

第2学年1、2、3組 保健体育科学習指導案

日 時：令和7年12月4日（木）第5限

指導者：教諭・北野 建人（白山市立鶴来中学校）

ピアサポーター・久田 充子（はなうめ）

場 所：2F 食堂

1 単元名 生活習慣病などの予防

2 単元の目標

- (1) 健康な生活と生活習慣病などの予防について、理解することができるようにする。
- (2) 生活習慣病などの予防に関わる事象や情報から自他の課題を発見し、生活習慣病などのリスクを軽減したり、生活の質を高めたりする視点から解決方法を考え、適切な方法を選択するとともに、それらを伝え合うことができるようにする。
- (3) 生活習慣病などの予防について、自他の健康の保持増進や回復についての学習に自主的に取り組もうとすることができるようにする。

3 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>①運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足、喫煙、過度の飲酒などの不適切な生活行動を若い年代から続けることによって、やせや肥満、心臓や脳で動脈硬化が起こること、歯肉に炎症等が起こること、歯を支える組織が損傷することなど様々な生活習慣病のリスクが高まることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>②生活習慣病は、日常の生活習慣が要因となって起こる疾病であり、適切な対策を講ずることにより心臓病、脳血管疾患、歯周病などを予防できることについて理解したことや、生活習慣病を予防するには、適度な運動を定期的に行うこと、毎日の食事における量や頻度、栄養素のバランスを整えること、喫煙や過度の飲酒をしないこと、口腔の衛生を保つことなどの生活習慣を身に付けることが有効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。</p> <p>③がんは、異常な細胞であるがん細胞が増殖する疾病であり、その要因には不適切な生活習慣をはじめ様々なものがあること、がんの予防には生活習慣病の予防と同様に、適切な生活習慣を身に付けることなどが有効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。</p>	<p>①生活習慣病などの予防について、習得した知識を自他の生活と比較したり、活用したりして、疾病等にかかるリスクを軽減し健康の保持増進をする方法を選択している。</p> <p>②身近な人ががんになったときの接し方についてとその理由などを、他者と話し合い、筋道を立てて伝え合っている。</p>	<p>①生活習慣病などの予防について、課題の解決に向けての学習に主体的に取り組もうとしている。</p>

4 指導に当たって

(1) 教材観

本単元は、生徒が生涯にわたって健康な生活を送るために、大切な視点を多く得ることができる内容である。今後の人生を健康に、より豊かに生きていくためには、正しい健康情報を選択したり、健康に関する課題を適切に解決したりする等、適切な意思決定と行動選択を行うことが必要である。その中でも、生活習慣病などの予防については、正しい知識を身に付けるだけでなく、「自分ならどうする？」という視点をもって課題解決に取り組むことで、自身の健康の保持増進や回復を目指す実践力の基礎を育むことができる単元である。

がんという病気は、現代人にとって非常に身近な存在であり、2人に1人が罹患する可能性があると言われている。「メディアで聞いたことのある病気」という存在ではなく、自分事として考えるためには、欠かすことのできない教材である。また、がんという病気について理解することに留めず、「自分ならどうする？」という視点でがんについて考えることで、自己の健康やがん患者について、思いを巡らせるきっかけをつくることができる教材である。

(2) 生徒観

保健の授業への興味や関心は高く、自身の過去の体験を振り返ったり、交流活動では活発な意見交換をしたりする中で、自分の思いを他者へ伝えることができる。人間関係に多少の隔たりはあるものの、課題の解決に向けて一生懸命に協力しながら取り組むことができる生徒が多い。一方で、集中力の持続や聞くこと、書くことに困難を感じている生徒等、多様な生徒の実態がある。その中でも、個々のペースで学びに向かおうとする姿が見られる。

がんの学習について、生徒へ事前にアンケートの内容は以下の通りである。(実施者92名) 半数以上の生徒が、将来がんに罹患するかもしれないと思っている。その一方で、検診等でがんの予防や早期発見について積極的に考えている生徒はさほど多くない状況である。

・がんの学習は、健康な生活を送るために重要だ。	
そう思う	67名
どちらかといえばそう思う	23名
どちらかといえばそう思わない	1名
そう思わない	1名
・自分はがんにならないと思う	
そう思う	13名
どちらかといえばそう思う	16名
どちらかといえばそう思わない	36名
そう思わない	27名
・がん検診を受けられる年齢になったら、検診を受けようと思う。	
そう思う	41名
どちらかといえばそう思う	38名
どちらかといえばそう思わない	11名
そう思わない	2名

(3) 指導観

単元を進める前提として、生徒の家族が生活習慣病やがんなどの疾病に罹患していることが考えられるため、事前に授業内での表現の仕方等、必要な配慮について丁寧に確認を行う。また、単元を通して生徒が保健の見方・考え方を働かせながら、課題を自分事として捉え、考えを深めていくことを重視したい。そのために、実生活との関連付けを図り将来の自分の姿をイメージしながらより健康に生きるための方法について考えることを大切にしたい。また、課題解決を目指す過程で、生徒同士の対話を重視する。他者との交流の中で、自分にはない考えに出会い、考えを深めながら課題解決に向けて協働していくよう支援していく。

本時は学年で一斉に授業を行うため、全体での発問は簡潔かつ精選して行っていく。また、教師よりも生徒の言葉が多く飛び交い、生徒自身の言葉で考えを深められるように授業を展開していく。そのために、個人思考から集団思考（交流）につなげて、広がった思考を再び個人思考で深めていきたい。ノート記録については、紙媒体かタブレットを生徒が選択できるようにする。

また、外部講師のがん経験者の方に、実際の経験やその時感じたことをお話しいただき、「自分ならどうするか」の視点でがん患者との接し方について考えを伝え合う活動を通して、更に自己の考えを深められるようにしていきたい。また、事前にとったアンケートの結果を受けて、「身近な疾病」という意識を生徒が自分事として捉えられるようにアプローチしていく。授業後にもアンケートをとり、生徒のがんに対する意識がどのように変容するのか見取っていきたい。

5 指導と評価の計画（4時間）

次	学習活動 <課題>とまとめ	指導（○）と評価（【】）
第一次 4時間	生活習慣病の起こり方 <生活習慣病とは、どのような病気なのだろうか？> まとめ： 過度なストレスや喫煙等の、心身に負担となる生活習慣を続けることによって引き起こされる病気である。	○生活習慣病を理解するために、教科書やタブレットを用いて調べるよう伝える。 【知】①〈活動観察・ワークシート分析〉
	生活習慣病の予防 <生活習慣病を予防するために、大切な事は何だろうか？> まとめ： （例）私はバランスの良い食事や睡眠をとることと、定期的な健康診断を受けて生活習慣病を予防していく。	○生活習慣病の予防方法を理解するために、自分ができる予防方法を考えるよう促す。 【知】②〈活動観察・ワークシート分析〉 【思】①〈活動観察・ワークシート分析〉
	がんの予防1 <がんとはどのような病気なのだろうか？> まとめ： 正常な細胞が異常な細胞（がん細胞）に変化して増殖していく病気である。要因には、喫煙や過度な飲酒などの不適切な生活習慣がある。また、健康診断やがん検診で早期発見ができる。	○がんの発生の仕組みを理解するために、教科書やタブレットを用いて調べるよう促す。 【知】③〈活動観察・ワークシート分析〉
	がんの予防2 <身近な人ががんになった時に、自分ができることは何だろうか？> まとめ： （例）私は、がんだとしても特別扱いせずその人と関わりたい。なぜなら、普段通りに接することも優しさだと気付いたから。	○身近な人ががんになった際に、自分にできることを考えさせるために、身近な人をイメージして考えるよう伝える。 【思】②〈活動観察・ワークシート分析〉 【主】①〈活動観察・ワークシート分析〉

【 】・・・指導に生かす評価

【 】・・・記録に残す評価

6 本時の学習（第一次4時）

（1）本時のねらい 身近な人ががんになったときの接し方についてとその理由などを、他者と話し合い、筋道を立てて伝えることができる。 【思考力・判断力・表現力等】

（2）本時の展開

学習活動、主な発問等（○） 予想される生徒の思考（・）	時	指導（○）と評価（Ⅱ） C→Bの手立て
<p>1. 本時の付ける力、課題をつかむ</p> <p>○前時の学習の確認をする。</p> <p>・がんは生活習慣が関わっているものもある。</p> <p>付ける力「自分の考えを深め、理由を添えて他者に伝える」</p> <p><身近な人ががんになった時に、自分ができることは何だろうか？></p>	5	<p>○前時の学習を確認するために、周囲の生徒とノートを基に振り返るよう促す。</p>
<p>2. 課題について考える</p> <p>○久田さんより自己紹介と、これまでのがんとの関わりを聴く。</p> <p>○身近な人ががんになった際に、自分にできることについて考える。</p> <p>・何て言ったらよいか分からない。</p>	10	<p>○がん経験者のがんとの関りを知るために、久田さんに自己紹介をしていただく。</p> <p>○身近な人ががんになった際に、自分にできることを考えさせるために、身近な人をイメージして考えるよう伝える。</p>
<p>3. 考えを交流し、深める</p> <p>○多様な考えに触れるために、他者と意見の交流をしてキーワードを書く。</p> <p>○久田さんより、これまでに嬉しかった関わり方について聴く。</p> <p>○自分の考えを深めるために、久田さんの話を基に個人思考をする。</p> <p>・特別扱いしないことが大切なんだな。</p> <p>○多様な考えに触れるために、個人思考を基に他者と交流をする。</p>	20	<p>○多様な考えに触れるために、気付いたことをキーワードで記録するよう伝える。</p> <p>○生徒へ新たな視点を与えるために、久田さんにこれまでに嬉しかった関わりについて話していただく。</p> <p>○自分の考えを深めるために、久田さんの話を基に個人思考の時間を設定する。</p> <p>○多様な考えに触れるために、個人思考を基に他者と交流する場を設ける。</p>
<p>4. 本時のまとめをする</p> <p>まとめ：</p> <p>（例）私は、がんだとしても特別扱いせずにその人と関わりたい。なぜなら、普段通りに接することも優しさだと気付いたから。</p>	10	<p>【思】②〈活動観察・ワークシート分析〉</p> <p>身近な人ががんになったときの接し方についてとその理由などを、他者と話し合い、筋道を立てて伝え合っている。</p> <p>※他者の意見を参考にすることを伝える。</p> <p>○本時の学びを自覚できるよう、自身の考えや気づきを基にまとめる時間を設ける。</p>

<p>5. 振り返り</p> <p>○本時のまとめを振り返り、他者へ伝える。</p> <p>○この先の人生を健康で生きるイメージを持つために、久田さんからの話を聴く。</p>	5	<p>○他者と交流することで、今後の生活への意識を高める。</p> <p>○この先の人生を健康で生きるイメージをさせるために、久田さんに説話をしていた。</p>
---	---	--

7 板書計画

<div> もしも、身近な人ががんになったら… </div>	
<div> 付ける力 </div>	<div> 「自分の考えを深め、理由を添えて他者に伝える」 </div>
<div> 課題 </div>	<div> ＜身近な人ががんになった時に、自分ができることは何だろうか？＞ </div>
<div> キーワード </div>	<div> 気遣い 思いやり 優しく 励ます 一緒に遊ぶ お手伝い がん検診を勧める 普通に接する お酒を注意する </div>
<div> まとめ </div>	<div> （例）私は、がんだとしても特別扱いせずにその人と関わりたい。なぜなら、普段通りに接することも優しさだと気付いたから。 </div>