

健康な生活を実践する力を育む授業の工夫
—ライフスキルを取り入れた学習を通して（6学年）—

共同研究 八重山地区小学校体育研究会

I 主題設定の理由

私たちの健康な生活を脅かす生活習慣病の大きな原因となるメタボリックシンドロームが社会問題として取りざたされて久しい。さらに、SARSやO-157などの比較的新しい感染症や、エイズの感染者数の増加など、私たちを取り巻く現状は決して楽観視できる状態ではない。また、児童においても、情報技術の発達により、テレビゲームやインターネット等の室内遊びに時間を割き、外に出て活動しないという遊びの変化や生活環境の近代化による運動量の低下、食生活の欧米化などと並行して小児の肥満や高脂血症等が増加していることに警鐘が鳴らされている。

このような社会状況の中、平成9年の保健体育審議会答申では「ヘルスプロモーションの理念に基づき、適切な行動をとる実践力を身につけることがますます重要になっている。」と記されている。また、体育科の目標では、「心と体を一体としてとらえ、適切な運動の経験と健康・安全についての理解を通して、運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、健康の保持増進と体力の向上を図り、楽しく明るい生活を営む態度を育てる。」ことが示されている。これらのことをふまえ、体育科の保健領域の学習においては健康的な生活を送るために、健康安全に対する知識を持つだけでなくそれを自分の日常生活に適用し生かしていく力、すなわち実践力を育むことが肝要であり、そのためにライフスキル学習を進めることが有効だと考え、本主題を設定した。

II 研究仮説

体育科保健領域の学習において、ライフスキル学習を通して具体的な場面を想定し、それに対処する方法を考えることで、健康な生活を実践しようとする態度が育まれるであろう。

III 研究内容

- ・ライフスキル学習を取り入れた保健領域の学習指導の工夫
- ・保健ノートを活用した学習指導の工夫

IV 授業実践

体育科学習指導案

平成19年11月9日（金）5校時
石垣市立石垣小学校6年1組
男子17名 女子16名 計33名
指導者 花城正憲

1 単元名「病気の予防」

2 単元の目標

- (1) 病気の起こり方や予防の仕方に関心を持ち、日常生活に生かすようにする。

(関心・意欲・態度)

- (2) 病気の起こり方の要因を病原体、生活の仕方、環境の変化、体の抵抗力に分類し、要因ごとに自分なりの病気の予防を考えることができるようにする。(思考・判断)
- (3) 病原体がもとになって起こる病気の予防は病原体を体に入れないことや体の抵抗力を高めることが必要であることが分かるようにする。(知識・理解)
- (4) 病気を予防するために、自分の生活を見直すことができるようにする。(思考・判断)

3 単元について

(1) 教材観

病気には、病原体がもとになって起こるもの、日常の生活行動や環境がかかわって起こるものがある。最近では、交通機関の発達や食環境の変化、マスメディアの普及などによって、生活そのものは豊かで便利になってきているが、その一方で運動不足やエネルギーの過剰摂取、摂取不足、栄養のバランスの偏り、ストレスの増加などにより、体の抵抗力そのものの弱体化がみられ、新たな感染症の発生もみられる。また、動脈硬化症や心臓病、糖尿病といった生活習慣病も増加してきて、しかも、その発症が低年齢化してきている。

そこで、本単元ではこのような病気の原因や要因について学習し合い、その予防についての知識を深め、よりよい日常生活を送ろうとする実践的な態度を育てることが主なねらいとなっている。特に、小学6年生は、心身共に顕著な成長が見られ、大人になるための素地をつくる時期である。この時期に好ましい生活習慣を培うことは、十分な発育を促すだけでなく、生涯を通して健康に生きていく資質や能力を育成する上からも極めて重要なことである。そのため、生活習慣病に関しては、我が国における疾病状況や健康問題として身近な例を知らせながら、日常の生活習慣、特に食習慣の大切さについて理解を深めさせ、より健康的な食生活にしようとする実践的な態度が高まるようにしていきたい。

(2) 指導観

ライフスキルは、「複雑化した現代社会において生きていくために必要な社会的能力」と定義され、ライフスキル学習は現在及び将来の健康に深く関わる問題について、学校教育の中で学習させていこうというものである。現実の生活の中で遭遇するであろう具体的な場面を想定して、それに対処する学習を行なうことは大切である。

病気の予防には生活習慣が大きく関わっていることをおさえさせ、自分の生活をより良いものへと改善していくために、ライフスキルの形成を目指して学習を進め、実践する態度へとつなげていきたい。

また、食育という観点から総合的な学習の時間での「米作り」や家庭科の「楽しい食事を工夫しよう」の単元との関連も持たせながら学習を進めていきたい。

保健ノートに関しては、自作のワークシートと併用しながら、適宜確認するために使用したりまとめの段階で使用したりと効果的に活用できるようにしていきたい。

(3) 児童の実態

本学級の児童は、素直でやさしい性格の子が多い。男女の仲もよく、明るく活発な男子が多いのに対し、女子は比較のおちついてしっかり者が多い。全体的に何かに取り組む際には、その気になるのは早いあまり長続きしない「熱しやすく冷めやすい」傾向がある。

生活実態調査を実施したところ、以下のような実態が分かった。

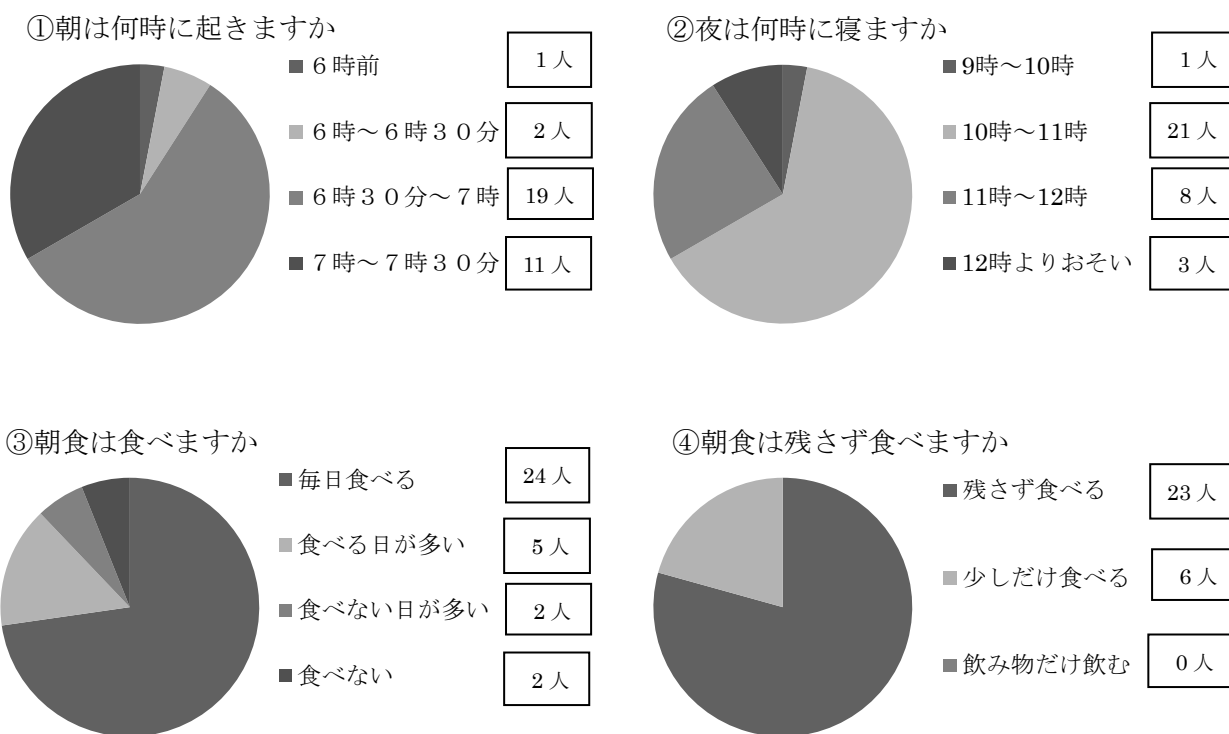
3分の2の児童が11時までには寝て7時までに起床しているが、3分の1の児童が夜11時以降に寝て7時から7時30分の間に起きるといふ「遅寝・遅起き」の実態が分かった。また、朝ごはんも食べない・食べない日が多い児童が4名、推奨されている「早寝・早起き・朝ごはん」の真逆をいく「遅寝・遅起き・朝ごはん抜き」の生活をしている児童が1名いて、早急に生活を改善させる必要がある。

おやつに関してはほとんどの児童が食べており、その半数以上がポテトチップスなどのスナック菓子、コーラなどの清涼飲料水、アイスクリームを食べており、糖分や脂肪分の取りすぎが懸念される。特に清涼飲料水は毎日1本以上飲む児童が6名おり、清涼飲料水に含まれる糖分量についても知らせる必要がある。

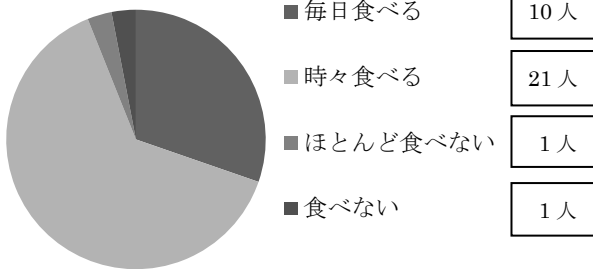
また、好きな食べ物は、カレー、ハンバーグ、ラーメンと高カロリー・高脂肪のメニューで、嫌いな食べ物はレバー以外はすべて野菜である。学校給食においても同様の傾向があり、各個人の嗜好がはっきりでて、好きなメニューのときは全部食べるが、嫌いなものや食べ慣れてないもの、特に野菜がメインのメニューは大量に残ることもあり、栄養の偏りが懸念される。

運動に関しては毎日～週2・3回と、運動をしている児童が4分の3を占めていて多いが、約4分の1の児童はほとんどせず、運動不足であるといえる。生活習慣病の予防については栄養のバランスのとれた食事以外に、適度な運動・休養・睡眠が大切だということを知らせることが必要である。

生活実態調査 [6年1組 33名]



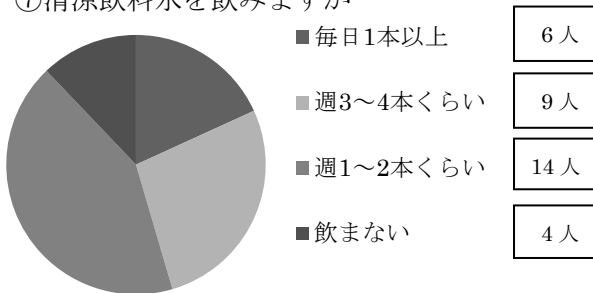
⑤おやつを食べますか



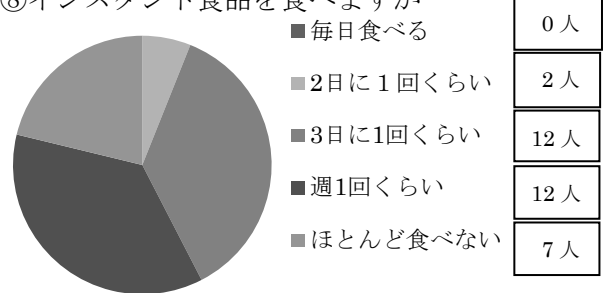
⑥よく食べるおやつは何ですか

順位	よく食べるおやつ	人
1位	ポテトチップス	18
2位	清涼飲料水	15
3位	アイスクリーム	12
4位	チョコレート	7
5位	ガム・菓子パン	3

⑦清涼飲料水を飲みますか



⑧インスタント食品を食べますか



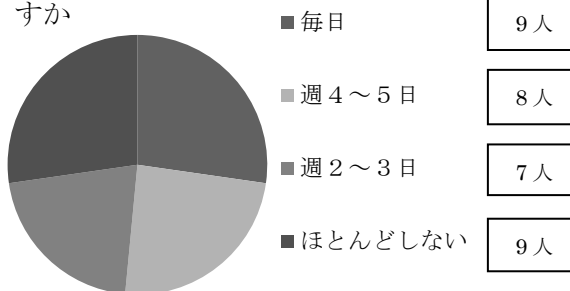
⑨好きな料理は何ですか

順位	好きな料理	人
1位	カレーライス	18
2位	ハンバーグ	15
3位	ラーメン	11
4位	焼肉	8
5位	寿司・ハンバーガー	6

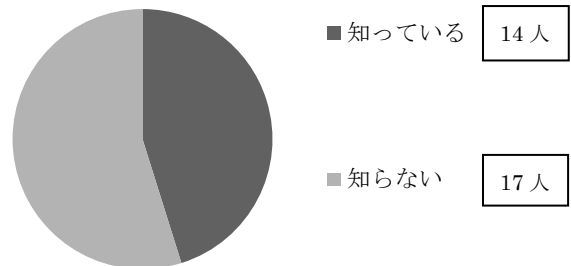
⑩嫌いな料理は何ですか

順位	嫌いな料理(食べ物)	人
1位	レバー	11
2位	へちま	7
3位	ゴーヤー	5
4位	なす・野菜	4
5位	オクラ	3

⑪週にどのくらい運動をしていますか



⑫生活習慣病という言葉を知っていますか



4 単元の指導計画（全10時間）

時	主題名	学習内容	主な評価基準
1	病気の起こりかた	<ul style="list-style-type: none"> ・どんな時に病気になるのか考える。 ・風邪を例に病気の起こり方について考える。 ・抵抗力について知る。 ・抵抗力を高める生活の仕方について考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・病気には、病原体、環境、生活の仕方、抵抗力が関係していることが分かる。(知) ・病気を防ぐこととなる生活について考える。(思)
2	病原体と病気（1）	<ul style="list-style-type: none"> ・インフルエンザの起こり方を知る。 ・インフルエンザを予防する方法について考える。 ・食中毒の起こり方を知り、予防する方法について考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・感染源、感染経路、感染者のそれぞれに着目して予防法を考えることができる。(思)
3	病原体と病気（2）	<ul style="list-style-type: none"> ・エイズはどんな病気なのかや起こり方について知る。 ・エイズ患者・HIV感染者との共生を考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・エイズの要因や起こり方を理解する。(知)
4 5 6 7 8 9 10 （3 ／ 4 本 時）	生活のしかたと病気（1）	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病について知り、その原因を予想する。 ・生活習慣病と血液・血管の様子をつかみ、その病名を知る。(1／4) ・自分の食生活を振り返り（事前に1週間の食生活についての記録を取る）、普段食べている菓子に含まれている糖分・塩分・脂肪分の量を調べる。(2／4) ・調べたことを発表し、菓子に含まれている糖分・塩分・脂肪分の量について知り、1日に摂取できる脂肪の量を知る。 ・ロールプレイングをしておやつの断り方について考える。(3／4) 本時 ・生活習慣病の予防には栄養のバランスを考えた食事をする以外に、自分に適した運動・休養・睡眠を十分とることが大切だということを理解する。(4／4) 	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活と生活習慣病との関係について関心をもち、食べ物に含まれる、砂糖、食塩、脂肪の量について調べ自分の生活を改善しようとしている。(関) ・相手の気持ちも考えながらおやつを断り方を真剣に考えることができる。(思) ・生活習慣病を予防するには食事だけでなく運動、休養・睡眠が関係していることがわかる。(知)

8	生活のしかたと病気 (2)	<ul style="list-style-type: none"> ・虫歯や歯周病の起こり方を知る。 ・生活のしかたとむし歯との関係を考える。 ・どんな時に歯磨きを忘れる(しない)のかブレインストーミングを行う。 ・自分の生活を振り返り、改善すべきことを考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯垢、細菌、砂糖、酸とむし歯との関係を理解することができる。(知) ・自分の生活を振り返り、主体的に生活習慣を改善しようとする。(関、思)
9 ・ 10	喫煙の害・飲酒の害 薬物乱用の害	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙・飲酒・薬物乱用と健康への影響について理解する。 ・ロールプレイングをして、飲酒・喫煙・薬物乱用に誘われたときの断り方を考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙・飲酒・薬物乱用の害について理解することができる。(知) ・学習した内容を入れて断る理由を考えたり、述べたりすることができる。(思)

5 単元の評価規準

	関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
内容の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ・病気の起こり方と予防の方法について関心を持ち、進んで課題を見つけようとしたり、意欲的に課題解決に取り組んだりしようとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・病気の起こり方や予防の方法について、課題を設定し、解決の方法を考えたり、判断したりできる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・病気の起こり方や予防の方法について、実践的に理解し、自分の生活に役立つ知識を身につけている。
学習活動における具体的な評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ・病気の起こり方や予防の方法について、自分や身近な人の経験した病気の例などをもとに課題を見つけようとしている。 ・病気の起こり方や予防の方法について、人に聞いたり、教科書などの資料をもとにしたりして調べようとしている。 ・病気の起こり方や予防の方法について、調べたことや考えたことを発表したり、友達の意見を聞いたりしようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・病気の起こり方や予防の方法について、自分の経験や友達、家族など身近な人々の生活などを振り返り、問題点を見つけることができる。 ・病気の起こり方や予防の方法について、人に聞いたり、資料をもとに予想したり、関係を見つれたりすることができる。 ・病気の起こり方や予防の方法について学習したことを、自分の生活にあてはめることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境がかかわり合って起こることを知っている。 ・病原体が主な要因となって起こる病気とその予防の仕方について知っている。 ・生活習慣が主な要因となって起こる病気や、その予防の仕方、喫煙、飲酒、薬物乱用の健康への影響について知っている。

6 本時の学習活動と教師の支援・評価

(1) 本時のねらい

- ・清涼飲料水や菓子に含まれる成分について知り、自分のおやつとり方について考える
- ・ロールプレイングを通して、相手の気持ちも考えながらおやつとり方について考える。

(2) 授業仮説

おやつとり方について考えさせる場面において、具体物を提示し視覚にうったえることで、取り過ぎはよくないということが分かり、おやつとり方を見直そうとする意識が高まるであろう。

(3) 準備 スティックシュガー5g、油、試験管、お菓子の空き袋（各個人）

(4) 展開（3/4）

	学習内容・活動	教師の支援	評価の観点（方法）
はじめ (3分)	1. 前時までの学習を振り返り、生活習慣病には糖分、塩分、脂肪分のとり方が大きくかかわっていることを確認する。	・それぞれの取りすぎがどういった病気になるかを提示する。	
なか (35分)	2. 調べたことをそれぞれ発表する。		
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> グループで調べた、普段食べているおやつは糖分や脂肪分、塩分を発表しましょう。 </div>		
	<ul style="list-style-type: none"> ・グループごとに発表 ・チップス班 ・インスタント食品班 ・ファーストフード班 ・チョコレート班 ・アイスクリーム班 ・清涼飲料水班 	<ul style="list-style-type: none"> ・紙に書かせて黒板に貼らせる。 ・糖分は5gのスティックシュガー何本分で提示する。 	
	3. 1日に摂取できる脂肪の量を知る。		
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 小学生が1日にとってよいとされている脂肪の量はどれくらいでしょうか。 </div>		
	<ul style="list-style-type: none"> ・65gくらい 		
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 説 3度の食事だけで50gの脂肪をとってしまうので、おやつでとれる脂肪は15gです。 </div>		
	<ul style="list-style-type: none"> ・$65g - 50g = 15g$ ・先ほど発表した各おやつは脂肪分を確認する。 ・各自で持ってきたお菓子の袋の脂肪分も確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・$65g \cdot 30g \cdot 15g$のサラダ油を試験管に用意し、視覚にうったえる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分達が食べているおやつに含まれる糖分、塩分、脂肪分の量が分ったか。[知・理] (ワークシート)

	<p>4. ライフスキルを身につける。(ロールプレイング)</p> <p>おやつに誘われたときの断り方を練習しましょう。</p>		
	<p>シナリオ</p> <p>あなたは友達の家で遊んでいました。夕方になったのでそろそろ家に帰ろうかと思っていたところ、友達のお母さんが部屋に入ってきました。</p> <p>お母さん：「おなかがすいたでしょう。ポテトチップスをどうぞ。」</p> <p>あなたは、おなかがすいてはいましたが、今日はたくさんおやつを食べたのでことわることにしました。</p> <p>あなた：「????????」</p>		
	<ul style="list-style-type: none"> ・シナリオを聞いて断る言い方を考える。(グループ) ・各グループの断り方のなかで1番よいと思った方法を選び、選んだ理由をワークシートに書いて発表する。(個人) ・発表を聞いて最終的に1番よいと思う方法をきめる。 ・グループでお母さん役・子ども役に分かれてロールプレイングをする。 <p>5. これからの自分のおやつのとりに方について考える</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の問題点を見つける。 ・改善方法を考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の一週間の食生活の記録を参照し具体的に改善方法を考えさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・すすめた相手の気持ちも考えて上手に断る言い方を考えることができたか。 <p>[思・判]</p> <p>(ワークシート)</p>
<p>まとめ (7分)</p>	<p>6. 本時の学習の感想と、今後のおやつのとりに方について書く。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今までのおやつのとりに方はよかったのか？ 	<ul style="list-style-type: none"> ・おやつのとりに方についてはできるだけ具体的にさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分のおやつのとりに方を具体的に見直すことができたか。 <p>[思・判]</p> <p>(ワークシート)</p>

(5) 評価

- ・清涼飲料水や菓子に含まれる成分について知り、自分のおやつのとりに方について考えることができたか。
- ・ロールプレイングを通して、相手の気持ちも考えながらおやつのとりに方を考えることができたか。