

学級活動（保健指導） 指導案

題材名：パソコンで9年間の成長の記録を作ろう～成長曲線から健康を考える～

弘前大学教育学部附属中学校 森 菜穂子

対象：3年B組 日時：平成28年10月26日（水）2校時

場所：メディアスペース1

1 研究主題との関連

学校保健 研究主題	自他を大切にすることを育み、より良い人間関係を築くことのできる生徒の育成
学校保健 研究仮説	話し合い活動や発表場面を設定した指導を積み重ねることによって、豊かな表現力を育み、自他を大切に、より良い人間関係を築こうとする態度を身に付けさせることができる。

【本題材において豊かな表現が育成されている姿】

現在の生活やこれまでの成長を振り返り、健康を保持増進しようとする思考・判断が、未来の自分への健康メッセージに表現されている。

【本題材において豊かな表現に迫るための工夫】

指導プランの中に、ブレインストーミングや話し合い活動を取り入れ、発表シートにまとめて伝え合う場面を設定した。これにより生徒は自分の健康課題を見出すことになり、健康を保持増進するための思考・判断・実践が必要になる。生涯健康であるための決意を未来の自分への健康メッセージとして表現させることで学校保健における豊かな表現に迫りたい。

(1) 指導プランの工夫

今年度は、これまでの思春期教室を軸とした性に関する教育から健康教育に発展させるため、指導プランを見直した。卒業直前に取り組んできた題材を単に成長の記録作りに終始せず、関連教科・領域で得た知識を統合・深化させ、健康課題の実践力に発展させたいと考えた。そのため、現在の生活やこれまでの成長を振り返る学習内容とし、以下のように学習方法にも変化をもたせた。

①グループワークによる話し合い活動

学校保健で目指す「豊かな表現」の一つに「互いの考えを伝え合い、自らの考えや集団の考えを発展させることができる」がある。この目標に迫るために、保健指導ではグループワークによる話し合い活動を積極的に取り入れた。今回の指導プランにおいても生活習慣を見直すために話し合い活動を行い、改善案を考えさせた。

②ICTの活用

保健の学習に興味・関心を持たせる手段としてICTを活用することは、モチベーションや学習効果を高めることに有効であることが示唆されている。本題材ではパソコンを使用して自分の9年間の成長曲線を作成し、これまでの成長を振り返るとともに、思春期の発育・発達を理解させる内容とした。

(2) 言語活動の充実

今回のグループワークでは、KPT(ケプト)¹の方法を発表シートに取り入れた。付箋紙に自分の意見を書いてからKeep→Problemの順に意見を出し合った後、健康のためにTryしたいことを話し合った。付箋紙に書くことで思考が整理され、要点がまとまり、グループ内での思考の整理にも繋がる。この作業から新たな思考や発展的な思考が生まれることもある。発表会では班の発表を聞いた後で質問や意見交換をさせ、言語活動の充実と思考の深まりを促した。

(3) メタ認知力を高める工夫

保健教育における基礎的・基本的内容は、各教科・領域で取り組まれているが、横断的な取組とするためには課題が残る。また、保健指導の内容は、関連教科での取組や生徒の実態に応じてその都度内容が見直されるため、これまでOPPA（一枚ポートフォリオ評価）を活用してこなかった。

しかし今回の指導プランでは、学習内容を必要に応じてフィードバックさせることで思考の深まりが得られるのではないかと考え、OPPシートに学習のポイントや今日の学習で分かったことや感じたことを書かせた。また、

¹ KPT(ケプト)とは、ワークショップの手法の一つで、振り返りに適した思考のフレームワーク。改善したい対象に対して、Keep(このまま続けること)、Problem(問題点)、Try(次に試してみたいこと)と順に考えを進めることで、プロセスの改善を図る。

裏面を「生活振り返りシート」とし、学習前後に生活の自己評価をして健康課題の変容が確認できるよう工夫した。

2 題材「パソコンで9年間の成長の記録を作ろう～成長曲線から健康を考える～」について

(1) 題材観

本題材は、学級活動の内容の一つである「心身共に健康で安全な生活態度や習慣の形成」を扱ったものであり、心身の機能や発達、心の健康について理解を深め、生涯を通じて積極的に健康の保持増進を目指す態度の育成に努めることを目指している。

対象学年の生徒は、27年度の新体力テストにおいて全種目が全国の平均値より低かった。一日の運動・スポーツ時間も短く、結果と関連していることが推察される。また、肥満傾向児の割合は、男女とも全国及び青森県の割合より高かった（男子17.0%、女子12.5%）。そこで昨年度は、健康についての知識と生活習慣を身に付けることを目的として“あおもり「健やか力」検定”を受けている。

1～2時は、生活習慣病に関する内容を扱った。青森県は全国ワースト1の短命県であり、死因のほとんどが生活習慣病に起因するものであることや、生活習慣は子どもの頃から形成されるものであることを理解させ、食生活・運動・睡眠を中心に生活習慣を見直し、自己の健康課題に気付くための話し合い活動を行った。

本題材において成長曲線を教材として活用する背景には、学校保健安全法の一部改正に伴い、平成28年度から身長・体重成長曲線および肥満度曲線により成長を評価することになったことが挙げられる。Web教材「成長の記録」は、健康診断等で測定した身長と体重の値を入力すると、成長曲線や発育量のグラフ、メッセージが自動的に表示されるように開発されたソフトである。「成長の記録」から、自分の成長曲線や肥満度について正しく理解し、将来にわたって健康管理に役立てようとする態度を育成したい。

(2) 題材の評価規準

集団活動や生活への 関心・意欲・態度	集団や社会の一員としての 思考・判断・実践	集団活動や生活についての 知識・理解
① 自己の発育に関心をもち、ICTを活用した学習に意欲的に取り組もうとしている。	① 日常生活における自己の課題を見出し、より良い解決方法について考え、判断し、実践している。 ② 自己の将来に希望を抱き、その実現に向けて、現在の生活や学習を振り返り、これからの生き方について考え、判断し、実践している。	① 生活習慣病とその要因について理解したことを発言したり、書き出したりしている。

(3) 本時について

本時は、生活習慣病や自分の生活習慣の見直しを学習した後の3時間目となる。Web教材「成長の記録」を使用して小学校入学時からの「9年間の成長の記録」を作成する学習活動を通して、からだの成長を見つめさせ、思春期の発育・発達についての理解を深めさせたい。また、発育量のグラフから今後を予測して体重をコントロールするなどして、健康を保持増進する力を身に付けさせたい。

さらに、これまで培った健康に関する知識を統合し、生涯健康であるための決意を未来の自分へのメッセージに記すことで実践力に発展させたいと考えている。

【参考文献・参考Web】

- ◆ 「生きる力」を育む中学校保健教育の手引き、文部科学省、平成26年3月
- ◆ 堀哲夫「教育評価の本質を問う 一枚ポートフォリオ評価OPPA」、東洋館出版社、2013
- ◆ 評価基準の作成、評価方法等の工夫改善のための参考資料【中学校体育】【中学校特別活動】、国立教育政策研究所教育課程研究センター、平成23年11月
- ◆ 特集「生活の振り返りシート」、『健』第45巻、第7号、pp28-31、日本学校保健研究社、平成28年10月
- ◆ あおもり「健やか力」検定テキスト〔生活習慣編〕http://www.pref.aomori.lg.jp/welfare/health/26kentei_text.html、2015年4月
- ◆ 保健教育用Web教材「成長の記録」、<http://siva.cc.hirosaki-u.ac.jp/usr/koyama/seicho/>
- ◆ 天野勝、プロジェクトファシリテーション実践編ふりかえりガイド、第33版、pp12-15、2016年4月
<http://objectclub.jp/download/files/pf/RetrospectiveMeetingGuide.pdf>2006-2016 Eiwa System Management, Inc. Oblove

3 指導プラン（5時間扱い，本時は3時間目）

○主に指導に生かすための評価，◎主に記録するための評価

時	主な学習活動 「豊かな表現」の育成に関わる活動は <u>下線</u>	評価規準〈評価方法〉 【A評価のキーワード・具体例】	C評価の生徒への手だて
1 ・ 2	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病とその要因について理解する。 ・肥満度や自分の適正体重を知る。 ・自分の生活や行動を振り返り，課題を見出す。 ・<u>健康のために Try したい生活習慣を話し合う。</u> ・自分の生活習慣の課題と改善案をまとめる。 ・発表会を行い，意見交換する。 	<p>知①○〈発表・OPPシート〉 【生活習慣病とその要因について発表できる。】</p> <p>思①○〈発表・発表シート〉 【生活習慣を見直し，課題や改善案を説明している。】</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・青森県民の死亡原因や生活習慣を振り返らせる。 ・実践可能な案を考えさせる。
3 (本時)	<ul style="list-style-type: none"> ・Web教材を活用し9年間の成長の記録を作成する。 ・印刷画面を見て自分のからだの発育過程を知る。 ・<u>未来の自分への健康メッセージを記す。</u> 	<p>関①○〈観察〉 【自己の発育に関心を持ち，ICTを活用した学習に意欲的に取り組もうとしている。】</p> <p>思②◎〈成長の記録シート〉 【生涯健康であるための決意を未来の自分への健康メッセージとして表現している。】</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・巡回してデータの入力状況を確認する。 ・将来の夢を実現するために前時までの学習を振り返らせ，実践できることを考えさせる。

4 本時の展開

段階	教師の働きかけ	予想される生徒の反応や活動	評価・留意点
導入 (5分)	1 小学校入学時の体格を思い出そう。	・小学校入学時の身長を思い出す。 「覚えていない」「110cmだった」 「みんなより小さかった」	・健康診断票（複写），最近の身体測定結果を準備しておく。
	2 健康診断票（複写）を確認させる。	・健康診断票に記載されている身長・体重を確認する。	・海外の学校では身体測定がないこともあり，記録がないことを説明する。
展開 (35分)	3 学習課題を提示する。		
	【学習課題】 9年間の成長の記録を作り，成長曲線から健康を考えよう。		
	4 Web教材「成長の記録」の概要と使い方について説明する。	・概要と使い方について説明を聞く。 ① 成長曲線と年間発育量のグラフ ② 身長・体重・肥満度の一覧表 ③ 小学校入学時と中学校卒業時の体格を比較したイラスト ④ 個々の成長についてのメッセージ	・個人のプライバシーに配慮する。 ・数字，小数点の入力に注意させる。
	5 「成長の記録」に自分のデータを入力しよう。	・パソコンを使ってデータ入力する。 ① 名前を入力，性別・体格指標を選択，平均表示にチェックする。 ② 9年間の身長，体重を入力する。 ③ 間違いがないか確認し，記録を表示する。 表示されたグラフや表，メッセージを確認する。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 評価1 関心・意欲・態度①〇 〈観察〉 </div> ・巡回しながら入力状況を確認し，支援する。 ・成長の記録シートが正しく表示されたか確認する。
	6 自分の身長・体重のグラフやイラストから体の発育を読み取ろう。	・体の発育・発達について説明を聞く。 ・自分の成長曲線を標準曲線と比較する。 ・思春期に起こる成長のラストスパートを知る。 ・自分の第2発育急進期の時期を身長の増加量のグラフから推測する。 ・身長と体重の増加量を比較する。	・男女差や個人差があり，わかりにくい人やこれから迎える人もあることを知らせる。
	7 肥満度の推移を確認しよう。	・身長・体重・肥満度の表から肥満度の推移を確認する。 ・体重のグラフと肥満度の関連をみて，自分の生活を振り返る。 ・BMIの適正体重と比較する。	・肥満度とBMIの使い分けに留意させる。
	まとめ (10分)	8 未来の自分への健康メッセージを入力しよう。	・メッセージ欄の余白に追記する。 ・発表する。
9 OPPシートを書かせる。		・今日の学習で分かったことや感想を書く。	

健康課題	項目 [いつも→5点 時々→3点 たまに→1点 全く→0点]	点数	小計
食生活	1 1日3回栄養バランスを考えて食事をとっている		
	2 食習慣で起きる病気を理解し、気をつけている		
	3 よくかんで食べている		
	4 食後・寝る前は歯を磨いている		
運動・休養	5 登下校は徒歩や自転車を心がけている		
	6 平日や休日にかかわらず、体をよく動かしている		
	7 睡眠を十分とっているため、日中眠くなることはない		
	8 ストレスをため込まず、自分に合った方法で解消している		
喫煙・飲酒・薬物乱用防止	9 未成年の喫煙・飲酒が禁止されている理由を理解し、法律を守っている		
	10 受動喫煙の害を知り、避けるようにしている		
	11 薬物の健康に及ぼす害や社会への影響を理解している		
	12 医薬品は作用・副作用を理解し、使用法を守っている		
病気がけが予防	13 感染症予防のため、手洗い・うがい・換気を心がけている		
	14 「咳エチケット」を守っている		
	15 運動前には準備運動をしっかりと行っている		
	16 すり傷や打撲、鼻血などの簡単な応急処置ができる		
性・心	17 相手の気持ちを考えた言動を心がけている		
	18 エイズ・性感染症の感染経路や予防方法について理解している		
	19 ゲーム・ネット等は時間や約束事を決め、守っている		
	20 時と場面に応じたコミュニケーションを心がけている		
合計点		/100	

●今現在の自分の健康課題は何だろう。気づいたことを具体的に書こう。

健康課題	項目 [いつも→5点 時々→3点 たまに→1点 全く→0点]	点数	小計
食生活	1 1日3回栄養バランスを考えて食事をとっている		
	2 食習慣で起きる病気を理解し、気をつけている		
	3 よくかんで食べている		
	4 食後・寝る前は歯を磨いている		
運動・休養	5 登下校は徒歩や自転車を心がけている		
	6 平日や休日にかかわらず、体をよく動かしている		
	7 睡眠を十分とっているため、日中眠くなることはない。		
	8 ストレスをため込まず、自分に合った方法で解消している		
喫煙・飲酒・薬物乱用防止	9 未成年の喫煙・飲酒が禁止されている理由を理解し、法律を守っている		
	10 受動喫煙の害を知り、避けるようにしている		
	11 薬物の健康に及ぼす害や社会への影響を理解している		
	12 医薬品は作用・副作用を理解し、使用法を守っている		
病気がけが予防	13 感染症予防のため、手洗い・うがい・換気を心がけている		
	14 「咳エチケット」を守っている		
	15 運動前には準備運動をしっかりと行っている		
	16 すり傷や打撲、鼻血などの簡単な応急処置ができる		
性・心	17 相手の気持ちを考えた言動を心がけている		
	18 エイズ・性感染症の感染経路や予防方法について理解している		
	19 ゲーム・ネット等は時間や約束事を決め、守っている		
	20 時と場面に応じたコミュニケーションを心がけている		
合計点		/100	

●今現在の自分の健康課題は何だろう。気づいたことを具体的に書こう。

生活と成長を見つめよう



3年 組 番 名前

①青森県民はなぜ短命?～生活習慣病を知ろう～

1. 現在の身長・体重・肥満度と適正体重

身長 cm	体重 kg	肥満度 %	適正体重 kg ・小数第一位まで

2. 将来の自分について (こうありたい、こんなふうに生きたい、夢、等)

将来自分は、

3. 今の自分の目標や取り組んでいること

そのために今、

4. 生活習慣病ってどんな病気?

5. 生活習慣病の要因は?

6. 自分の行動や生活習慣を振り返り、良い点・悪い点をできるだけ多く、具体的に書き出してみよう。

○良いこと・続けたいこと

- ・
- ・
- ・
- ・

●良くないこと・改善が必要なこと

- ・
- ・
- ・
- ・

②青森県民はなぜ短命?～生活習慣を見直そう～

1. グループワークの結果を踏まえて自分で自身の“Problem (生活習慣の課題)”と“Try (実践できそうな改善案)”をかこう。

食生活	Problem	↓	Try
運動	Problem	↓	Try
休養睡眠	Problem	↓	Try
その他	Problem	↓	Try

2. 短命県返上のために自分たちにできることは何だろう。

3. 今日の学習でわかったことや感じたことをかこう。

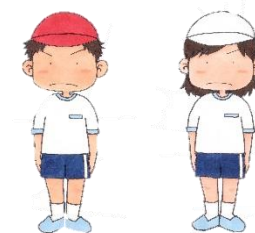
③パソコンで9年間の成長の記録を作ろう

1. 中学校卒業時の身長・体重・肥満度と適正体重

身長 cm	体重 kg	肥満度 %	適正体重 kg

2. 小学校入学時の身長・体重をかこう。
(わからないときは、予測値記入)

身長 cm	体重 kg



3. これまでの学習を踏まえ、未来の自分へ贈る健康メッセージを考えよう。
(30字×6行程度)

未来の さんへ

4. 今日の学習でわかったことや感じたことをかこう。