

保健学習における授業改善の実際

Practice of class improvement in health learning

上 野 秀 人*・工 藤 武 志**

Hideto UENO, Takeshi KUDO

要旨

中学校学習指導要領解説保健体育編（平成29年7月）では、「実際の生活や地域とのつながり」に向けた学びに関わる指導の充実が求められるようになった。これに伴い、教師の不断努力により授業改善の具体的な実践が期待されることとなった。

本研究では、保健「疾病の予防」の単元において『主体的・対話的で深い学び』の実現に向けた授業改善の考え方とその実際を整理した。その際、授業研究の目的に沿った視点での「生徒の様相フィードバック」と「教師行動に関わる情報提供」についての「対話による再構想化」が重要であることに言及した。

キーワード：保健学習，授業改善

I はじめに

1 授業改善の必要性から

学習指導要領の改訂により「実際の生活や地域とのつながり」に向けた学びに関わる指導の充実が求められるようになった。保健体育科では教科内の「体育と保健の一層の関連」、さらには「他教科との関連化」といった学びの構想に重要な方向性を示すとともに、このような学びの実現は教師の不断努力により授業改善されることも示されるようになった。しかし、授業改善の実態は、「時間的な余裕がない」ことを除けば「どのように授業改善すればよいかいまいつわかりづらい」というものもある。

授業改善の視点としては、『主体的・対話的で深い学び』の実現に向けた授業改善の通り、「主体的であったか」「対話的であったか」「深い学びであったか」を問い続けるものでもある。「主体的、対話的」が授業目標に対応した方法的視点が含まれる一方、「深い学び」については「どのような学び」がそれにあたるのかがとらえづらく、「授業をつくる教師と生徒」の両者関係を客観的にフィードバックすることが欠かせないと考える。

同単元での授業改善については、主に次の3つのレベルがあると想定した。

- ① 次年度以降の同単元への改善
- ② 本年度中の他クラスへの同単元への改善
- ③ 次時への改善

本研究では、②他クラスへの同単元への改善について具体的な実践例を紹介することを目的としている。

II 研究の内容

1 研究の目標

授業研究の目的に沿った学習過程を構想するとともに授業改善の実践例を提供する

* 弘前大学大学院教育学研究科

Graduate School of Education, Hirosaki University

** 弘前大学教育学部附属中学校

Junior High School Attached to Faculty of Education, Hirosaki University

2 授業改善の視点

学習指導要領解説保健体育編における「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けた授業改善をもとに、三つの学びの視点と本研究での学びにおける工夫を表1にまとめた。

授業改善の視点と 本研究での学び	授業改善の視点と本研究での学びの工夫の関連		
主体的な学び	興味・関心を高める工夫、 (②自分事、③意外性資料)	見通しを持たせる工夫、 (①課題解決過程、②課題明確化) (③学び過程の見える学習ノート)	振り返る場の設定 (①単元位置づけ)
対話的な学び	生徒同士の協働の場、 (②交流・協働場面)	教職員や地域の人との対話の場、 (②相互作用、②他教科教員活用)	自己の考えを広げる場 (②自己対話、②交流場面)
深い学び	習得・活用・探究、 社会との関係でとらえ直し健康課題を追究する学び、オリジナルな策をつくる学び		
本研究での学び	健康に関する考え方の変化をもたらす工夫 ①単元構成の工夫、②活動場面の工夫、③資料・教具（学習ノート）等の工夫		

表1 保健学習における主体的・対話的で深い学びの視点と本研究での学びの工夫

3 研究構想図

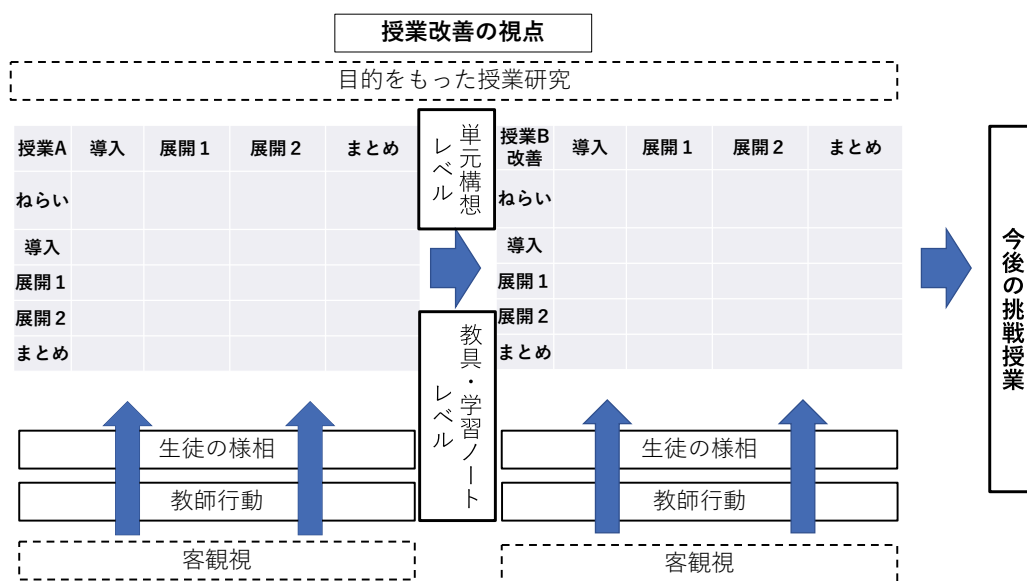


図1 授業改善の構想図

4 授業の構想・実際

○ 授業研究の目的（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

授業研究の手立てとして、①単元構成の工夫、②活動場面の工夫、③資料・教具（学習ノート）等の工夫、によって、健康と社会生活との関係を考えること（以下の2点）について検証する。

- ・社会との関係でとらえられたか
- ・オリジナルな策をつくれたか

(1) 単元の構想

- ① 単元名 健康な生活と病気の予防
- ② 単元目標 生活習慣病を予防するための取り組みを考え、健康と社会生活との関係認識を深める
- ③ 単元計画 (全5時間)

健康教育単元計画【事例A】

単元	導入	展開Ⅰ		展開Ⅱ	まとめ
次	1	2	3	4	5
導入	1 学習を見通す (1) 単元と本時の流れを知る				
	(2) 青森県民の健康状況を知る	(2) 食生活から短命県の原因を知る	(2) 前時に考えた食生活の問題について確認する	(2) 青森県民と日本人の睡眠習慣を知る	(2) 青森県が短命県である原因について振り返る
	(3) めあてを確認する				
	健康の成り立ちと運動の効果を知ろう	バランスのとれた食生活の大切さから、私達の食生活の問題を考えよう	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	私達の睡眠の問題を社会との関係でとらえ、解決策を考えよう	生活習慣病を予防するための社会の取組を考えよう
展開Ⅰ	2 健康の成り立ちを知る (1) 死因の移り変わりを 知る (2) 病気の要因を知る	2 バランスのとれた食生活の大切さを知る (1) エネルギー、栄養バランス、生活リズムの大切さを知る (2) 事例をもとにバランスの良い食生活について考える	2 食生活の問題を社会との関係でとらえ、解決策を小グループで考える ※ヒントとなる資料を提供する (1) 食生活の問題を社会との関係でとらえる (2) 解決策の根拠や方法等の具体を考える	2 睡眠の大切さを知る (1) 心身の疲労とストレスを知る (2) 休養・睡眠の取り方を知る	2 健康教育の知識を統合する (1) 「健康物語」と「健康教育ロードマップ」の資料を用いて、これまでの知識を統合する
展開Ⅱ	3 運動の効果を知る (1) 運動の効果を知る (2) 運動不足の原因について、自分の問題と社会との関係を考える (3) 健康づくりのために期待したい効果を探る (4) 生活に取入れたい運動を考える	3 なぜバランスのとれた食生活ができないのかを考える (1) 自分の食生活の問題を出し合う (2) 出し合った食生活の問題から課題を選択する	3 解決策を交流する (1) 小グループの考えを中グループで交流する (2) 中グループの要約を全体で交流する	3 睡眠の問題を社会との関係でとらえ、解決策を考えて交流する (1) なぜ睡眠が深まらないのか、自分の睡眠の問題を出し合う (2) 睡眠の問題を社会との関係で、個人でとらえ解決策を考える (3) 解決策を4人グループで交流する	3 もし青森県知事なら、どんな短命県返上策を実行するかを考え、交流する (1) 策を個人で考える (2) 策を3人グループで交流する
まとめ	4 自分の考えをまとめる (1) 健康の成り立ちと運動の効果についてまとめる	4 問題をとらえる (1) 次回のグループ学習に向けて、自分が選択した食生活の問題を、社会との関係で個人でとらえる	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、解決策を考え、交流する学びの過程で大切だと思ふことをまとめる	4 自分の考えをまとめる (1) 睡眠の問題を社会との関係でとらえ、解決策を考え、交流する学びの過程で大切だと思ふことをまとめる	5 自分の考えをまとめる (1) 生活習慣病を予防するための社会の取組について、大切だと思ふことをまとめる

健康教育単元計画【事例B（授業改善）】

単元	導入	展開Ⅰ		展開Ⅱ	まとめ
次	1	2	3	4	5
導入	1 学習を見通す (1) 単元と本時の流れを知る				
	(2) 青森県民の健康状況を知る	(2) 食生活から短命県の原因を探る	(2) 前時に考えた食生活の問題について確認する	(2) 青森県民と日本人の睡眠習慣を探る →睡眠資料（意外性）	(2) 青森県が短命県である原因について振り返る
	(3) めあてを確認する				
	健康の成り立ちと運動の効果を探ろう	バランスのとれた食生活の大切さから、私達の食生活の問題を考えよう	私達の食生活の問題を社会との関係でとらえ直し、解決策を考えよう	私達の睡眠の問題を社会との関係でとらえ、解決策を考えよう	生活習慣病を予防するための社会の取組を考えよう
展開Ⅰ	2 健康の成り立ちを知る (1) 死因の移り変わりを 知る (2) 病気の要因を知る	2 バランスのとれた食生活の大切さを探る (1) エネルギー、栄養バランス、生活リズムの大切さを探る (2) 事例をもとにバランスの良い食生活について考える	2 食生活の問題を社会との関係でとらえ直し、解決策を小グループで考える ※ヒント資料を提供する →ロカボ資料の紹介（多様性） →インターネットの活用推奨（調べ活動の活性化） (1) 食生活の問題を社会との関係でとらえ直す →個人及び社会の問題を解決する策（強調） (2) 解決策の根拠や方法等の具体を調べ・考える	2 睡眠の大切さを探る 【資料提示】 (1) 心身の疲労とストレスを探る (2) 休養・睡眠の取り方を探る	2 健康教育の知識を統合する (1) 「健康物語」と「健康教育ロードマップ」の資料を用いて、これまでの知識を統合する
展開Ⅱ	3 運動の効果を探る (1) 運動の効果を知る (2) 運動不足の原因について、自分の問題と社会との関係を考える (3) 健康づくりのために期待したい効果を探る (4) 生活に取入れたい運動を考える	3 なぜバランスのとれた食生活ができないのかを考える (1) 自分の食生活の問題を出し合う (2) 出し合った食生活の問題から課題を焦点化する	3 解決策を交流する →聞き手意見の充実（交流の活性化） (1) 小グループの考えを中グループで交流する (2) 中グループの要約を全体で交流する →発表者は共通点等の充実（視点の活用）	3 睡眠の問題を社会との関係でとらえ直し、解決策を考えて交流する (1) 睡眠不足の理由を出し合う →個人及び社会の問題を解決する策 (2) 睡眠の問題を社会との関係から個人でとらえ直し解決策を考える →発表者と聞き手の視点を提示（交流の活性化） (3) 解決策を交流する	3 もし青森県知事なら、どんな短命県返上策（オリジナル）を実行するかを考え、交流する→インターネットの活用（調べ活動の活性化） (1) 短命県返上策を個人で考える →円滑な活動の例示（交流の活性化） →発表者と聞き手の視点を提示（交流の活性化） (2) 策を3人グループで交流する
まとめ	4 自分の考えをまとめる (1) 健康の成り立ちと運動の効果についてまとめる	4 問題をとらえ直す (1) 次回のグループ学習に向けて、自分が焦点化した食生活の問題を、社会との関係から個人でとらえ直す	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、交流する学びの過程で大切だと思ふことをまとめる	4 自分の考えをまとめる (1) 睡眠の問題を社会との関係でとらえ直し、解決策を考え、交流する学びの過程で大切だと思ふことをまとめる	5 自分の考えをまとめる →項目の追加（単元の振り返り） (1) 本時について、生活習慣病を予防するための社会の取組を考え、交流する学びの過程で大切だと思ふことをまとめる (2) 単元の学びの過程で、気付いたことや大切だと思ふことをまとめる

(2)-1 授業の実例 (3 / 5 次) 【事例 A】

授業研究の目的 (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 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、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。

② 展開

段階	学習活動	手だて (○), 様相・発言
導入 10分 ↓ 6分	<p>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→3分) (2) 本時のめあてを確認する (3分→3分)</p> <p>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</p>  	<p>○資料・教具の活用</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

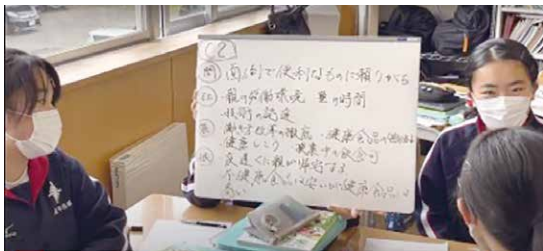

食生活の問題を社会との関係でとらえ「視点変化のイメージ」をもたせるために、映像資料 (パワーポイント) を活用した。前時までと比べ生徒は社会との関係でとらえるイメージをもって、その後の活動に取組む見通しがもてた。

展開 1 20分 ↓ 24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 ボード にまとめる (5分→5分)</p> 	<p>○活動場面の工夫</p> <ul style="list-style-type: none"> 小グループでは、2 ~ 4 人の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する生徒 <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>
----------------------------	---	--

食生活の問題を社会との関係でとらえた後、解決策を考える記入例を解説し、活動場面を工夫した。

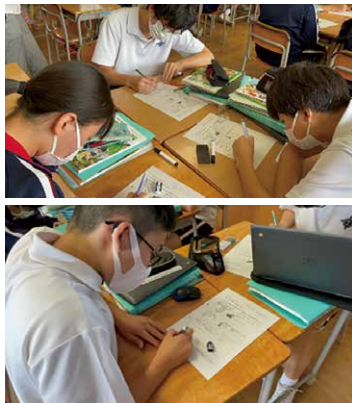
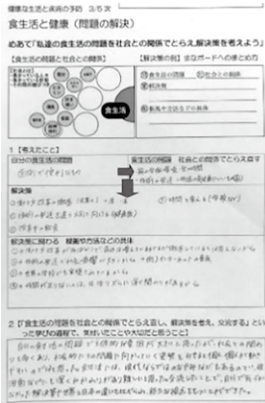
学習ノートの記述を分析した結果、社会との関係で食生活の問題をとらえ、根拠や方法を示した解決策を考えることができた生徒が90%程であった。

さらに社会の取組例を示すことで、具体的な解決策の実例にふれさせる必要性を感じた。

	学習活動	手だて (○), 様相・発言
展開 2 15分 ↓ 12分	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) (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) 	○活動場面の工夫 <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修正の話し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たが, 質問は少なかった
	(2) 中グループの要約を, 全体で交流する (5分→5分) 	<ul style="list-style-type: none"> 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 共通点と差違点, 特徴, 工夫点などの視点をもち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, 交流形態を拡大していった。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, 共通点と差違点, 特徴, 工夫点などを意識させたが, 十分とは言えなかった。短時間ではあったが解決策にふれることはできた。

まとめ 5分 ↓ 8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, 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)  	○学習ノートの工夫 <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 友達の「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ようと考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・解決策同士がつながっていることなどに気付く生徒がいた。

(2)-2 授業の実践 (3 / 5 次) 【事例B (授業改善)】



① 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)」ことをねらいとする。

② 展開

	学習活動	手だて (○), 様相・発言
展開 1 24分 ↓ 20分	2 食生活の問題を社会との関係でとらえ直し、解決策を考える (小グループ: 2~4人の10グループ) 改善計画→実際 (4分→3分) (1) 食生活の問題を社会との関係でとらえ直す  	○資料・教具の工夫 ・社会の取組例として「ロカボ」について紹介した。コンビニやスーパーなどで、商品に付いたマークを目にしたことのある生徒が複数おり、親しみやすいイメージをもつことができていた ・全てのグループで、インターネットを活用して食生活の社会問題や健康的な食生活について調べていた ・ネットで調べながら話し合いをする生徒 C1:「学校の勉強、部活、塾で忙しすぎて、ゆっくり食べる時間がない」 C2:「学校朝食を実施する地域もあるんだね。学力アップだって!」 C3:「条例にしたらいんじゃない?」
	(2) 解決策について、根拠や方法などの具体を調べ・考える (15分→10分)	
	(3) 小グループの考えをボードにまとめる (5分→7分) 	

自分の問題を社会との関係でとらえ直し、解決策を一般化して考えることは容易ではないと予想し、解決策を考える記入例と視点表の解説と「ロカボ」について紹介した。自分の問題も社会の問題も両方解決できるようなイメージをもちながら、個別な調べ活動としてインターネットを有効に活用し、解決策を考えることができた。

展開 2 12分 ↓ 14分	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) (1) 小グループで考えたことを、中グループ内で交流する (7分→7分) 	○活動場面の工夫 聞き手の意見の充実 (交流の活性化) ・発表に対して、個別に調べた内容をもとに意見や質問のやり取りが交わされていた 発表者共通点等の充実 (視点の活用) ・発表者は、ボードに記入されたものをそのまま読み上げるのではなく、共通点と差違点、特徴、工夫点などの視点を強調して発表していた
	(2) 中グループの要約を、全体で交流する (5分→7分) ・共通点と差違点、特徴、工夫点など 	



課題解決に向けた追究において、中グループでの交流の質疑応答では、発表グループに対して聞き手が数回質問・意見を行う適切な時間を設定し充実させた。全体の交流では、発表の視点として、共通点と差違点、特徴、工夫点などを強調することで発表が活発化した。改善計画は、授業反省をもとに再考する必要がある。

(3)-1 授業の実践 (5 / 5 次) 【事例 A】

① ねらい

「生活習慣病とその予防」を取り上げ、「生活習慣病を予防するための社会の取組を考え、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。

② 展開

	学習活動	手だて (○), 様相・発言
展開 2 30 分 ↓ 34 分	3 もし自分が青森県知事なら、どんな短命県返上策を実行するかを考え、交流する 計画→実際 (24分→25分)	
	(1) 短命県返上策を個人で考える 	<ul style="list-style-type: none"> 教科書やインターネットを活用して、生活習慣病の原因や背景、健康被害、社会で実際に行われている生活習慣病予防の取組みなどを調べることにとどまり、返上策を考えるには至らなかった
	(2) 策を小グループで交流する (6分→9分) 	<ul style="list-style-type: none"> 発表する際に、自分が書いた短命県返上策を自分だけで見ながら読み上げる生徒が多かった 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。

策を「考える活動」というより「調べる活動」になってしまい、どこかで行われている運動、食事、睡眠の3つに対する策を記述した生徒の割合が74%、2つに対する返上策を考えた生徒が26%、1つに焦点化した生徒はいなかった。

まとめ方としては、社会の問題の視点からまとめた生徒が32%、様々な立場の視点からのまとめが29%、各年代に応じた対策のまとめが7%、その他が32%と多岐となった。

考える範囲が広いことが原因で、「食・運動・睡眠」3つ全ての項目についての策を考える生徒が多く、1つ1つの策の内容が浅い傾向が見られた。

発表者と聞き手のリアルな立場での視点が不足しており、策に対する意見の交流があまり活発ではなかった。

まとめ 5 分 ↓ 7 分	4 自分の考えをまとめる (1) 生活習慣病を予防するための社会の取組について、大切だと思うことをまとめる (5分→7分)	
		<ul style="list-style-type: none"> 「社会全体が健康に関する取り組みを進めることで、個人の意識を変えていくことが大切だと気付いた」といった記述があった 「幼少期からの生活習慣が大事なので、大人の意識改革が必要だ」と記述があった 「制限だけでなく楽しく予防することも大切」と記述があった

健康と社会生活との関係認識を深めるために、個人で短命県返上策を考えたが、調べることにとどまりがちであった。友達との交流では同じような策で付加修正には及ばなかった。

国や地方自治体、企業などが協力して解決を目指していることに気付いた生徒が多くいた。

(3)-2 授業の実践 (5 / 5 次) 【事例B (授業改善)】

① ねらい

「生活習慣病とその予防」を取り上げ、「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む（主体的に学習に取り組む態度）」、「立場を変えて生活習慣病を予防するための社会の取組を広く深く考える（思考・判断・表現）」ことをねらいとする。



② 展開

	学習活動	手だて (○), 様相・発言
展開 2 34 分 ↓ 32 分	3 もし自分が青森県知事なら、どんな短命県返上策 (オリジナル) を実行するかを考え、交流する (1) オリジナルな短命県返上策を個人で考える (25分→22分)	○活動場面の工夫 ・独自の視点で考えを強化するため、インターネットを活用していた ○相互作用 ・教師は独自のタイトル・内容を賞賛 ・ユニークなオリジナル策を考えた生徒 T:「縄文人化政策ってすごいね!」 C:「丁度、青森県が世界遺産になったし、昔の暮らしがヒントになった」
	(2) オリジナルな短命県返上策を小グループで交流する (9分→10分)	○活動場面の工夫 ・発表者は、策を見せて指さしながら説明する生徒が多かった ・聞き手は策を理解しやすくなり、発表者の策に指さしながら意見・質問する生徒が多かった

策を焦点化させたことで、運動、食事、睡眠のいずれか1つに絞った生徒の割合が94%だった。

まとめ方としては、全ての生徒が短命県返上策にタイトルを付けていた。また、短命の原因や長寿の秘訣、解決の方法や根拠、図示した記入が多く見られた。

考える範囲を絞ったことで策の内容が深く、ユニークでオリジナルなものが多く見られた。視点として、発表者は聞き手に自分の短命県返上策を見せ、指さしながら話す (話し方) こと、聞き手はリアルな立場で意見・質問、感想などを具体化しての交流を充実させた。これにより策に対する意見交流が活発に行われた。

まとめ 6 分 ↓ 9 分	4 自分の考えをまとめる (1) 本時について、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 (3分→5分) (2) 単元について、学びを健康的自立につなげるために大切だと思う事をまとめる (3分→4分)	○学習ノートの工夫 ・記述から多様な気づきが見られた ・(1) では、「働き盛りの人が亡くなっている」「忙しく時間がない状況を変えたい」と記述があった ・(2) では、青森県の実情や文化によって、生活習慣の身近で・小さな問題が短命に影響することや、問題が繋がっていることに気付く記述があった
		

(1) では、オリジナルな短命県返上策を交流することによって様々な視点にふれることができ、視野が広がり学びが深まることや、健康によいことを楽しみながら習慣化することの大切さに気付く記述があった。

(2) では、短命県の問題を解決するために現状を知り、策を考え出し合っ対比させたり、共通点や差点を把握したり、リアルな立場を想定し策を練り直したりすることの大切さに気付く記述があった。

5 授業研究の主な手立て

(1) 活動場面の工夫

①小グループで「調べながら考えをつくる活動」



②似た課題の中グループで「共通点・差違点を探る活動」



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、社会との関係やオリジナルの解決策について活発に意見を出し合っていた。似た課題の中グループで「共通点・差違点を探る活動」では、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よさを確認し合っていた。

活動場面の工夫により、交流のさせ方を充実することは、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たり、独自の発想を認め合ったりすることにつながっていた。

(2) 学習ノートの工夫：5つの視点

課題の明確化	<p>健康な生活と疾病の予防 3/5 次</p> <p>食生活と健康（問題の解決）</p> <p>めあて「私たち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」</p> <table border="1"> <tr> <th>【食生活の問題と社会との関係】</th> <th>【解決策の例】まなボードへのまとめ方</th> </tr> <tr> <td> <p>【社会とは】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・集まっている人々 ・集まっている状態 ・その間の結びつき <p>時間 栄養</p> <p>素 量</p> <p>リズム 価額</p> <p>偏食 買った値段</p> <p>食生活</p> </td> <td> <p>① 食生活の問題 ② 社会との関係</p> <p>③ 解決策</p> <p>④ 根拠や方法などの具体</p> </td> </tr> </table>	【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	<p>【社会とは】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・集まっている人々 ・集まっている状態 ・その間の結びつき <p>時間 栄養</p> <p>素 量</p> <p>リズム 価額</p> <p>偏食 買った値段</p> <p>食生活</p>	<p>① 食生活の問題 ② 社会との関係</p> <p>③ 解決策</p> <p>④ 根拠や方法などの具体</p>
【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				
<p>【社会とは】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・集まっている人々 ・集まっている状態 ・その間の結びつき <p>時間 栄養</p> <p>素 量</p> <p>リズム 価額</p> <p>偏食 買った値段</p> <p>食生活</p>	<p>① 食生活の問題 ② 社会との関係</p> <p>③ 解決策</p> <p>④ 根拠や方法などの具体</p>				
交流活動で示し・見やすい書式	<p>1 【考えたこと】</p> <p>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</p> <p>解決策</p> <p>解決策に関わる 根拠や方法などの具体</p> <p>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】</p>	記す量を考慮	学びの過程を振り返る項目		

(3) 3次学習ノートの実際

① 課題の明確化

- 自己の食生活の課題をチェックし、その隣接する類似課題を確認可能にした。見方を視覚化できその後のグルーピングに役立った

② 交流活動で示し・見やすい書式

- 項目ごとに交流しやすくなった

③ 思考の流れを示す

- 自分の課題と社会との関係、解決策のアイデア、その根拠の記載といった流れから、生徒の思考が読み取りやすく学習活動が円滑に行えた

④ 記す量を考慮

- 調べ活動、解決策の考え、交流を考慮し、各学習活動の時間に応じた「記す量」を推測した。結果、多くの生徒の記載量は適切な範囲であった

⑤ 学びの過程を振り返る

- 自分の食生活の問題では、主体要因が大きいと思ったが、社会との関りも多くある
- 社会的にその問題に向かっていく姿勢への気付きと意欲の向上

- 食生活を「現代ならではの悩みも含まれる」という見方の変化
- 交流による「世界と日本の違い」という新たな視点の気付きなどのコメントが見られた

生徒の活用結果

- 友達と一緒に考え、交流した学びの過程を振り返り、自分の思考の変化を感じながら記述できた。
- まとめには「友達と解決策を交流したことで、新たな視点をもつことができた」「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た」といった記述ができた。

教師の活用実感

- 学習ノートの書式を利用して、学習の進め方や時間配分を把握できた。
- 交流前の情報収集をしたり、話合いの方向性を予測したり、ねらいに迫る記述を見付けたりでき補助簿や評価材として活用できた。

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】

【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

【解決策の例】まなボードへのまとめ方

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

1 【考えたこと】

<p>自分の食生活の問題</p> <p>例：便利なもの</p>	<p>食生活の問題 社会との関係でとらえ直す</p> <p>例：親の労働環境・塾の時間 ・技術の発達・物価の差(健康にいいもの)</p>
<p>解決策</p> <p>① 働き方改革の徹底(企業へ) → 厚生省</p> <p>② 技術の発達を違う方向に向ける(健康面)</p> <p>③ 授業中の飲食</p>	<p>④ 時間を変える(学校側)</p>
<p>解決策に関わる 根拠や方法などの具体</p> <p>① → 働き方改革が「多岐にわたって」最近では増えていっているがまだ徹底しているとは思えないから。</p> <p>② → 技術の発達で社会に影響が大きいから。→ 例) インターネットの普及</p> <p>③ → 世界の学校でも実施されているから。</p> <p>④ → 時間が足りないのは、生活リズムに深く関係しているから。</p>	

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】

自分の食生活の問題で「主体的な要因が大きい」と思ったが、「社会との関わりも多くあり、社会的にその問題に向かっていく姿勢をみせると個人個人が動きやすい」と思った。食生活には、現代ならではの悩みもある。政治・経済面などにも深く関係しているから難しいと思った。交流したことで、自分で気づけなかった解決策や世界と日本の違いも比較し、新たな視点をもつことができた。

資料1 事例A：3次の学習ノート

(4) 5次学習ノートの実例

○ユニークでオリジナルな短命県返上策

・策A：サブスク型3食配達プロジェクト

食生活が偏る→生活習慣病→無理なダイエット→ストレス→食べる、といった悪循環を示した上で、和食を毎日3食提供し、ストレス無く健康になりたい人の欲求を満たそうとする策を提案できていた。

・策B：縄文青森による縄文人化政策

好印象である青森県の世界遺産に着目し、縄文人と現代人の食生活の違いをとらえ、昔のような生活に近づけていくことで、食生活の問題を解決しようとする策を提案できていた。

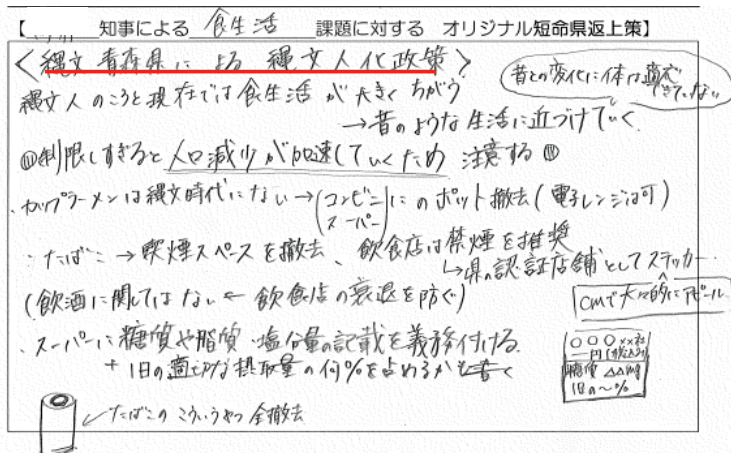
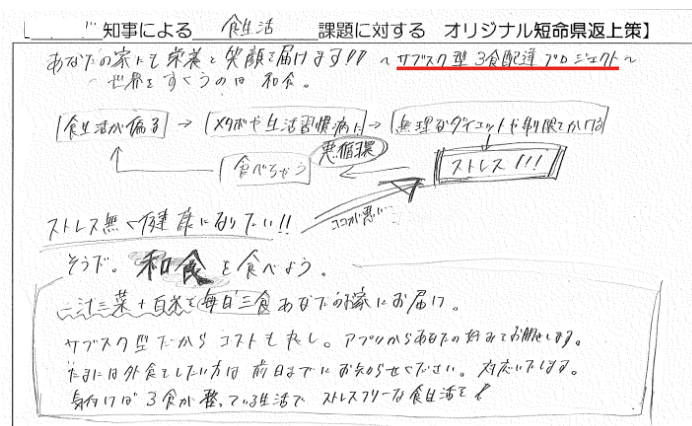
生徒の活用結果

- 個人で考え、交流した学びの過程と、単元の学びの過程を振り返り、自分の学びの深まりを感じながら記述できた。
- まとめには「自分では思いつかないような案が多く、とても楽しかった。健康を楽しみながら考えることはとても良いことだと思う」「自分たちで具体的な策をつくり、対比させて差違点等を把握することで課題が明確になり、短命県返上の近道になった」といった、肯定的な記述があった。また、記述内容が多様であった。

教師の活用実感

- 単元のまとめの項目を追加し、単元の学びの過程を振り返ることができるよう改善したことで、生徒が新たな見方・考え方に気付いていった過程を知ることができた。
- 策のまとめ方の例示を修正することで、短命県返上策には自由な発想で、タイトルを付けたり、オリジナルなアイデアを発案したりできるよう改善できた。

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ことにつながっていた。



【本時について「生活習慣病を予防するための社会の取組を考え、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】

「スーパーマンは強い早い」これが昔の大きな売りで、忙しいからといって無理な生活という視点：交流で気付いた。でも、「忙しい時間」「忙しい生活」を減らしたほうがよい視点全てに気づくことができた。

【単元の学びの過程で、気付いたことや大切だと思うこと】

青森県、環境、文化が今の状況をつくっているとわかった。この現状を改善するには新しい視点で変えなければいけないと思った。自分の中でも楽しいという視点がある。学習で重要性を学ぶことで今後の生活に取り入れた。

【本時について「生活習慣病を予防するための社会の取組を考え、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】

働く盛りの人が少なくなっているという統計があった。これは、時間がなくて、短い時間で済むからアラーメを食べる人が多いから、という事に気付いた。短時間で、日に必要な栄養素がとれるのは良いものかな、と思った。グループで2人でやるので、新しい視点で話を進めようと思った。

【単元の学びの過程で、気付いたことや大切だと思うこと】

身近な生活の問題の重要性を学ぶことができた。自分も若い頃に、お父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃんからこの問題を学ぶ機会があった。直ぐに改善したい。

資料2 事例B：5次の学習ノート

Ⅲ 考察・まとめ

1 授業改善がなされたか

①授業づくり（単元構想レベル）、②活動場面の工夫、③資料・教具（学習ノート）等の工夫により、教師実践がよくなったか（よくなった実感があるか）

授業研究の目的に沿った視点に対応させて共同研究者が情報提供し、対話することで授業改善が促されているかについて考察する。共同研究者との主な対話を表2に示した。事例Aから**事例B**に変化が見られたものや教師の実感をいくつか紹介する。

		生徒の様相フィードバック	教師行動に関わる情報提供
授業研究の目的に沿った視点	①単元構成の工夫 解決策を探索する 課題解決学習の構想	オリジナルな策づくりの価値づけ・強調	賞賛等の具体的相互作用
	学習活動の時間配分		調べ活動と交流活動の分離 学習活動の時間の実際 各段階及び学習活動にあてる最適な時間
	②活動場面の工夫 調べ活動	調べ方の実態	調べる資料の提供
	交流活動	新たな見方・考え方の芽生え実態	交流の活性化
	振り返り場面	何を振り返っているかの実態	単元の振り返り方
	③資料・教具（学習ノート）等の工夫 資料	意欲・資料理解の実態	意外性と多様性から資料づくり・選択 提示資料の精選 加工の仕方 ロカボ商品
	学習ノート 5つの視点	思考過程の実態	学習ノートの構造
	ネット活用	活用の実態とその効果	視点の焦点化

表2 共同研究者との主な対話

①授業づくり（単元構想レベル）

・オリジナルな策をつくれたか

事例Aでは、オリジナルな策は少なかったが、**事例B**では数多く見られた。まとめ方の例示を改善したことで、1つの問題に対して十分に時間をかけてより主体的に学ぶことができた。また、発表者と聞き手それぞれの視点を例示したことで、より対話的で深い学びの場となった。「原始時代の縄文人の食生活を取り入れる」というものや、「現代のサブスクリプションというビジネスモデル」を取り入れ、体によい和食を定期・定額で配達するというような、ユニークでオリジナルなものがあった。

・社会との関係でとらえられたか

事例Aでは、個人の問題を社会の問題でとらえることができた生徒がいたものの、解決策となると、個人の意識の問題にもどって個人への対策となりがちであった。**事例B**では、「ロカボ」を紹介したことや、自分の問題も社会の問題も両方解決できる策を考えることを強調したことで、社会との関係でとらえ直しながら、自分の課題へもアプローチできるという意識で策を考えることができた。

・調べ活動と交流活動の分離

事例Aでは、単元の中に交流しながら調べ活動を行う場面が多かったが、**事例B**では、個人での調べ活動を行う場面を補償したことで、**自分の意見をもって交流に臨むことができるようになった**。**事例B**の単元の中では、4次の睡眠の問題に対する解決策について、個人での調べ活動が充実したことにより、5次の短命県返上策を考える場面に生かされ、ユニークでオリジナルな策がつくられた。また、その後の交流においても活発な意見交換や生徒同士の賞賛につながっていた。

・賞賛等具体的相互作用

生徒が考えた策に対して、教師が「その問題の背景にあるものは何だろう」「なぜ縄文時代の食生活に着目したのか」「その策をもう少し工夫すれば、社会全体の問題を解決できそうだね」「この視点はとても大事だね」「ユニークなアイデアだね」等の問いやコメントすることで、生徒の新しい気付きにつなげることができた。

・学習活動の時間配分

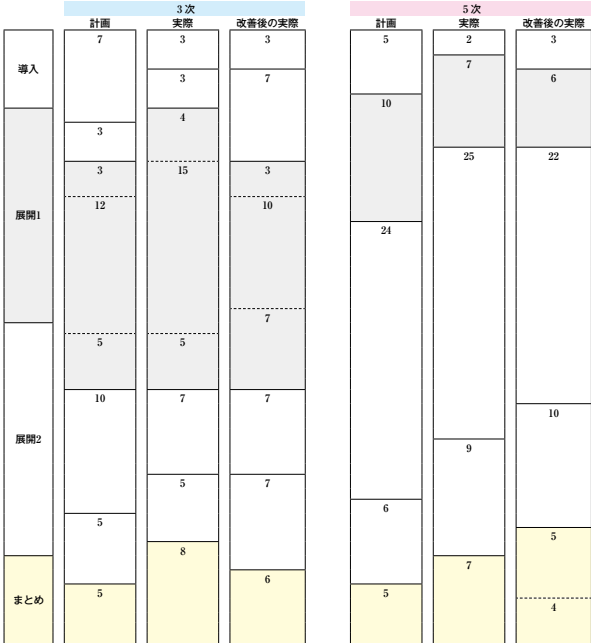


図2 3次・5次の各段階の時間配分：計画と実際

3次と5次における、各段階の時間を「計画と実際のずれ」「改善計画と改善後の実際のずれ」として割合を算出し情報提供した。その結果、計画と実際のずれが調整されていた。

これらの情報提供は「今後の授業づくり、特に指導案作成時の学習活動の時間配分や授業展開の時間調整に自信がついた」といった実感を持つことにつながった。

		3次	5次
導入段階	計画と実際のずれ	40%	60%
	改善計画と改善後の実際のずれ	25%	0%
展開1段階	計画と実際のずれ	20%	30%
	改善計画と改善後の実際のずれ	17%	14%
展開2段階	計画と実際のずれ	20%	13%
	改善計画と改善後の実際のずれ	17%	6%
まとめ段階	計画と実際のずれ	60%	40%
	改善計画と改善後の実際のずれ	0%	50%

表3 計画と実際のずれ

②活動場面の工夫

・交流の活性化

事例Aでは、発表者が策を自分だけで見ながら読み上げる生徒が多く、聞き手からの質問や意見も少なく、交流が活発にならなかった。事例Bでは、発表者は策を聞き手に見せて指さしながら説明すること、聞き手は発表を聞いた後にリアルな立場で意見を述べるために、個別に調べた内容と関連させて質問することや、意見を述べることを例示したことで、策についての付加修正・改善が行われ、提案者と協議者が協働でよりよいものをつくっていきこうとする姿勢が見られた。

③資料・教具（学習ノート）等の工夫

・まとめ方の例示

事例Aでは、運動、食事、睡眠の3つに対する短命県返上策を、社会の様々な問題の視点や社会の様々な立場の視点、各年代に応じた視点等でまとめるよう例示したところ、一般的な対策を数多く羅列するような結果となった。事例Bでは、策を焦点化する、策にタイトルを付ける、インターネットを活用して短命県の原因や長寿の秘訣等を調べる、方法や根拠を示す、図示する、オリジナルのアイデアを考える等でまとめるよう例示したところ、個性が高くユニークな策が数多く見られた。

・情報の精選

「スライド資料は情報を精選し、1枚あたりの情報量に留意し、必要最低限の枚数にすることで記憶に残りやすい」「企業の取組の一つにロカボがある」「交流の活性化と必要性」「学習ノートの工夫による思考の流れの確認」「容易な学習過程の振り返り」等、共同研究者からの情報提供をもとに対話した。最終的には、授業者の判断で対話内容の編集・具現化を優先しながら、授業者が時間をかけ用意した資料等を整理した。このことで、授業の改善につながった。

・「ロカボ」「睡眠データ」の提示

(ア) 多様性に気付く資料として、「ロカボ」を紹介した。企業には理念があり、消費者の健康を守るために

企業が大切にしている考え方や価値観・存在意義などがあることを伝えた。

- (イ) 意外性を感じる資料として、睡眠に関するデータを示した。生活習慣が日本一悪いイメージの強い青森県が、睡眠習慣では日本一よい、しかし日本は世界に比較し短いというデータや、7時間の睡眠が最も死亡リスクが低く、それ以上・以下ともにリスクが高まるというデータに驚き、その後の活動意欲の喚起につながった。

・ねらいへの軌道修正

ねらいへの軌道修正として、資料・教具（学習ノート）等の工夫や活動場面の工夫が有効と考える。

3次では、事例Bで「ロカボ」の紹介やインターネットの活用を追加したことにより、食生活の問題を社会との関係でとらえ直した解決策を考えることができた。また、聞き手の意見の充実や発表者の共通点等を発表内容に追加したことにより、交流が活性化し、「個人の健康は社会的な取組と関わりがある」ことを認識していった。

5次では、事例Bで策のまとめ方の視点や、学習ノートのまとめの発問を修正したことにより、立場を変えて生活習慣病を予防するための社会の取組を広く深く考えることができた。また、聞き手・発表者それぞれの視点を追加したことにより、課題の解決に向けた学習活動に自主的に取り組むことができた。

2 まとめ

本事例から以下を重要事項と考える。

- ・「授業研究の目的に沿った視点」と「授業改善の視点」を整理する。
- ・授業研究の目的に沿った視点での「生徒の様相フィードバック」と「教師行動に関わる情報提供」についての「対話による再構想化」を行う。
- ・対話情報としては、「生徒の」行動・言動の記録、学習ノートの記述、「教師の」行動・言動の記録、計画とのずれ等の改善状況をもとにする。

3 今後の課題

授業改善の仕方は多岐にわたるが、本事例については以下を修正・課題と考える。

(1) 単元の見直し

最終の「短命県返上策づくり」に向けた単元構成として、単元の導入で最終のイメージをもたせた上で学習を進めることも可能であると考ええる。

(2) 発表の形態

交流の仕方として、「見方・考え方が分かり合えるもの同士」、「策が異類であるもの同士」等でフリートークを行う場面を設定することで、より学びが豊かになると考える。

(3) 学習活動の関連化

総合的な学習の時間との関連・活用や他教科とのつながりの可能性について探る価値がある。

文献

- ・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Ⅰ」附属中学校 p.1-12
- ・弘前大学（2019）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」附属中学校 p.1
- ・梶谷叡一（2017）深い学びのために、金子書房
- ・国立教育政策研究所（2020）「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 p.94
https://www.nier.go.jp/kaihatsu/pdf/hyouka/r020326_mid_hokent.pdf
- ・文部科学省（2017）中学校学習指導要領解説 保健体育編
- ・森良一（2020）保健科教育学の探究、大修館書店
- ・澤井陽介（2017）授業の見方、東洋館出版社
- ・田中宏輝ら（2019）救命の意志を高める保健学習の構想、弘前大学教育学部紀要クロスロード