

# 第1回 NITS 大賞（平成 29 年度）エントリーシート

笠岡市立今井小学校 河野 和美

A-3

## 【活動名】 教科 + 特別活動「望ましい生活習慣改善プランを考えよう！」（第 6 学年）

### 解決すべき課題：

生活を振り返り、望ましい生活習慣を送るための課題を見つけることができる。また、行動可能な目標を立て、主体的に生活習慣の改善に取り組むことができるようにする。

### 目的や背景：

近年、社会環境の変化に伴い、生活習慣の乱れと深い関係があるがん、心疾患、脳血管疾患は、日本人の死因の上位を占めている。笠岡市においても、これらの疾病が死因の半数以上を占めており、ここ 10 年間の調査でも増加傾向にある（「いきいき笠岡 21」H25.6 最終報告より）。これら生活習慣病の多くは、成人後に症状が現れることが多いが、子どもの頃からの生活習慣が大きく関係している。本校の児童も、生活習慣に課題を抱えている児童が多い（H28・29 今井小 生活アンケートより）が、生活習慣が原因となって体調不良を起こすような大事に至っていないため、「生活習慣を改善しよう」という意識はやや乏しい。小学校高学年になると、物事を一般化し筋道を立てて考えることができるようになり、自身の将来についても考えを深められるようになる。このような時期に、「生活習慣の改善」について学習することは重要であると考え、6 年生に本活動を実施した。

### 活動内容：

活動内容		○研修内容の活用 ●活動内容の実際
・職員研修・指導案検討（全教職員対象） ・授業の実践		○指導者養成研修より「保健教育の在り方（見方・考え方）」・「学習指導要領」・「特別活動と教科の関連性」を伝達・協議 ○指導者養成研修ユニット内で作成した指導案の共有・再検討
教科 体育科 (保健領域) + 特別活動 (学級活動)	<b>つかむ</b> 1 体育科（保健領域）「生活のしかたと病気」 (1) 今井小生活アンケートの実施 就寝時間が遅い・偏った食生活・休日の生活の乱れ	<b>ポイント 1 課題をつかむ</b> ○調査結果を活用し、自分自身の問題としてとらえられるようにする。
	<b>さぐる</b> (2) 生活バランスチェックシートの実施 自分の生活を振り返り、個人の健康課題に結びつける。 (3) 生活習慣病とは、どのような病気か知る。 (4) プレーンストーミング 生活習慣病の原因として何が考えられるか。	<b>ポイント 2 原因の追及</b> ●生活バランスチェックシートにより、自身の課題を可視化する。 ○原因を整理し、解決に向けての方向性を明確にする。また、改善の必要性を実感させる手立ての導入。 ○問題解決能力の向上・言語活動の活性化・他者との協働を促すことを目的とし、プレーンストーミングを導入。深い学びへつなげる。
	<b>見付ける</b> 2 特別活動（学級活動）「生活習慣改善プランを考えよう」 (1) 健康ビンゴの実施 (2) 笠岡市の健康施策の紹介 (3) プレーンストーミング よりよい生活を送るためにどうすればよいか。自分の課題ごと（食事・睡眠・運動）に分かれて行う。	<b>ポイント 3 解決方法を考える</b> ●笠岡市の健康施策「あなたの健康づくりガイド」をもとにした健康ビンゴを実施することで知識を拡張するとともに、生活改善の態度を育成する。 ○社会参画とヘルスプロモーションの考え方を伝える。 ○問題解決能力の向上・言語活動の活性化・他者との協働を促すことを目的とし、プレーンストーミングを導入。深い学びへつなげる。
	<b>決める</b> (4) ロジックツリーによる行動の具体化 (5) 生活習慣改善プラン（個人目標）の決定	<b>ポイント 4 個人目標を自己決定する</b> ○指導者養成研修資料「教職員研修の手引き 2017」を参考に、個に応じた具体的な実践方法を決める手法としてロジックツリーを導入。 ●思考ツールとしてロジックツリー（How）を用い、目標の具体化をうながし、より行動可能な目標を設定する。
<b>実行する</b> ・生活習慣改善プランの実施	<b>ポイント 5 決まったことを実行する</b> ●生活習慣改善プランを 1 週間実践し、自己評価する。	
<b>事後</b> ・実践の振り返り ・生活バランスチェックシートの実施	<b>ポイント 6 実践意欲の継続化</b> ●帰りの会を利用し、実践の振り返りと自己評価を発表し合い、次回のチャレンジへの意欲付けをする。	



【実践カード】

### 活動の成果：

- 食事、睡眠、運動の学年の平均値が 3 項目全てにおいて、生活習慣改善プランの実施前後で改善がみられた。（右表）
- 児童の感想から、「朝、すっきり目覚められるようになった。」「ゲームの時間を 30 分にした。」など生活習慣の改善がみられた。また、「今後も続けたい。」という実践意欲の継続がうかがえる感想が多くあった。
- 保護者のコメント記入欄では、「お風呂上がりに柔軟体操をするようになった。」「早く寝るために自分から動いていて、驚いた。」など家庭での児童の行動変容が書かれたコメントを多数得ることができた。
- 実践後の職員研修で、「1 時間目から眠そうにしている児童が減った。」「休憩時間に外遊びをする児童が増えた。」などの成果があったとの声があった。

	実践前	実践後
食事	7.8	10.1
睡眠	8.1	10.9
運動	8.3	9.3

### アピールポイント：

- 指導者養成研修ユニットで作成した指導案をもとに職員研修・指導案検討を行い、より本校の実情に合った実践を行ったことで課題解決を図ることができた。
- 「食事」は、児童個人の努力だけでは改善不可能な部分が多いため、生活改善プランのフォローアップとして、笠岡市「あなたの健康づくりガイド」を推進している愛育委員会、栄養改善協議会の方をお招きして参観日に「親子料理教室」を開催し、望ましい食生活について親子で学びながら調理実習を行った。
- 思考ツールとしてロジックツリーを活用し、より行動可能な個人目標を立てさせたことで、意欲的な実践へとつながった。その成果から、校内研究として目的に応じた思考ツールの研究と活用を他の教科・領域にも広げ、各学年で授業実践に取り組むこととなった。

【別添資料】

①体育科（保健領域）で使用したワークシート

生活のしかたと病気 ( ) 番 名前 ( )

自分の生活を振り返ってみよう！

(1) 質問を讀んで、横の枠に できているものには ○、ときどきできているものには △、できていないものには × を書きましょう。  
 (2) ○△×の横に、○は3点、△は2点、×は1点を書き込んで、合計点を計算してみましょう。  
 (3) レーダーチャートに点を書きこみ、線でつなげて三角形を書いてみましょう。どんな形の三角形になったかな？

食 事		ポイント	合計
1	毎日 朝食を 食べている。	○	3
2	スナック菓子やチョコレート類は、あまり 食べないようにしている。	△	2
3	インスタント食品やジュースは、あまり とらないようにしている。	△	2
4	寝る1時間前は、何も食べないようにしている。	○	3

す い み ん		ポイント	合計
1	授業中に ねむくなることは、ない。	△	2
2	朝は、自分で 起きることができる。	△	2
3	夜 10時までに 布団に入っている。	△	2
4	寝る(夕方をめくむ)を 1時間以上することは、ない。	○	3

運 動		ポイント	合計
1	毎日 外遊びや 運動をしている。	×	1
2	テレビ・ゲーム・スマホを 1時間以上 続けることは、ない。	×	1
3	体を動かすことが 好きである。	×	1
4	体が やわらかい。(しゅわんなん性が ある。)	△	2

レーダーチャート (食事: 12, すいみん: 12, 運動: 12)

●良い点(できていること)  
 朝食を食べていること  
 寝る時間を決めて寝ていること

●課題(悪しだが良いこと)  
 運動をもう少しする  
 寝る時間をもう少し早くする

②体育科（保健領域）の授業の様子



③特別活動（学級活動）で使用したワークシート（表）

生活のしかたと病気 ( ) 番 名前 ( )

健康ピンゴをしよう！

(1) 次の30項目の中から、あなたが「生活習慣病になるリスクを下げる」と思うもの9つに○をつけよう。

1 毎食から塩く、何でも減らす。	17 よくかんで、ゆっくり食べる。	21 寝る前になったら、息を止めて、目を閉じる。
2 朝は遅く起きる。	18 よくかんで、ゆっくり食べる。	22 寝る前になったら、息を止めて、目を閉じる。
3 寝る前には歯を磨く。	19 食後の食後には水を飲む。	23 寝る前になったら、息を止めて、目を閉じる。
4 野菜の味噌汁、マヨネーズ。	14 ケーキの食べ過ぎを止める。	24 寝る前になったら、息を止めて、目を閉じる。
5 入浴後、お風呂に入る。	15 ケーキは、おやつに食べる。	25 寝る前になったら、息を止めて、目を閉じる。
6 毎日お風呂に入る。	16 ケーキは、おやつに食べる。	26 寝る前になったら、息を止めて、目を閉じる。
7 入浴後、お風呂に入る。	17 朝ごはんは、おやつに食べる。	27 寝る前になったら、息を止めて、目を閉じる。
8 入浴後、お風呂に入る。	18 朝ごはんは、おやつに食べる。	28 寝る前になったら、息を止めて、目を閉じる。
9 入浴後、お風呂に入る。	19 朝ごはんは、おやつに食べる。	29 寝る前になったら、息を止めて、目を閉じる。
10 入浴後、お風呂に入る。	20 朝ごはんは、おやつに食べる。	30 寝る前になったら、息を止めて、目を閉じる。

(2) 選んだ9つの番号を空いているマスに自由に書き入れよう。

13	23
14	24
18	26

【例】わたしの改善プランは、  
 体重管理のために食事量を減らすように気をつけることである。  
 ぼく・わたしの改善プランは、  
 運動を毎日するのと、休みの日に外に出て歩くことである。

感想を書きましょう。  
 自分の生活の問題が分かって、それをどうにかして自分の生活習慣の改善プランが分かった。その結果、生活習慣病にならないようにしたいと思う。

④特別活動（学級活動）で使用したワークシート（裏）

【ロジックツリーに記入してみましょう。】

ロジックツリーとは、原因をツリー(樹木)状に分解して整理し、そのさらなる原因や解決策を探る方法です。原因の根っこから考える必要があるときなどに便利な方法です。

①生活習慣をよりよくするために、どうすれば、いいですか。  
 体重管理

②そのためには、どうすればいいですか。  
 運動する  
 食事の量を減らす  
 寝る時間を早くする

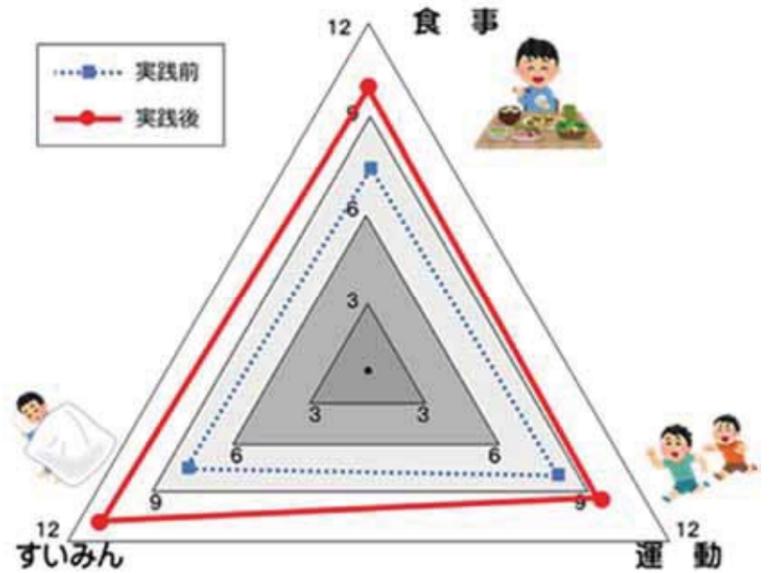
③そのためには、どうすればいいですか。  
 毎日運動する  
 朝ごはんを食べる  
 寝る時間を早くする  
 お風呂に入る

⑤特別活動（学級活動）の授業の様子



⑥「生活習慣バランスチェックシート」からみる

生活習慣改善プラン実施前後の比較グラフ



⑦フォローアップとして行った「親子料理教室」の様子

