

健康教育 I 研究の考え方及び学習指導構想

単元名：健康な生活と病気の予防「食生活と健康」

弘前大学教育学部附属中学校 工藤 武志

対象：3年B組 日時：令和3年9月30日(木) 3校時

場所：3年B組教室

【健康教育研究テーマ】健康と社会生活との関係を考える生徒の育成

【保健体育科研究主題】深い学びをもたらす保健体育科学習指導 ～学びの関連化を通して～

1 本単元で実現したい「深い学び」

健康と社会生活との関係について考え、身に付けた基本的な知識をもとに自分に適した課題を設定したり、課題に対して見方や立場を変えて考えを広げ深めたり、身に付けた資質・能力が様々な課題の解決に生かせることを実感できたりするような学び。

2 単元の評価規準

知識	思考力・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
健康は、主体と環境を良好な状態に保つことにより成り立っていることや、生活習慣病を予防するには、適度な運動、バランスのとれた食事、適切な休養・睡眠が大切であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。	健康な生活と疾病の予防に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクを軽減したり、生活の質を高めたりするための解決方法を考え、適切な方法を選択し、それらを伝え合っている。	健康な生活と病気の予防について、課題の解決に向けた学習活動に自主的に取り組もうとしている。

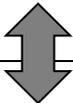
3 単元について

中学校学習指導要領解説保健体育編には健康に関わる学びの内容について次の記述がある。「健康の保持増進や生活習慣病などを予防するためには、適切な運動、食事、休養及び睡眠が必要であることを取り上げ、これらと健康との関係を理解できるようにすること、また、疾病は主体と環境が関わりながら発生するが、疾病はそれらの要因に対する適切な対策によって予防できること、社会的な取組も有効であることなどの知識と健康な生活と疾病の予防に関する課題を解決するための思考力、判断力、表現力等を中心として構成している。」本実践はこの構成を①健康に関わる要因を身近な事象として主体要因と環境要因からとらえる、②健康課題を社会との関係でとらえ直し解決策を考え交流する、③睡眠の大切さを知る、④県レベルの対策を考える、こととした。

青森県の平均寿命は近年全国ワースト1位が続き「日本一の短命県」と言われている。死因の多くはがん、心臓病、脳卒中など、生活習慣の乱れがその発症や進行に関係する生活習慣病である。他県に比べ生活習慣病の下位要因である「子供の肥満率も高い」、これは、子どもの頃から運動習慣に影響され、運動不足の人が多くこと、カップラーメンや炭酸飲料などによる食塩・砂糖の摂取状況、朝食を食べないなど食生活が乱れている人が多いこと、コンピュータやスマートフォン、ゲームなどへの依存による睡眠不足の人が多くことなどが考えられる。どれも主体要因ではあるものの、この健康課題を社会的な環境要因ととらえることで、次世代をになう子供に健康成立の見方・考え方の多様さを実感させたい。

具体的には、健康的な生活習慣づくりには、個人の意識的な取り組みとともに、個人の取り組みを支援する社会的環境の整備も必要である。ここから、健康な生活を送るための生活習慣における問題点と、社会との関係を見つけ、課題解決に取り組ませる。健康教育に関わる材料を他教科から拾い、身に付けた資質・能力を生かしながら、課題に対して見方や立場を変えて考えを広めたり深めたりできる学びを通して、健康と社会生活との関係を考えさせたい。

4 深い学びを実現するための工夫

<p>単元の学習前の生徒の姿</p> 	<p>(1) 健康課題を自分関わる課題として設定することが苦手な生徒が多い。 (2) 課題に対して考えを広げたり深めたりすることができない。</p>
<p>期待する生徒の変容の要素</p>	<p>(1) 食生活の問題点と社会との関係を見つけ、改善策を考え、自分の意見をまとめようとしているか。 (2) 課題解決についての他者の意見をよく聞き、自分の意見と比較したり、疑問点を質問したり、新しい意見を述べたりしているか。</p>
<p>生徒の学びの深まりを把握する手立て</p> 	<p>関係を見つめるために：学びの関連化（内容分析、多様な視点） 関心を高めるために：自分事（関係に気づかせる、自分の現状と向き合わせる、学び方を尊重する）</p> <p>(1) 他教科の教科書・人材を活用する・・・【1】 他教科での学びを生かすために、他教科（家庭科）の教科書・人材を活用する。</p> <p>(2) 資料・教具を活用する・・・【2】 自分を見つめたり、自分との関係を認識するために、また、健康に関わる知識を深めたり視点を変えるために、資料や ICT 機器等の教具を活用する。</p> <p>(3) 活動場면을工夫する・・・【3】 課題解決に向けた追究において案や策を多様な視点で考えさせるために、交流活動や体験活動を工夫する。</p> <p>(4) 学習ノートを工夫する・・・【4】 考えを対比させたりまとめたり視点を変えたりするために、学習ノートを工夫する。</p>
<p>単元の学習後に目指す生徒の姿</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・身に付けた保健や家庭科の基本的な知識をもとに、自分に適した課題を設定することができる。 ・課題に対して、見方や立場を変えて、考えを広げたり深めたりすることができる。 ・身に付けた資質・能力が、様々な課題の解決に生かせることを実感することができる。 ・健康と社会生活との関係について関心をもつことができる。

人間の健康は、主体と環境が関わり合って成り立つこと、健康を保持増進し、疾病を予防するためには、それに関わる要因に対する適切な対策があることについて理解できるようにする必要がある。また、健康な生活と疾病の予防に関する課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現することができるようにすることが必要である。さらに、自他の健康に関心を持ち、現在だけでなく生涯を通じて健康の保持増進や回復に主体的に取り組む態度を身に付けることが必要である。

【引用文献】

- 1) 文部科学省「中学校学習指導要領解説 保健体育編」東洋館出版社、2017
- 2) 国立教育政策研究所『「指導と評価の一体化」のための学習評価に関する参考資料』東洋館出版社、2020

【参考文献】

- ◆附属学校園健康教育推進事業「健康教育推進事業報告書Ⅰ」弘前大学、2018
- ◆附属学校園健康教育推進事業「健康教育推進事業報告書Ⅱ」弘前大学、2019

5 単元の指導プラン（単元は全5次扱い、本時は第3次）

次	主な学習活動 (保健体育科：保健分野)	社会生活との関係	他教科（家庭科）との関連	評価規準 (評価方法)	
1 導入	○健康の成り立ちと運動 [P86～89] ・青森県健康状況を知る ・健康の成り立ちを知る 疾病は主体要因と環境要因が関係 ・運動の効果を知る 身体発達を促す、精神的によい等 ・運動と社会との関係を見つける ・生活に取入れたい運動を考える 【2, 4】	運動不足となる 社会的背景	技術・家庭 家庭分野 (学習済) B 食生活と自立 1 健康と食生活 (2) 生活習慣と食事 [P64～65] (3) 中学生に必要な 栄養 [P66～67] (4) 食品と栄養素 [P68～69] ○食品と栄養素の 関係・食品の 概量と食品群別 摂取量のめやす [P72～73] (5) 食事の計画 [P78～81] 家庭科教師の視点で用 意した、社会との関係 を見つけるためのヒント となるような資料	知識 健康は、主体と環境を 良好な状態に保つこと により成り立っている ことや、生活習慣病を 予防するには、適度な 運動が大切であること について、理解したこ とを言ったり書いたり している	
2 展開	○食生活と健康（食生活のバランス） [P90～91] ・バランスのとれた食生活を考える ・自分の食生活の問題を見つめる ・食生活の問題を社会との関係で見つ める 【1, 2, 3, 4】				思考力・判断・表現 健康な生活と疾病の予 防に関わる事象や情報 から問題点を発見し、 課題を選択している
3 展開 本時	○食生活と健康（問題の解決） [P90～91] ・食生活における問題を社会との関係 でとらえ直す ・食生活における問題と社会との関係 について、グループで解決策を考える ・解決策を交流する 【1, 2, 3, 4】	バランスのとれた 食生活ができない 社会的背景			思考力・判断・表現 発見した問題点と社会 との関係を見つけ、疾 病等のリスクを軽減し たり、生活の質を高め たりするための解決方 法を考え、それらを伝 え合っている
4 展開	○休養・睡眠と健康 [P92～93] ・休養及び睡眠の大切さを探る 心身の疲労回復 ・睡眠における問題と社会との関係に ついて、個人で解決策を考える ・解決策を交流する 【2, 3, 4】	睡眠が深まらない 社会的背景			思考力・判断・表現 健康な生活と疾病の予 防に関わる事象や情報 から課題を発見し、疾 病等のリスクを軽減し たり、生活の質を高め たりするための解決方 法を考え、適切な方法 を選択し、それらを伝 え合っている
5 まとめ	○生活習慣病とその予防 [P94～99] ・健康教育に関する知識を統合する ・短命県返上策を個人で考え、交流 する ・生活習慣病の予防について考える 【2, 3, 4】	生活習慣病と 社会生活			主体的に学習に取り組 む態度 健康な生活と病気の予 防について、課題の解 決に向けた学習活動に 自主的に取り組もうと している

6 本時について

本時では「食生活と健康」を取り上げ、「食生活の問題を社会との関係でとらえ直し、その解決策を考え、健康と社会生活との関係認識を深める（思考・判断・表現）」ことをねらいとする。

7 本時の展開 3 / 5次

	学習活動	手だて (○), 評価 (◇)
導入 10分	1 学習を見通す (1) 前時までと本時の学習内容を知る (7分) (2) 本時のめあてを確認する (3分) めあて：食生活の問題を社会との関係でとらえ、解決策を考えよう	○資料・教具を活用する・・・【2】 食生活の問題を社会との関係でとらえ直すために、パワーポイントの作成資料を活用する
展開 I 20分	2 食生活の問題を社会との関係でとらえ、解決策を考える (小グループ：2～4人の9つのグループ) (1) 食生活の問題を社会との関係でとらえる (3分) (2) 解決策について、根拠や方法などの具体を考える (12分) (3) 小グループの考えを(まなボードに)まとめる (5分)	○他教科の人材を活用する・・・【1】 保健体育教師と家庭科教師の視点で用意した、社会との関係を見つけるためのヒトとなるような資料を活用する ◇思考力・判断・表現 発見した問題を社会との関係でとらえ直し、社会生活での解決策を考えている
展開 II 15分	3 解決策を交流する (中グループ：3小グループ合同の3つの中グループ) (1) 小グループで考えたことを、中グループ内で交流する (10分) (2) 中グループの要約を、全体で交流する (5分) ・共通点と相違点、特徴、工夫点など	○活動場面を工夫する・・・【3】 課題解決に向けた追究において、解決策を多様な視点で考えさせるために、交流のさせ方を拡大する ・他の中グループの要約発表が考えの広がりや強化になるように、板書・提示する
まとめ 5分	4 自分の考えをまとめる (1) 「食生活の問題を社会との関係でとらえ直し、解決策を考え、交流する」といった学びの過程で、気付いたことや大切だと思うことをまとめる (5分)	○学習ノートを工夫する・・・【4】 健康と社会生活との関係認識を深めるために、友達の視点を受け入れながら解決策を探ることで、自分の考えをまとめられるようにする ・学びの過程がわかる書式 問題の広がり、問題のとらえ直し 解決策を考える 策の根拠・方法などの具体を示す 策を交流する

健康教育 II 授業の実際

【健康教育研究テーマ】健康と社会生活との関係を考える生徒の育成

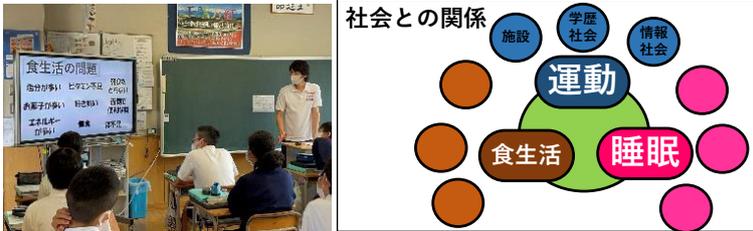
1 本時授業の実際 (3/5)

(1) 題材名 食生活と健康

(2) ねらい

「食生活と健康」を取り上げ、「食生活の問題を社会との関係でとらえ直し、その解決策を考え、健康と社会生活との関係認識を深める (思考・判断・表現)

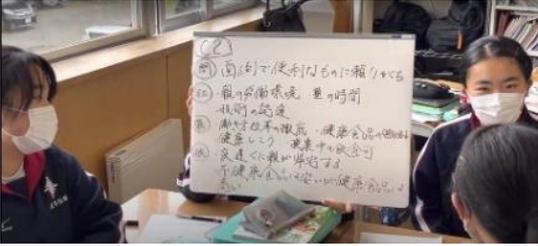
(3) 展開

段階	学習活動	手だて (○)、様相・発言
導入 10分	<p>1 学習を見通す</p> <p>(1) 前時までと本時の学習内容を知る (7分→3分)</p> <p>(2) 本時のめあてを確認する (3分→3分)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">めあて：食生活の問題を社会との関係でとらえ、解決策を考えよう</div> 	<p>○資料・教具を活用する・・・【2】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・単元全体を見通す映像資料を見ながら前時の学習を振り返る場面で、数名の生徒から食生活の問題の多様さにかかわる驚きが見られた ・自分達が掲げた食生活の問題をまとめた映像資料と、生活習慣 (運動・食生活・睡眠) と社会との関係を表す映像資料を共有する場面で、生徒全員が集中して見ている

食生活の問題を社会との関係でとらえ直す「視点変化のイメージ」をもたせるために、映像資料 (パワーポイント) を活用した。前時までと比べ生徒は社会との関係でとらえ直すイメージをもって、その後の活動に取り組む見通しがもてた。

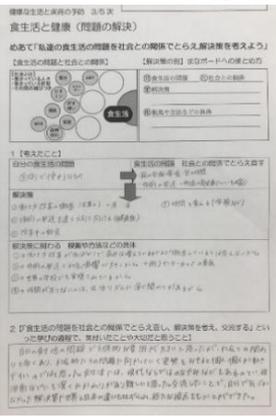
展開 I 20分	<p>2 食生活の問題を社会との関係でとらえ、解決策を考える (小グループ：2～4人の9つのグループ)</p> <p>(1) 食生活の問題を社会との関係でとらえる (3分→4分)</p>  <p>(2) 解決策について、根拠や方法などの具体を考える (12分→15分)</p> <p>(3) 小グループの考えをまなボードにまとめる (5分→5分)</p> 	<p>○他教科の人材を活用する・・・【1】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家庭科教員が、生徒に「食生活の問題を社会との関係でとらえ、解決策を考える」記入例を解説した場面で、生徒全員が集中して見ている ・小グループでは、2～4人で活発な話し合いが進められた ・ネットで調べながら話し合いを進める生徒 <p>C1: 「青森県は食育推進計画があるね」 C2: 「推進だと拘束力がないよね」 C1: 「拘束力が必要だと思うよ」「推進から条例にしよう」</p>
----------------	---	---

家庭科教師の視点で用意した、食生活の問題を社会との関係でとらえ、解決策を考える記入例を解説した。学習ノートの記述を分析した結果、社会との関係で食生活の問題をとらえ直した上で解決策を考えることができた生徒は90%程であった。

	学習活動	手だて (○)
展開Ⅱ 15分	<p>3 解決策を交流する (中グループ: 3小グループ 合同のグループ)</p> <p>(1) 小グループで考えたことを, 中グループ内で交流する (10分→7分)</p>  <p>(2) 中グループの要約を, 全体で交流する (5分→5分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・共通点と相違点, 特徴, 工夫点など 	<p>○活動場面を工夫する・・・【3】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・発表者が, 協力して考えた解決策を丁寧に発表していた。発表後にグループ内で解決策に対する改善の話合いをしている様子が見られた ・聞き手は興味をもった表情で発表に聞き入っている様子だったが, 質問をする様子はなかった ・発表者が, 中グループの全ての解決策について, 要点をまとめながら発表していた。 ・共通点と相違点, 特徴, 工夫点などの視点をもって発表することはできなかった ・聞き手は真剣な表情で発表に聞き入っている様子だった

課題解決に向けた追究において, 解決策を多様な視点で考えさせるために, 交流のさせ方を拡大した。中グループ内の交流では, 1つの小グループにつき2分程度で発表と質疑応答を行った。

全体の交流では, 1つの中グループにつき1分程度で発表を行い, 発表の視点として, 共通点と相違点, 特徴, 工夫点などを意識させた。短時間ではあったが, 全てのグループの解決策にふれることができた。

まとめ 5分	<p>4 自分の考えをまとめる</p> <p>(1) 「食生活の問題を社会との関係でとらえ直し, 解決策を考え, 交流する」といった学びの過程で, 気付いたことや大切だと思うことをまとめる (5分→8分)</p>  	<p>○学習ノートを工夫する・・・【4】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・初めは「食生活の問題を主体の要因としてとられていたが, 社会全体の問題であることに気付いた」と記述する生徒が多かった ・友達「社会を変えるような多様な視点」に楽しさを感じている記述があった ・日本の生活や風習, 文化, 環境, 制度と食生活のつながりに気付いている記述があった
-----------	--	--

健康と社会生活との関係認識を深めるために, 友達の視点を受け入れながら解決策を探ることで, 自分の考えをまとめられるようにした。社会との関係でとらえると考えが広がることや, 友達と解決策を考えたり交流したりすると考えが強化されること, 食生活の問題は自分・家族・社会や問題同士・解決策同士が繋がっていることなどに気付く生徒がいた。

学びの過程がわかる書式として, 以下のことを工夫した。

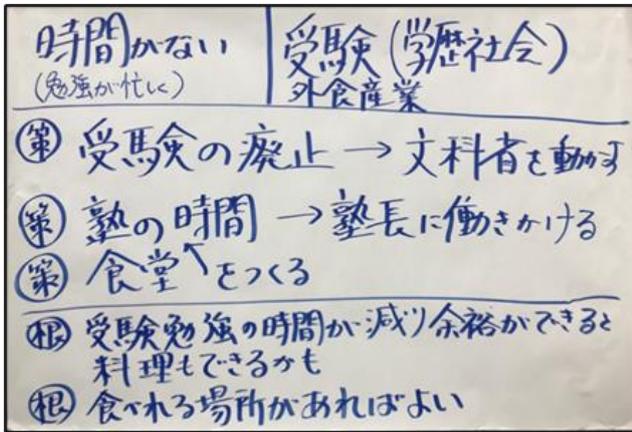
- ・問題の広がり, 問題のとらえ直し
- ・解決策を考える
- ・策の根拠・方法などの具体を示す
- ・策を交流する

2 手立てに関わる考察

本単元では、「健康と社会生活との関係を考える生徒の育成」として、「関係を見つめる」「関心を高める」ために、次の4つの手立てを講じた。また、本時においても4つの手立てを講じ実践した。それらの有効性について活動の結果を考察する。

(1) 他教科の人材を活用する・・・【1】

家庭科教員



家庭科教員は、前時において、家庭科の学びを生かした「食生活のバランス」の学習から、生活習慣のバランスの大切さに考えを広げるねらいをもって指導を行った。

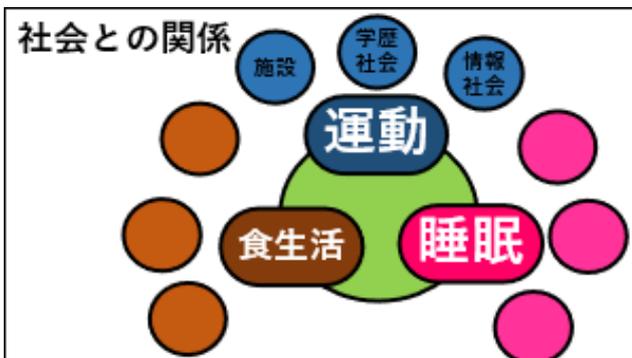
本時で示した記入例には、生活習慣のバランスに関わる生徒の実態に即した事例を提示した。

自分の食生活の問題を社会との関係でとらえ直すにあたり、自分の食生活の問題にある「背景」に着目した。その背景が社会の問題として例示することで伝わりやすいと考え、個人ではなく社会の視点で解決策を考えるイメージを強調しながら解説した。

本時の結果、生活習慣のバランスに着目し、社会との関係で食生活の問題をとらえ直した上で解決策を考えることができた生徒が多かった。このことから、他教科人材の活用により、学びの関連化が図れたと考える。

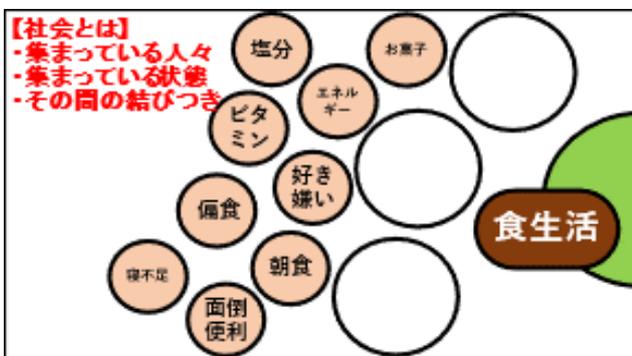
(2) 資料・教具を活用する・・・【2】

① 映像資料(パワーポイント)



単元を通して、生活習慣（運動・食生活・睡眠）と社会との関係を考えていくことについて見通しをもたせるために、社会との関係を把握するための資料を作成した。

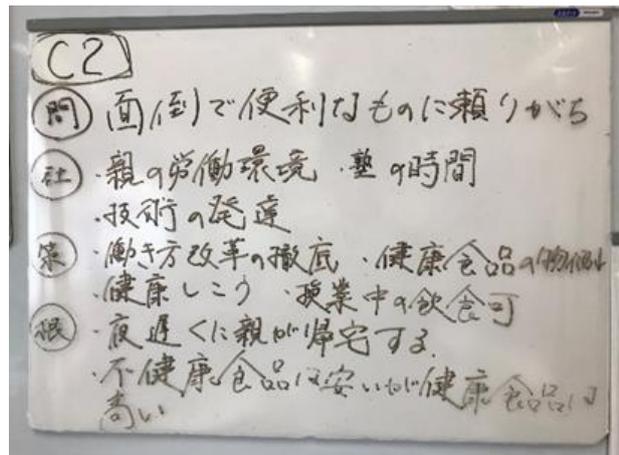
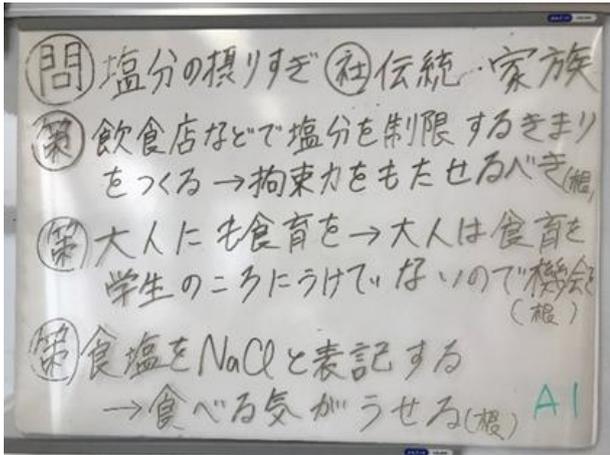
1次では、運動不足の原因について自分の問題を考え、全体で共有し、社会との関係を全体で考えたものをこの資料に載せている。授業が進むにつれ、生活習慣と社会との関係が加算されるように計画している。



本時では、自分の食生活の問題を社会との関係でとらえ直し、その解決策を考えさせるために、社会との関係をイメージさせるための資料を作成した。

この資料は、グループ編成の工夫にもつながっている。同じ問題を抱えた2～4人で9つの小グループを編成した。また、社会との関係を考えることにおいても、共通の問題を導きやすいように、小グループを3グループずつ合体させ、3つの中グループを編成した。

②まなボード



使用したまなボードについては、サバ的に、「2～4人で意見をまとめやすく」「他のグループと比較しやすく」「視覚的に発表しやすく」になっており、グループ活動に適した教具であると考えます。

③視点表

食生活の問題を社会との関係でとらえ直すためのヒント			
	集まっている人々	集まっている状態	その間の結びつき
1	家族	家庭	家庭生活
2	友人	学校、習い事、趣味	教育活動、イベント
3	社会人	職場、企業	企業理念
4	地域住民	弘前市	弘前市食育推進計画、広報誌
5	都道府県民	青森県	青森県食育推進計画
6	日本人々	日本	食育基本法
7	世界の人々	世界各国	SDGs 2. 飢餓をゼロに (食料安定確保、栄養状態改善)

前時までの活動の様子から、自分の生活習慣の問題を社会との関係でとらえ直すことが難しい生徒が多かったことから、本時でも生徒が迷うことが予想されるため、このヒント資料として視点表を作成した。

「社会」とは「集まっている人々」「集まっている状態」「その間の結びつき」の3つのワードが記されていた。その社会の広がりに応じて、具体的な活動計画や活動内容を紹介した。

生徒の記述から、家庭や学校、塾、企業、法律など、多様な視点で問題をとらえ直し、解決策を考えていた。

これらから、資料やICT機器等の教具の活用の工夫は、自分を見つめ、自分との社会との関係を認識したり、視点を変えたりするために効果的であると考えます。

(3) 活動場面を工夫する・・・【3】

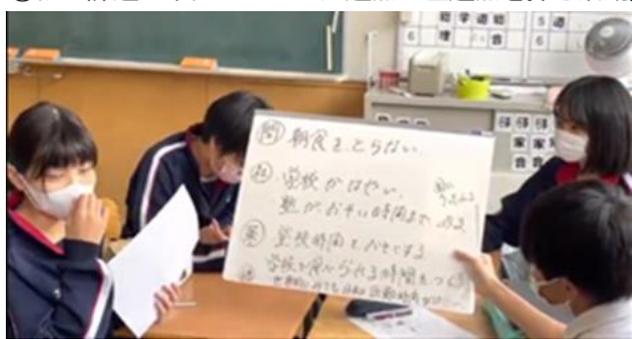
①小グループで「調べながら考えをつくる活動」



小グループで「調べながら考えをつくる活動」では、役割を話し合ったり、現在行なわれている取り組みを調べたり、社会との関係や利ジナルの解決策について活発に意見を話し合っていた。

似た課題の中グループで「共通点・差違点を探る活動」では、まなボードを使いながらグループで考えた解決策を説明し、その後のやり取りの中で良さを確認し合っていた。

②似た課題の中グループで「共通点・差違点を探る活動」



活動場面の工夫により、交流のさせ方を拡大することは、課題解決に向けた追究において、解決策を多様な視点で考えさせるために有効であったと考える。

(4) 学習ノートを工夫する…【4】

健康な生活と疾病の予防 3/5 次

食生活と健康（問題の解決）

めあて「私達の食生活の問題を社会との関係でとらえ、解決策を考えよう」

【食生活の問題と社会との関係】 【解決策の例】まなボードへのまとめ方

【社会とは】
集まっている人々
集まっている状態
その間の結びつき

① 食生活の問題 ② 社会との関係

③ 解決策

④ 根拠や方法などの具体

思考の流れを示す

1 【考えたこと】

自分の食生活の問題 食生活の問題 社会との関係でとらえ直

↓

解決策

↓

解決策に関わる 根拠や方法などの具体

2 【「食生活の問題を社会との関係でとらえ直し、解決策を考え、交流する」といった **学びの過程** で、気付いたことや大切だと思うこと】

課題の明確化

交流活動で示し・見やすい書式

記す量を考慮

学びの過程を振り返る項目

学習ノートの工夫により、友達の視点を受け入れながら解決策を探り、自分の考えをまとめることは、健康と社会生活との関係認識を深めるために有効であったと考える。

以上のことから、4つの手立てにより「健康と社会生活との関係について関心をもたせること」に有効であったと考える。

3 今後の課題

小グループで問題や解決策を考える前に、個人の考えをもった上でグループ活動に臨めるよう、活動の場面を設定したい。

青森県や弘前市、企業、日本、世界各国の健康状況や、実際にどのような取り組みが行われているのかを調べる時間を十分に確保したい。

自由な発想で、リジカルの解決策を考えだすことができるようにするために、考える視点を用意したい。

交流活動が活発に行われるようにするために、発表者と聞き手それぞれの視点を用意したい。

