかの調子が悪くなるので、この2週間に野菜をたくさん食べてみよう。

課題を達成するためのステップ（手順）

- 自分で作る。
- 冷蔵庫にたくさん野菜を入れてみる。
-
-

課題達成において予想される障害	その対策
部活から帰ってくるのがおそい時、作れない。	部活の帰りがおそくなる日は、お母さんにたのんでおいて、行きのときだけ作る。

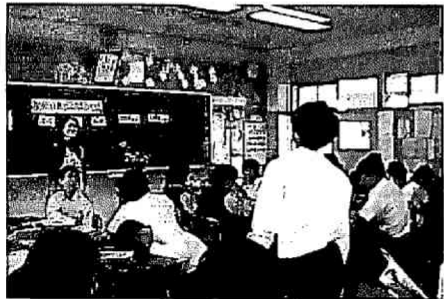
- ・チェックシートで自己の生活習慣を確認し、その特徴を理解する。
- ・自己の生活習慣について、よいところ、改善の必要などころを考える。

- ・いくつかの課題を踏まえて、2週間の取り組みについて課題を決める。
- ・課題は具体的に記入することを指示し、その例をいくつか挙げて、取り組み課題のイメージがつかめるように助言する。

- ・課題設定の理由を分かりやすく記入する。

- ・課題達成のために必要と思われる手順や予想される障害をいくつか挙げて、課題が達成しやすいように考える。

《授業の様子》



③ 2週間の実践記録

ア 「なりたい自分」になるための2週間

月日	曜	課題への取り組み	気がついたこと・身体やこころの変化
9/30	月	朝食を「よくとる」こと	朝食をちゃんととるとおきりたるぐじい。
10/1	火	休みの日でも朝はやく起きて朝食をとる。	気分がいい。
10/2	水	朝はやく起きて朝食をとる。	気分がいい。
10/3	木	朝食をすくなくとる。	給食までおなかがすかない。
10/4	金	1日3食をちゃんととる!	体が動きやすい。
10/5	土	3食の中でも朝食をよくとる。	だるくなく、動きやすい。
10/6	日	おかしはあまり食べない。	健康に良い感じがする。
10/7	月	夕飯をすくなく食べる。	体にいい。
10/8	火	野菜をたくさん食べる。	ビタミンが「いっぱい」とれる。
10/9	水	運動をして体をくたくたにする。	おなかがすく「時間」が「長い」。
10/10	木	給食を残さず食べる。	午後 体のあうしが良い。
10/11	金	体を動かしておなかも動かす。	運動と食事 両方とれる方が「良い」。
10/12	土	食事をとり、体力をつける。	体もスタミナが「多い」と「動」け「ない」。
10/13	日	肉を少なく野菜を多く。	野菜は体に良い。

さあ2週間の取り組みの成果はどうでしたか？

取り組み実践での成果は、下記に示す。

《実践中》

- ・ 実践記録を毎日付けることにより、日々の目標についての取り組みを再確認させることができた。

《実践後》

- ・ 取り組み前に自覚していた体調不良の項目の数が、取り組み後、全体的に減っていることが分かった。
- ・ レーダーチャートにおける形の変化をみると、取り組みをした領域だけでなく、他の領域にも変化が現れ、より理想の形に近づいている生徒が多かった。
- ・ 2週間の実践を終えた時点で、生活習慣や体調に変化がみられた生徒が50%いた。
- ・ 今後も実践し続けていきたいと、意欲的に考えている生徒が73.1%であった。
- ・ 2週間という短い期間ではあったが、自分の生活習慣における課題を見つけ、積極的に取り組む生徒が多かった。目標をもち毎日少しずつ努力することの大切さに気づき、健康的な生活を送るための意識付けになった。

イ 運動を課題とした取り組みの実践例

「なりたい自分」になるための2週間の実践として“運動”を課題として選択した生徒の一教材としてビデオを作成した。運動を課題とした生徒は、体を動かすことが苦手で、体育の授業以外にはほとんど体を動かしていない生徒が多かった。そこで、ビデオを見ながらリズムにのって体を動かすことにより、楽しかったと感じ、今後の運動実践のきっかけとなる教材を目指した。

実践内容は生徒が自由に考えることとし、研究員が作成したビデオ以外では、腹筋、背筋などの筋力トレーニング、ウォーキング、犬の散歩、自転車登校から徒歩登校に変更、エレベーターから階段利用に変更などさまざまであった。日常生活の中に運動を取り入れている姿勢が伺えた。ビデオ教材を活用して実践する生徒は、放課後に集まって実践したり、自宅でビデオを見ながら実践した。実践の記録用として、運動目標や内容、実践時間、感じたことなどを記入できるカラーシートを作成し活用した。

2週間の実践によって、全く運動をしていなかった生活に、「運動を取り入れてみよう」と、意識の変化がみられた生徒もいた。運動後「スッキリした」と感じたり、「ダンスも運動なのだ」「楽しく運動をしてもよいのだ」と新たな発見をした生徒も多く、日常的に運動習慣を身に付ける必要性を感じる事ができた。



(6) 実証授業の成果と課題

<成果>

- ① 生活習慣病に関する内容で、生徒が取り組みやすいように冊子を工夫し作成したことで、実践的に生活習慣病を予防する能力を身に付けるきっかけをつくる事ができた。
- ② 生活習慣病クイズやビンゴゲームを通して、普段の生活の仕方が、自分の将来の健康に大きくかかわっているということを知り、また、生活習慣病についての知識を深める事ができた。
- ③ 生徒は、生活チェックシートにより、自己の生活習慣を見直すことができ、解決すべき課題を見付ける事ができた。
- ④ 自己の課題解決に向けて、身近なことや、実践しやすいことから行うことで、生活習慣が変化するという事を理解する事ができた。
- ⑤ ティーム・ティーチングを導入した事により、活動内容を工夫する事ができ、指導効果も高まった。
- ⑥ 2週間の実践を終えて、自己の生活習慣が改善された生徒がみられた。また、自分の生活習慣を良いものにしようと、意識が変化した生徒が多かった。自ら設定した課題について、2週間の実践を行い、その記録を毎日つけることにより、「健康的な生活」を送るための動機づけや日常化を図る事ができた。

<課題>

- ① 第一時の授業では、自分の将来像を、「健康」ということを考えながら設計させることが困難であったため、授業の始めに、「健康」が大切であるということを明確に提示する必要がある。
- ② 生徒は、自分の生活習慣の特徴から、自己の課題を見つけることが難しかった。教師の援助・助言の方法や教材の工夫が必要である。
- ③ 生徒の実践力が身に付いているかについて、評価方法の工夫が必要である。

VI 研究の成果と今後の課題

1 研究の成果

- (1) 調査の結果より、日常の運動量と生活リズムには相関関係が見られることが明らかになった。また、生活習慣とイライラ感、悩みなど心の健康にも相関があることが分かった。このことより、生活習慣を改善するための指導には、生徒が取り組みやすい資料を作成するなど、指導教材の工夫が必要であることが分かった。
- (2) 「なりたい自分」という将来像をイメージさせることが課題を改善しようとする意欲の動機づけとなった。また、生活チェックシートは生徒の関心を高め、これを使用して授業を展開することにより、現在の生活を見つめ直し、課題を発見させることに有効であり、生活習慣を見直すきっかけにつながった。
- (3) 指導計画の中に2週間の実践期間を設定し、生活習慣に関する課題（食事・運動・睡眠・排便）のうち1つにしぼって実践させた結果、生活習慣全体のバランスが改善された生徒が多くみられた。実践後、引き続き課題を設定して取り組みたいと答えた生徒が多く、自らの生活習慣に関する課題解決の方法が身に付き、継続して取り組みたいという意欲を高めることができた。
- (4) 運動を取り入れた実践については、教材や資料を提示することにより、運動に苦手意識をもっている生徒にも、気軽に体を動かす方法を知らせ、運動することの楽しさを実感させることができた。

2 今後の課題

- (1) 実証授業は1年生で実施したが、どの学年でも指導できるよう、学年ごとの発達段階を考え、指導計画をさらに検討し作成する必要がある。
- (2) 生活習慣の改善には、学校だけではなく家庭との連携が不可欠であるので、家庭への啓発資料や連携の方法について検討していく必要がある。
- (3) 課題解決のための実践力を身に付けさせるために、生徒が意欲的に取り組める視聴覚教材を利用した指導内容や学習資料の工夫が必要である。
- (4) 課題の達成度を客観的に判断できる評価規準や評価方法の工夫が必要である。

第3章 都立学校分科会

I 研究主題

生活習慣病予防における、食に関する実践力を育てる指導の工夫

II 主題設定の理由

食をとりまく環境の変化や不規則な食生活により、児童・生徒は肥満やダイエット、摂食障害などの食に関する問題をかかえている。食は健康問題と直結し、日常の児童・生徒の生活に密接にかかわっている。

健康を保持増進するためには、生活習慣病予防についての正しい知識をもち、望ましい食行動や食の選択ができる実践力が必要であると考え、本主題を設定した。

III 研究のねらい

- 1 生活習慣病についての正しい知識・理解を身に付ける。
- 2 食にかかわる実践力を育てる。

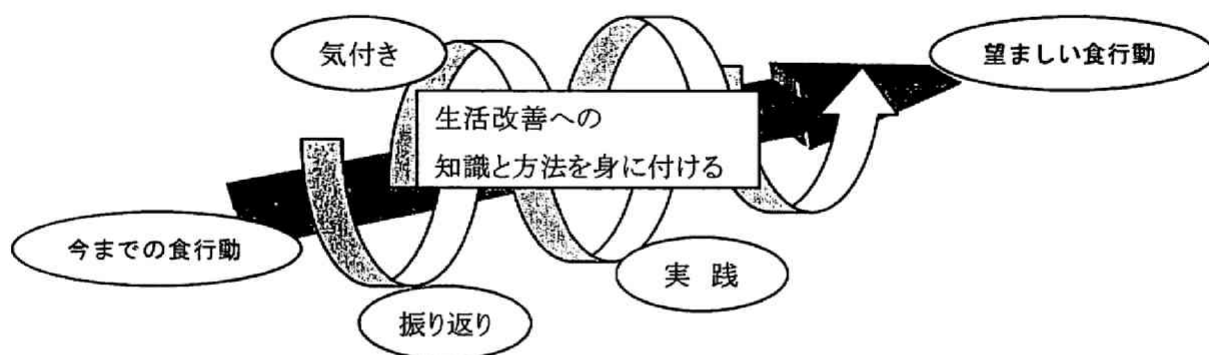
IV 研究の方法

- 1 児童・生徒の生活習慣病に関する意識調査、食行動についての意識・実態調査を行い分析する。
- 2 児童・生徒が日常生活の中で生活習慣病の予防と正しい食生活を実践できる効果的な指導方法を考える。

V 研究の内容

1 研究の視点

食に関する実践力をはぐくむために、「振り返り（生活習慣の問題点を考える）」、「気付き（問題把握）」、「実践（改善し実践する）へ」を研究のキーワードとし、振り返って気付き、改善されていく様子を以下のようにとらえた。



食に関する実践力をはぐくむためには、「振り返り」、「気付き」、「実践」という行動変容をもたらす指導が必要であると考えた。

2 調査研究

- (1) 目的： 児童・生徒の生活習慣病に関する知識や、食生活の状況、食生活と健康に関する意識を調査することによって生活習慣病と食生活に関する認識と実態を把握する。

(2) 調査内容：①一日3食食べていますか？

②食生活で何か注意していることがありますか？

③生活習慣病と食生活が関係していることを知っていますか？

④自分の食生活は健康的だと思いますか？

⑤健康的な食生活をしようと思いますか？

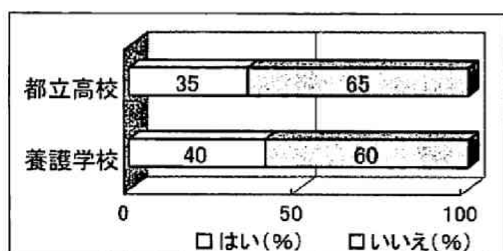
(3) 対象：都立高校6校442人 養護学校3校 児童5人・生徒45人

(4) 実施時期：平成14年7月10日～22日

(5) 調査仮説：生活習慣病の知識がある児童・生徒は、健康を意識した望ましい食行動の実践をしている。

(6) 結果の分析及び考察

1 食生活について

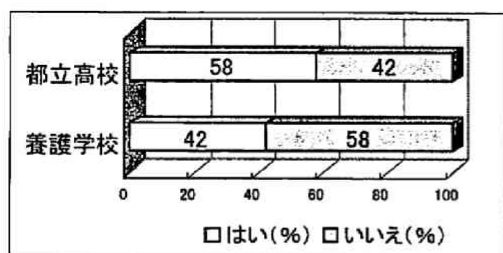


〈分析〉食生活で何か注意していると答えた児童・生徒は高校で35%、養護学校で40%であった。

〈考察〉高校：食生活がさしせまった課題でなく、自分の問題としてとらえにくいいため、食に対して意識するまでに至っていない。身近な「食」についての課題から指導していく必要がある。

養護：保護者の管理のもと食事摂取が行われていることが多く、自分で気を付けるという意識は低い。しかし、自分でできる活動の中で、「食べ過ぎない、好き嫌いをしない」と答える児童・生徒もいた。

2 生活習慣病と食生活の関係について

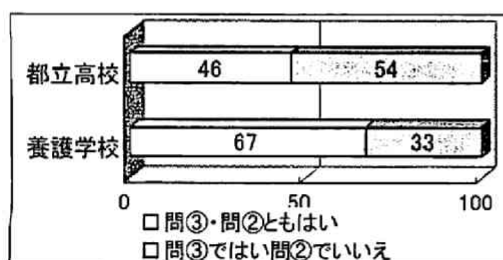


〈分析〉生活習慣病と食生活が関係していることについて知っていると感じた児童・生徒は高校で58%、養護学校で42%であった。

〈考察〉高校：保健で学習していることもあり過半数は超えているが、基礎的な知識を含めた指導が必要である。

養護：生活習慣病が身近にせまる病気でないために、生活習慣病がよくわからないのではないかと考える。また生活習慣病という総称では難しく、糖尿病・肥満などの言葉のほうがわかりやすい。言葉の使い方にも工夫が必要である。

3 生活習慣病と食生活の関係についての知識と食生活での配慮・実践のクロス集計(問②問③)



〈分析〉生活習慣病と食生活の関係について知識のある生徒のうち、高校で46%、養護学校で67%の児童・生徒が食生活について意識し、実践している。

〈考察〉

高校： 知識はあっても、実践していないと考えることができ、正しい知識を身に付けバランスのよい食事を選択できるよう、実践に結びつく指導が必要である。

養護： 知識をもつ児童・生徒は自分なりに実践しようとしている。しかし、経験や判断材料が少なく、客観的な自己の振り返りが不十分であることが考えられる。基本的な知識と客観的な判断力を育てる指導が必要である。

4 調査研究のまとめ

調査結果から、高校では生活習慣病と食生活が関係していることを知っていても食生活を意識するという実践には結びつかないことが分かった。高校では、知識があっても実践していないという実態があり、調査仮説は立証されなかった。養護学校では生活習慣病の知識が不足していることと、知識をもつ児童・生徒は自分なりの配慮・実践を行っていることが分かり、調査仮説は、立証された。

児童・生徒の食習慣をよりよいものにするために、正しい知識を身に付ける学習と、日常生活に近い状況の中での体験的学習を重視した指導を日常の生活につなげていく必要性を感じた。そして、その指導を通じて、人間に欠かすことのできない食について関心をもち、自らの問題として捉え、課題を見付けていくことが必要である。さらに、日常生活において食品を選択する機会に学習を生かせる力をはぐくみ、生活習慣病予防の基礎と望ましい食行動の実践力を育て、行動変容をもたらしたい。

3 実証授業 I (高等学校)

特別活動 (ホームルーム活動) における学級活動

(1) 単元名 「見つめよう、自分の食生活」

(2) 単元について

① 単元設定の理由

実態調査から、健康的な食生活をしようと思っっているにもかかわらず、「1日3食摂取していない」「食について意識をしていない」という生徒が多いことがわかった。高校生は食事を選択する機会が増えるため、生活習慣病予防を意識した食行動の必要性を理解できるようにしたい。自分の食習慣を振り返り問題点に気づき、そして自分の生活行動を改善できる実践力の育成を考え本単元を設定した。

② 単元のねらい

ア 食に関することがらについて関心をもつ。

イ 食生活が将来の生活習慣病につながることを理解する。

ウ 自分自身の生活習慣を振り返り、問題点に気づき行動目標を立て実践できる力を養う。

③ 単元の工夫

ア 生徒の消費行動を考慮し、間食における食行動を取り扱った。

イ 自分自身を振り返ることによる発見と体験的な活動を取り入れた。

(3) 単元指導計画

時	活動内容	主題とのかかわり
1	<ul style="list-style-type: none"> 自分の身長に合った体重、生活運動量に対する必要所要量を知る。 生活習慣病と食生活の関係について理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> 標準体重、体脂肪、必要所要量を調べる。 食生活指針で自己の食生活を振り返る。 食生活がどのように生活習慣病に影響を与えるかを理解する。
本時	<ul style="list-style-type: none"> どんな時に間食するのか自分の行動を考える。 行動変容のポイントを知り、行動目標を立てる。 	<ul style="list-style-type: none"> ブレインストーミングによりきっかけを話し合う。 自分の間食の仕方について気付く。 改善すべき点を目標として設定する。
3	<ul style="list-style-type: none"> 食品中の甘さを体験する。 栄養成分表示を健康づくりに役立てる。 	<ul style="list-style-type: none"> 温度差や刺激により甘さの感じ方が変わることを体験する。 1日の必要糖分量と食品中の糖分量を知る。 表示の見方、意味を知る。 社会の健康づくりに対する変化に気づく。

(4) 本時の学習指導

① 本時のねらい（3時間扱いの2時間目）

- 自分の食行動を振り返り、間食摂取に影響すると思う要因を理解できるようにする。
- 間食の取り方について、行動目標を設定し、日常生活に生かすことができるようにする。

② 本時における工夫

- ブレインストーミングの技法により様々な要因を考えるようにした。
- 実行可能であるか見通しを踏まえた行動目標を設定するようにした。

③ 本時の展開

	活 動 内 容	教 師 の 支 援 ★評 価
導 入	<ul style="list-style-type: none"> 普段よく食べている間食の種類について考える どんなときに間食をするのかブレインストーミングをする。 	<ul style="list-style-type: none"> お腹がすいていなくても、間食をしてしまうことについて自由に話し合う。
展 開	<ul style="list-style-type: none"> 間食の項目を考える。 間食の取り方に影響していることを明らかにし、食習慣の問題点を整理する。 行動を起こす前に、ここまでできるという可能性に対する自分の対応力について考える。 自分にもできるという気持ち、自信を高める目標設定例を学ぶ。 	<ul style="list-style-type: none"> 意見の内容を整理する。 分類したグループにそれぞれの特徴を表す名前を付ける。 食事という行動が社会的要因、情緒的要因にも影響されていることに気付くことができるようにする。 結果を予期した行動の実行、可能性に対する自分の対応力はどれくらいかチェックシートを用いてチェックする。 より身近な目標、できそうなものを設定する。 身近で小さな行動目標を具体的に考える。 どのような方法をとれば、どんな結果になるか考える。 その方法がどの程度確実にできるか考える。 ★間食の内容や取り方について問題点に気付くことができたか。
ま と め	<ul style="list-style-type: none"> 自分自身を知り、目標を設定する。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の間食の内容、取り方を振り返り、改善すべき点を目標として設定する。 ★改善に向けた行動目標が立てられたか。

4 実証授業Ⅱ（養護学校）

特別活動（ホームルーム活動）における食に関する指導

(1) 単元名 高等部第2学年 「食べたものを見てみよう、考えよう」

(2) 単元について

① 単元設定の理由

生徒は、給食時の指導や家庭科を通して、マナーや丈夫な体をつくるための食事について、ある程度理解している。しかし、活動に制限がある生徒や自分の食生活について客観的に考える経験が少ない生徒が多い。調査研究からも基本的な知識をもっている生徒は少ないことが分かり、このことから、日常の自分の食生活と生活習慣病予防を結びつけて考え行動することは難しいといえる。そこで、食について考え、実践することができる力と生活習慣病を予防しようとする意欲を育てたいと考え設定した。

② 単元のねらい

ア 用意された食事を食べるだけではなく、食事の献立や素材、栄養バランスについて関心をもつ。

イ 自分の一日の食事を振り返り、栄養バランスを確認できる。

ウ 食と生活習慣病の関係を理解し、自分で予防しようとする意欲と態度を養う。

③ 単元の工夫

ア 全員共通の給食で栄養バランスの確認方法を学習した後、自分の食事から将来の健康へと発展させていくことで、知識を自分の生活に結びつけて考えるようにする。

イ 授業の始めに「他人のワークブックを見ないこと」「生徒の食事内容を発表する機会はないこと」を確認しておくことで、生徒が安心して取り組むことができ、プライバシーの保持ができるようにする。

(3) 単元指導計画（3時間扱い）

時	活動内容	主題とのかかわり
1	<p>献立を思い出そう</p> <ul style="list-style-type: none"> 給食の写真や材料を見て献立を思い出す。 家庭科で習ったバランスシート(赤黄緑のグループ)で栄養バランスを確認する。 1週間、朝の学級活動で前日の夕食をワークシートに記入し、食べた物を思い出す練習をする。 	<ul style="list-style-type: none"> 望ましい食行動や食の選択が出来る実践力の基礎として、自分の食べた物に関心をもつ。 給食は栄養バランスが整っていることを確認することで『栄養バランスが整った食事』を具体的に理解し、今後の判断材料とする。
2	<p>自分の食事を思い出そう</p> <ul style="list-style-type: none"> 前日の夕食を思い出し記入する。 献立表に赤黄緑の色別シールを貼り、栄養バランスを確認する。自分の食事の良いところ、足りないところを探す。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の食事の栄養バランスを確認することで知識と自分の実生活を結び付ける。 望ましい食の選択ができる実践力の基礎として自分の食事に足りない栄養素に気付く。
3 本 時	<p>健康の栄養貯金をしよう(本時)</p> <ul style="list-style-type: none"> 毎日の食事が積み重ねられていく(貯金)ことを知る。 栄養貯金を蓄えるために自分にできることを考える。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の将来の健康を想像し、病気予防の必要性を理解する。生活習慣病予防の実践力として、足りない栄養素を補う習慣を付ける必要性を理解する。

(4) 本時の学習指導

- ① 本時のねらい
 - ア 食生活が将来の生活習慣病につながることを理解する。
 - イ 健康のために自分にできることを考えることができる。
- ② 本時における工夫
 - ア 生徒にとって身近ではない生活習慣病をイメージしやすくする。
 - イ 生徒にも簡単に作れるメニューを例示し、実践的なイメージをもてるようにする。
- ③ 本時の展開 (T1・T2・T3・T4・T5) ※T3・T4・T5机間指導

	活動内容	教師の支援 ★評価
導 入	<p style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">～健康の栄養貯金をしよう～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前時の活動内容を知る。T1からのアドバイスを読む。本時の活動内容を知る。 ・栄養不足で困った経験があるか振り返る。 	<p>T2 ワークブックを配布する。</p> <p>T1 赤黄緑のグループや自分の食事のバランスなど、前時の学習を確認する。本時の学習内容を伝える。</p> <p>T1 栄養グループ毎に不足時の症状と摂取すると期待できる良いことをイラストパネルで例示する。</p>
展 開	<ul style="list-style-type: none"> ・バランスがよい食事をしてきたT1が40歳になったときの栄養貯金を見る。 ・栄養不足があった場合の健康の栄養貯金を見る。 ・前時でワークブックに記入した「良いところ、足りないところ」をもとに自分の健康の栄養貯金をする。 ・40年間、過不足した栄養の食事を続けたための病気(生活習慣病)を知る。 	<p>T1 パズルを健康の栄養貯金通帳に10歳・20歳・30歳・40歳と積み重ね、完成する。</p> <p>T1 パズルにすき間ができていることを説明する。</p> <p>T2 健康の栄養貯金通帳と個人用オリジナル(生徒の足りない栄養分を削った)パズルを配布し説明する。</p> <p>T1 長い時間をかけて少しずつ積み重ねた結果の病気であることを説明する。(糖尿病、高血圧症など例示)</p> <p>★栄養バランスがとれていない食事を続けると生活習慣病になることを理解できたか。</p>
ま と め	<ul style="list-style-type: none"> ・今後、健康の栄養貯金を蓄えていく(生活習慣病予防)ために、足りない栄養を補う『付け足しメニュー』を考え記入する。 ・第1時からの活動を振り返り感想を発表する。 	<p>T1 実現可能なものを考えるように助言する。</p> <p>★自分の食事に足りなかった栄養を補えるメニューを考えることができたか。</p> <p>T1 第1時からの活動内容をまとめる。</p>

(5) 実証授業の成果と課題

高等学校

<成果>

- ① 食事が生理的な理由だけでなく、友人が食べている時、テレビを見ている時など、どのような時、どんなきっかけで食べているのかを気付くことができた。
- ② グループの話し合いから自分の食生活を振り返り、「清涼飲料水を毎日飲んで」「コンビニのある決まった食品ばかり食べていた」など問題点に気付くことができた。
- ③ 改善目標を具体的な行動を挙げて考えることにより、実践に向けて見通しをもつことができた。

<課題>

- ① 食べた物、時間、場所、その時の行動などを記録することでより詳細に食生活を振り返る必要がある。
- ② 改善目標を実践していく過程における経過観察および評価の工夫が必要である。

養護学校

<成果>

- ① 単元終了後、自分で栄養バランスを考えて夕食を用意するようになった生徒や、好き嫌いがなくなった生徒が増えた。本時では生徒の実生活をもとに学習を展開したため、栄養素のはたらきやバランスシートという家庭科の既存の知識を実践化し、自己管理能力向上につなげることができた。
- ② 栄養貯金の学習時、生徒から「このままじゃ病気になるかも」という発言があり、毎日の食事が将来につながるということを理解することができた。

<課題>

各教科とのさらなる連携を行い、実践化をはかる必要がある。

VI 研究の成果と今後の課題

<研究の成果>

- ① 望ましい食行動の実践を行ったことで、食生活についてより正しく理解することができた。
- ② 校種や児童・生徒の実態および発達段階に応じた学習を展開していくことで、学習に対する興味・関心を高め、主体的に参加することができた。
- ③ 教材・教具、学習方法の工夫や体験的な学習を重視することにより問題解決能力と健康を意識して食事を選択していこうとする意欲・態度の育成につなげることができた。

<今後の課題>

- ① 生活改善に向けた実践を継続していくための指導の工夫や評価方法を検討していく必要がある。
- ② 生活習慣病を予防するための正しい食生活を理解し、実践していくに当っては、家庭との連携、協力が不可欠である。そのための具体的な手だてを検討する必要がある。
- ③ 食に関する指導は、指導者側が指導内容や指導方法を十分に検討し、共通理解をしたうえで指導計画の作成などを系統的に行っていく必要がある。

終章 研究のまとめと今後の課題

I 研究のまとめ

健康教育部会は、研究主題「生涯を通じて健康な生活を送ることができる児童・生徒の育成」副主題「生活習慣病などの生活行動が原因となって起こる病気の予防に関する指導」に基づき、児童・生徒の発達段階や特性を重視して、小学校、中学校、都立学校（高等学校・養護学校）の3つの分科会を構成した。多くの場面で健康教育を実施するために各教科、道徳、特別活動、その他すべての教育活動との関連性に焦点を当て、具体的な指導の展開及び指導内容・指導方法の工夫・改善に取り組み、研究を進めた。

小学校分科会では、食事・運動・睡眠に関する生活行動について注目し、調査研究から自己肯定感・意志決定能力が高い児童は規則正しい生活習慣を身に付けていることが分かった。この結果をもとに正しい知識を身に付ける学習と、望ましい生活習慣を実践、継続していく力を高め、自分の心や体を大切にす指導の工夫を行った。

中学校分科会では、自分の将来像を動機づけにした授業実践の研究を行った。調査研究の結果、生活リズムと運動に相関関係が見られた。健康の大切さを理解できるように、生活習慣の見直しと、将来の自分を想像し、個々の課題を見付け実践に取り組む指導の工夫を行った。「運動」を課題として取り組んだ生徒には、ビデオ教材を使い、生活習慣・生活行動の改善と病気の予防について個別指導を行った。

都立学校分科会では、生活習慣と食生活における調査研究の結果、高校では生活習慣病と食生活の相関関係を知っていても食行動の実践には結びつかないことがわかった。また、養護学校では生活習慣病の知識が不足していることと、知識をもつ児童・生徒は自分なりの意識をもち、実践を行っていることが分かった。その結果を踏まえ、正しい知識を身に付け、望ましい食行動の実践力を育てる学習の工夫をした。

各分科会とも、自分を見つめることによって自らの課題を捉え、健康的な生活の実践につながるという考えのもと研究を行った。

II 今後の課題

自分らしく健康的に生きていくには、それぞれの児童・生徒が健康に関してどれだけ主体的に考えることができるかが大切である。生活習慣を振り返って自身の行動を理解し、よりよい行動選択ができるには、幅広く健康について考えていく姿勢を培っていく必要があると考える。

健康を保持増進するためには、健康への関心をもち続け、課題を発見したり、解決したりする力をもつことが必要である。多様な学習方法を導入し、意欲を高め、実践力に貢献する指導の工夫が必要である。

今後一層の効果的な健康教育が推進されていくために、学校と家庭、地域社会、関係機関の連携が求められる。