

テーマ	食育を取り入れた元気アッププログラム
学校名	筑波大学法人附属駒場中学校
Key words	食習慣・授業、特別活動等
学校規模	全校生徒数男子：367名
実践内容	<p>《実施目的》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食生活を中心とした生活習慣の向上を図ることを基盤として、健康的な生活を送ることができるようにする。 ・また食事の大切さについて理解し、実践する能力を高める。 ・体育授業や部活動および体育的行事などを通して、生涯にわたって運動やスポーツに親しむ能力を育み、健康で丈夫な体をつくり、中学3年生までに全国レベルの体力水準に到達する。 <p>《実施内容》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・年間を通じて行う食育プログラムに加え、持久走授業の実施期間を利用したヘルスプロモーション活動を実施する。 ・中高一貫校のため、中学1年生から高校3年生まで多方面から継続的に実施していく。 <p>1. 食育の取組</p> <ol style="list-style-type: none"> ①生徒に弁当箱法を指導する。 ②保護者会で食育の重要性について説明し、家庭のサポート力を高める。 ③養護教諭と連携した、食育プログラムを展開する。 ④新体力テスト及び生活と健康に関するアンケート調査を実施する。 <p>2. 科学的なデータを活用したヘルスプロモーション活動</p> <ol style="list-style-type: none"> ①1月末に実施されるロードレースに向けての持久走授業の実施期間に、QCシートを活用したヘルスプロモーション活動を指導し、自己管理能力を高める。 ②「体をはかる」をテーマとした起床時体温測定、ヘモグロビン測定を実施し、そのデータも生徒にフィードバックしながら科学的に学習していく。 ③低学年では複合単元を取り入れ、体づくり運動を実施する機会を増やす。 <p>《評価方法》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣および健康に関するアンケート結果から判断する。 ・新体力テストの結果から生徒の体力向上について評価する。 ・ヘルスプロモーション活動では起床時体温の変化、自覚症状の変化などから判断する。
主な成果	<ul style="list-style-type: none"> ◇朝食を毎日食べている生徒は9割以上、大便を1日1回する生徒は6割以上、毎日入浴する生徒は9割以上（毎回必ず湯舟に浸かる生徒6割以上）となり、生活が適正な生徒が多い。 ◇8割以上の生徒は、運動部に所属し、週2回以上の活動をしている。 ◇6割以上の生徒が、学校に行くことが嫌になることは全くないと答えている。 ◇体力レベル（特に全身持久力）では、中学3年生で全国レベルを越えた。 ◇インターネット、携帯メール、ゲームなどをする時間が少なくなった。 ◇ヘモグロビン値、骨密度が高い生徒が多い。
実施上の留意点	<ul style="list-style-type: none"> ◇健康的な生活に対する意識を高めるために、データを活用し科学的な授業を展開する必要がある。 ◇新体力テストでは測定の意味を説明し、各種目に全力発揮できるように指導することが重要である。 ◇学校での取組や生徒に関する情報などを、保護者会などで提示し、家庭と情報を共有し協力体制を作ることが必要である。

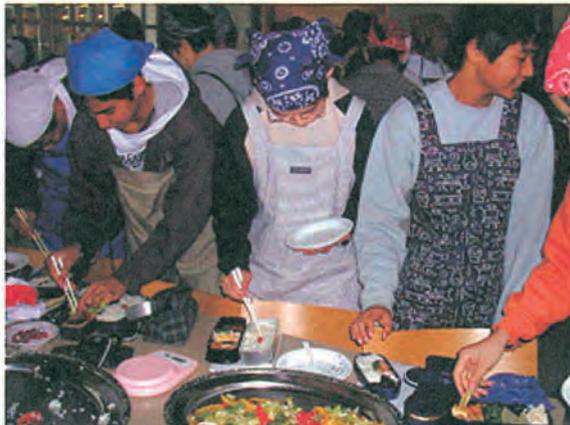


写真1. 弁当箱法で、実際に自分で弁当を詰めてみる写真



写真2. 自分で詰めた弁当箱を持って記念撮影



写真3. 弁当箱法の5つのルール

- ①判定法から自分に合ったサイズ ②動かない様に詰める
- ③主食3：主菜1：副菜2の割合 ④料理法・調理法が重複していないこと ⑤きれいな色合い
- (赤白黒緑黄色系のうち4色以上)



写真4. テーマ「体をつくる」：低学年は複合単元で体づくり運動の機会を増やす

項目	日にち	4/24	4/25
	曜日 天候 目標	(月)	(水)
歩数	13000歩	8000歩	13500歩
運動 (5x3-)	部活	○	○
運動 (H-2ガ)	火・金	×	○
運動 (ストラガ)	毎日5分	○	○
運動量 (10-0)	8	6	9
起床時刻	22:30	23:30	23:00
起床時刻	6:30	7:00	6:30
睡眠時間 (時間+分)	8+00	7+30	7+30
帰宅時刻	19:00	18:00	20:00
朝食 (5-0)	4	3	5
昼食 (5-0)	3	3	4
夕食 (5-0)	5	2	5
本日の調子 (5-0)	4	3	4
疲労状態 (5-1)	3	2	4
大検の回数	1回	0回	1回
体重	55.0kg	55.0kg	55.0kg
学習時間 (時間+分)	2+00	1+30	1+00

図1. 生活習慣を記入するQCシート (Quality Control Sheet)

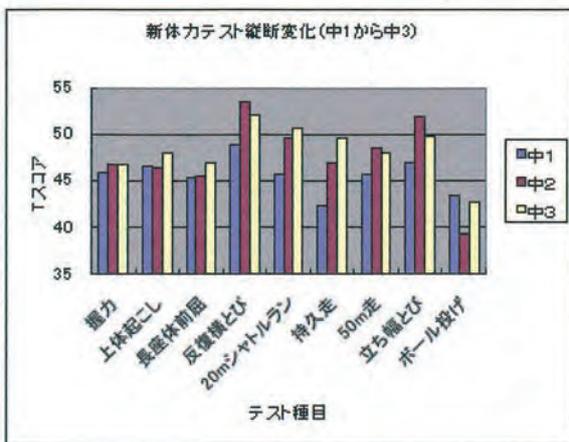


図2. 中1では低い体力も、中3では全国レベルに追いつく特に全身持久能力は全国よりも高いレベルに到達する

テーマ	心と体健康チームの活動による生活改善の取組 ～自己の健康課題を解決しようとする生徒をめざして～
学校名	長野県飯田市立竜東中学校
Key words	食習慣・生活習慣
学校規模	全校生徒数：105名（男子：51名/女子：54名）
実践内容	<p>《実施目的》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生徒が自己の健康問題に気付き、取り組み、生活を改善し、より健康的になる。 ・上記の目的達成を通して、学校目標『たくましさ たしかさ ゆたかさ』が具現化できる。 <p>《実施内容》：通年で実施</p> <p>「心と体健康チーム」を結成し、健康課題を学級、生徒会、健康のカテゴリーから検討する。次に生活習慣改善のための具体的なアクションプランを作成し、活動計画を作成・実施するとともに、生徒が毎月、評価表で自己評価を行い、評価結果をもとに再度実施する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・定期的に項目『食生活、就寝時間、起床時間、テレビの視聴時間、運動、朝うんち等』の項目に関するヘルスチェックを実施する。 ・生徒会において「生活向上週間」を設定し、生活習慣向上に取り組む。 ・食生活を中心とした生活習慣に関するアンケート調査を実施し、全国の傾向とも比較しながら課題をみつけ、生活習慣の改善に取り組む。 ・学校保健協議会で「生活習慣と子どもの学力・体力・気力」の講演会を企画し、保護者との連携のもと開催し、保護者及び生徒が学ぶ。 ・保護者は講演会「生活習慣と子どもの学力・体力・気力」を受け、学級PTAにおいて協議を行う。 ・生徒は講演会「生活習慣と子どもの学力・体力・気力」を受け、生活目標の再設定を行い、それに取り組む。 ・各クラスで生活習慣にかかわる保健指導を実施する。 ・食に関する個人の問題を解決できるようにするために、栄養士より指導を受ける。 ・地域と連携した食に関する指導を地域食改と教科「技術・家庭科」において行う。 ・山坂の地形を生かした全校ロードレース大会を実施する。 ・評価表（学校自己評価カード）、QCカードによる自己評価を行う。 <p>《評価方法》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学校自己評価カードを用いて生徒、保護者、職員がそれぞれの立場で行う。 ・事後のアンケートにより、食を中心とした生活習慣改善の確認を行う。
主な成果	<ul style="list-style-type: none"> ◇食生活・生活リズム・体を動かす（運動）こと等を改善することが「やる気」を起こし「元気」に「本気」で日常生活を送ることができ、学力・体力の向上に繋がることを生徒自身が理解できた。 ◇朝食の喫食率は90%、毎日排便75%、睡眠時間7～8時間確保67%、家庭学習1時間以上80%と生活習慣は良好となり、体力も高い水準に達した。 ◇学校目標の具現化に向け活動が職員、生徒、保護者共に明確になった。
実施上の留意点	<ul style="list-style-type: none"> ◇日常に行っている「ヘルスチェック」がマンネリ化し意欲が低下してくることを防ぐため、指導の場を設けることが必要である。 ◇学校（生徒と職員）・家庭・地域と共に、共通の課題を考えて取り組めるような活動としていくことが重要である。 ◇生徒は、小規模小学校4校からの進学者で構成されているため、小学校との連携に重点を置いた教育活動を行っていく必要がある。



図1. 学校目標具現のアクションプラン

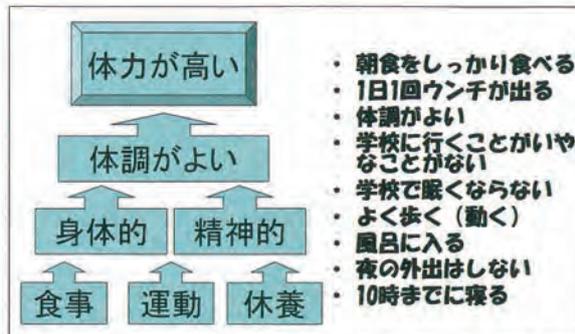


図2. 体力を高める生活習慣改善の保健指導の考え方



写真1. 全校ロードレース大会



写真2. 技術家庭科授業における食育の取組

心と体の健康 評価カード		年 級 番 氏 名			
評 価 項 目	9 月 日	10 月 日	11 月 日	2学期を振り返って	
	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	
学 級	・クラスの友だちに あいさつができたか	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1
	・授業時間中はお互いを 「さん・くん」で呼んだか	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1
	・気づきの清掃ができたか	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1
	・学級活動での個人目標	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1
生 徒 会	・特別活動や文化祭の係 活動を積極的にできたか	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1
	・生徒会活動での個人目標	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1
健 康	・自分健康生活の目標 を定めて生活し、達成 できたか	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1

5:大変よくできた 4:よくできた 3:できた 2:あまりできなかった 1:ほとんどできなかった
自分を振り返って

写真3. 生徒評価カード

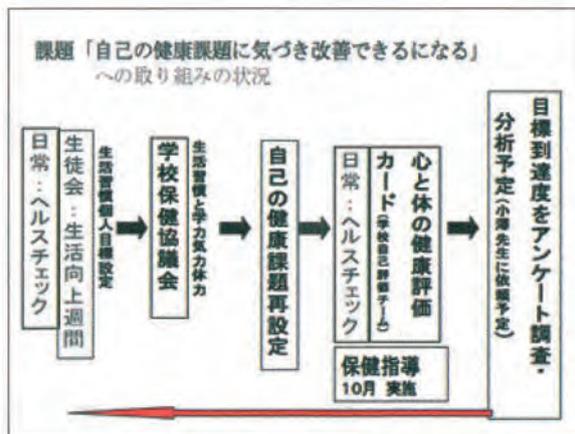


図3. 健康課題への取り組み状況

テーマ	「生き方を学ぶ」～食の指導を通して培う～
学校名	京都府福知山市立夜久野中学校
Key words	食習慣・授業、特別活動等
学校規模	全校生徒数：114名（男子：57名/女子：57名）
実践内容	<p>《実施目的》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・正しい食事のあり方や望ましい食習慣を身に付けさせる。 ・生涯にわたって健康で生き生きとした生活を送る態度を養う。 ・食に関する自己管理能力を高め、家庭での食生活に積極的に関わろうとする態度を育む。 <p>《実施内容》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・総合的な学習の時間における食に関する指導を行う。 ・年間5～6時間程度の「生き方を学ぶ」学習の一環として「食」をテーマに指導を行う。 <ol style="list-style-type: none"> 1. 第1学年での取組 <ol style="list-style-type: none"> ①PTA編集の「わが家のおすすめメニュー」から献立を選び、保護者に指導を受けながら調理実習を行う。 ②血液検査と生活習慣病予防に関する指導を担当、養護教諭がチーム・ティーチングで行う。 ③給食週間行事として、食の安全に関する指導（米の栄養）を行う。 2. 第2学年での取組 <ol style="list-style-type: none"> ①地域の生活研究グループを指導者に招き、祝事に関する行事食の調理実習を行う。 ②成長期の食生活について、給食（牛乳）の栄養を中心に担任、外部講師がチーム・ティーチングで指導を行う。 3. 第3学年での取組 <ol style="list-style-type: none"> ①外食、コンビニエンスストア弁当の栄養やバランスを考えた食生活について外部講師を招いて指導を行う。 ②栄養のバランス、成長期の食事摂取基準を考えた弁当作りの調理実習を行う。 ③食の安全を守るための法律や食品表示に関する指導を担当、栄養教諭がチーム・ティーチングで行う。 <p>《評価方法》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣の改善及び食習慣の改善の変容等について、評価規準に基づく内容・観察・感想で評価する。 ・給食の喫食状況による食生活意識の改善について、残渣調査や意識調査及び観察で評価する。 ・家庭（保護者）の食生活習慣の改善及び意識の向上について、意識調査や感想評価する。
主な成果	<ul style="list-style-type: none"> ◇教科や総合的な学習の時間を関連させた系統的な食の指導を実施することにより、教育活動全体を通して食の指導が実践できた。 ◇生徒自身が自らの食生活を見つめ直す機会となり、将来の自分の健康と関連付けて考え「生き方を学ぶ」学習に取り組むことができた。 ◇地域の生活研究グループとの取組を実施することにより、グループの活動目的や内容を知り、地産地消の意義や食生活への関心をより深めることができた。 ◇学校とPTAとの協働による取組を充実させることで、家庭での食育に対する意識の向上を図ることができた。
実施上の留意点	<ul style="list-style-type: none"> ◇教科、領域との整合性を図り、学校教育活動全体を見通した「食に関する指導計画」を立案、具現化する。 ◇健康診断、保健行事、給食指導等と関連させ、系統的な食の指導を行うよう工夫する。 ◇地域の関係機関と連携し、地元の食に関する体験学習などを通して、郷土愛を育てる機会になるよう配慮する。 ◇家庭や地域に対して、学校での取組や食に関する情報などが効果的に普及啓発できるようにする。



「わが家のおすすめメニュー」を作ろう
～1年生 保護者と共に調理実習～



プロから学ぶPTA調理講習会
～旬の野菜を使って～



栄養相談
～バランスのとれた食生活を考えよう～



家庭科授業（食分野）
～朝食メニューを考えよう～



血液検査事前指導
～ドロドロ血液、サラサラ血液生活習慣病予防のために～



「作ろう！食べよう！わが家の行事食」
ハレの日の行事食を作ろう
生活研究グループの方に教えていただいて

中学校 食習慣改善のための事例報告のまとめ

(はじめに)

中学生において、朝食を毎日食べる者の割合が小学生よりも低くなっており、男女ともに82.7%であった。2割弱の中学生が朝食から始まる生活リズムが整えられていないと考えられる。さらに体力にも影響をおよぼし、小学生と同様、毎日朝食を食べる生徒の体力合計得点が男女とも高く、朝食摂取と体力との関連性が示唆された。

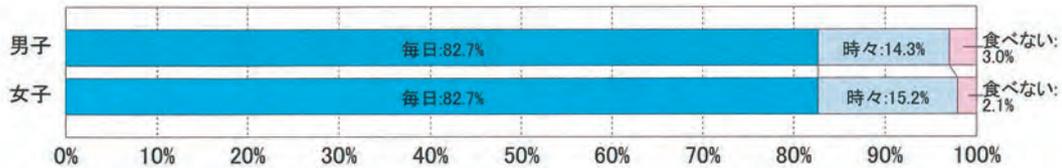


図1. 朝食の摂取状況

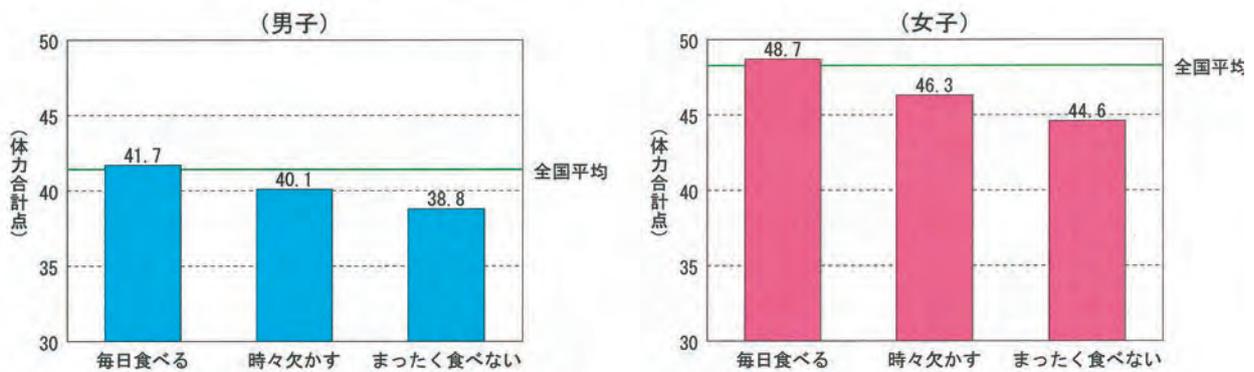


図2. 朝食の摂取状況と体力合計点の関連

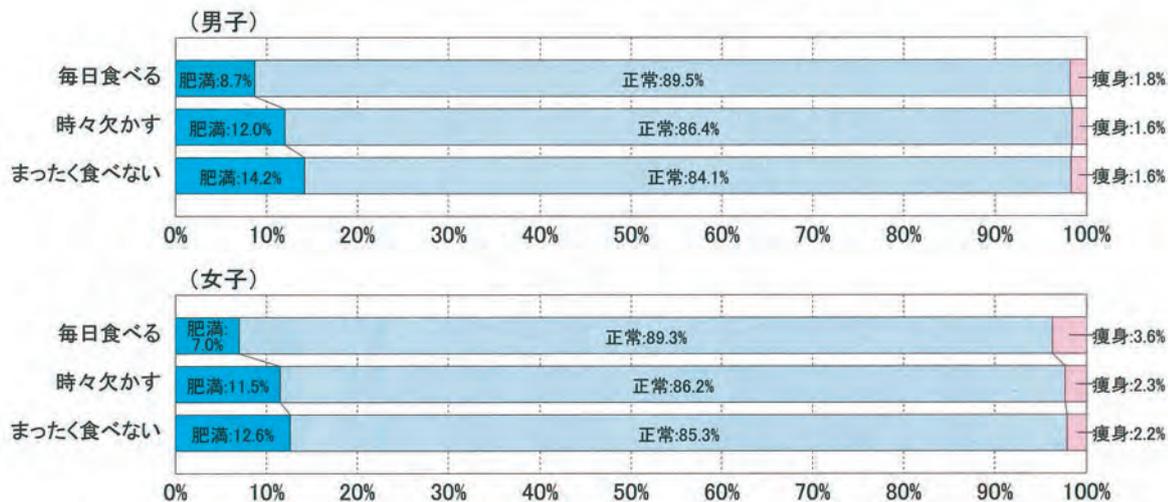


図3. 朝食の摂取状況と肥満傾向児及び痩身傾向児出現率の関連

中学生は二次性徴を迎え、自分の体の変化に気が付き関心を持つ時期である。この時期をうまく捉えて、自分の体に必要なことを体験したり考えたりする機会を持てれば、より効果的に学習することができる。ここでは食習慣改善を中核にして生活向上を目指したり、健康問題を考えたり、生涯にわたって健康に過ごすための態度を養うことを目的として、体育の時間を活用した事例、総合的な学習の時間を活用した事例、全校あげてのイベントとして取り組んだ事例について紹介した。以下にこれらの事例の特徴や参考になる点をまとめた。

(考察)

1. 自己管理能力の育成を目標に

3事例とも自己管理能力を高めることを目標にしている点が特徴的である。自己の状態を知り、そこから問題点を考えさせ、具体的に解決していく方法を学ぶ。これらを一連の作業として実施しており、行動変容に結び付けた効果的な取組といえるであろう。

2. 食生活を中心に据えた生活習慣の見直し

生活習慣には様々なポイントがあるが、ここでは食習慣を見直すところに力点を置いている。食習慣は生活リズムを整える重要なポイントである。特に朝食摂取は早寝早起き、排便、睡眠などの生理的リズムを整える最初の一步である。2事例においては、朝食を毎日食べる生徒が9割以上となりその成果が表れている。1事例については朝食にこだわらず、生活習慣病予防という観点で取り扱っている。将来の自分の健康と関連付けさせながら、成長期の食の在り方を理論的に学ぶだけでなく、調理実習も行って実践力を身に付けている。食習慣の見直しを行うことによって、食への関心だけでなく関係する生活習慣全体を見直す機会となり、その結果、生活そのものが正しい学習も運動も充実して行える土台づくりができたと思われる。

3. 定期的な調査や測定の実施

生活習慣における問題点を自分の問題として受け止めさせるためには、自分自身を客観的に知る必要がある。これらの測定や調査が一過性に終わらずにその変化や効果をみていこうとする視点が重要である。継続的に実施しその変化をみたときに、生徒自身がやらされている意識から主体的に取り組もうとする意識に変えられるものと思われる。その間に行われた様々な取組が、自分の問題として捉える姿勢をつくり、結果的に朝食の摂取率を高めたり、自分自身の将来の健康や生き方までも考える機会を与えた。

4. 全校的イベントと授業や校内活動との融合

体育行事は全学的なイベントとして取り組むことで、生徒に意識啓発することができる。さらにこれらを授業や校内活動にもうまく関連付けさせて取り組めば啓発にとどまらず改善に結びつけることができ、さらに日常の取組の発揮の場となる。体力測定も意味付けを明確にした上で実施すれば日ごろの成果を確認できる場になる。また「生活向上週間」などキャンペーンを行うことで、PTA活動や地域連携によるサポートを積極的に活用できる場を設定できる。重要なのはこのようなイベントの成果を日常生活の中でも継続させていくことが最も重要である。この3つの事例にはそれぞれの工夫において、これらを実現させていた。

(まとめ)

生活習慣の中でも食習慣を核にして、自己管理能力を高めることを目的とし、結果的に体力向上につながる取組について紹介した。生徒に自分の問題であることを認識させるためには、毎日行う食事を中心に据えたアプローチは非常に効果的である。食習慣や運動習慣は日常の中に定着しなくては意味がない。毎日の生活の中で確認できる仕組みづくりと、その成果を年に1度は発表できる場をつくることで食習慣改善とともに体力向上も図れていくものと思われる。