

## 第3学年2組 保健体育科 学習指導案

生徒数 男子15名 女子16名 計29名

指導者 滝沢一真(T1) 津久井大貴(T2)

### 1 単元名 健康な生活と疾病の予防「生活行動・生活習慣と健康(食生活と健康)」

### 2 単元について

小単元「生活行動・生活習慣と健康」は、健康の保持増進には、年齢、生活環境などに応じた運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが必要であることについて科学的に理解させることにより、自らの健康を適切に管理し改善していく思考力や判断力を育成する単元である。

また、グローバル化やインターネット等による情報化の社会環境の中で食や運動、健康に対する様々な価値観や情報が氾濫したり、がんをはじめとする生活習慣が要因となって発生する疾病が増加したりしていることから、正しい知識と判断力を身に付けることの重要性が高まっている。生涯にわたって健康を保持増進するために適切な選択をし、自分の健康を管理し改善していく必要があることについて理解できるようにする単元である。

### 3 生徒の実態

全体的に素直で明るい生徒が多く、意欲的に授業に取り組む。学び合い学習などでは積極的に教え合ったり、意見を出し合ったりすることができる生徒が多い。保健学習に対しても課題の解決に向けて前向きに考えることができる。

9月の中旬に行った健康ウィークのHQC(ヘルスクオリティコントロール)シートの記入内容では、1・2年生の時と比べて、就寝時間が遅い、睡眠時間が少ない、起床時間が遅いなどの結果が出ている。また、塾や受験勉強の影響等で食事のリズムが乱れたり、内容が十分でなかったりしている。さらに、運動不足を感じている生徒も多く、日常の生活行動を見直す必要がある生徒が多くいる。

### 4 教師の指導観

生徒はこれまでのさまざまな経験や学習の中で、運動や食生活、休養、睡眠が健康な生活を送ることに影響していることを感じている。しかし、現実の自分の生活を振り返り、健康の保持や増進のために、これからの生活の仕方について具体的に考える機会は少ない。

そこで、事例について各自で考えたり、仲間との意見交換をしたりすることで、主体的に学習に取り組ませ、運動や食生活、休養や睡眠などの生活習慣が健康と関わっていることを実感させたい。そして、学習で得た知識を事例や自分の生活にあてはめながら、自分の生活を振り返り、改善していく意欲を持たせたい。

また、「食生活と健康」では、食育の視点を踏まえつつ、健康的な生活習慣の形成に結びつくように指導していきたい。

## 5 単元の目標

- (1) 生活行動・生活習慣と健康について関心を持ち、学習活動に意欲的に取り組もうとすることができるようにする。 【関心・意欲・態度】
- (2) 生活行動・生活習慣と健康について、課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、科学的に考え、判断し、それらを表すことができるようにする。 【思考・判断】
- (3) 生活行動・生活習慣と健康について、課題の解決に役立つ基礎的な事項及びそれらと生活の関わりを理解できるようにする。 【知識・理解】

## 6 食育の視点

- ①食事の重要性（食事の重要性）
- ②心身の健康（心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事の取り方）

## 7 評価規準

	ア 健康・安全への 関心・意欲・態度	イ 健康・安全についての 思考・判断	ウ 健康・安全についての 知識・理解
単 元 の 評 準 規 準	生活行動・生活習慣と健康について関心を持ち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	生活行動・生活習慣と健康について、課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、科学的に考え、判断し、それらを表そうとしている。	生活行動・生活習慣と健康について、課題の解決に役立つ基礎的な事項及びそれらと生活の関わりを理解している。
学 習 活 動 に 即 した 評 価 規 準	①生活行動・生活習慣と健康について、健康に関する資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 ②生活行動・生活習慣と健康について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	①生活行動・生活習慣と健康について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見付けたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。	①運動には、身体の各器官の発達を促すとともに、精神的にもよい効果があり、適切な運動を続けることが必要であることについて、言ったり書き出したりしている。 ②健康を保持増進するためには、適切な食事時間、栄養素のバランスや食事の量に配慮することが必要であることについて、言ったり書き出したりしている。 ③健康を保持増進するためには、休養や睡眠によって心身の健康を回復することが必要であることについて、言ったり書き出したりしている。 ④健康を保持増進するためには、

		調和のとれた生活を続けることが必要であり、不適切な生活習慣は生活習慣病の要因となることについて、言ったり書き出したりしている
食育の視点に即した評価規準		
*食に関する課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。		
*食事の事の重要について理解している。		
*心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事の取り方を理解している。		

## 8 単元の指導と評価

時	学習内容・活動	指導上の留意点と評価 ○留意点 ◆評価 *食育の視点に即した評価
1	○運動と健康 1 運動にはどんな効果があるかを出し合う。 ・ブレインストーミング ・運動の効果をまとめる ・発表する（聞く）  2 自分の生活の中に運動をどのように取り入れていったらよいかをまとめる。	○ブレインストーミングを行って、できるだけ多くの意見を出させた後に、効果を班ごとにまとめ、発表させる。 ◆運動と健康について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組んでいる。（関・意・態） ○体育理論との関連を図りながら指導する。 ◆運動には、身体の各器官の発達を促すとともに、精神的にもよい効果があり、適切な運動を続けることが必要であることについて書き出している。（知・理）
②	○食生活と健康 1 食事と健康な体をつくることとの関係を知る。 ・事例をもとに考える。  2 健康を保持増進するための適切な食事の仕方について考える。 ・事例をもとに考える。 ・意見交換をして深める。 ・健康によい食生活についてまとめる。	○栄養素の不足が健康に影響することを理解させる。 ○取りすぎについても補足説明をする。 *課題解決に向けての話し合いに意欲的に取り組み、食事の重要性について理解している。 ○トップアスリートの食事の事例をもとに考えさせる。 ○摂取エネルギーと消費エネルギーの関係や栄養素のバランスについて気づかせる。 *課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組み、食事

	<p>3 健康によい食生活について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・事例の問題点を見つける。</li> <li>・アドバイスを考え、発表する。</li> </ul> <p>4 本時の学習を自分の食生活にあてはめる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・改善策を工夫する。</li> </ul>	<p>の重要性や心身の成長や、健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事の取り方について理解している。</p> <p>○学んだことをもとに事例の問題点を見つけさせる。</p> <p>○班で、改善のためのアドバイスを考えさせる。</p> <p>◆食生活と健康について、学習したことを事例と比較して、筋道を立ててそれらを説明している。(思・判)</p> <p>○問題点をあげさせ、改善策を考えさせる。</p> <p>◆健康を保持増進するためには、適切な食事時間、栄養素のバランスや食事の量に配慮することについて、言ったり書き出したりしている。(知・理)</p>
3	<p>○休養及び睡眠と健康</p> <p>1 「人間が疲れを感じなかったらどうなるのか」を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・意見交換</li> <li>・休養及び睡眠と健康についてまとめる。</li> </ul> <p>2 効果的な休養や睡眠の取り方について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の疲労回復の方法を発表する。</li> <li>・効果的な休養と睡眠について理解する。</li> </ul>	<p>○休養や睡眠の必要性を実感させる。</p> <p>○疲労の原因や現れ方、蓄積された場合などにつて考えさせる。</p> <p>◆休養及び睡眠と健康について、課題の解決に向けての意見交換に意欲的に取り組んでいる。(関・意・態)</p> <p>○疲労回復や疲労を蓄積しない方法について班で話し合わせ、効果的な休養と睡眠について理解させる。</p> <p>◆健康を保持増進するためには、休養や睡眠によって心身の健康を回復することが必要であることについて、言ったり書き出したりしている。(知・理)</p>
4	<p>○調和のとれた生活</p> <p>1 現代社会や自分の生活について振り返る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・班で振り返る。</li> <li>・現代社会の問題点をまとめる。</li> </ul>	<p>○自分の生活や社会を具体的に振り返らせ、健康に及ぼす影響について考えさせる。</p> <p>○運動、食事、休養及び睡眠を中心に振り返らせる。</p> <p>◆調和のとれた生活について、健康に関する資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組んでいる。(関・意・態度)</p>

<p>2 不適切な生活習慣が体に及ぼす影響について考える。</p>	<p>○健康は生活習慣と深く関わっていることを確認する。</p> <p>◆健康を保持増進するためには、調和のとれた生活を続けることが必要であり、不適切な生活習慣は生活習慣病の要因となることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p style="text-align: right;">(知・理)</p>
-----------------------------------	--

## 9 本時の学習指導

### (1) 目標

- 食生活と健康について、学習したことを事例や自分たちの生活などと比較して、選んだり、説明したりすることができるようにする。(思考・判断)
- 食事には健康な体をつくるとともにエネルギーを補給する役割があり、健康を保持増進するためには、適切な食事時間、栄養バランスや食事の量に配慮することが必要であることを理解できるようにする。(知識・理解)

### (2) 食育の視点

- ①食事の重要性 (食事の重要性)
- ②心身の健康 (心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事の取り方)

### (3) 準備

ワークシート マグネットシート

### (4) 展開

	学習活動	学習活動	指導上の留意点と評価 ◆評価 *食育
導 入  6 分	<p>1 食事と健康な体づくりの関係を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・資料から病気の原因について考える。</li> <li>・栄養素の過不足と健康の関係から、食生活と健康についてに関心を持つ。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・資料を提示し、選択肢から選ばせる。(T1)</li> <li>・ワークシートを配布し、本時の学習の見通しを持たせる。</li> <li>・前時の復習をし、運動だけでなく、栄養素の不足も健康に影響することを理解させる。(T1)</li> <li>・教科書の資料等を利用して、取りすぎについても説明する。(T2)</li> </ul> <p>*食事の重要性について理解させ、学習への意欲を持たせる。</p>

<p>展 開</p> <p>36 分</p>	<p>2 適切な食事の仕方について考える。</p>		
	<p>質問1：次の食事は、ある人の、ある1日の食事です。どんな人の食事でしょうか。また、どんなことに気がつきましたか。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>朝食・昼食・夕食・捕食（4回）・1日の摂取カロリー4000キロカロリーの献立を示す</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・萩野選手の献立を見て気付いたことを発表する。</li> <li>予想される生徒の反応 <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事の回数が多い</li> <li>・品目が多い</li> <li>・牛乳がない</li> <li>・朝食の量が多い</li> <li>・バランスがいい</li> </ul> </li> <li>・どんな人の食事か考える</li> <li>・消費エネルギーと摂取エネルギーの関係を知る。</li> <li>・3年間、食事作りを行った母親の手記を読む。</li> </ul>	<p>食事には運動によって消費されたエネルギーを補給する役割があること</p> <p>適切な時間に食事をする事、栄養のバランスや食事の量に配慮する必要があること</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一般の高校生の食事と比較しながら班で意見交換をさせる。(T1)</li> <li>・机間指導をしながら、栄養素のバランスや食事の時間などに気付かせるようにする。(T1・T2)</li> <li>・各班の考えを書いた用紙を黒板に貼らせてから、発表させる。</li> <li>・予想したことを発表させる。</li> <li>・競泳選手（萩野公介）の高校時代の食事であること、一般の高校生の約二倍のカロリー摂取であることを伝える。(T2)</li> <li>・「萩野選手はなぜこのような食事をするのか」「一般の高校生が同じ食事をしたらどうか」考えさせ、運動による消費エネルギーと摂取エネルギーの関係を理解させる。(T1)</li> <li>・手記を教師が読む。(T2)</li> <li>・適切な食事の仕方についてまとめる。(T1)</li> <li>*健康の保持増進のための望ましい栄養や食事の取り方について理解させる。</li> </ul>

	<p>3 健康によい食生活について考える。</p> <p>質問2：ある土曜日のAさん(中学生)の食生活にどんな問題があるでしょうか。また、改善のためにどんなアドバイスをしますか。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Aさんはバレー部に所属していて、全国大会を目指しているが、体調を崩すことが多く、伸び悩んでいる。</p> <p>起床が遅く、練習に遅刻しそうになりながら朝練習に参加。帰宅後、昼食、間食、夕食はハンバーガーやポテトフライ、ジュースなど。夕食後、塾に行き、夜食でカップ麺を食べ、炭酸飲料を飲む。</p> </div> <p>・問題点を出し合う。        予想される生徒の反応</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>・栄養のバランスが悪い</p> <p>・炭水化物が多い</p> <p>・タンパク質が少ない</p> </div> <p>・改善のためのアドバイスを考え、発表する。</p>		<p>・班で出し合った問題点を発表させ、全体で共有させる。(T1)</p> <p>・各自でアドバイス考えた後、班内で発表し合わせる。        (T1・T2)</p> <p>・今まで学習したことを振り返りながら考えさせる。</p> <p>◆食生活と健康について、学習したことを事例や自分たちの生活などと比較して、選んだり、説明したりしている。        (思考・判断・表現)        【観察・ワークシート】</p>
<p>整理 8分</p>	<p>4 1時間の学習内容を確認する</p>		<p>・授業でわかったことや、考えたことをもとに、自分の食生活を振り返らせる。</p> <p>★食事には健康な体を作るとともにエネルギーを補給する役割があり、健康を保持増進するためには、適切な食事時間、栄養バランスや食事の量に配慮することが必要であることを理解している。(知識・理解)        【ワークシート】</p>

(5) 板書計画

<p><b>食生活と健康</b></p> <p><b>病気の原因は何？</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 栄養素の過不足は健康に影響する</li></ul>	<p><b>なぜこのような食事をするのだろう？</b></p>	<p><b>Aさんの食事の仕方の問題点</b></p> <p>各班が発表した内容</p>
<p><b>献立を見て気付いたこと</b></p> <p>生徒が発表した内容</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 食事の回数が多い</li><li>・ 品目が多い</li></ul>	<p><b>適切な食事の仕方</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 適切な時間に食事をする</li><li>・ 栄養のバランスに配慮する</li><li>・ 食事の量に配慮する</li></ul>	<p><b>Aさんにアドバイスをしよう</b></p> <p>各班が発表した内容</p>
<p><b>だれの食事？</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 萩野公介選手の食事</li></ul>	<p>(摂取エネルギー・消費エネルギー)</p>	<p><b>自分の食生活を振り返ろう</b></p>



「健康な生活と疾病の予防」 食生活と健康 資料①

3年 組 No 氏名

---

資料①

農村の青年が江戸に奉公に出ると、よくこの病気にかかり、農村に帰ると治る。という「不思議な病気」がありました。

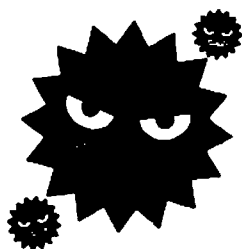
「全身がだるく、疲れやすい。足がむくみ重い感じがし、どうきや息切れをする。」これは脚気という病気です。

脚気は江戸だけではなく京都や大阪などの武士や商人を悩ませ、江戸時代の中頃から明治にかけて脚気で亡くなる人がたくさんいました。しかし、原因はなかなかわからず、いくつかの説がありました。

- ① 「ある種の毒によって起こる病気説」
- ② 「ある種の栄養素の不足によって起こる病気説」
- ③ 「ある土地だけに発生する風土病説」
- ④ 「よごれた空気によって起こる伝染病説」

ANS

---



「健康な生活と疾病の予防」 食生活と健康 資料②

資料②

ある土曜日のAさん(中学生)の食生活にどんな問題があるでしょうか。また、改善のためにどんなアドバイスをしますか。

Aさんはバレー部に所属していて、全国大会を目指しているが、体調を崩すことが多く、伸び悩んでいる。  
起床が遅く、いつも練習に遅刻しそうになりながら朝練習に参加する。帰宅後、昼食、間食、夕食はハンバーガーやフライドポテト、ジュースなど。夕食後、塾に行き、夜食でカップ麺を食べ、炭酸飲料を飲む。



3年 組 No 氏名

1 病気の原因は何でしょうか。

脚気の原因が「ビタミンB1」たっぷりの米ぬかを落とした白米食による「ビタミンB1欠乏症」だったとは当時の人には想像もつかなかったでしょう。江戸時代の中頃から明治時代にかけて、精米技術が発達し、都市部で白米食が普及していきましたが、田舎では依然として麦や玄米が主食だったことが、ビタミンB1の摂取という点では幸いしていたのです。

現代ではビタミンB1を多く含む肉・レバー・卵・牛乳などの食品をたくさん食べられるようになりました。

2 ○献立を見て気付いたこと

考えたこと・気づいたこと

○誰の食事でしょうか？ ( )

○なぜこのような食事をするのでしょうか？

考えたこと・気づいたこと

○お母さんのお話からわかったこと

3 ある土曜日のAさんの1日の食生活を考えましょう。

問題点



○ある土曜日のような食生活をしているAさんは、他の日も好ましい食生活をしているとは思えません。( )の中のことばを使ってAさんに食生活のアドバイスをしましょう  
( 時間 ・ バランス ・ 量 )

Memo	
A さ ん へ ア ド バ イ ス	Aさんへ ..... ..... ..... ..... ..... .....

○今日の学習でわかったことをもとに、「あなたの食生活」を振り返ってみましょう。

私の食生活は	その理由は	だから私は
<input type="radio"/> 合格		
<input type="radio"/> 不合格		

3年 組No. 氏名

## 萩野公介選手のお母さんのお話

小中学時代から新記録を連発していた公介ですが、食べることには優等生ではありませんでした。牛乳は飲めない。野菜も嫌いで、自由にお菓子を食べていました。放任していた私にも責任があったと思います。

公介が高校に入ると、世界選手権出場が視野に入るようになりました。「タイムを向上させるためには体を大きくする必要がある。」私は、サプリメントやプロテインではなく、食事で栄養を取らせたいと思い、コーチや栄養士と相談して「食事プロジェクト」を始めました。

体質も考えて、1日3食から7食に変更しました。トレーニングで消費したエネルギーを補給し、さらに体を大きくするためには、成人男性の約2倍の4000キロカロリーが必要でした。

牛乳嫌いを補うために、肉に匹敵するタンパク質を含み「畑の肉」と言われる大豆を活用したり、昼食・夕食は疲労回復によい豚肉、<sup>ひおろし</sup>滋養強壮に効くガーリックチキンなどの料理を工夫しました。野菜を食べさせるために、味付けや調理方法を工夫しました。「食べることもトレーニングの一環」「食べたもので体はつくられる」と思い、栄養価が高く、バランスのよい食事をどう取らせるかを考えました。

3年間、食事を作り続けることは大変でした。でも、どうせ食べる食事なら、栄養価があって、おいしいものを食べさせたいと思い作り続けました。