

保健体育科（体育）学習指導案

指導教官 先生

氏名

1 日時 令和 元年 6月 14日（金） 2時間目

2 学年・組 第 3学年 5, 6組 男 21人

3 場所 運動場

4 単元名
アルティメット（ゴール型）

5 指導にあたって

(1) 単元観

◇機能的特性

アルティメットはゴール型であり、アメフトとバスケットボールを合わせたような競技である。一般的なボールとは違い、フライングディスクを使用する。運動技能の高低にかかわらず、ディスクの飛行特性を操る技術を習得することにより、比較的容易にパスをすることができ、ゲームの楽しさを味わうことができるスポーツである。ディスク保持者は動けないというルールにより保持者以外の動きが重要となり、一人一人の特性を生かすことができる。さらに、接触禁止というルールにより安全性を確保でき、審判もセルフジャッジであり、フェアプレーの大切さを学ぶことができる。

◇構造的特性

ゲームで得点を得るためにはフライングディスクを相手に向かってパスができるように手首のスナップを利かせて回しているか、腕を振っていないか、ディスクが地面と平行になっているか等に関するパスの個人的技能と攻撃の際に相手のいないところに走りこんで得点を入れやすくなるような空間を作るなどの集団的スキルからなる運動である。

◇効果的特性

ディスク保持者は味方にパスをする際に動いている相手に向かってしっかりと投げられるようなディスクコントロールが必要となる。コートが100m×37mととても広いため、スピードだけでなく全身持久力を高めることができるスポーツである。そして、攻撃の際にはディスク保持者は動けず、ディスクを持っていない人は敵選手のいないところに空間を作りだす動きが重要となるため、ゲーム展開を予測する判断力を養うことができるスポーツである。

(2) 生徒観

生徒の中にアルティメットの経験者が少なく、ほとんどの生徒が未経験者であるため、スタートラインが同じことにより、生徒の意欲が高まる。1限目の授業では、皆が意欲的に取り組んでいたため、雰囲気はとても良かった。しかし、生徒の実態を見てみるとしっかりと相手に向かって投げられている人が少数しかいなかった。まずこのことを踏まえて、しっかりとディスクの基本操作を投げて慣れるようにさせることが重要となる。

(3) 指導観

フライングディスクはボールとは違い、操作が難しい。授業の前半ではディスクの基本動作の練習を重点的に入れ、後半にはゲームを取り入れていく。

6 単元の目標

◇技能

アルティメットでは、オフェンスでは基本的なディスクの操作とディフェンスではパスを受けられる位置に動くことができるようにし、ゲームの中で生かせるようにする。

◇態度

アルティメットに積極的に取り組むとともに、チーム内での話し合いに意欲的に参加し、その話し合いで決められた役割を果たすことや、フェアプレーを守ることができる。

◇知識、思考・判断

自チームのみんなの特性を考え、チーム一丸となって作戦を立てることができる。周りを見ながら空いているスペースを利用してパスを受けることができる。

7 単元の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレーを大切にしようとする、作戦などについての話し合いに貢献しようとするなどや、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	生涯にわたって球技を豊かに実践するための事故の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	球技の特性に応じてゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間との連携した動きを身に付けている。	技術や技の名称や行い方、体力の高め方、運動視察の方法を理解している。

学習活動における具体的評価基準

関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
①基本的な技術の練習に意欲を持って取り組み、作戦を立てて勝敗を競い合うアルティメットの楽しさや喜びを味わい、授業に主体的に取り組もうとしている。 ②怪我をさせるようなファールなどの危険行為をせず、フェアプレーを心がけている。 ③運動に必要なないアクセサリ等を付けていないか、学校指定の体操服を着ているか等、安全を確保している。	①チームや自己の能力に応じた課題を設定している。 ②技能の段階に応じて、組織的な攻守に必要な練習方法や作戦を立てている。	①基本的なフライングディスクの扱いが身についている。 ②オフェンスでは相手の位置を見て、パスを出すことができる。 ③レシーバーはディフェンスのいないところに空間を取り、パスを受け取ることができる。	①アルティメットの基本的なルールを知り、それを知識として身につけているか。 ②安全な行動の仕方を知っている。

8 指導計画 (本時 4時間目 / 6時間中)

本時

時間	1	2	3	4	5	6
0分	グループビン グ・グルー プで役割決 め	集合・挨拶 グループで体操 補強運動				
15分	映像にて軽 いルール説 明	グループで パス&ゴー	二人組での パス&ラン	2人組でのパス		
25分		3人組で正 三角形にな ってパス回 し	2つのグ ループに よるディ フェンス をいれた パス	3人組での パス&ラン (+ディフ ェンス)	フライング ドッグ	3人組で のパス& ラン
30分	グループで 体操	3人組でパ ス&ラン	ディスタ ンス	ディスクを 使ったポー トボール	実際にゲ ームをし てみよう	
40分	パス&ゴー グループで 勝負					
45分	個人ノートを記入、次時の授業の説明					

9 本時の展開

(1) 主題 (題材名)

アルティメット

(2) 本時の目標

◇技 能：ディスクを使って、投げる人は相手の胸あたりに投げる事ができる。レシーバーは、ディスクの動く場所を把握し、動くことができる。

◇態 度：ディスクに積極的に触れようとし、相手にパスを回すときに声掛けができているか。

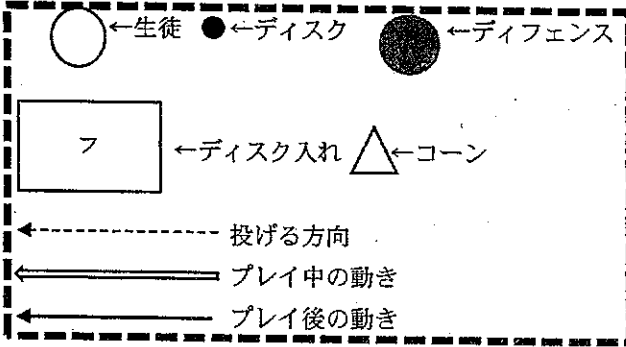
◇知識、思考・判断：相手の位置を考えて、ディフェンス予測して投げる事ができる。

(3) 本時の指導の重点

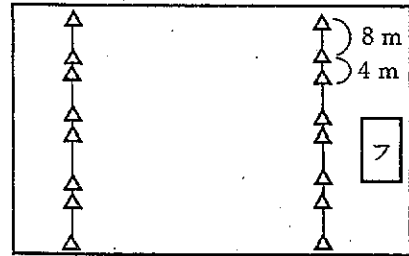
本時では、ディフェンスを入れることによって、アルティメットの動きに近づけていく。

(4) 展開

図解の説明



今回の配置



40m

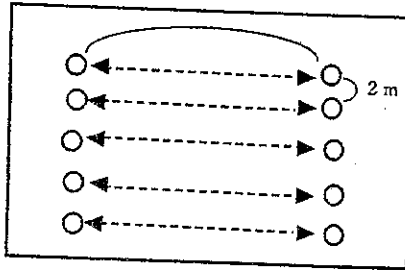
時間	学習活動	指導・支援活動	評価活動
0分	<p>集合・整列・挨拶・個人ノートを受け取り、出欠確認、今日のアルティメット授業の内容を簡単に説明される。</p> <p>ランニング1周、ラジオ体操、補強トレーニング（腕立て、腹筋、背筋、スクワット→各20回）をする。 ※ここで終わった班から水分補給にはいる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 集合の際には、整列をしてから始める。見学の生徒がいる場合には、目が届くところに移動させ、近くで見学させる。 今日の目標、めあてなどを明確にさせてから授業に入る。（今回の目標は「ディフェンスを避けながらパスをする」） 体操、補強運動ではしっかりと声を出すように指示をする。 	<p>班でしっかりと声を出しているか。 (関・意・態①)</p>
5分	<p>下図のように集合し、投げ方（バックハンド）の確認をする。受け取り方の確認をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ディスクの投げ方とキャッチの仕方を説明する。 <p>◆投げ方</p> <p>・バックハンド ディスクは平行にする レシーバーに対して半身になって投げる。 レシーバーに対してまっすぐ投げる。</p> <p>・フォアハンド ディスクを持つときは三本指で支える。 持ち手と同じ側の足を踏み出して投げる。 持ち手と反対側のディスクを少し下げるようにする。</p> <p>◆受け方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サムアップ キャッチ ・サムダウン キャッチ ・克蘭ピング キャッチ ・サンドイッチ キャッチ 	<p>先生の顔を見て、聞いているか。 (関・意・態①)</p>

- 2人組のパスをする。図1
- ・バックハンドパスをする。
 - ・フォアハンドの確認をする。
 - ・フォアハンドパスをする。

- ・隣ペアとの距離2~3m離して、安全な距離をとるように指示をする。
 - ・まっすぐディスクを投げられるように、短いパスをさせる。(男子はふざけて遠くに投げさせ、人とぶつかるかもしれないので短い距離にさせる。)
 - ・できている生徒を見本として出す。
- ※もし、しっかりと投げられていて距離が短く感じるようなら、生徒に指示を出し、少し離れるよう指示する。

- ・しっかりと相手の胸あたりで投げられているか。(技①)
- ・隣に当たらないように安全を確保できているか。(知・理②)

図1



15分

3. 4人組になってパス&ランをする。図2

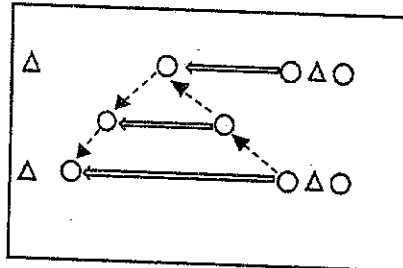
パス&ランとは砂場側のコーンの場所から始め、ディスク保持者は、相手の動く方向に向けてパスを出す。パスをもらう人はしっかりとディスクの軌道を見て動けるようにする。それを大園町側のコーンまで続ける。

- ・まず集合をさせて説明をする。その際に、ホワイトボードを使用する。
- 伝えること

- ◆ディスクを持って進んではいけない。
- ◆パスを落とさずに進む。
- ◆前のグループが半分進んだら、次のグループが始める。
- ・生徒2人に手伝ってもらい実際の見本を見せる。
- ・パスをする人は動いている人の取りやすい位置を予測して投げるように指導する。
- ・安全面では、隣のペアとの距離を5mぐらいあける。
- ・前のグループが半分まで到達したならば、次のグループがスタートするように指示をする。
- ・できていないグループがあれば、直接アドバイスなどの指導をする。

- ・ディスク保持者はレシーバーの位置を予測しながら投げられているか。(技①②)
- ・パスを受け取る人は空いているスペースに移動ができているか。(技③)

図2 (やり方)



※パス&ラン+ディフェンスの前に水分補給をさせる。

22分

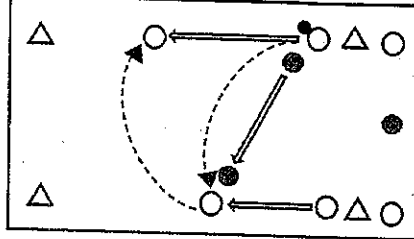
応用でパス&ラン+ディフェンスをやる。図3

パス&ラン+ディフェンスとはパス&ランの真ん中の生徒がディフェンスとなり、砂場側のコーンから大国町側のコーンへと進んでいく。

- ・安全面では、隣のペアとの距離を5mぐらいあける。
- ・パスをする人は動いている人の取りやすい位置を予測して投げるように指導する。
- ・真ん中のディフェンスは、片道1回ごとに交代をする。
- ・前のグループが半分まできたら、次のグループがスタートするように指示をする。
- ・できていないグループがあれば、直接アドバイスなどの指導をする。
- ・最後に生徒にコーンを回収して集合させるようにする。

- ・ディスク保持者はレシーバーの位置を予測しながら投げられているか。(技①②)
- ・パスを受け取る人は空いているスペースに移動ができていないか。(技③)
- ・ディフェンスは積極的に、パスを邪魔しているか。(関・意・態①)

図3



30分

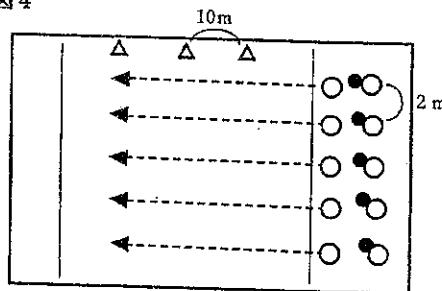
ディスタンス 図4

ディスタンスとは、どれだけ遠くに飛ばせるかを競うものです。線を引いているので、そこから投げる。

- ・説明は、ホワイトボードとマグネットで説明する。
- ・線を引いている砂場側から大国町側に向けて投げる
- ・2人ペアにして、10人、11人で投げることで横との距離を2m空け、安全性を高める。
- ・1人1つのディスクを持たせる。
- ・どれだけ遠くに投げられたかをみんなで競わせることにより、楽しみが増す。
- ・1番投げられた人にみんなが拍手する。
- ・線の位置から投げさせて、みんなで取りに行かせる。
- ・どれだけ投げられたかわかりやすくするために10mごとにコーンを置く。

- ・しっかりと遠くに投げられているか。(技能①)

図4



40分

・本時の授業振り返る、次時の授業の内容を聞く

※個人ノートに記入する。

45分

- ・話をしているときに体調不良や怪我がなかったか確認をする。
- ・時間があれば授業内で記入させる。時間がなければ、放課後までに記入し、提出。

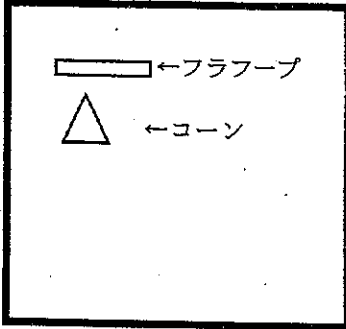
- ・感想、次の目標をかけているか。(思・判①)

◆使用する道具

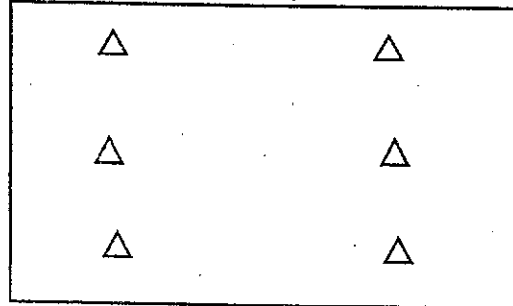
- ・フライングディスク 21枚
- ・コーン 16個
- ・ホワイトボード
- ・マグネット

雨プラン (剣道場と柔道場にて)

配置の図解



今日の配置 (剣道場)



時間	学習活動	指導・支援活動	評価活動
0分	<p>集合・整列・挨拶・生徒の個人ノート配布、出欠確認、今日のアルティメット授業の内容を簡単に説明する。</p>	<p>集合の際には、整列をしてから始める。見学の生徒がいる場合には、目が届くところに移動させ、近くで見学させる。</p> <p>今日の目標、めあてなどを明確にさせてから、授業に入る。(今回の目標は「今日はディスクを狙ったところに投げることで、軌道を意識する」)</p>	
10分	<p>班でラジオ体操と補強トレーニング(腕立て、腹筋、背筋、スクワット→男子各20回、女子各15回)をする。</p> <p>投げ方(バックハンド)の確認をする。 受け方の確認をする</p>	<p>体操、補強運動ではしっかりと声を出すように指示をする。</p> <p>ディスクの投げ方とキャッチの仕方を説明する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>◆投げ方</p> <p>・バックハンド</p> <p>ディスクは平行にする</p> <p>レシーバーに対して半身になって投げる。</p> <p>レシーバーに対してまっすぐ投げる。</p> <p>・フォアハンド</p> <p>ディスクを持つときは三本指で支える。</p> <p>持ち手と同じ側の足を踏み出して投げる。</p> <p>持ち手と反対側のディスクを少し下げのようにする。</p> <p>◆受け方</p> <p>・サムアップ キャッチ</p> <p>・サムダウン キャッチ</p> <p>・クランピング キャッチ</p> <p>・サンドイッチ キャッチ</p> </div>	<p>班でしっかりと声を出しているか (関・意・態①)</p> <p>先生の顔をみて、聞いているか。(関・意・態①)</p>

班ごとに分かれさせ、その班の中で二つに分ける。コーンとコーンで向き合わせてパス&ゴーをする。図1

パス&ゴーとはグループ同士が向き合い間隔をあける。ディスクを相手に投げ、投げた人はその投げた方向に走り、相手グループの後ろに並ぶ。これを繰り返す。

- ・まず初めはバックハンドで投げる。
- ・途中からフォアハンドの説明を聞きフォアハンドでパス回しをする。

※もし時間が余るようであったら、2分の間にどれだけパスを回せたかを競わせる。

20分

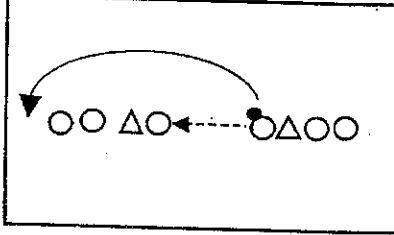
3つのグループに分け通的キャッチゲームをする。
図2 (配置)
図3 (やり方)

通的ゲームとは、フラフープ的を作り、ディスクを投げそこを通すようにする。1人はフラフープを持ち、1人はディスクを受ける、1人はディスクを投げ、的を通りキャッチする。

- ・通的キャッチゲームで競争をする。

- ・ドッチビーを使用するため、当たったとしても怪我をすることはなく、隣の投げているグループとは1mくらい離れて投げさせる。
- ・生徒の様子を観察し、投げられていない子がいるれば、積極的にアドバイスをし、投げられる楽しさを教える。
- ・全体的にパスが回っていないようなら、いったん手を止めさせ、どこが悪いのかを指導する。

図1



- ・競争を入れることによって生徒が協力してパスをつなげることの楽しさを体験することができる。
- ・競争の時に数えさせることによって、より一段とみんなで協力することができるので数えるように声掛けをする。

- ・ホワイトボードとマグネットで説明する。当たる可能性があるが、ドッチビーのため隣のグループとは2mくらいの距離を空ける。
- ・少し難しいようなら、的を近くにする。
- ・うまく投げられていない生徒に対して、机間指導をおこない、アドバイスをする。

図2 (配置)

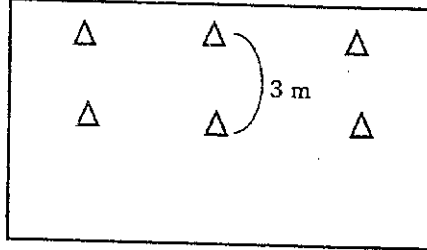
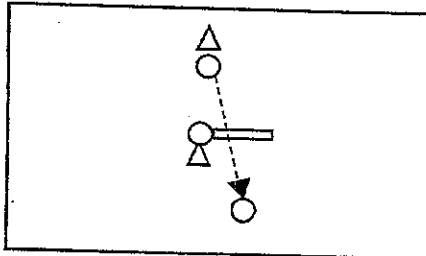


図3 (やり方)



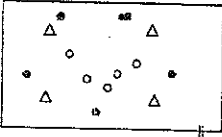
- ・投げる側が全員に回り、キャッチ成功させたら、終了。
- ・早いところが勝利。

- ・ディスクの投げ方のポイントを押さえて、しっかりと相手の方向に向かって投げられているか。(技①)

- ・競争の時には急ぎすぎず、相手とやりやすいパスを出せているか。(技①②)

- ・的に向かって、ディスクをまっすぐ投げられているか(技①)

- ・声掛けをして、グループで協力できているか。(関・意・態①)

30分	<p>中あてドッチビーをする。 図3 男子の半分は柔道場、残り半分は剣道場に移動させる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>中あてドッチビーとは、中あてドッチボールと同じ要領であり、枠の外と内に分かれ、外の生徒は中の生徒にディスクを投げ、中の生徒は避けたりキャッチしたりする。当てられた場合は、ゼッケンを脱いで、中に戻る。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> まず初めに集合をさせて説明をする。その際に、わかりづらいのでホワイトボードを使用する。(ルールをしっかりと説明する。) 中あてドッチビーをしていないグループは横で練習をするように指導する。 運動量が少ないので、中あてでしっかりと動くように指導をする。 <p>ルール</p> <ul style="list-style-type: none"> 甲の生徒はスタート時に全員ゼッケンを着る 外の生徒は中の生徒にめがけて、ディスクを投げる。 中の生徒はディスクを避けるかキャッチしなければならない。キャッチした場合は、外にディスクを投げる。 中の生徒が当てられた場合、ゼッケンを脱いで、中に戻る。 制限時間は3分。制限時間が来たら終了し、攻守交替で2回ゲームをする。ゼッケンを脱いだ数が少ないほうが勝利。 	<ul style="list-style-type: none"> 外野はしっかりと外野同士でバスを回しているか。(技①) 相手の方向に向かって投げられているか。(技①) 内野の人はディスクの軌道を予測しよけたり、キャッチしたりができているか。(技①) <p>図3</p> 
40分	<ul style="list-style-type: none"> 本時の授業振り返る、次時の授業の内容を聞く 	<ul style="list-style-type: none"> 話をしているときに体調不良や怪我がなかったか確認をする。 	
45分	<p>※個人ノートに記入する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 時間があれば授業内で記入させる。時間がなければ、放課後までに記入し、提出。 	<ul style="list-style-type: none"> 感想、次の目標を付けているか。(思・判①)

◆使用する道具

- ・ドッチビー 10枚
- ・フラフープ 3つ
- ・コーン 6個
- ・ゼッケン 11枚
- ・ホワイトボード
- ・マグネット

保健体育科（保健）学習指導案

指導教官

先生

氏 名

1 日 時 令和元年 6月 14日（金） 7時間目

2 学年・組 第 1学年 4組 40人

3 場 所 高等学校 1年4組の教室

4 単元名

食事と健康（現代社会と健康） 現代高等保健体育（大修館書店） P18、19

5 指導にあたって

（1）単元観

本単元では、生徒自身に自分の生活習慣について振り返らせ、生活習慣と健康との関係性に興味・関心を抱かせ、より良い生活習慣にするためにはどのようにするかを自ら考え、実際に規則正しい生活を送るよう、意欲的に取り組むことをねらいとしている。好ましくない生活習慣が健康を損なう要因と知り、適切な対策を理解することは健康を保持増進し、疾病を予防するためには必要である。

（2）生徒観

1年4組の生徒でアンケートを行ってみたところ、あまり食事をとらないという生徒は、クラスで6人（15%）いた。これからの将来には家庭の食事だけではなく、自身で食事を用意して食べる機会が多くなることから、食生活面でも自立が必要となる。そのための知識を身につける必要がある。

（3）指導観

食生活チェックシートや朝食の摂取カロリーから、生徒自身の不規則な食生活と食事の乱れに気づかせ、1日の生活サイクルの見直しをさせることが重要となる。特に朝食の大切さに気付かせることに重点を置くため、しっかりと理解をさせるように、数値を入れて興味を持たせる。

6 単元の目標

◇関心・意欲・態度

・食生活の重要性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。

◇思考・判断

・自分自らの適正体重を知ることや、食生活を振り返り、改善点を見つけることができる。

◇知識・理解

・極度なダイエット、過食によって引き起こされるメタボリックシンドロームを理解し、それにならな
いために何ができるかを考えることができる。

7 単元の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
健康の保持増進に必要な事柄について関心を持ち、仲間と協力して、資料を集めたり、意見を交換したり、加重大について調べたりして、意欲的に学習しようとしている。	健康の保持増進に必要な事柄について、自分のこれまでの学習や体験、資料や仲間の意見や県替えを参考にしたりして、課題の設定や解決方法を考え、判断できる。	健康を保持増進するためには、適切な生活行動を選択し、実践すること及び環境を改善していく必要があることを理解し、個人生活及び社会生活の健康や安全について、課題解決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評価基準

関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
健康に過ごすためにバランスのとれた食生活を送ろうとする意欲を持つようとしている。	自身の生活を見直し、よくないと思われる食生活を直すための課題を立てることができる。	適切なダイエットや自身の適正な体重を知ることができる。

8 指導計画 (本時 3時間目 / 8時間中)

時間	1	2	3	4	5	6	7	8
0分	3 健康と意思決定・行動選択	5 生活習慣病とその予防	6 食事と健康	8 休養・睡眠と健康	9 喫煙と健康	10 飲酒と健康	11 薬物乱用と健康	13 感染症の予防
45分								

9 本時の展開

(1) 主題 (題材名)

◆食事と健康

(2) 本時の目標


◆自身の食生活を見直し、改善できるように実践できるような改善策を考えること

(3) 本時の指導の重点

◆実際に生徒自らの適正体重やカロリー数を知り、実際に適正な食事にどれくらい量を食えばいいのかを知ることによって、自ら改善をすることができるように指導をする。

◆ダイエットは高校生が特に気にするところであり、ダイエットをとしてもどのようなことをすればいいのかをしっかりと知識として教える。

(4) 展開

時間	学習活動	指導・支援活動	評価活動
0分	<ul style="list-style-type: none"> 挨拶をし、教科書、保健体育ノートを机の上に出し、ワークシートを受け取る。 	<ul style="list-style-type: none"> チャイムがなったら号令をかけ出欠と忘れ物がないかを確認する。 スライド① ワークシートを配る。 	
5分	<ul style="list-style-type: none"> ダイエットについて 	<ul style="list-style-type: none"> スライド② 問いかけ「ダイエットにはどのようなイメージがありますか？」 返ってくる答え予想 ○痩せること ○美しくなること 「ダイエットとは健康や美容を保持するために、食事の量や種類を制限すること。」のところが写させる。 ダイエットは痩せることではないことを説明する。痩せすぎを改善することもダイエットである。 	<ul style="list-style-type: none"> ダイエットのこについて理解できる(知・理) 積極的に発言しようとしているか(関・意・態) スライド② ダイエットってどういう意味？ ダイエットとは、健康や美容を保持するために、食事の量を制限すること。 ダイエット≠痩せる 
	<ul style="list-style-type: none"> BMIについて知る 	<ul style="list-style-type: none"> BMIとは、体重と身長の関係から算出される、ヒトの肥満度を表す体格指数である。 生徒自身のBMIを計算させる。 スライド③ 実際に自分たちの位置がどのあたりにいるのか確認させる。スライド④ ◆18.5以下 痩せ気味 ◆18.5~25 標準 ◆25以上 太り気味 	<ul style="list-style-type: none"> 計算ができているか。 スライド③ BMIを知ろう(Body Mass Index) 30以上の人は「肥満者」 25以上の人は「肥満者」 18.5未満の人は「やせ」となる スライド④ BMIを知ろう(Body Mass Index) BMIが18.5未満 標準より小さく、痩せ気味 BMIが18.5~25未満 標準の範囲内 BMIが25以上 標準より大きく、太り気味である
	<ul style="list-style-type: none"> 病気になりにくい体重を知る 	<ul style="list-style-type: none"> 適正体重を計算する。スライド⑤ 病気になりにくいBMIは22 (kg/m²) である。なぜならグラフより病気にかかりにくい体格であるのが、22 (kg/m²) であるため。スライド⑥ 病気になりにくい体重は、大体の値であって16歳である生徒は成長期であり、筋肉も付く時期であるためオーバーしていてもあまり心配はない。(身長が伸びることや体が大きくなるには、食事は必要となるので食べなければならない) 	<ul style="list-style-type: none"> スライド⑤ 病気になりにくい体重を知る 病気になりにくい体重の算出方法 病気になりにくい体重 = 身長(m)² × 22 (例) 生徒の場合 1.5 × 1.5 × 22 = 49.5 (kg) スライド⑥ 病気になりにくいBMI 男性は22.5kg/m² 女性は22.0kg/m² 20歳未満は20.0kg/m² 20歳未満は20.0kg/m²とされている。
	<ul style="list-style-type: none"> 適正カロリーを知る 	<ul style="list-style-type: none"> 適正カロリーを計算する。スライド⑦ 毎日の適正カロリーを知ることが出来る。 表を見やすくするために、生活活動強度の部分だけ拡大させる。スライド⑧ 	<ul style="list-style-type: none"> スライド⑦ 適正カロリー計算シート 生活活動強度の部分が拡大されている。

15分

・朝食の献立を考える。

・今日の朝食で食べたものを思い出してもらおう。スライド⑨

・朝昼夜のカロリー摂取の比は3:4:3が望ましいとされているため3の割合で考える。

・実際に先生の例を出して、考えてもらう。スライド⑩

・適正カロリーより多かったか少なかったか聞いてみる。

・実際にこれは間食なしの場合であり、間食しているとその分カロリーを摂取してしまうことを説明する。

毎日の朝食はどれぐらいとるのかを知る。
(思・判)
スライド⑨

今日の朝食を思い出そう

自分の朝食を思い出して書いてみよう

朝食のカロリーは3:4:3で割るのがよいとされている

スライド⑩

例えば...

朝食は200kcal程度、昼食は300kcal程度

和食

お米150g、お味噌汁、お豆腐、お野菜、お肉、お魚

200kcal

・食事の重要性について知る

・ではなぜ食事は重要なのか?
② ワークシートに記入させる。
② 答え合わせをする。スライド⑪

答え (コミュニケーション)
(心豊かな)

・食事は食べることによって、エネルギーを得るだけではなく、家族団らんやコミュニケーションをとれる。

・食事を楽しむことは、心も体も健康になるということを説明する。

・孤食について説明する。

・ワークシートに記入しているか。
(関・意・態)
スライド⑪

食事の重要性

① 食の重要性
食事は人の心と体の健康に大きな役割を果たすだけでなく、食事を共にすることが心の健康を保つことにもつながる。

食事を楽しくしよう



・食事の今日的課題について知る

・食事は人間にとって重要なものであることは分かったと思うが、食生活によって引き起こされてしまう課題について考えよう。

・ワークシートの問題を解かせる。

・答え合わせ スライド⑫

答え (肥満)
(メタボリックシンドローム)
(生活習慣病)
(やせ)

・食生活が乱れることによって、食べすぎによる肥満、その後のメタボリックシンドロームになる。

・メタボリックシンドロームについて説明をする。スライド⑬

◆メタボリックシンドロームになることによって、生活習慣病(がん、心臓病、脳卒中など)と呼ばれる病気にかかるリスクが増える。

・「痩せ」が体にもたらしてしまう影響は、体の栄養不足によって、貧血や摂食障害、骨粗しょう症になることがあります。スライド⑭

◆貧血の説明をする。スライド⑮

貧血は鉄分不足によって、倦怠感や動悸、食欲不振などが起きる。

◆摂食障害について説明する。スライド⑯

摂食障害には拒食症・過食症の二つがあり、拒食症の原因としては痩せないといけないという思い込みによって引き起こされるケースもある。過食症は拒食症になってしまったときに食べないといけないという思い込みにより、目の前にある食べ物を無数に食べてしまうという病気であ

・エネルギーの過不足によって引き起こすとされる病気を理解している。(知・理)

スライド⑫

食事の今日的課題

・エネルギーの過剰摂取は、肥満の原因となり、メタボリックシンドロームや生活習慣病などの病気を引き起こす原因となる。

・エネルギー摂取が少なすぎると(やせ)の原因となる。

スライド⑬

メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームの条件

1. 腹囲が男性は90cm以上、女性は85cm以上
2. 中性脂肪、高血圧、血糖値異常のどれか一つ
3. 2つと以上当てはまっている



スライド⑭

やせになると...

① 貧血

② 摂食障害

女の子は毎月経期不順、骨粗しょう症になることし



スライド⑮

貧血とは

血液の中のヘモグロビンが足りず、体に酸素がいきわたらなくなる状態を指す。

① 鉄分不足による鉄欠乏性貧血

② 造血機能低下による造血機能低下性貧血

③ 造血機能低下による造血機能低下性貧血



る。この二つは、交互に起きることもあります。

◆無月経、不妊症とは スライド⑰
無月経は月経が来ない状態
不妊症は性活動を行っていても、1年間子どもができない状態のこと

◆骨粗しょう症とは スライド⑱
骨粗しょう症とはカルシウムなどの摂取不足により骨密度(骨の密度)が下がり、骨折を起こしてしまう病気。
例えば、骨粗しょう症になったときにはくしゃみやスキップをしただけで折れることもある。

スライド⑰

無月経とは

○無月経
食生活と関係なく起こり得る状態

○原因
一日食べずとも起こり得る状態



スライド⑱

無月経や不妊症とは

○無月経
月経は来ない状態

○不妊症
性活動を行っていても1年間子どもができない状態

スライド⑲

骨粗しょう症とは

骨密度が低下して骨がスカスカになり、骨折を起こしやすい病気です



・食事を抜いてしまったときの影響について知る

・では、なぜ食事抜きにすることがいけないのであるのかを説明する。

スライド⑲

◆Aさんは毎日3000kcalもの適正カロリーの食事をとっています。今日は朝ごはんを抜いてしまい900kcal分のエネルギーがありません。

◆その時、体の中ではカロリー不足になっており、エネルギーがないことを知ると、体が省エネモードになります。(カロリーを使わないために体の機能を低下させる)

スライド⑳

・朝食を抜いてしまうとなぜダメなのかを理解することができる。

(知・理)

スライド㉑

食事を抜いてしまうと...



Aさんは朝食を抜いて、900kcal分のエネルギーをとりませんでした。

スライド㉒

食事を抜いてしまうと...



食事を抜くとエネルギー不足になり、体が省エネモードになり、体温が下がります。

体の省エネモードとは、体温が下がり、集中力が下がります。また、骨密度も低下します。

・朝食を抜いてしまった時の影響について知る

・朝食を抜いてしまうと、スライド㉓

- 疲れやすい
- 日中に体温が上がりにくい
- 集中力が続かないことが起きます。

・なぜそのようなことが起きるのか
・脳は寝ているときに1度温度を下げて眠りにつきます。朝ごはんを食べて、エネルギーを得ることによって、体温が上がり、脳が起きます。そのことにより、集中力が上がる。スライド㉓

◆例として、昼ごはん食べた後に眠くなるのは食べて体温が上がって眠りの状態に入るため。

スライド㉓

朝食抜きになると...

○日中に体温が上がりにくい
○疲れやすい
○集中力が続かない




スライド㉔

朝食を食べると...

寝ると共に身体が冷め、体温が下がります。朝食を食べると体温が上がり、脳が起きます。

集中力が上がる



	<p>※食生活チェックシートをする。 (時間がないなら省く)</p>	<p>(最初に配布されているワークシートの裏面)</p> <ul style="list-style-type: none"> 生徒に記入をさせグラフを完成させ、気づいたことや改善しなければならないことを記入させる。スライド㉔ 先生の見本を見せて、やり方を説明する。スライド㉕ 	<p>自身の食生活を見直して、改善点を見いだせているか。(思・判)</p> <p>スライド㉔</p> <p>食生活チェックシートをやってみよう</p> <p>食生活チェックシートでへんしているところを見直し、改善点を気づけよう</p> <p>ワークシートを、その気づいたところに改善することを書いてみよう</p> <p>スライド㉕</p> <p>先生の場合</p> 
40分	<ul style="list-style-type: none"> 本時のまとめで振り返りを行う。 授業の感想を書く 	<ul style="list-style-type: none"> 朝ごはんの重要性、ダイエットをするにしても、しっかりとご飯を食べることをもう一度振り返らせる。 ワークシートの表面の授業の感想を書かせる(授業が分かりやすかったことやわかりにくかったところを書いてもらう) 	<ul style="list-style-type: none"> 授業の感想が書けているか。(思・判)
45分	<ul style="list-style-type: none"> 挨拶 	<ul style="list-style-type: none"> 号令を行わせ、挨拶をして終了する。 	

指導教官の所見

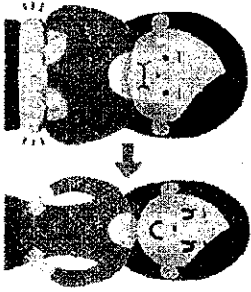
食事と健康 ワークシート

1年__組 ()

めあて 自身の適正な食生活を知り、食生活を見直してみよう。

○ダイエットとは何？

ダイエットとは



ダイエット≒痩せる

○BMIを知ろう
BMIの求め方

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

式

$$\text{BMIは () Kg/m}^2$$

○病気になるににくい体重を知ろう
病気になるににくい体重の求め方

$$\text{病気になるににくい体重} = [\text{身長 (m)}]^2 \times 22 (\text{Kg/m}^2)$$

式

病気になるににくい体重は () kg

○自分の適正体重での1日の適正カロリーを求めよう
適正カロリー

$$\text{適正カロリー} = \text{適正体重 (kg)} \times \text{基礎代謝基準値 kcal/kg} \times \text{生活活動強度}$$

式

適正カロリーは () kcal

○食事の重要性
・食事は人と人との大切な () の場であり、食事を楽しむことにより () 生活を送ることができる。

○今日の自分の朝食を思い出してみよう。

適正カロリー () × 0.3 =

計 () kcal

◆カロリー表

洋食

食パン1枚	158kcal	コーヒー (1杯)	10kcal
バター (10g)	70kcal	牛乳 (200ml)	124kcal
イチゴジャム (20g)	39kcal	紅茶 (1杯)	3kcal
スライスチーズ (1枚)	60kcal	オレインジューズ (100ml)	38kcal
スクランブルエッグ (100g)	148kcal	ウインナー (3本)	164kcal
パンナコ (1本)	77kcal	ヨーグルト (120g)	74kcal
ホットケーキ (1枚)	130kcal	サラダ (1人前)	60kcal
モーグルシロップ	57kcal	ゆで卵 (1個)	76kcal

和食

白ご飯 (1杯)	168kcal	納豆	92kcal
梅干し	2kcal	きんぴらごぼう	109kcal
お味噌汁	50kcal	焼き鮭	132kcal
味付け海苔 (全形1枚)	5kcal		

○食事の今日的課題

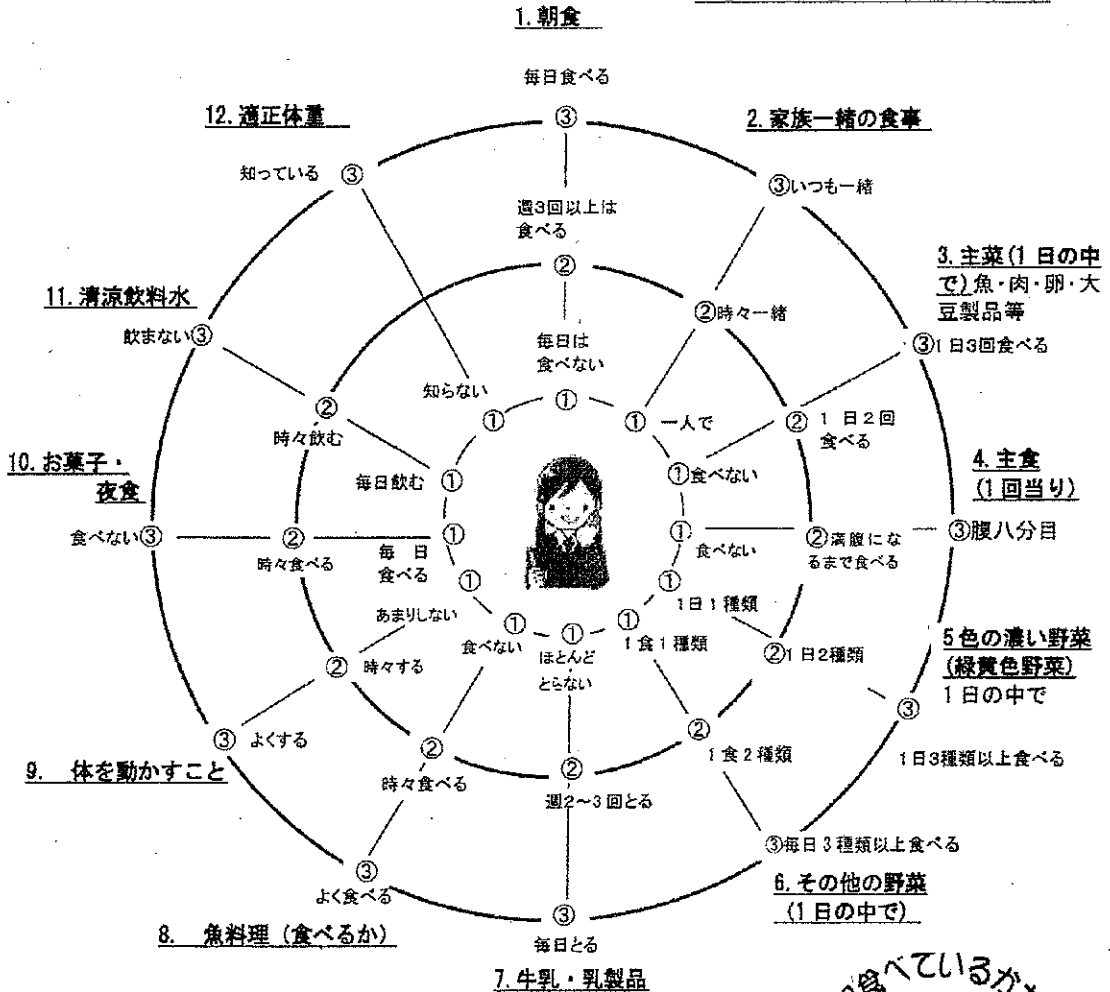
- ・エネルギーの過剰摂取は、()の原因となり、()や () などの病気を引き起こす要因となる。
- ・エネルギー摂取が少なすぎると ()の原因となる。

○今日の授業の感想

食生活チェックシート (16歳~19歳)

一番外側の円に近いほど、よい生活習慣です。
 へこんだところを見なおしましょう。
 (年に1度はチェックしてみましょう)

※時々とは、週1~2回程度とする。



気づいたこと

