

第6学年1組 家庭科学習指導案

平成30年2月8日（木）公開授業Ⅰ

平成30年2月9日（金）公開授業Ⅱ

会場 2階-⑤（N 6年家庭）

授業者 新潟大学教育学部附属新潟小学校

教諭 尾形美穂

1 単元名 家族のためにできること ー健康寿命と家庭生活ー

2 本単元の価値

これからの家庭科教育では、家庭生活と社会とのつながりを重視し、家族の一員として、学習を通して持続可能な社会を構築するための力を育成することが求められている。近年、我が国日本では、高齢化が進み深刻な社会問題となっている。子どもたちの祖父母である「団塊の世代」（昭和22（1947）～24（1949）年に生まれた人）が65歳以上となった2015年には3,395万人となり、その後も増加。2042年に3,878万人でピークを迎え、減少に転じるが高齢化率は、なお上昇する見込みである。2060年には2.5人に1人が65歳以上、4人に1人が75歳以上というデータも報告されている。高齢化社会によって、年金・医療・福祉など財政面などで様々な問題が生じる。このような社会を生きていくためには、個人の生活での努力が必要であり、家庭科で学ぶべき価値のある内容である。

本単元で扱う食事や生活の仕方は、必要不可欠な日常の健康・快適・安全な生活の営みであり、現代社会で希薄になりつつある家族との団らんの時間についての学習である。しかし、子どもは、その営みが健康に影響を及ぼしていることは理解していても、将来の健康維持や高齢化社会における問題点や福祉とつながっていることまでは、意識できていない。そこで私は、家庭科を中心として福祉教育と体育科保健等、学習内容を関連付けた他教科横断の視点で、単元を開発した。教科等横断的に単元を構成することで、家庭科単独よりも効果的に高齢化社会を自分事としてとらえさせ、食事や生活の仕方の改善策を考えさせることができる。自分の祖父母や家族が、元気に働いたり、活動できたりするためにできることを考え、実践しようとする姿を目指す学習は、未来のことも考え、持続可能な社会を構築する一員を育むことになる。

3 目指す姿

生活の仕方と健康を維持することとをつなげて、改善策を考え、実践しようとする子ども
具体的には、**健康寿命に配慮し、持続可能な社会を構築することに着目し、生活の仕方を考える**という「見方・考え方」を働かせ、知識・技能や生活の問題点について多角的にとらえ、改善策を構想する力等の資質・能力を発揮しながら、改善策を考え、実践しようとする姿。

4 働かせる「見方・考え方」

健康寿命に配慮し、持続可能な社会を構築することに着目し、生活の仕方考えること

5 育成する資質・能力

別紙、「指導計画（単元カード）」参照

6 指導（単元）の構想

子どもは、これまでに家庭科の題材で採り上げた五大栄養素や衣食住・消費生活といった生活の営み、家庭生活での時間の使い方について学習してきた。しかし、分かったことやできることが増えたという有用感にとどまり、具体的に食事や生活の仕方が将来にわたる健康維持や高齢化社会の問題点に影響を及ぼすということまでは考えていない。そこで、家庭科の学習に入る前に、福祉教育と体育科保健「生活習慣病」とを関連させて「健康寿命と高齢化社会」の学習を行う。

「生活習慣病」と「健康寿命と高齢化社会」の知識と**健康寿命に配慮し、持続可能な社会を構築することに着目し、生活の仕方考えること**という「見方・考え方」をもち、健康維持には、どういった食事や生活がよいのか、そしてそのことは、高齢化社会を生きていく上で大切なことだと理解している子どもに次のように働き掛ける。

働き掛け1

自分たちの食事と健康に配慮した食事との違いを問う。

自分たちの食事の事実に出合わせ、健康に配慮することを自分事としてとらえさせるこ

とで「見方・考え方」を明確にさせるための働き掛けである。

「生活習慣病」と「健康寿命と高齢化社会」の学習において、どういった食事が健康を維持するのによいか理解している子どもに、自分たちの食事を栄養バランスを測るSATシステム（以下SATシステムとする）を提示し、測定させる。そして、自分たちの食事の問題点を見いだす。これが、**健康寿命に配慮し、持続可能な社会を構築することに着目し、生活の仕方を考える**という「見方・考え方」を働かせ、自分事として問題点をとらえている姿である。そのような子どもに、食事を改善する場を設定する。子どもは、「見方・考え方」を働かせ、家庭科と福祉教育と体育科保健の資質・能力を発揮し（①知識・技能、②思考力・判断力・表現力、協働性）、健康に配慮した食事の具体を考える。理想の食事と改善した食事を提示し、共通点を問う。すると子どもは、健康に配慮した食事の要件を理解する。

働き掛け2

健康と高齢化社会の問題点とがつながる資料を提示し、自分たちにできそうな改善策の具体を問う。

課題解決のために見通しをもたせ、具体的な改善策を考えさせるための働き掛けである。子どもに、食事だけが改善されればよいか問う。すると子どもは、福祉教育と体育科保健での学習を想起し、「見方・考え方」を働かせ、食事だけでは健康寿命に配慮した生活とは言えないことに気付く。そして、主体的な追究課題を設定する。課題を設定した子どもに、学習したことのキーワードを提示し、どのようなことを考えなければいけないのかを全体で共有する場を設定する。すると子どもは、課題解決に必要なことを確認し、改善策の見通しをもつ。そして、対象を自分たちの班の家族とし、具体的な改善策を考える。様々な改善策を考えた子どもにタブレット端末でプレゼンできるようにまとめるように指示を出す。なお改善方法の話し合いに不足を感じた場合には、教科書を見たり、タブレット端末で調べたりしてもよいことも指示する。子どもは、自分たちの考えた改善策をプレゼンできるようにまとめる（①知識・技能、②思考力・判断力・表現力、協働性）。

働き掛け3

改善策を互いに紹介する場を設定し、改善策の評価を問う。

自分たちの変容に気付かせ、実践への意欲を高めさせるための働き掛けである。改善策を互いに紹介し、評価し合う場を設定する。改善策をどう評価するのか問う。すると子どもは、働き掛け2で提示したキーワードにあてはまっているか、本当に自分たちにできることなのかなど、評価の観点を挙げる。その観点をあらかじめ用意しておいた評価表の項目の空欄に記述させる。子どもは、評価の観点を基に互いの改善策の紹介を聴き評価する。このとき改善点があったらアドバイスするように指示する。改善策を評価されたものを見ることで、子どもは実践前後の自分たちの変容を実感する。その際、教師は改善策が妥当であったことを賞賛し、価値付ける。子どもは改善策に自信をもつ。

働き掛け4

学習したことを基に自分の祖父母や家族に健康寿命に配慮した生活を提案するという課題を設定する。

家庭での実践につなげ、発揮した資質・能力の自覚を促し、学習の有用感を高めさせるための働き掛けである。

学習したことを基に、自分の祖父母や家族に合わせて考えた解決策をタブレット端末を使って、写真や文字でまとめる課題を設定する。（②思考力・判断力・表現力、ツール活用能力）。まとめたことを交流する場を設定する。それは、様々な方法を知り、これからの家庭生活での工夫につなげるためである。そして、学習で分かったことや思ったことを問う。子どもは、学習内容を想起し（①知識・技能）、ワークシートにまとめていく。子どもは、学習のまとめをすることを通して、資質・能力を発揮し、学習課題を解決できたことを自覚する。そして、持続可能な社会を構築する一員として、これからも健康に配慮して家族と生活をしようとする（③態度）。

この一連の学習の過程を通じた姿が目指す姿の**生活の仕方と健康を維持することとをつなげて、改善策を考え、実践しようとする子ども**である。

7 指導計画 全7時間

別紙「指導計画（単元カード）」参照

8 本時の構想<第1日目> 4/7時間(60分授業) 【指導の構想:働き掛け1】

(1) 本時のねらい (本時 4/7時間目)

健康のための食事を構想したり,話合ったりして,その具体を考え,改善することができる。

(2) 展 開

学習活動と子どもの姿 ☆資質・能力	教師の働き掛け
<p>1 昨晚の夕食の栄養バランスを測る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・昨日の夕食はラーメンだった。 ・私は,ハンバーグとご飯とサラダだったよ。 ・ラーメンより良さそうだね。 ・ラーメンも麺の炭水化物とチャーシューの肉とネギでビタミンが入っているけど,しょっぱいし,塩分が心配だね。 ・ご飯の炭水化物と肉のタンパク質とサラダビタミンと無機質がないから☆4つだよ。 ・栄養バランスとれていないね。 ・野菜が足りないね。 ・いいと思ったんだけどね。 	<p>○指示「昨日の夕食を思い出し,食べたメニューを書き出しましょう」 【働き掛け1-①】</p> <p>○指示「ペアで,健康によいと思う食事は,どちらなのか決めてください」</p> <ul style="list-style-type: none"> ※ 個人でワークシートに記述させる。 ※ 選んで決めた食事を☆5つのうちいくつかの判定になりそうなのか予想させる。 <p>○指示「これから,その食事が健康に良いのか判定します」</p> <ul style="list-style-type: none"> ※ 食事バランスを測るSATシステム(以下SATシステム)の使い方と判定が出るまでの手順を説明する。 ※ 食品サンプルで,選んで決めた食事に近い食事サンプルを選ばせる。 ※ その食事とSATシステムの判定結果をタブレット端末で,写真を撮影しておくように指示を出す。 <p>〔食事バランスを測るSATシステム〕</p>  <p>※ SATシステムの判定の順番を待っている間,食事サンプルの写真を使って,体育科保健で学習した「尾形先生の夕食改善」のためのメニューを考えさせる。</p>
<p>-----</p>	<p>○指示「皆さんの昨日の夕食は,☆いくつでしたか」</p> <ul style="list-style-type: none"> ※ ☆いくつだったか挙手で確認する。 <p>○指示「歳をとっても,いつまでも健康に過ごすためには,生活習慣病を予防し,食事に気を付けることが大切だと学びましたね。食事について考えます」</p> <p>○学習問題を提示する。 →課題設定</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>健康に過ごすためには,どういう食事がいいのだろうか。</p> </div> <p>【働き掛け1-②】</p>

<p>2 健康に過ごすための食事の要件を確認する。 →見通し</p> <ul style="list-style-type: none"> ・塩分が控えめな食事がよい。 ・野菜の種類も量もできるだけたくさん摂るとよい。 ・タンパク質も必要。 ・五大栄養素がバランスよく入っている食事がよい。 ・ご飯と汁物，主菜，副菜が揃っているといんだよね。 	<p>○発問「健康で過ごすためには，どのような食事がよいのですか」 【働き掛け1 - ③】</p> <p>※要件を板書する。</p>
<p>3 食品サンプルで，健康を考えた一食分を考える。 →思考・判断・表現</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯とみそ汁と主菜Aと副菜Aと，これでいこう。 ・五大栄養素は，全て入っているよ。 ・でも野菜の量が足りないよ。もっと食べた方がいいんじゃないの。 ・じゃあ，副菜を増やそうか。 ・主菜Aと主菜Bで迷った。食べたいのはどっちだろう。 <p>★家庭科・体育科保健①② ★協働性，ツール活用能力</p>	<p>○指示「これらのこと（要件）を基に，どのような食事がいいのか，考えましょう」</p> <p>※ 食品サンプルを使って食事を決める場を設定する。決めた食事をタブレット端末で，写真をとっておくように指示を出す。</p>
<p>4 検証・評価から，さらに食事を改善する。 →思考・判断・表現</p> <ul style="list-style-type: none"> ・☆5つだと思ったのに，SATシステムで測ると塩分摂り過ぎだよ。食事の組み合わせ変えないと。 ・SATシステムで測ると野菜は多いけどタンパク質が少なくないみたいだよ。 ・主菜Aを主菜Bに変えてみよう。 <p>★家庭科・体育科保健①② ★協働性，ツール活用能力</p>	<p>○発問「ペアで選んだ一食分を改善すべきところはありましたか」</p> <p>○指示「SATシステムの結果を基に食事を改善してください」</p> <p>※ 改善した食事とSATシステムの結果をタブレット端末で記録させておく。</p>
<p>5 改善した食事を紹介し合う。 →課題解決と学習のまとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・○○ペアの食事は，和食だね。 ・○○の食事は，洋食だね。 ・どの食事も野菜が多いね。 ・魚を使った料理が多いね。 ・塩分控えめや野菜を多く摂取する食事がどういう食事なのかが分かったね。 ・タンパク質も大事だよ。 ・五大栄養素が全部は入っているだけではだめなんだね。 ・主食，汁物，主菜，副菜，果物，乳製品の組み合わせがいいんだね。 ・健康のためによい食事は，ご飯が主食の和食（日本型食事）だということ分かったね。 ・3食のうち，1食でも意識できるといいね。 	<p>○指示「最初に決めた夕食と違うところを紹介してください」 【働き掛け1 - ④】</p> <p>※ 最初に決めた夕食の写真と改善した1食分を比較して，どこを改善したか紹介することを指示する。</p> <p>○指示「健康で過ごすための理想の食事を紹介します」</p> <p>※ 理想の3食分の食事を紹介し，子どもが改善した☆の数が多い食事も紹介する。</p> <p>○発問「先生が紹介した3食と○○ペアの食事の共通して言えることは，何ですか」</p> <p>○補助発問「毎回，毎食は無理だよ。好きな物も食べたいし，どうしますか」</p>

(3) 評価

健康のための食事を構想し，どういった食事がよいのかペアで話し合い，改善することができたか。（話し合いでの発言）

8 本時の構想<第2日目> 5/7時間(45分授業) 【指導の構想:働き掛け2】

(1) 本時のねらい (本時 5/7時間目)

健康寿命を延ばすための生活について、家族と過ごす時間として具体的な改善策を構想することができる。

(2) 展 開

学習活動と子どもの姿 ☆資質・能力	教師の働き掛け
<p>1 学習を想起し、学習内容を共有する。</p> <ul style="list-style-type: none"> 平均寿命が延びてきたこと 生活習慣病の予防について 健康に気を付けることが大切だということ 健康には、食事が大切。 健康によい食事が分かった。 <hr/> <p>2 高齢化社会になるとどんな問題が生じるのか話し合って予想する。</p> <ul style="list-style-type: none"> 高齢化社会になる。お年寄りがどんどん増えて、若者が減る。 介護が必要な人が増える。 病気の人が増える。 働く人がいなくなる。 一人暮らしのお年寄りが増えて、ひとりぼっちの人が増える。 日本が元気じゃなくなる。 <p>・お年寄りが健康でいれば、この問題は大丈夫だと思います。</p> <p>・元気に働いているお年寄りがいるって学習したよね。</p> <p>・保健の学習でやった健康寿命を延ばせばいいんだよ。</p> <p>・それには、食事に気を付ければいいんだよ。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>【追究課題の設定】 健康寿命を延ばすために、自分たちにはどんなことができるだろうか。</p> </div> <p style="text-align: right;">→課題設定</p>	<p>○発問「これまでの学習でどんなことを学びましたか」</p> <hr/> <p>○指示「平均寿命が延びるといことはよいことなのですが、実は問題もあります。何だと思えますか」 【働き掛け2 - ①】</p> <p>○補助発問「お年寄りが増えることが本当に問題なのかな」</p> <p>※ 子どもの考えや予想したことに合わせて高齢化社会の問題点に関する資料を提示する。 〔提示資料〕</p> <ul style="list-style-type: none"> 平均寿命の推移と高齢者人口の資料 介護費、医療費の負担 介護や医療に携わる人材不足 高齢者の生活費 <p>○発問「これらは、避けられない問題なのでしょうか」</p> <p>○発問「健康で元気であるには、どうすればいいのですか」</p> <p>○補助発問「健康寿命は、食事だけが改善されればいいのか」</p> <p>○発問「これから、みなさんが考えたいことは何ですか」 【働き掛け2 - ②】</p>
<p>3 学習したことを想起して、キーワードをあげ、自分たちにできそうなことを考える。 →見通し</p> <ul style="list-style-type: none"> 食事は、どんな食事がいいのか分かったね。 運動ならいろいろ工夫できそう。 医療機関の受診は、お医者さんに連れて行くのは、できないね。 コミュニケーションだったらいろいろ考えられそう。 	<p>○発問「健康で元気なお年寄り、どんな生活をしていましたか」</p> <p>○発問「このキーワードで自分たちにできそうなことはどれですか」 【働き掛け2 - ③】</p> <p>〔キーワード〕</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; display: flex; justify-content: space-around;"> 食 事 運 動 </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>早めの医療機関の受診や健康診断</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>身近な人(家族)とのコミュニケーション</p> </div>

4 家庭科で学習したことを想起して、自分たちにできそうなことを考える。

→思考・判断・表現

- ・家族のために考えます。
- ・自分の祖父母です。

- ・○○さんの家族（祖父母）は、どんな家族なの。
- ・一緒に住んでないけど、結構会うよ。
- ・どんなときに会うの。
- ・土日とか。
- ・おじいちゃんとおばあちゃんは元気だよ。おじいちゃんは、現役のお医者さんだし。でも忙しくて、運動してないかも。おじいちゃんもおばあちゃんも元気で、自分たちと同じ食事してるよ。
- ・どんな食事なの。
- ・カレーライスとか食べてる。

- ・健康寿命を延ばすには、家族とのコミュニケーションが大事だったよね。○○さんは、土日に会うみたいだから、土日の一緒に過ごす時間をどう工夫するか考えるといいんじゃないかな。
- ・食事の内容だけでなく、楽しく会話しながら食べたいよね。
- ・お茶の入れ方を学習したね。「コミュニケーション」としてみんなでお茶を飲みながら、会話をする時間とかいいね。
- ・洗濯物を一緒にたたむとか。
- ・「運動」として一緒に散歩をする時間とかもあるといいね。

★家庭科・福祉教育①②
★協働性

5 今日の学習について振り返る。

→課題解決とまとめ

- ・意外といろいろなことが工夫できると思いました。
- ・自分の家族やおじいちゃんやおばあちゃんに元気でいてもらうには、家族で過ごす時間を工夫することも大切だと思いました。

○学習課題を提示する。

健康寿命を延ばすために、具体的にどんな生活が工夫できるか。

○指示「これから、具体的に考えてもらいますが、だれのために考えますか」

○補助発問「どういった形で工夫できそうですか」

○指示「本当に工夫できそうか、1人1人で考える前に、班で考えてみましょう。班の誰かの家族（祖父母）のために考えます。誰の家族にするか決めてください。決まったらどんな家族なのか知る必要がありますね。まずは家族リサーチからです」

※ 班の誰かの家族のための解決策を話し合い考えるように指示し、リサーチシートを用意し、記述させておく。

〔リサーチシートの内容〕

- ・職業や普段の過ごし方について
- ・食事について
- ・趣味
- ・家族との関係（過ごす時間の有無） など

○指示「リサーチしたことを基に考えてみましょう」

※ 生活の仕方を生活時間として、提案させる。（いつ、どの時間帯なのかその家族の実態に合わせて決めさせる。）

※ タブレット端末でできそうなことをプレゼン用にまとめさせる。

※ 解決策を構想する話し合いで不足を感じている様子が見られたらタブレット端末で調べることや教科書を見てもよいこととする。

○発問「今日の学習の感想を聞かせてください」

○指示「次回、それぞれの提案を紹介し合ひましょう」

(3) 評価

健康寿命を延ばすための生活を構想し、家族と過ごす時間として具体的に話し合うことができたか。（話し合いの発言）