

《報告》

習得・活用・探究を意識した単元「生活習慣」の保健授業づくり

竹田 安宏¹⁾

キーワード：保健授業、生活習慣、習得、活用、探究

I. 緒言

国立教育政策研究所は、「教育課程の編成に関する基礎的研究」の[報告書5]¹⁾において、「21世紀型能力」を提案し、「実生活や実社会においていかに知識や技能を活用して問題が解決できるか」を育成すべき力の中核に据える教育への転換を求めている。これを受けて新学習指導要領における高等学校の保健においては「保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、生涯を通じて人々が自らの健康や環境を適切に管理し、改善していくための資質・能力を育成する。」ことが目標にあげられた。特に健康情報や知識を吟味し、活用して多様な解決方法を探る「習得・活用・探究」といった学びの過程によって資質・能力がさらに伸ばされたり、新たな資質・能力が育まれる²⁾と期待されている。

安彦³⁾によると、この習得・活用・探究のうち活用力や表現力を育成するような活用・探究の実践は実施率が高いとは言えず、まだ事例も少ない。また習得場面においても教師主導の講義形式の授業比重が高く、単元の構成も含めた授業の工夫が求められている。

授業の工夫事例としては、高校生における健康課題の解決に向けて、生活習慣改善をテーマにした個人の考えを出し合う対話的な学習により効果が表れた実践⁴⁾がある。しかしながら、高校生の生活習慣においては依然として、睡眠不足と朝食の欠食率の高さが指摘⁵⁾されており、健康課題を発見し、主体的に課題解決に取り組む学習が不十分であり、社会の変化に伴う新たな健康課題に対応した教育が課題⁶⁾となっている。

そこで本研究は、「生活習慣」の単元において「生徒が健康課題を発見し、学びで得た知識を活用し、主体的に課題解決に取り組む学習活動と探究的な学び」となるよう授業構成を試案した。そして、この授業実践の成果と課題を示すとともに、今後の実践開発上の示唆を得ることを目的とした。

II. 授業構成

1. 単元目標と学習計画

単元は、教科書の小単元である「私たちの健康のすがた、健康のとらえ方、意志決定と行動選択、生活習慣病、食事、運動、休養・睡眠」で構成し、単元名を「生活習慣」とした。これらの小単元の学習内容の関連性から各時間だけではなく、単元を通した目標を立て、健康課題解決を目指す資質・能力の育成を図ろうとした。その単元を通した目標は「自己の生活習慣を振り返り、健康課題を発見し、その解決を目指した意志決定・行動選択ができるようになる」とし、各時間にも目標を設け13時間で構成した。各時間における学習目標及び学習内容を表1に示した。

2. 学習方法の工夫とねらい

21世紀型能力を育成するための授業づくりの視点⁷⁾を参考に「生徒が健康課題を発見し、学びで得た知識を活用し、主体的に課題解決に取り組む学習活動と探究的な学び」となるよう次の5点を工夫した。

2.1 ブレインストーミングの導入

2時間目は、ブレインストーミングを用いてこれまでの知識を活用して多様な健康観を引き出し、発表することにより、視野を広げ、これからの学

1) 北海道札幌南高等学校

表 1. 生活習慣を単元とした授業構成

単元目標「自己の生活習慣を振り返り、健康課題を発見し、その解決を目指した意志決定・行動選択ができるようになる」
 評価の観点：①生活習慣病予防のための基礎的な事項を理解し、日常生活に関わる健康情報を整理することができる。(知識・技能)
 ②自身の健康課題を発見し、要因と解決のための方策を考え、述べることができる。(思考力・判断力・表現力)
 ③学んだ事柄を活用しながらより良い健康状態を仲間と協力しながら探り、積極的に課題解決に取り組む姿勢を身につける。(学びに向かう姿勢)

時間	学習目標	題材名	学習内容		学習形態		
			教師が教えたり指示する内容	生徒が考えたり活動する内容	一斉	グループ	個人
1	中学校の保健授業を振り返り、高校での保健授業の学習内容を確認し、学習の見通しを持つ。	オリエンテーション	年間計画、学習の進め方について 高校の保健授業の意義 知識だけではなく実践力、活用力が望まれることを説明	中学校の保健内容の振り返り、学んできたことを発表。 健康に関する自己評価・健康チェックリストの記入(診断的評価)	○		○
2	既知知識を生かしながら、多様な健康観を共有する。	健康観	ブレインストーミングのやり方を説明 グループ作りの指示 テーマの説明 例を出す、付箋とA3用紙の配布 発表した内容に対しコメント	テーマ：健康であるために についてブレインストーミング 健康に良いこと、悪いことを思いっきり書き出す。 分類～発表(各グループから一人が前に出て発表) 本時の振り返り			○
3	我が国における健康水準の知識を得て、北海道における健康水準を他と比較しながら課題解決の方策を探る。	私たちの健康のすがた	プリント配布(用語整理、ワークシート) 健康指標、健康水準、平均寿命、健康寿命、過去の死因と現代の死因 三大生活習慣病について説明 新聞記事配布(各県の平均寿命・健康寿命)問題提起	クイズ。健康度が高い国は？(2018年、スイス、日本、韓国) 平均寿命が高いのは、札幌10区内で何区？ これら健康度や平均寿命が高い背景を考える。 豊かな生活がもたらした健康のマイナス面を考える。 新聞記事を読み取り、北海道における健康水準を他と比較しながら課題解決の方策を考え、自分の考えをワークシートに書く。 本時の振り返り	○		○
4	私たちの健康の成立要因を理解し、特に環境要因となる身の回りの問題と考え、社会環境を整える力量をつけていく。	健康のとらえ方 健康に関する環境づくり	プリントを配布(前回の課題解決の方策をまとめた内容) プリント配布(用語整理、ワークシート) 健康の定義、QOL、主体的要因と環境要因、ヘルスプロモーションについて説明	前回の続き。健康寿命、他県と比較、北海道の課題解決の方策について深く学ぶ。環境要因について、長寿県の情報などから、思考を深める。 健康を支える社会的取り組み(教科書絵⑥)を見て、それぞれのねらいを考え、環境が整えられることによって私たちにどのような影響を与え、社会環境が整えられていくか考える。→ワークシートに書く。本時の振り返り			○
5	生活習慣病を理解し、自身の生活習慣を見直し、改善する大切さを実感できる。	生活習慣病 意志決定・行動選択	教科書・スライド使用 生活習慣病について(ガン、心臓病、脳卒中)一次予防、二次予防。 朝食の影響(体温、意欲、学力、体力、仕事や人間関係に影響) 意志決定・行動選択、セーフティ、PDCA	朝食の摂取状況について手を上げてもらう。 朝食を摂らないとどのような影響があるか、隣の人と話し合う。 自身の生活サイクルはどうなっているかを考える→QCシート1週間分を宿題 本時の振り返り	○	○	○
6	自身の生活習慣を「休養・スマートフォン使用」の観点から見直し、改善する意志決定や行動選択ができる。	休養・睡眠と健康	教科書・スライド使用 入浴とシャワーの違い、睡眠サイクル、睡眠時間の適正時間、遅刻による影響(本校の運動効果)、ブルーライトの影響、セロトニン効果	疲れの取り方について話し合う。 睡眠不足になる原因は何か、自分を振り返る。 スマートフォンの影響について話し合う。 本時の振り返り	○		○
7	自身の生活習慣を「食生活・栄養」の観点から見直し、改善する意志決定や行動選択ができる。	食事と健康	スライド使用 頭を良くする食事、塩分・糖分の適量 栄養バランス、補食の大切さ、飲料の取り方、栄養改善成功例(2年連続のカーい出場選手)	塩分や糖分に関わるクイズ 日頃の水分は何で摂っているか振り返る。 学校帰りのコンビニで買う物を考える。 本時の振り返り	○		○
8	適切な運動処方を理解し、将来運動を位置づけたライフスタイルをイメージできる。	運動と健康	スライド使用 スポーツライフについて、運動の効果をも様々な角度から説明 新聞記事を配布(運動すると学力も向上)メタボについて、推奨される運動、適切な運動強度時間頻度	運動不足になるとどうなるか？運動をしすぎるとどうなるか？ ウォーミングアップの目的は？など話し合う。 心拍数の測定 将来のスポーツライフをイメージする。 本時の振り返り	○		○
9	幅広く自身の習慣を振り返り、自己理解を深め、よりよい習慣に改善していく実践力を身につける。	習慣とは	スライド使用 一流の人が行っている習慣術を紹介 習慣を頭(思考)・体(行動)・心(感情)の観点から説明 行動心理学的なアプローチで習慣改善のヒントを教える。	食生活や運動、休養の習慣以外についていってしまう習慣の習慣を振り返る。「無意識にやっている良い習慣、やめたい習慣、現在意識的に取り組んでいる習慣、何かの目標のために習慣づけようと思っていること」をワークシートに記入。健康生活についてのチェックリストを記入(中間評価)・健康に関する自己評価を記入(中間評価) 本時の振り返り、QCシートの宿題	○		○
10	自身の生活習慣を振り返り、これまでの学びを生かしながら、持続的に健康に対する問題解決に取り組む姿勢を身につける。	生活習慣の探求学習①-1	レポート作成の観点を説明 これまで学習してきた内容を簡単に振り返る。特に主体要因、環境要因とQOLの観点から自己を振り返り、問題解決していくことの大切さを確認する。	自身が記入した健康生活についてのチェックリスト(4月と7月)とQCシート(6月と7月)を比較分析資料とする。 自身の生活習慣について①背景や要因を探りながら分析すること、②課題や改善策、③疑問点より深く知りたいことの3観点を踏まえ、「主体要因」「環境要因」「QOL」という言葉必ず入れてレポートを作成する。本時の振り返り	○		○
11	これまで学んできたことを参考に、お互いの実践知をもとにより深く学び、自身の生活に活かしていこうとする姿勢を身につける。	生活習慣の探求学習①-2	前回のレポート作成内容の講評 レポートに書かれた疑問点やより深く知りたいことの中から共通する疑問点を紹介し、これらについてお互いの実践知を語り合い、参考にしていくことを説明する。 QOLについて資料を配布、説明(QOLの定義や評価基準、レポートにQOLについての考えを書いてくれた文章を紹介)各グループ4～5人で8～9班つくる	レポートで述べた「疑問点やより深く知りたいこと」をさらに探求する。「疲労を取り除く方法について」と「スマートフォンの扱いについてコントロールする方法」のどちらかをグループで選択し、話し合う。 「QOLについて、どのような状態がQOLが高いと言えるか？」は全グループが必修で話し合う。20分程度。話し合いの内容は、メモ程度にレポート用紙に書き込む。各グループから代表者が発表する。質問項目別に発表する。各グループ2分程度。 本時の振り返り			○
12	生活習慣に関わるクイズ作成を通して、独自性を発揮し、知識の共同構築を図る。	生活習慣の探求学習②-1	クイズ作成の目的、クイズ作成の手順について説明。評価の観点について説明 食事・運動・休養など生活習慣に関わるクイズ作成をし、発表する。作成の観点は、興味・関心、疑問に思うことなどからみんなの生活に活かせる問題となるよう創造力を促す	これまで学んできたことを生かし、興味関心に応じてさらに探求する。4～5人グループでそれぞれの疑問や知りたいことを発表し合う。その中で、クイズにできそうなものを3個つくる。その中の一つは「生活習慣病」に関わるキーワードが入るように作成する。3択～4択でクイズ作成用紙に記入。解説できるように調べ、まとめる。→後日提出			○
13	生活習慣に関わるクイズ作成を通して、創造性を発揮し、知識の共同構築を図る。	生活習慣の探求学習②-2	クイズ発表の手順、評価方法について説明。評価の観点について説明に活かせるレベル②なるほどレベル③発表・解説のわかりやすさの3観点をそれぞれ5点満点でつける。グループ内で1枚採点用紙に記入する。自分のグループ発表については採点しない。板書しても良い。発表者は複数でもよい。	10分間グループで発表準備(発表方法の工夫) 各グループ作成した3つの中から1つを選び、発表、解説まで(3～4分)8班 各発表後にグループ内で評価表に記入 全グループ終了後に得点集計なるほど大賞の発表 健康に関する自己評価を記入(総括的評価) 本時の振り返り			○

習に対する興味・関心を高める工夫をした。

2.2 健康生活チェックリストの活用

1 時間目に診断的評価として、9 時間目に総括的評価として健康生活チェックリストを授業の終わりに記入してもらった。このチェックリストは、波多野ら⁸⁾の作成した成人用の質問項目をもとに、授業者が高校生用の質問項目として一部改変した。質問項目は 50 問からなり、「はい・いいえ」で回答し、望ましい方を 1 点、望ましくない方を 2 点とし、合計得点 50 点が最も望ましい状態、100 点が最も望ましくない状態となるように集計した。その内容は「食事と栄養、休養、からだの管理、運動とスポーツ、こころの健康、社会性」であり、自身の健康状態を把握し、課題発見につながるよう意図した。

2.3 Quality Control Sheet の活用

Quality Control Sheet (以下 QC シート) (資料 1) は、小沢ら⁹⁾により考案され、生活の立て直しや自己管理能力の向上に有効な手だてのひとつとされ、体力や学力向上にも効果的とされている。生徒に QC シートの活用効果を紹介するとともに書き方を説明し、6 月と夏休み期間のそれぞれ 1 週間分を提出させた。QC シートに体重、心拍数、睡眠時間、食事、排便、運動、勉強時間、体調などを記入させることで自身の生活習慣に対する気づきを促し、主体的に自己管理できる力を身につかせようとした。

2.4 レポート作成の活用

生徒には、自身が記入した健康生活チェックリスト (1 時間目と 9 時間目) と QC シート (6 月と夏休み期間) を比較分析資料としてレポートを作成させた。具体的には、自身の生活習慣について①背景や要因を探りながら分析すること、②課題や改善策、③疑問点やより深く知りたいことの 3 観点を踏まえ、「主体要因」「環境要因」「QOL」という言葉を必ず入れてレポートを作成するよう指示した。これは課題を自分事としてとらえるための材料を提供するとともに、比較・分類・関連付けるなどの思考を促すことをねらいとした。

2.5 探究活動の場の工夫

探求活動①を 10 時間目と 11 時間目の 2 時間に設定した。10 時間目に作成提出したレポートに記

述された疑問点や、より深く知りたいことを授業者が抽出し、共通テーマを話し合う場を 11 時間目に設定した。これは、実践知を基にグループ内での対話を通して、自己の思考を広げ深めることにより多様な解決方法が促されることを期待した。また、本時の目標を「自身の生活習慣を振り返り、これまでの学びを生かしながら、持続的に健康に対する問題解決に取り組む姿勢を身に付ける。」とし、今後も含め健康に対しての見方や考え方を深める学習を意図した。

探究活動②を 12 時間目にクイズ問題の作成、13 時間目に発表という流れで構成した。生徒には、本時の目標を「生活習慣に関わるクイズ作成を通して、独創性を発揮し、知識の共同習得を図ること」と提示した。具体的な進め方として、グループ内でクイズ問題を 3 つ作成し、その中から一つを発表すること、回答の選択肢を 3~4 つにすること、解説を含めてクイズ問題作成用紙(資料 2)にまとめることを指示し、1 週間後に完成版を提出させることとした。13 時間目では、最初にグループごとに 10 分間の発表準備をさせた。そして、発表と解説は 1 グループ 3~4 分とした。各班の発表後にグループ内で 1 枚の評価表(資料 3)を用いて 5 点満点で相互評価し、集計結果を発表した。この活動では、これまでの習得した知識を活用しながら創造的思考を促し、表現力の育成と能動的な学び合いをねらいとした。

Ⅲ. 方法

1. 対象と授業日

対象は、M 高校 1 年生 3 クラスで各クラス 40 名、合計 120 名に対し授業を実施した。期間は、2019 年 4 月から 10 月までとし、各クラス週に一度 50 分の授業を教室及び視聴覚室で実施した。

2. 授業成果と課題の分析方法

2.1 健康に関する自己評価

健康に関する自己評価(資料 4)を 1 時間目(4 月)、9 時間目(7 月)、13 時間目(10 月)に記入してもらい、関心、自己理解、思考、行動に相当する質問項目について 4 段階(4 点満点)で回答

させた。この質問紙では、健康課題に主体的に取り組む資質や能力の評価をねらいとした。

分析対象は、3クラス合計120名のうち3度の調査日に欠席がなく、調査の同意を得た合計109名であった。統計処理は、関心、自己理解、思考、行動の項目ごとに1時間目と9時間目と13時間目の比較をするためエクセル統計(Bell Curve社)を用いた。それぞれの質問項目ごとに、一元配置分散分析を行ない、有意差がみられた場合は、多重比較(Scheffe法)を用いて検討を行った。有意水準は5%未満とした。

また、最終13時間目の健康に関する自己評価内の質問項目に「あなたは保健の授業で学んだことを日常の健康づくりに生かしていますか?」という問いを設けた。回答は「様々な場面で生かしている、ある程度生かしている、あまり生かしていない、全く生かしていない」の4つの中から選択させ、回答者の割合を算出した。

2.2 形成的評価

各時間の目標達成と習得・活用の状況を把握するために形成的評価票(振り返りシート)を配布し、回答してもらった。2時間目から毎時間「①本時の目標は達成できたか、②新たな知識を得ることができたか、③これからの生活で使えることはあったか」について「はい・まままあ・いいえ」で回答させた。そして「はい」と回答した人数の割合を算出した。また③については、具体的な内容を記述してもらった。なお、10時間目と12

時間目は、次時との連続性があり、評価に至る段階ではないため実施しなかった。

3. 倫理上の配慮

生徒が授業中に記述した生活習慣に関わる内容(健康に関する自己評価、健康生活チェックリスト、振り返りシート、QCシート)および統計データについては名前を伏せた上で公表することについて同意が得られた者のみを研究の対象とした。

IV. 結果

1. 健康に関する自己評価の変容

健康に関する自己評価の結果を図1に示した。「関心」と「思考」の平均点は、3時間全て3点以上であった。「行動」については、2.77点から2.87点の推移で微増しているものの他の項目よりも低い評価であった。

「関心」については、授業間に有意差がみられ、多重比較の結果1時間目より9時間目の方が有意に高かった($P<0.05$)。一方、「自己理解」「思考」「行動」は各時間の間に有意な差はなかった。

最終時間の13時間目に質問した「あなたは保健の授業で学んだことを日常の健康づくりに生かしていますか?」という問いに対し、様々な場面で生かしている者は24%、ある程度生かしている者は73%だった。

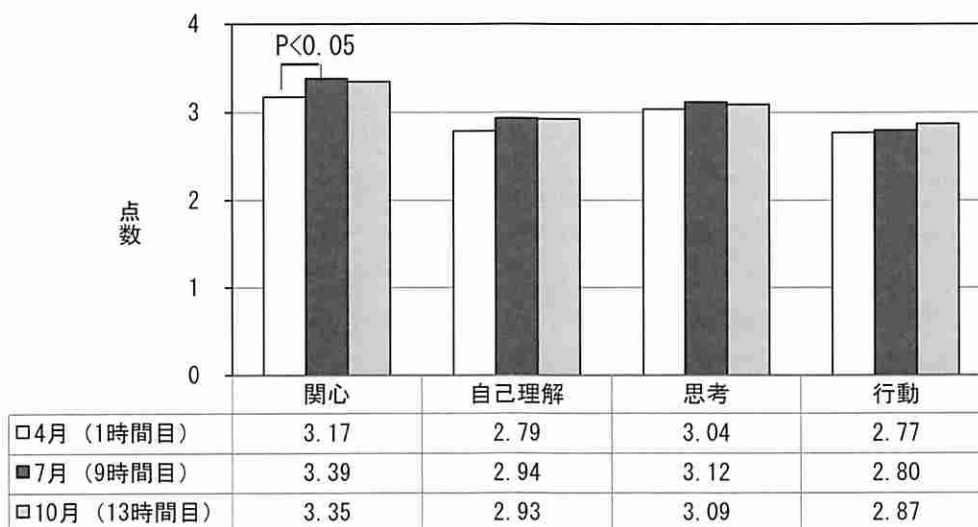


図1. 健康に関する自己評価

2. 形成的評価の結果

表2は、振り返りシートの各質問項目に「はい」と回答した者の割合を示した。「目標達成状況」は、すべての時間で90%以上と高い割合であった。特に2・3時間目は99%と高い評価であった。「習得」の評価で比較的低かった時間は2時間目で86%であった。それ以外の時間は90%以上であった。「活用」の評価では、3時間目に88%、4時間目に86%であったが、それ以外は90%以上であった。

表2. 形成的評価において「はい」と回答した生徒割合 (%)

時 間	2	3	4	5	6	7	8	9	11	13
目標達成	99	99	92	95	93	98	95	95	94	97
習 得	86	96	97	96	91	99	93	95	94	98
活 用	91	88	86	93	97	100	93	97	96	98
回答者数	117	113	118	118	117	115	113	115	116	109

V. 考察

1. 健康課題解決への取り組み

健康について関心を高めることは、自己課題を認識し、主体的に課題解決していく上で重要となる。また、関心は、新学習指導要領における育成すべき資質・能力の「学びに向かう力」の一つに相当する。健康に関する自己評価の結果から、自分の健康状態についての関心は、1時間目の平均値が3.17と比較的高かったが、9時間目には3.39とさらに高くなった($p < 0.05$)。これは、9時間目までは基礎的な知識や教科書以外の身近な生活に結びつく内容を構成し、関心を高めることをねらいとして実践したことが要因と考えられる。

自己理解を示す質問項目については、1時間目(2.79)から9時間目(2.94)にかけて微増しており、13時間目(2.93)にかけては大きな変化はなかった。平均点数は望ましいとされる3点に届かず、授業間に有意な差はなかったことから単元を通して自己の健康課題が明確になっていったとは言いがたい結果となった。しかしながら生徒の記述からは、理解の深まりが垣間見られるものもあった。例えば、QCシートの1週間を通しての感想欄には「自分の生活を可視化できるようになると、どのくらい時間を有効活用できているか、身体に

「習得」と「活用」の両面において最も高かったのは7時間目の食生活を題材とした授業でそれぞれ99%、100%であった。この7時間目の「活用」に関する具体的な記述は、知識の活用について記述した者が1名いたが、それ以外は学習内容を振り返りながら個人の健康課題を取り上げる内容、解決方法や行動目標と解釈できる内容が記述されていた。

良いことをしているかなどが一目でわかるようになりました。」や「1週間を通して見ると、不規則な生活をしていることがよくわかった。寝る時間が遅く、朝は普段より30分程度起きるのが遅い。」など自己の課題発見につながるような記述が複数見受けられた。これらのことから、単元を通して自己理解を深め、継続して課題解決を図れるよう、健康生活チェックリストの使用法の工夫と、QCシートのさらなる活用を進める必要があることが示唆された。

思考については3回の調査で平均点数が3.04から3.12の範囲内となっており、「自分の健康づくりについて考える」と自己評価しているが、13時間を通して思考が深まったとは言いがたい結果となった。21世紀型能力の中核とされる思考力については「問題の解決や発見、新しいアイデアの生成に関わる創造力、その過程で発揮され続ける論理的・批判的思考力、自分の問題の解き方や学び方を振り返るメタ認知、そこから次に学ぶべきことを探す適応的学習力などから構成される。」⁷⁾とされている。このことから健康課題について持続的に解決していく資質・能力を育成するために、様々な思考過程を授業に組み込み、その具体的な思考力の深まりを評価していくことが必要となろう。また石井¹⁰⁾が「思考力を育てるには、考えた

くなる状況や深く思考する必然性をどう創るかが重要。」と指摘しているように体験的・実験的な学習の場面も必要となろう。更に、10時間目のレポート作成により比較・分析・関連付けるなどの思考力を促すことを意図したが、このレポート内容を質的に分析し思考力を評価していくことも今後の課題である。

行動については、1時間目(2.77)から13時間目(2.87)に微増したものの有意な差はなく、自己の健康をコントロールし、改善できる実践力を育成できたとはいえなかった。しかしながら、最終時の「あなたは保健の授業で学んだことを日常の健康づくりに生かしていますか？」という問いに対し、「生かしている」と「ある程度生かしている」と回答した生徒は97%であり、学びが生かされている可能性がある。このことから「生活習慣」の授業を通して習得した知識が日常生活に活用されているものの、持続的に健康課題を解決していく実践力の育成が課題であると推察された。

以上のことから生徒は、授業を通して自己の健康に高い関心を持つようになり、学びで得た気づきを日常生活に生かしている様子から「学びに向かう力」の育成が図られていると推察された。しかしながら、持続的に健康課題解決へ取り組む資質・能力を育成するためには、思考力や実践力を具体化して授業を構成していくことが今後の課題といえよう。

2. 形成的評価による目標達成、習得・活用の状況

目標達成については、すべての時間で90%以上となり、多くの生徒にとって各時間で身に付けるべき能力の育成を図ることができたといえよう。特に99%が「はい」と回答した2時間目の「既有知識を生かしながら多様な健康観を共有する。」という目標の達成率が高かった要因は、ブレインストーミングによる学習活動の成果といえよう。一方で2時間目の習得の評価は86%で他の時間より比較的低かった。ブレインストーミングでは、既有の知識を出し合う活動であったため、新たな知識を得るなどの習得の評価は低かったと考えられる。

7時間目の食生活を題材とした授業は、習得が

99%、活用が100%、目標達成も98%であった。授業者は、「頭を良くする食事、塩分・糖分の適量、栄養バランス、補食の大切さ、飲料の取り方、栄養改善成功例」について作成したスライドを通して説明するとともにクイズ形式で考え解答させながら実生活に生かせる情報を提供した。振り返りシートの生徒の記述には「自分が知らない間に塩分や糖分を摂りすぎていたことがわかったから、成分を良く見ようと思った。」「今は、親がご飯をつくってくれているが、一人暮らしをするときもバランスの良い食事を心がけていきたい。」「今日はとても役立つ内容だったので、これからの生活につなげていきたいです。」など活用の意識が多く見られた。このように自己の課題に気づき、具体的な行動について考えさせる授業構成ができていたと推察される。

その他の時間においても実生活に即した学習内容から個に応じた課題解決をしようとする記述が散見された。例えば、活用に97%が「はい」と回答した6時間目の休養・睡眠の学習では「私は毎晩寝る前に30分～1時間スマホを見ていました。しかし、それでは睡眠時間は不足し、深い眠りにつくことができず、疲れをとることができないとわかりましたので、今日からは寝る前のスマホの時間を30分、25分、20分と少しずつ減らして、朝勉強できる時間を作りたいです。」とあり、行動選択に結びつく判断力も表れていた。

このように多くの生徒は、毎時間基礎的な学習内容を習得し、活用しようとしていることが認められた。特に実生活に結びつきやすい学習内容については、自己の健康課題を取り上げ、どのように解決していくべきかを考えたり、行動目標となる内容が多く見られ、思考力や判断力といった資質・能力の育成に結びつく学習効果が見受けられた。

3. 探究活動の成果と課題

探究活動①においては、10時間目に個人の作業としてQCシートや健康生活チェックリストの前後を比較し、変容を分析するとともに疑問点やより深く学びたいことをレポートにまとめさせた。このレポート内で出てきた疑問点として「疲労回

復」と「スマートフォンの扱いが健康に及ぼす影響」が多く書かれていた。健康生活チェックリストにおいても同様に疲労に関わることを挙げた生徒が多かったため、共通の課題を協同的に解決していく学習を11時間目に組み込んだ。漢那ら¹¹⁾は学習内容を「自分ごと」として活用しようとする態度を育むために、生徒が身近に感じやすいデータや、生徒が作成したデータを扱い、「疑問・質問」を持たせる場を意識的に取り入れてその疑問・質問から授業を展開することで活用力を育成している。本授業の11時間目終了時の活用力を表す自己評価でも96%と高い値を示していた。具体的に、この時間の振り返りシートには「自分が今まで学んできたことを振り返るとともに様々な人と知識や経験を共有して、QOLや健康に対する理解を深めることができた。」など健康に対しての見方や考え方を深めたことが推察される記述も見られた。

探究活動②における作成したクイズの一例(資料2)を示した。作成したクイズをクラス全体で発表した13時間目の形成的評価では、習得・活用とも98%が「はい」と回答していた。生徒の活動の様子は、既存の知識や授業で学んだ知識だけでは解決できない疑問から問題を作成したり、ITを活用しながら解答を導いたり、選択肢の作成には他者の考えを活用するなどの姿があった。また、発表においては、司会者、問題発表者、黒板に選択肢を書く係、解答を説明する係などの役割分担をし、効率よく約3~4分の中で進めているグループもあり、表現力を発揮する場面が観察された。学習方法に関しても「普段の授業とはまた違う新しい学びがあったのでよかったですと思います。このような形式の授業は楽しくかつ受身的にならないので学びが深いです。」と肯定的な感想が書かれていた。

北¹²⁾は「活用の能力の具体を考える中で習得した知識を活用して学習や生活上の問題や課題を解決する能力だけでなく、創造力や論理的な思考力のほかに、発想力、構想力、構成力などの能力が必要になる。」と述べている。本研究においても、クイズ作成発表の探究活動を通して多様な活用の能力を引き出すことができたと考えられた。

この2つの探究活動の成果として、授業者が観

察した生徒の活動から主体的、協同的、創造的に取り組む態度を育成できたといえよう。授業構成上の課題としては、各探究の時間が2時間ずつであったため、熟考したり、仮説を立てたり、調べなおしたりという思考を促す時間もあれば、学びの深まりも期待できたであろう。

VI. まとめ

本研究は、ある高校1年生3クラスを対象に、習得・活用・探究を意識した単元「生活習慣」の授業実践の成果と課題をまとめ、今後の実践開発上の示唆を得ることを目的とした。

その成果としては、生徒が授業を通して自身の健康に高い関心を持つようになり、日常生活に生かしている様子がうかがわれ「学びに向かう力」の育成を図ることができた。また、各時間の形成的評価では、学習目標は概ね達成でき、知識を得るという習得状況も高い割合で達成できた。活用については、特に実生活に結びつきやすい内容を学習した時間については、高い達成率を示していた。その具体的な活用内容については、自己の健康課題を取り上げ、解決方法を考え、行動目標となる内容が振り返りシートに多く記述されていた。探究活動においても学び合いから自身の生活に活用しようとする姿勢が表れ、学習者の主体的、協同的、創造的に取り組む姿が観察された。

一方で、自己理解につながる健康生活チェックリストの活用方法を工夫すること、単元を通して様々な思考過程を授業に組み込み、その思考力の深まりを評価していくこと、持続的に自己の健康をコントロールし、改善していく実践力の育成が課題となった。

今後は、本授業実践において有効に働いた「習得・活用・探究」が達成目標にとどまらず、健康課題解決に持続的に取り組める資質・能力の育成に結びついていくような実践開発が求められよう。

参考文献

- 1) 国立教育政策研究所：社会の変化に対応する資質や能力を育成する教育課程編成の基本原則〔改訂版〕、教育課程の編成に関する基礎的

- 研究 報告書 5, 2013.
- 2) 高橋修一：新学習指導要領における体育科、保健体育科のポイント，体育科教育学研究，34 (1) : 33-37, 2018.
 - 3) 安彦忠彦：これから求められる「資質・能力」の鍵となる「活用」と「探究」について—アクティブラーニング実践Ⅱ—，233-244，産業能率大学出版部，東京，2016.
 - 4) 永野忠仁ら：生活習慣改善のための効果的な保健授業の進め方に関する研究，順天堂スポーツ健康科学研究，2 (1)，43-46，2010.
 - 5) 文部科学省：中高生を中心とした子供の生活習慣づくりの現状と課題について，15，2014. Available at: https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/__icsFiles/afieldfile/2014/09/22/1352068_05_1.pdf Accessed March 3, 2019.
 - 6) 中央教育審議会：幼稚園，小学校，中学校，高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善及び必要な方策等について，186，2016. Available at: https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/__icsFiles/afieldfile/2017/01/10/1380902_0.pdf Accessed March 3, 2019.
 - 7) 三省堂：教育最前線 21世紀型能力とは，2015. Available at: <https://tb.sanseido-publ.co.jp/kokugo/Info/magazines/saizensen/pdf/saizensen01.pdf> Accessed August 24, 2018.
 - 8) 波多野義郎ら：健康体力づくりのスポーツ科学，205-206，同朋舎出版，京都，1987.
 - 9) 小沢治夫ら：最近の中学生・高校生の健康と体力における問題点，筑波大学附属駒場中・高等学校研究報告，39 : 129-143，2000.
 - 10) 石井英真：今求められる学力と学びとは—コンピテンシー・ベースのカリキュラムの光と影—，14，日本標準，東京，2015.
 - 11) 漢那初美ら：「活用」を中心とした「データの分析」の指導 —「自分ごと」として学びを捉える教材と展開の工夫—，教育実践総合センター紀要，25 : 263-274，2018.
 - 12) 北 俊夫：知的な生産活動を支える基本学力，現代教育科学，53(5) : 20-22，2010.

資料1. QCシートの記入例

充実した高校生活のためのQC(Quality Control)シート

2019 年 〇月 〇日 高等学校保健体育科

年 組 番 氏名		所属部活動: 女子						身長: 164.3cm
項目	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)	6月8日(土)	6月9日(日)	6月10日(月)	6月11日(火)	
運動	部活動等の運動時間							
	自主的運動時間	30分	15分	30分	30分	30分	30分	
		階段、通学の徒歩 肩甲骨のバスタ	階段、通学	階段 腹筋	階段 ショッピンモ-ル 腹筋	階段 腹筋	腕立て 階段 腹筋	腕立て 階段 腹筋
栄養(食事)	朝食の時刻	6:10	6:10	6:10	7:00	7:15	6:00	6:00
	朝食のタイプ	家/外/弁/コ	家/外/弁/コ	家/外/弁/コ	家/外/弁/コ	家/外/弁/コ	家/外/弁/コ	家/外/弁/コ
	昼食の時刻	12:40	12:30	12:00	13:00	12:30	12:30	12:30
	昼食のタイプ	家/外/弁/コ	家/外/弁/コ	家/外/弁/コ	家/外/弁/コ	家/外/弁/コ	家/外/弁/コ	家/外/弁/コ
	夕食の時刻	18:30	18:30	18:20	19:00	18:40	18:30	18:30
	夕食のタイプ	家/外/弁/コ	家/外/弁/コ	家/外/弁/コ	家/外/弁/コ	家/外/弁/コ	家/外/弁/コ	家/外/弁/コ
	間食の有無	重/軽/無	重/軽/無	重/軽/無	重/軽/無	重/軽/無	重/軽/無	重/軽/無
	夜食の有無	重/軽/無	重/軽/無	重/軽/無	重/軽/無	重/軽/無	重/軽/無	重/軽/無
栄養(睡眠)	昨日の就寝時刻	0時15分	0時	0時10分	0時20分	0時	0時5分	0時10分
	今日の起床時刻	6時	6時	6時	7時	7時	6時	6時
	睡眠時間	5+45	6	5+50	6+30	7	6+55	6+50
	昼寝時間	20分	なし	15分	なし	なし	10分	15分
学習	自宅学習時間	4+15	5+30	5+30	7+20	8+15	6+10	5+15
	自宅外学習時間							
体調	1日の満足度	⑤4321	⑤4321	⑤4321	⑤4321	⑤4321	⑤4321	⑤4321
	就寝時の元気度	⑤4321	⑤4321	⑤4321	⑤4321	⑤4321	⑤4321	⑤4321
	(起床時脈拍)		60回	60回	64回	64回	68回	68回
	(起床時体温)		36.8℃	36.5℃	36.4℃	35.8℃	36.4℃	36.5℃
	体重(風呂上がり)							
毎日の感想	自分の日々の生活を客観的に見ることで、これを機に自分の私生活をより正していこうと思いました。	昨日よりは寝る時間ができたので良かった。明日からは腹筋をしたいと思います。	昨日の目標どおり腹筋をすることができました。これから継続していきたいです。	間食をついついしてしまうことに気がつきました。おにぎりなどにしようと思います。	間食をせむに1日過すことができませんでした。昨日より集中して勉強することができたので良かったです。	いつもの腹筋に加えて、腕立て伏せや、7分間歩いた。残り1日しっかり勉強も頑張ります。	テストが終わり、やっとなんかできるようなりました！もう体力と筋力をつけられるように頑張ります。	
1週間を通しての感想	1週間を通して、自分の日々の生活を見直すことができました。私は間食をよくしてしまうし、昼寝(中には寝ません)をよくしてしまうので、もっと勉強する時間は作れるようにしたいと思います。これからこれを続けたいと思います。							

ハズレ

資料2. 生活習慣クイズ問題作成用紙

生活習慣クイズ		メンバー
1年	組	班
①	ジャンル	問題
	生活習慣病	選択肢
		答え
		解説

次のうち、心臓病予防への効果が期待される食品はどれか。

① コーヒー ② ソーダ ③ ヨーグルト ④ マーガリン

① コーヒー

コーヒーに含まれるカフェインは、適切な量であれば心臓病予防に繋がると思われる。コーヒーであれば、1日に1〜2杯。

また②〜④の選択肢はいずれも、心臓病のリスクを高めるとされる。

②ケルコース糖 ③飽和脂肪酸 ④トランス脂肪酸

発表者

資料3. 生活習慣クイズ評価用紙

生活習慣クイズ 評価表

3観点各5点

問題番号	班	発表者	生活に活かせるレベル	なるほどレベル	発表・解説のわかりやすさ	合計点
1	1		3	3	4	10
2	2		5	3	5	13
3	3		4	4	5	13
4	4		5	3	4	12

資料4. 健康に関する自己評価用紙

健康に関する自己評価	組 番 名 前
1. あなたは自分の健康状態に関心を持っていますか？	
() 自分の健康状態がとても気になる	() 自分の健康状態が気になる
() 自分の健康状態はあまり気にならない	() 自分の健康状態はまったく気にならない
2. あなたは自分の健康状態を知っていますか？	
() 自分の健康状態をよく知っている	() 自分の健康状態を知っている
() 自分の健康状態をあまり知らない	() 自分の健康状態をまったく知らない
3. あなたは自分の身体の健康のことを考えたりしますか？	
() 自分の健康づくりについてよく考える	() 自分の健康づくりについて考える
() 自分の健康づくりについてあまり考えたことがない	() 自分の健康づくりについてまったく考えたことがない
4. あなたは自分の健康をコントロールし、改善できるような行動がとれますか？	
() 自分の健康をコントロールし、改善できるような行動が的確にとれる	
() 自分の健康をコントロールし、改善できるような行動がとれる	
() 自分の健康をコントロールし、改善できるような行動をとる自信がない	
() 自分の健康をコントロールし、改善できるような行動をまったくとれない	