

## 保健体育科学習指導案

指導教官.....

実習者氏名.....

1、日時 2022年 6月9日

2、場所 教室(1-5)

3、学年・組 1年5組

4、単元名 07「食事と健康」(現代社会と健康)

### 5、単元目標

#### (1) 知識・技能

・生活習慣病などのリスクを低減するには、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、調和のとれた健康的な生活を続けることが必要であることを理解できるようにする。

#### (2) 思考力・判断力・表現力等

・現代社会と健康について、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、記述したりして、道筋を立てて説明することができるようにする。

#### (3) 学びに向かう力・人間性等(主体的に学習に取り組む態度)

・生活習慣病などの予防と回復について課題の解決に向けた学習活動に主体的に取り組もうとしている。

### 6、指導にあたって

#### (1) 教材について

健康に過ごすためには、健康的な食生活を送ることが重要である。バランスの良い食事をとることに加え、1日3食を規則正しく取ることで、生活リズムも整い、1日の生活に必要な力を存分に発揮することができる。高校生のうちから、食事を中心とした望ましい生活習慣を確立しておくことは、生活習慣病を予防し、将来の健康的な生活を過ごすために大切なことである。現代の食生活の課題として、脂質・食塩の過剰摂取や朝食の欠如といったものが挙げられる。これらの課題を解決していくためにも、健康的な食生活を送るために必要なことを考え、今後の日常生活に活かすことが大切である。人が生活をしていく上で、食事がどれほど健康面において大切なのかを、自らの食習慣を振り返りながら学習することのできる教材である。

## (2) 生徒の実態

積極的な授業参加がみられる。授業内での切り替えがうまく、ペアワークからのスムーズな切り替えが予想される。高校1年生のため、食事に対する、知識・関心があまり高くないことが予想されるため、教科書の太字を中心に、理解を深めさせたい。

## (3) 指導について

授業のテーマを提示する。その後、教科書に沿いながら授業展開を行うが、まず、①栄養バランス（五大栄養素）を予測させ、説明する。そこから、食事の重要性に関することや、どういった食事が不適切であるのかについて教科書をもとに理解を深めていく。ここまでの指導から学んだことを活かし、ペアワークで健康な食生活に必要なことについて考える。この授業を通して、自らの食生活をより良いものにしていくためのきっかけとなるように、教科書の内容に加え、補足的な情報も加えつつ、生徒たちが興味関心を持って、学習に取り組むことができるよう工夫をしながら授業を展開していく。

## 7、単元を通した評価

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
・生活習慣病などのリスクを低減するためには、適切な運動、食事、休養および睡眠とといったことが必要であることについて、理解したことを言ったり、書いたりしている。	・生活習慣病などの予防と回復について、それにかかわる事象や情報について健康にかかわる原則や概念をもとに整理したり、自身と関連付けたりしてリスクの低減と生活の質の向上に必要な個人の取り組みについて整理している。	・生活習慣病などの予防と回復について課題の解決に向けた学習活動に主体的に取り組もうとしている。

## 8、本時の目標

- ・食事の重要性や健康的な食事のとり方について理解している。(知識)
- ・自らの食生活を見直し、授業で得た知識などをもとに、健康的な食生活にしていくためにはどういったことが必要か考えている。(思考・判断・表現)
- ・自ら進んで、食習慣の分析を行い、改善策について主体的に考えることができ、他者とともに考えを深めようとしている。(主体的に学習に取り組む態度)

9、本時の展開

	学習活動	指導上の留意点	評価
導入 5分	<ul style="list-style-type: none"> <li>●挨拶・号令</li> <li>●出欠確認</li> <li>●忘れ物確認(教科書・図説)</li> <li>●前回の授業のおさらい</li> <li>●本時のテーマについて</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>「健康とのかかわりを理解し、正しい食事のとり方を説明しよう！」</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「健康的な生活」という観点から本時の授業と「運動」に共通点があることを伝える。</li> <li>・前回の授業の内容をふまえた上で、本時では、自らの食生活を見直し、食事と健康の関係性について学習することを理解させる。</li> </ul>	
展開 43分	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ワークシート配布</li> <li>① 食事の重要性(教 p22) (5min)</li> <li>・ワークシートをもとに進める。栄養バランス(五大栄養素)について理解する。</li> <li>・発問「誰とご飯を食べたい?それはなぜ?」</li> <li>③不適切な食事と健康(教 p22) (8min)</li> <li>・現代の食生活における課題や摂取の基準、不適切な食事について理解し、これらが肥満や生活習慣病の原因となることを理解する。</li> <li>・ワークシート内を線で結ぶ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康的な食事のイメージについて発問する。</li> <li>・机間巡視を行いながら、生徒の状況を確認する。</li> <li>・「コミュニケーション」に目を向けさせる発問をする。</li> <li>・教科書の内容に加えて、補足情報を多く取り入れ、生徒が自らの食習慣と比較できるように教科書の内容や補足情報を伝える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○栄養面以外での食事の役割について、自身の経験や考えと重ね合わせながら、どのような役割と効果があるかを考えている。</li> <li>(思考・判断・表現)</li> </ul>

	<p>④バランスのよい食事 (教 p23) (7min)</p> <p>・バランスの良い食事、健康的な食生活をするには何が必要かについて、サプリメントを含め、正しく理解する。</p> <p>⑤生活リズムと健康によい食事 (教 p2・3) (8min)</p> <p>・ワークシート内で、自身の食生活のリズムを分析し、課題を見出す。</p> <p>⑥ペアワーク (7min)</p> <p>・教科書などで得た情報をもとに他者と自らの生活リズム・健康的な食生活について、意見を共有し「健康的な食生活」に必要なことを考える。</p> <p>⑦ワークシート記入 (8min)</p> <p>・残りの部分や振り返り部分の記入を完成させる。</p> <p>●ワークシート類回収</p>	<p>・写真や追加情報を用いて、具体的に健康な食生活について理解を深めさせることができるようする。</p> <p>・サプリメントのメリット・デメリットを解説する。</p> <p>・机間巡視を行いながら、生徒の様子を確認する。</p> <p>・活発な活動が行われていないペアの間に入り、円滑な学習を援助する。</p> <p>・ワークシートを記入し終わった生徒に、教科書の振り返り、図説の閲覧を行わせる。</p>	<p>○主体的に「健康的な食生活」について、考えることができ、他者とともに考えを深めようとしている。(主体的に学習に取り組む態度)</p> <p>○食事の重要性や健康的な食事のとり方について理解している。(知識)</p>
<p>まとめ</p> <p>2分</p>	<p>●本時の振り返り</p> <p>●次回の展望</p> <p>●挨拶</p>	<p>・生徒に反応をうかがいながら授業の要点や、理解してほしいことを伝える。</p>	

※ 別添 指導資料

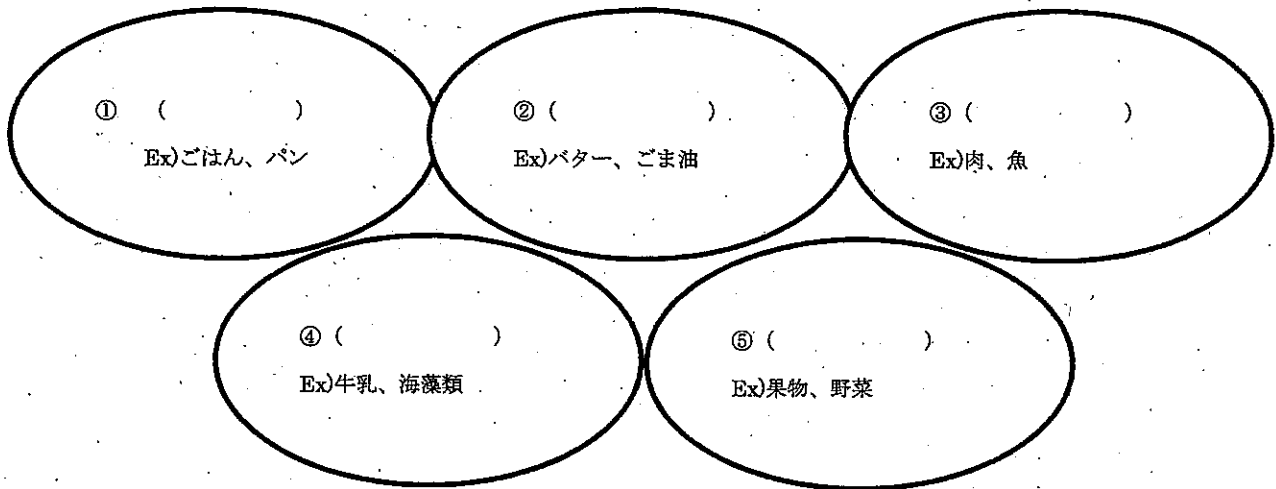
日付 月 日 ( )

1年 ( ) 組 ( ) 番 氏名:

07 「運動と健康」

「健康とのかかわりを理解し、正しい食事のとり方を説明しよう！」

○栄養バランス (五大栄養素)



○栄養素以外の側面で、食事はどのような役割を果たすと思いますか？  
また、こういった効果がありそうだろうか？


○なにが原因で、こういった健康問題があるだろう？

- タンパク質の過剰摂取・
- エネルギーの過剰摂取・
- エネルギー摂取不足・
- 食塩過剰摂取・
- カルシウム不足・
- 肥満、メタボリックシンドローム、生活習慣病
- 骨粗しょう症
- 高血圧、胃がん
- 内臓疲労、腸内環境の乱れ
- やせ

★太字は重要語句！

この重要語句が起きてしまう要因まで頭に入れておこう！



# 07 食事と健康



## 1 健康的な食生活の意義

1 食事の重要性 私たちが成長し、健康に生きていくためにはさまざまな栄養素が必要であり【資料1】、私たちは、それらを毎日の食事からとり入れています。各栄養素の必要量は、性別や年齢、体の大きさ、身体活動量①などによって異なります。とくに活動量が多く、体に変化がみられる高校生は、日々の生活のなかで食事の質と量に留意する必要があります。

また、食事は人と人との大切なコミュニケーションの場にもなり、食事を楽しむことにより心豊かな生活を送ることもできます。このように食事は心身両面の健康にとって重要な意義をもっています。

2 不適切な食事と健康 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します。一方、エネルギー摂取が少なすぎるとやせの原因となります。とくに、極端なダイエットは極度のやせをもたらす健康を害します②。栄養素の偏りは体調不良やさまざまな病気につながる場合があります。たとえば、食塩の過剰摂取は高血圧症や胃がんを引き起こしたり、カルシウムの不足は骨粗しょう症③を招いたりします【資料2】。したがって、エネルギーや栄養素を過不足なく摂取すること④が大切です。

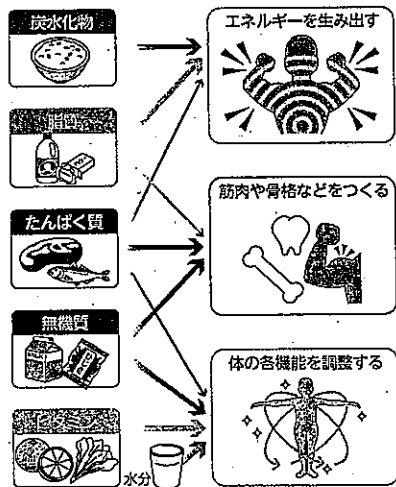
① p.26「自分の身体活動量を調べてみよう」参照。

② 貧血や摂食障害、女性の場合は無月経や、将来、不妊になることがある。p.36「精神疾患の特徴」、p.88コラム参照。

③ p.20「運動と健康」参照。

④ 必要なエネルギーや栄養素の量は、「日本人の食事摂取基準」(厚生労働省)により定められている。

### 資料1 栄養素の働き



### 資料2 栄養素の摂取基準と健康問題

栄養素	摂取基準 (15~17歳)	健康問題
エネルギー	男性2,800kcal/日 女性2,300kcal/日 (身体活動レベルがふつうの場合)	過剰: 肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧症 不足: やせ、貧血、無月経
食塩	男性7.5g未満/日 女性6.5g未満/日	過剰: 高血圧症、脳卒中、心臓病、胃がん
鉄分	男性10.0mg/日 女性10.5mg/日	不足: 貧血
カルシウム	男性800mg/日 女性650mg/日	不足: 骨粗しょう症
脂肪エネルギー比率*	男性20~30% 女性20~30%	過剰: 心臓病、乳がん、大腸がん

\*エネルギー摂取量に占める脂肪エネルギーの割合のこと

- 学習の目標
  - ◎食事と健康の関係について説明できる。
  - ◎健康的な食事のとり方について説明できる。

- ◎栄養素/肥満/生活習慣病/やせ/ダイエット/骨粗しょう症/サプリメント

## 2 健康によい食事のとり方

1 バランスのよい食事 健康によい食生活を実現するためには栄養のバランスを考えることが重要です。たとえば、数多くの食材を組みあわせることで多様な栄養素を摂取することができ、それがバランスのよい食事につながります【資料3】。とくに朝食の欠食は午前中の活力を低下させるだけでなく、1日の活動に必要な栄養素を偏りなくとり入れることも難しくなるなど、健康にとってさまざまな影響があります。

また、栄養素を補うためにいわゆるサプリメント⑤を摂取する人もいますが、本来、食事からの栄養摂取や食生活の改善が基本です。サプリメントの摂取にあたっては、機能性や目安量など公開されている情報を十分に確認する必要があります⑥。

2 生活リズムと健康によい食事 生活リズムは、食事、運動、睡眠、排便などを規則正しくおこなうことで整えられます【コラム】。とくに、朝、昼、夜の食事を規則的にとることで、生活のリズムがつけられます。

健康的な食生活には三食のバランスだけでなく、食材の選択、調理方法、誰と食べたか⑦など、さまざまな要因がかかわってきます。また、生活リズムの観点から、運動や睡眠との関連を考えることも忘れてはいけません⑧。

⑤ 栄養補助食品のこと。毎日の食生活に不足しがちな栄養素などを補給することができる。しかし、さまざまな食品を食べることで得られる栄養素を、サプリメントだけでまかなうことは不可能であり、利用のしかたを誤ると、健康を害することもある。

⑥ 健康食品は【特定の機能の表示などができるもの(保健機能食品)】と【そうでないもの】の2つに分けられる。保健機能食品にはさらに【特定保健用食品(通称トクホ)】【栄養機能食品】及び【機能性表示食品】の3種類がある。

⑦ たとえば1人で食べる「孤食」が増えると、食事の楽しみが欠け、コミュニケーション不足におちいりやすい。

⑧ 起床時刻が遅くなるにつれて、朝食をとる割合が低くなる傾向がある。

### 資料3 3・1・2弁当箱法

「3・1・2弁当箱法」は、弁当箱の大きさでだいたいのエネルギーの条件を満たし、弁当箱内の表面積の比率でバランスを保つというもので、次の5つのルールがあります。

1. 自分にあったサイズの弁当箱を選ぶ。性別、年齢、身体活動量などにもよるが、高校生の場合、700~950mlが標準。
2. 料理が動かないようにしっかり詰める。摂取エネルギーなどの誤差を減らすため。
3. 料理の組みあわせは、主食3:主菜1:副菜2の表面積比にする。主食はごはん、主菜は肉や魚などのメインのおかず、副菜は野菜を中心としたおかず。
4. 同じ調理法のおかずを重ねない。油脂や塩分の使用量が偏らないようにするため。
5. 何よりも大切なことは、おいしそうで、きれいなこと。見た目のよさは、食欲を増進させる。



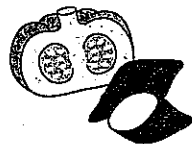
3:1:2  
主食 主菜 副菜



資料3を参考に、お弁当をつくってみよう。

### コラム

便秘と食生活 便秘の要因には、「不規則な食生活」「各栄養素の摂取不足」などがあります。便秘を予防するためには、とくに朝食を欠食しないようにして規則正しい食生活を心がける必要があります。具体的には、食物繊維を多く含む食品を積極的に食べると、便量が増え、排便リズムが回復します。さらに、水分には便を軟らかくして、排便を容易にする働きがあるため、冷水や冷たい牛乳を適切にとることで、胃や大腸の反射を促す効果があります。とくに起床後の摂取がおすすめです。また、はちみつや砂糖など糖分の多い食品は、腸管内で発酵しやすく大腸の運動を高めます。豆類・いも類・かぼちゃ・くりなども腸管内で発酵し、ガスを発生させやすいため、便秘の予防に効果的です。



保健体育科学習指導案

指導教諭

実習者氏名

1、日時 令和4年 6月 8日 水曜日 2校時

2、場所 グラウンド(体育館)

3、学年・組 1年1・2組男子33名

4、単元名 ハードル走

5、単元目標

(1) 知識・技能

- ・リズムよくハードルを飛び越えることができる。
- ・タイムを短縮するために、スピードを維持することができる。

(2) 思考・判断・表現

- ・提示された動きのポイントやつまずきの事例を基に、仲間の課題や出来栄を伝えている。
- ・自分に適した抜き足、インターバルのコースを選んでいる。

(3) 主体的に取り組む態度

- ・自ら課題を見つけ、記録更新に向けて取り組もうとしている。
- ・ハードルの学習に積極的に取り組もうとしている。

6、指導にあたって

(1) 教材について

- ・ハードル走は、設置されたハードルをリズムカルにスピードを維持しながら、低く素早く飛び越えることで、タイムを短縮したり、競争したりすることが醍醐味の競技である。

(2) 生徒の実態

- ・積極的に学習に取り組める生徒が多いが、そうした生徒に対して、遠慮をし、消極的な学習活動をしている生徒もみられる。
- ・実技レベルの高い生徒から、そこまで高くない生徒まで幅広く、つまずくポイントにもばらつきが出そうである。



### (3) 指導について

ハードル走のルールや技術、用具の確認をする。その後、ハードルを設置したコースの横を走らせる。何も障害がない時が最も良いタイムで走れるが、それが究極の目標である。次に、設置されたコースの横をリズムよく走る練習をする。この際に、自分の抜き足を意識させ、また、どの歩幅が適しているのかを判断させる。少し低めのハードルからスタートし、「タタタターン」のリズムでハードルを低くではなく、高く跳ぶ。慣れてきたころに徐々に、ハードルの高さをあげ、距離も長くしていくことにする。最終的に、50mのタイム測定を行い、基本的な技術の習熟度を見計らう。

### 7、単元を通した評価基準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<ul style="list-style-type: none"><li>・タイムの短縮を目指してスピードを維持した状態で走ることができる。(技能)</li><li>・リズムよくハードルを跳ぶができる。(技能)</li><li>・練習の際に、どういったポイントがあり、どのように有効なのか、仲間に学習した具体例を挙げている。(知識)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・提供された練習方法から、自らの課題やグループに応じた練習方法を伝えている。</li><li>・体力や技能レベルが異なることを踏まえた練習方法を仲間に伝えている。</li><li>・提示された動きのポイントや学習してきた内容を仲間の課題やつまずきに応じて伝えている。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ハードルの学習に積極的に取り組もうとしている。</li><li>・安全に留意している。</li><li>・生徒同士で、ポイントや課題について話し合ったり、アドバイスしあったりしている。</li><li>・課題やつまずきを話し合う場に参加しようとしている。</li></ul>

### 8、本時の目標

- ・リズムよく高くハードルを跳び超えることができる。(技能)
- ・自分の歩幅を分析し、適したインターバルのコースを選んでいる。(思考・判断・表現)
- ・自分以外の生徒にアドバイスしようとしている。(主体的に学習に取り組む態度)

### 9、準備物

- ・ハードル (18 台)
- ・ストップウォッチ (2つ)
- ・記録表
- ・笛
- ・メジャー
- ・ラインカー

10、本時の展開

	学習活動・内容	指導上の留意点	評価
導入 12分	<p>○集合・挨拶・出欠確認・健康観察・準備運動・補強運動・ランニング</p> <p>○本時の流れの説明</p> <p>○用具の説明</p>	<p>・本時の目標を明確にする。</p> <p>・ハードルを置く向きを伝える。</p>	
展開 ① 18分	<p>○基礎練習</p> <p>—————ゴールライン</p> <p>—————) →7.5</p> <p>— — —</p> <p>—————) →7.5m</p> <p>— — —</p> <p>—————) →7.5m</p> <p>— — —</p> <p>—————) →13m</p> <p>—————)</p> <p>—————スタートライン</p> <p>●ハードルを意識して横を走る</p> <p>・インターバルの歩幅を意識。</p> <p>●ハードル (低 : 60 cm)</p> <p>・「タ・タ・タ・ターン」のリズム</p> <p>●ハードル (中 : 76 cm)</p> <p>●抜き足だけハードルの上を通して実施</p> <p>・高く跳ぶことを意識する。</p> <p>・リズムを意識。</p> <p>・抜き足を意識。</p> <p>●ハードル (高 : 83 cm)</p> <p>・高く跳ぶ。</p> <p>・リズムよく、スピードも維持。</p> <p>・抜き足を水平に保つ。</p>	<p>・見本となるような生徒を見つけておく。</p> <p>・7.5m間隔で、3台のハードルが設置されたコースを6本用意する。</p> <p>・横との距離は2mあける。</p> <p>・自分が見本を見せる。</p> <p>・生徒の見本を見せる。</p> <p>・生徒のつまずきから発問を行う。</p> <p>・自分が見本を見せる。</p> <p>・ハードル (高) に向けて、高く跳ぶことを意識させる。</p> <p>・途中で中断し、うまい生徒の見本を見せる。</p> <p>・リズムがこの先も重要だと伝える。</p> <p>・抜き足はなるべく地面と水平にさせる。</p>	<p>○リズムよく高くハードルを跳び超えることができる。(知識・技能) (A~C)</p>

<p>展 開 ② 10 分</p>	<p>○タイム測定 (50m)</p> <p>—————ゴールライン</p> <p>) →7.0m    ) →5.0m</p> <p>—                    —</p> <p>) →7.5m    ) →8.0m</p> <p>—                    —</p> <p>) →7.5m    ) →8.0m</p> <p>—                    —</p> <p>) →7.5m    ) →8.0m</p> <p>—                    —</p> <p>) →13m    ) →13m</p> <p>) →            ) →</p> <p>—————スタートライン</p> <p>・1~3本程度走る。</p> <p>・7.5m間隔と8.0m間隔で5台のハードルが設置された2つのコースのどちらかを跳ぶ。</p> <p>・ハードルの高さは高 (83 cm) に設定。</p>	<p>・インターバルが異なるコースを2本用意する。</p> <p>・高く跳ばせることによって、怖くなくなることを伝える。(できない生徒には特に)</p> <p>・タイム計測を行う。</p>	<p>○自分の歩幅を分析し、適したインターバルのコースを選んでいる。(思考・判断・表現力) (A~C)</p> <p>○他者にアドバイスしようとしている。(主体的に学習に取り組む態度) (A~C)</p>
<p>ま と め 5 分</p>	<p>○集合、健康観察、振り返り、挨拶、片付け</p>	<p>・振り返りで授業中にしてきた発問の答えの確認をする。</p> <p>・5分前を目安に解散させる。</p>	