



第 3 部

「学級活動（ホームルーム活動） 学習指導案例編」



小学校第2学年 学級活動学習指導案例

第1部 基礎知識編

第2部 運動プログラム編

第3部 学級活動(ホームルーム活動)学習指導案例編

第4部 名簿編

1 題材名 「おうちの人と運動しよう」

2 本時のねらい

適切な運動習慣を身に付けるため、家族と運動することを通して、家庭での運動量が不足していることに気付き、家庭でも体を動かす機会を増やそうとする意欲を持つことができる。

3 本時の展開

段階	主な学習活動及び内容	●指導上の留意点 ●資料 ※目指す児童の姿〔評価方法〕
導入 7分	1 家族と一緒に運動したことを発表する。 バドミントン、キャッチボール、マラソン、サイクリング、さんぽ、スキー、スケート 2 学校と家庭での運動について比較する。 【学校】 ・体育 ・休み時間 ・なわとび検定 ・マラソン記録会 ・スキー教室 ・水泳教室 【家庭】 ・さんぽ ・なわとび ・スキー	●事前に家庭で記入したワークシートを活用し発表させる。 ○学校と家庭での運動を比較することで、家庭で運動する機会が少ないことに気付かせる。
展開 30分	3 本時のめあてをつかむ。 どうしたら、おうちの人とうんどうできるだろう。 4 家族と遊んだり、運動したりした時の気持ちを発表する。 ・ほめられるとうれしい。 ・一人でやるより楽しい。 ・家族に教えてもらえる。 ・すっきりした気持ちになる。 ・つかれる。 ・お腹が減ってくる。 ・またいっしょに遊びたいと思う。 5 家族と運動する計画を考える。 ・「いつ」 ・「どこで」 ・「だれと」 ・「何をする」	○体を動かすことは、心と体に良いことを知らせる。 ※話し合い活動に進んで参加している。〔発表〕 ●ワークシートを活用して計画を立てさせる。 ※具体的な計画を立てることができる。〔観察〕 ○計画を立てられない児童には、「散歩」など、簡単にできそうなことを考えさせる。
終末 8分	6 自分の計画を発表する。 (例) わたしは、日曜日、公園で、お母さんとバドミントンをしたいです。 (例) ぼくは、お父さんが休みの日に、家の前で、なわとびをしたいです。	○家族と体を動かす時間を設けるよう、事前に家庭へ協力を依頼しておく。 ○家族へ伝えることを決定する。 ●事後の親子の感想をワークシートに記入してもらう。

4 他教科等との関連

体育 内容 A体づくり運動, C走・跳の運動遊び, Eゲーム 等

小学校第2学年 学級活動学習指導案例

第1部 基礎知識編

第2部 運動プログラム編

第3部 学級活動(ホームルーム活動)学習指導案例編

第4部 名簿編

1 題材名 「運動して元気になろう」

2 本時のねらい

体をよりよく発育・発達させるために、適切な運動習慣が食欲や睡眠の質を高めることを理解し、毎日運動しようとする。

3 本時の展開

	主な学習活動及び内容	●指導上の留意点 ●資料 ※目指す児童の姿〔評価方法〕
導入 10分	1 休み時間や放課後の過ごし方について発表する。 【休み時間】 おにごっこ、ドッジボール、なわとび マラソン、お絵かき、読書、鉄棒 【放課後】 テレビゲーム、カードゲーム、テレビ ドッジボール、お絵かき、習い事、塾 2 本時のめあてをつかむ。 うんどうするとどんないいことがあるのだろう。	●ワークシートを活用し、休み時間と放課後の過ごし方を記入させる。 ※自分の普段の生活について振り返ることができる。〔発表〕 ○放課後、家に帰ると、運動することが少ないことに気付かせる。
展開 25分	3 運動した後の心や体の様子を発表する。 【心】 ・楽しい気持ちになる。 ・すっきりした気持ちになる。 ・もっと遊びたくなる。 【体】 ・汗をかく。 ・つかれて眠くなる。 ・お腹が減ってくる。 ・力が出てくる。 4 毎日運動を続けていると、どのようないいことがあるのかを考える。 ・食欲が出る。 ・ぐっすり眠れる。 ・骨が太くて丈夫になる。 ・心臓や肺が丈夫になる。 ・運動すると体と心が元気になる。	○「心」と「体」の両方について考えさせる。 ●黒板に図や資料を掲示する。 ○適切な運動習慣が食欲や睡眠の質を高め、健全な成長に結び付いていることを知らせる。 ○運動のし過ぎは、健康を損ねたり、体を痛めたりすることもおさえる。
終末 10分	5 自分のめあてを考え、発表する。 (例) わたしは、毎日、休み時間に校庭を2周走りたいです。 (例) ぼくは、毎日、家に帰ったら、なわとびの前とびを100回したいです。	○どんな運動をしたら元気になるかをいくつか発表させ板書する。 ○毎日、実践していくことができるよう、具体的なめあてを考えワークシートに記入させる。 ※毎日運動を続けるための具体的なめあてを持つことができる。 〔観察〕

4 他教科等との関連

体育 内容 A体づくり運動, C走・跳の運動遊び, Eゲーム 等

小学校第3学年 学級活動学習指導案例

第1部 基礎知識編

第2部 運動プログラム編

第3部 学級活動(ホームルーム活動)学習指導案例編

第4部 名簿編

1 題材名 「おやつを食べ方を考えよう」

2 本時のねらい

二人のおやつを含めた食生活を比較することで、食べ方の違いに気づき、体によいおやつを食べようとする意欲を持つことができる。

3 本時の展開

段階	主な学習活動及び内容	●指導上の留意点 ●資料 ※目指す児童の姿〔評価方法〕
導入 7分	1 よく食べるおやつを発表する。 ・ ポテトチップス・アイスクリーム・クッキー・えびせん・くだもの・せんべい・チョコレート 2 おやつを食べるわけを発表する。 ・ お腹がすくから ・ おいしいから ・ 落ち着くから 3 学習課題を確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">おやつを食べ方を考えよう。</div>	●絵カードを用意し、掲示する時は、S O S (salt.oil.suger)が多く含まれるもの・果物・その他など、おおよそ分類しながら掲示する。 ○成長期は、たくさん栄養が必要だが、一度にたくさんの栄養が摂れないので、おやつは食事の一部と捉えさせる。 ○おやつは、気持ちをリラックスさせる効果があるが、食べ過ぎは、太り過ぎになることもおさえる。
展開 30分	4 2人のおやつを食べ方を比べて、気が付いたことを発表する。 〈Aくん〉 5時にポテトチップスを食べながら、炭酸飲料を飲む。お腹がいっぱいで夕食は、好きな唐揚げだけ食べた。寝る前にお腹がすいたので、スナックがし1袋を食べて寝た。 ・ 夕ごはんの前に食べ、野菜を残している。 ・ スナック菓子ばかり食べている。 ・ 寝る前もおやつを食べている。 〈Bくん〉 3時に、やさいもを食べながら、牛乳を飲んだ。夕食はしっかり食べ、お風呂のあと、すいかを食べた。次の日の朝食は、しっかり食べた。 ・ 3時に食べている。 ・ 体によい牛乳を飲んでる。 ・ お菓子でないおやつを食べている。 5 おやつのカロリーやジュースに含まれる砂糖の量についてのクイズに答え、体によいおやつにするには、どうしたらよいかを考え発表する。 〈種類〉 ・ スナック菓子やお菓子ばかりでなく、果物や野菜もよい。 ・ お家の人と手作りするのもよい。 〈量〉 ・ 食べ過ぎないように、分けて食べるとよい。 ・ ジュースは、コップに分けて飲む。 〈時間〉 ・ 夕ごはんの前はがまんする。寝る前は、食べない。 6 今日の学習をまとめる。 体によいおやつを食べ方は、 ①スナック菓子に片寄らない。 ②皿やコップに分ける。 ③夕食の2時間前までに食べる。	●例示を提示する。 ○クイズ形式で、ポテトチップスが高カロリーであることや、ジュースに含まれる砂糖の量や1日のおよその適正な摂取量を知らせる。 ○おやつの種類・量・時間と観点を与えて、体によいおやつを食べ方を考えさせる。 ・種類・・・スナック類は、添加物が入っている。果物や野菜、手作りもよい。 ・量・・・食べ過ぎないためには、分ける。 ・時間・・・夕食の2時間前までに食べないと、悪影響があることを説明する。 ※体によいおやつを食べ方を考え、発表できる。〔発表〕
終末 8分	7 ワークシートにまとめる。 ・ 今までのおやつを食べ方と比べて、これからどうしたいと思ったかを書く。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">・「(例) ジュースよりも麦茶を飲む」</div>	●ワークシートを家の人に見てもらい、協力を得られるようにする。 ※体によいおやつを食べ方をしたいという意欲を持つことができる。〔観察〕

4 他教科等との関連

〈生活〉2 内容 (2) ・ 〈体育〉G 保健 (1) 毎日の生活と健康 イ 1日の生活の仕方

・板書計画

<p>㊦ おやつを食べ方を考えよう</p>			<p>まとめ</p>	
<p>ポテトチップス スナック菓子 えびせん</p>	<p>ポテトチップスを ごはんにする と・・・</p>	<p>Aくん</p>	<p>体によいおやつにするには？</p>	
	<p>ジュースにふ くまれる砂糖 の量</p>	<p>Bくん</p>	<p>しゅるい</p>	<p>りょう</p>
	<p>ジュース</p>	<p>くだもの</p>	<p>・昔のおやつ ・手作りおやつ</p>	<p>時間</p>

小学校第3学年 学級活動学習指導案例

第1部 基礎知識編

第2部 運動プログラム編

第3部 学級活動(ホームルーム活動)学習指導案例編

第4部 名簿編

1 題材名 「体によい食事をしよう」

2 本時のねらい

よりよい食習慣を身に付けていくために、赤・黄・緑の食べ物の働きを知り、体によい食事をしようとする意欲を持つことができる。

3 本時の展開

段階	主な学習活動及び内容	●指導上の留意点 ●資料 ※目指す児童の姿〔評価方法〕
導入 5分	1 生まれた時は小さいが、ここまで大きくなったのはなぜか考える。 ・食べ物を食べたから ・家の人がごはんを作ってくれたから 2 今日、どんなものを食べてきたか発表する。 ・ごはん・食パン・ウインナー・目玉焼き・トマト・きゅうり ・牛乳・オレンジジュース・みそ汁・ヨーグルト 3 学習課題を確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">体によい食事について考えよう。</div>	●赤ちゃん人形を見せ、大きくなったのは、食べ物から栄養をとって、体がつくられてきたことを確認する。 ●食べ物カードを用意し、教師が意図的に赤・黄・緑の食べ物に分けて掲示する。 ○小学生は成長期なので、特に食事が大切であることをおさえる。
展 開 32分	4 食べ物は、働きによって、3つの仲間に分けられることを知る。 ・血や肉になる(からだをつくる)→赤の食べ物 ・熱や力になる(エネルギーになる)→黄の食べ物 ・からだの調子を整える(びょうきをふせぐ)→緑の食べ物 5 いろいろな食べものが、何色の仲間か考えて分ける。 ・ごはん・パン・肉・たまごやき・おさしみ・ラーメン ・にんじん・さけ・牛乳・チーズ・なっとう・エビ・なす ・トマト・とうふ・ジュース 6 ひろしくんの食事は、3色そろっているかシールをはって確かめ、発表する。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin: 10px 0;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: 150px;"> <朝ごはん> トースト・マーガリン 目玉焼き・ハム オレンジジュース </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: 150px;"> <夕ごはん> カレーライス やさいサラダ・牛乳 </div> </div> ・朝ごはんは、赤・黄だけで、緑がない。 ・夕ごはんは、3色そろっている。 7 足りなくなりやすい食べものの色や、足りなくなるとどうなるかを考えて発表する。 ・緑が足りないので、体の調子が悪くなると思う。 ・野菜が嫌いな人が多いから、緑が足りないと思う。 8 今日の学習をまとめる <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;">赤、黄、緑の3色そろっている食事が大切なので、家族で話し合っ、毎日食べるようにします。</div>	○3色をバランスよく食べると体によいことを、三輪車の車輪をイメージすることで理解させる。 ●赤・黄・緑に分けて掲示した食べ物カードに、食べ物の名前を確かめながら付け加えていく。 ○赤・黄・緑が、食べ物そのものの色とは、違うことに気付かせる。 ※食べ物は、赤・黄・緑の3色に分けられ、それぞれ違った働きがあることがわかる。【知・理】〔観察〕 ●黒板の3色の食べ物の掲示をもとに、ワークシートのひろしくんの食事に、あてはまる色のシールを貼らせる。 ○どうしても1回の食事ですろわない場合は、1日の食事の中でそろえるようにすればよいことを教える。 ○青森県の小学生は、野菜不足という実態から、身近な問題であることを知らせる。 ○東日本大震災の時、避難所では体調を崩した人が多かったことや、カレーライスが作って配られたことを知らせ、そのわけを考えさせる。
まとめ 8分	9 ワークシートに自分の考えをまとめる。 ・わかったことやがんばりたいことを書き、発表する。	●ワークシートを家の人に見せて、協力が得られるようにする。 ※赤・黄・緑の3色そろったバランスのよい食事をしようとする意欲を持つことができる。 【思・判・実】〔発表〕

4 他教科等との関連

〈生活〉 2 内容 (2)

〈体育〉 G 保健 (1) 毎日の生活と健康 イ 1日の生活の仕方

・板書計画

<p>④ 体によい食事について考えよう</p>	<p>食べ物で体がつくられる絵</p>		<p>⑤ 体によいのは、赤・黄・緑の3色そろった食事である。</p>
<p>血や肉になる 体をつくる</p>	<p>ねつや力になる エネルギー</p>	<p>体のちょうしをよくする</p>	<p>ひろしくんの 朝ごはん</p>
<p>肉・たまご 牛乳・魚貝・ チーズ</p>	<p>ごはん・パン いも・ラーメン・ ジュース さとう</p>	<p>きゅうり・ レタス・のり・ キャベツ</p>	<p>ひろしくんの 夕ごはん</p>
<p>体をつくっている絵</p>	<p>エネルギーを燃やしている絵</p>	<p>病気を防いでいる絵</p>	

体しよくじによい食しょくじをしよう

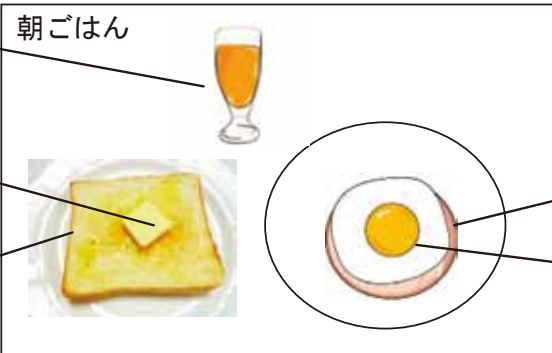


ねん くみ なまえ

★ひろしくんしよくじの食しょくじ事は、バランスがいいかたしかめよう。
たべものの○に、あてはまる色のシールをはろう。



オレンジ
ジュース ○



マーガリン ○

ハム ○

トースト ○

めだまやき ○

だいこん ○



ぎゅうにゅう ○

ごはん ○

レタス ○

にく ○

ミニトマト ○

じゃがいも ○

きゅうり ○

にんじん ○

たまねぎ ○

体しよくじによい食しょくじとは、

*今日の学習で、わかったことやこれから自分ががんばりたいことを書きましょう。

小学校第4学年 学級活動指導案例

第1部 基礎知識編

第2部 運動プログラム編

第3部 学級活動(ホームルーム活動)学習指導案例編

第4部 名簿編

1 題材名 「毎日運動しよう」

2 本時のねらい

体をよりよく発育・発達させ、健康を保持増進させるためには、適度な運動（体を動かすこと）を続けることが大切であることに気付き、それらを行おうとする意欲を持つことができる。

3 本時の展開

段階	主な学習活動及び内容	●指導上の留意点 ●資料 ※目指す児童の姿〔評価方法〕
導入 10分	1 「運動アンケート」の結果を見て、気が付いたことを発表する。 <例> ・あまり運動していない。 ・ゲームの時間が長い。 ・休みは運動していないけど、学校では運動している。 2 運動の必要性について知る。 3 めあてを確かめる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">毎日続けられる運動を決めよう。</div>	○事前に「運動アンケート」を実施し、結果をまとめておく。(運動アンケートの内容は、学級の実態に合わせて内容を工夫する。) ○青森県の運動の状況や肥満・死亡要因について知らせ、運動の必要性を実感させる。 ●リーフレット
展開 30分	4 毎日続けられそうな運動について考える。 5 グループでまとめたことを発表する。 <学校で(中休み・昼休み)> ・なわ跳び, マラソン, 鬼ごっこ など <家で(家に帰ってから)> ・犬の散歩, 風呂掃除, 自転車 など 6 自分が毎日続けられそうな運動を決める。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">(例) ・風呂掃除が運動に入ることがわかったので、進んで手伝いをするようにする。 ・休みの日はあまり体を動かしていなかったので、なわ跳びをしたり、犬の散歩をしたりするようにする。</div>	○思いついたことを付箋に次々書き込ませる。(ブレインストーミング) ○運動は、スポーツだけに限らず、鬼ごっこや風呂掃除など、適度に体を動かすことであることをおさえる。 ○毎日続けられそうな運動についてグループごとに2つの観点(学校で・家で)に分けて整理させる。 ○自分にできそうな運動を決め、ワークシートに書かせる。また、数名の児童に発表させる。 ※適度な運動を続けることが大切であることに気付き、自分に合った運動を決め実行しようとしている。〔ワークシート〕
終末 5分	7 今日の勉強を振り返って感想を書く。	○ワークシートは教室に掲示し、取組への意欲を持たせる。また、学級通信で家庭にも伝え、継続した取組になるように配慮する。

4 他教科等との関連

- ・体育「内容A 体づくり運動 (1) 運動 ア体ほぐしの運動 イ多様な動きをつくる運動」
- ・道徳「内容1 主として自分自身に関すること (1) (2)」

小学校第6学年 学級活動学習指導案例

第1部 基礎知識編

第2部 運動プログラム編

第3部 学級活動(ホームルーム活動)学習指導案例編

第4部 名簿編

1 題材名 「ちょっと汗ばむ運動をしよう」

2 本時のねらい

自分の生活の中の運動量を調べ、運動に取り組む意欲を持つことができる。

3 本時の展開

段階	主な学習活動及び内容	●指導上の留意点 ※目指す児童の姿〔評価方法〕
導入 5分	1 事前に調べた「1週間の運動調べ」から、気付いたことを発表する。 2 課題をつかむ。 生活習慣病を予防するために、今の運動量を確かめよう。	○ 歩行、清掃などの、「生活活動」も運動であることを意識させる。
展開 30分	3 自分の「1週間の運動調べ」を運動の種類で色分けする。 ・1色「生活活動」歩行(登校)清掃等 風呂洗い、自転車等 ・2色「運動」部活、体育、鬼ごっこ等 ・3色「汗がでた運動」 4 「1週間の運動調べ」に点数を付けて、自分の今の状態を確かめる。 ・歩行「20分を1点」とする。 ・そうじ、おにごっこ、自転車、部活などを点数化する。 ・点数から自分の状態を確認する。 5 生活習慣病を予防するための運動の役割を知る。 ・筋量が増加すると基礎代謝が増え、体脂肪が減少する。 ・「汗ばむ運動」が血管や筋肉に刺激を与える。 ・体重50kgの人が20分歩いて50キロカロリーを消費する。	○ 「運動」だけでなく、「生活活動」にも着目し、生活の中に、体を動かしている事が多いことを再認識させる。 ○ 歩行を基準として、遊び、運動などを実態に応じて点数化する。 ○ 養護教諭等からの話を聞き、運動の消費カロリーは少ないことを意識させる。
終末 10分	6 今後に向けて実行できる「生活活動」や「運動」を考える。 (例) ・登校は親の車をやめて、歩くようにする。 ・お風呂洗いや雪かきにも挑戦してみる。 ・今の部活動の運動を続ける。 7 発表する。 ・自分の考えを全体に発表する。	○ 自分が実行できることをワークシートに記入させる。 ※生活の中の具体的な運動を考えている。〔ワークシート〕

4 他教科等との関連

・体育 病気の予防 生活のしかたと病気

小学校第4学年 学級活動学習指導案例

第1部 基礎知識編

第2部 運動プログラム編

第3部 学級活動(ホームルーム活動)学習指導案例編

第4部 名簿編

1 題材名 「偏食しないでバランスよく食べよう」

2 本時のねらい

健康な体をつくるためには、好き嫌いせずにいろいろな食材をバランスよく食べることが大切であることが分かり、給食を残さず食べようとする意欲を持つことができる。

3 本時の展開

段階	主な学習活動及び内容	●指導上の留意点 ※目指す児童の姿〔評価方法〕
導入 10分	1 1週間の給食残食調べの結果のグラフを見て、気付いたことを発表する。 <例> ・カレーの時は、食べ残しが少ない。 ・おつゆが一番残っている。 ・野菜の食べ残が多い。 2 どうして給食が残ってしまうのかを考える。 <例> ・好き嫌いをしている人がいる。 ・食べる時間が足りない。 ・おしゃべりをして食べていない。	○1週間の給食残食調べの結果をグラフにまとめておく。 ○補助資料として、全校の残食調べの結果も用意する。 ○特定の児童を攻撃することがないように十分配慮する。
展開 25分	3 めあてを確認する。 給食を残さず食べる方法を考えよう。 4 給食を残さないようにするためにはどうすればよいか話し合う。 <例> ・準備を早めに済ませ、食事の時間を十分とる。 ・嫌いなものは他の食べ物と一緒に食べる。 ・嫌いなものは小さくして食べる。 5 栄養士(栄養教諭)の話聞く。 6 自分にできる方法を決める。 (例) ・好きな物と嫌いな物を交互に食べるようにする。 ・嫌いな物の量を少しずつ増やし、残さないようにする。	○給食が残ってしまう理由をもとに考えさせる。また、自分ならどうするかという視点で考えさせる。 ○苦手な物を食べられるようになった経験や工夫を発表させる。 ○栄養士(栄養教諭)から、給食は主食・副菜・主菜のバランスのとれた食事であることを話してもらう。 ○話し合いで出された意見や栄養士(栄養教諭)の話を参考にさせる。 ※栄養のバランスを考えて、給食を残さないようにするためにこれからどうするか考えようとしている。〔発言・ワークシート〕
終末 10分	7 本時を振り返って感想を書く。	○数名の児童に感想を発表させる。 ○学級通信でがんばろうと決めたことや感想を伝え、家庭への協力をお願いし、実践への意欲付けを図るようにする。

4 他教科等との関連

・道徳「内容2 主として他の人とのかわりに関すること (2)」

<参考資料>

・食に関する指導の手引き - 第一次改訂版 -

文部科学省

平成22年3月

小学校第6学年 学級活動学習指導案例

第1部 基礎知識編 第2部 運動プログラム編 第3部 学級活動(ホームルーム活動)学習指導案例編 第4部 名簿編

1 題材名 「健康な食生活をしよう」

2 本時のねらい

食事の摂り方について話し合うことで、自分の食生活を振り返り、健康的な食生活を実践しようとする意欲を持つことができる。

3 本時の展開

段階	主な学習活動及び内容	●指導上の留意点 ※目指す児童の姿〔評価方法〕																												
導入 5分	1 肥満度判定曲線表を使って自分の身長と体重のバランスを確かめる。 2 課題をつかむ。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;"> 健康的な生活を送るための、食事の量と内容について考えよう。 </div>	○今後の食生活等の見直しで改善できることをおさえる。																												
展 開 30分	3 例をもとに全員で話し合う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;"> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">〈朝食〉</td> <td style="text-align: center;">〈給食〉</td> <td style="text-align: center;">〈間食〉</td> <td style="text-align: center;">〈夕食〉</td> </tr> <tr> <td>食パン 2枚</td> <td>ごはん</td> <td>ポテトチップス</td> <td>ごはん 3杯</td> </tr> <tr> <td>とろけるチーズ</td> <td>豚汁</td> <td>炭酸飲料</td> <td>豚カツ</td> </tr> <tr> <td>ベーコンエッグ</td> <td>さんま塩焼き</td> <td></td> <td>アスパラサラダ</td> </tr> <tr> <td>野菜サラダ</td> <td>おろしあえ</td> <td></td> <td>みそ汁</td> </tr> <tr> <td></td> <td>オレンジ</td> <td></td> <td>(わかめ とうふ)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>牛乳</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・食べる量が多い。 ・カロリーが高そう。 ・魚や豆腐からたんぱく質を摂っている。 ・野菜を毎食摂っていてよい。 ・塩分が多く含まれているものが多そう。 ・脂っこいものが多そう。 4 生活習慣病と肥満の関係を知る。 <ul style="list-style-type: none"> ・肥満による内臓脂肪と病気 ・脂質の摂り方と動脈硬化 ・摂取カロリーと消費カロリーのアンバランスが内臓脂肪の蓄積を招く。 	〈朝食〉	〈給食〉	〈間食〉	〈夕食〉	食パン 2枚	ごはん	ポテトチップス	ごはん 3杯	とろけるチーズ	豚汁	炭酸飲料	豚カツ	ベーコンエッグ	さんま塩焼き		アスパラサラダ	野菜サラダ	おろしあえ		みそ汁		オレンジ		(わかめ とうふ)		牛乳			○食事の量や内容に着目させ、気付いたことを発表させる。 ○養護教諭等から生活習慣病と肥満の関係について話してもらう。
〈朝食〉	〈給食〉	〈間食〉	〈夕食〉																											
食パン 2枚	ごはん	ポテトチップス	ごはん 3杯																											
とろけるチーズ	豚汁	炭酸飲料	豚カツ																											
ベーコンエッグ	さんま塩焼き		アスパラサラダ																											
野菜サラダ	おろしあえ		みそ汁																											
	オレンジ		(わかめ とうふ)																											
	牛乳																													
終末 10分	5 話し合いや、分かったことをもとに、自分の食生活について考える。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;"> (例) <ul style="list-style-type: none"> ・毎朝、体重を量り、変化を調べてみる。 ・野菜をたくさん食べる。 ・食べる量に気を付ける。 </div> 6 発表する。 <ul style="list-style-type: none"> ・自分の考えを全体に発表する。 	○自分ができることをワークシートに記入させる ※健康な食生活を実践しようとしている。〔ワークシート〕																												

4 他教科等との関連

・体育 病気の予防 生活のしかたと病気

中学校第1学年 学級活動指導案例

第1部 基礎知識編 第2部 運動プログラム編 第3部 学級活動(ホームルーム活動)学習指導案例編 第4部 名簿編

- 1 題材名 「生涯を健康に過ごすために……」
- 2 本時のねらい 自己の生活を見直してこれからの生活への決意(運動目標)を考えることができる。
- 3 本時の展開

段階	主な学習活動及び内容	●指導上の留意点 ●資料 <u>ダウンロード可能</u> ※目指す生徒の姿〔評価方法〕
導入 10分	1 60年後についてのアンケート結果を確認する。 2 青森県の平均寿命を確認し、なぜ青森県が短命県なのか考え、発表する。 【青森県平均寿命：男性約76歳、女性約85歳】 3 本時の活動のねらいを理解する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> 自分の生活を見直し、運動目標を設定しよう。 </div>	○あらかじめ60年後どうありたいのかアンケートをとっておく。ほとんどの人は健康で過ごしていきたいと考えていることを伝える。 ○あらかじめ日本人の平均寿命と比べながら青森県の平均寿命を予想させておく。 ●資料1のグラフで確認し青森県が短命県ということに気付かせる。 ●資料2の青森県の喫煙率や肥満度の高さ、運動不足のデータを参照し、寿命が短いのは生活習慣が深く関わっていることを伝え、本時のねらいへつなげる。
展開 30分	4 運動をするとどんな効果があるのか、運動不足になるとどんな影響があるのか考え、発表する。 【運動の効果】 ・体力がつく ・心肺機能が発達する ・生活習慣病の予防 ・気持ちやすっきりする 【運動不足の影響】 ・体力がつかない ・病にかかりやすい ・生活習慣病になる 5 ワークシートにある運動診断をする。 6 自分の生活の運動面でのよい点や問題点・改善点を考える。 ・部活や地域のスポーツクラブに所属したくさん運動している。 ・運動が嫌い → 積極的に動くようにする。 ・登下校で送り迎えが多い → なるべく歩くようにする。 7 班でそれぞれのよい点や問題点・改善点について発表し合う。	○運動の効果については保健体育の教科書を参照してもよい。 ○生活習慣病と運動習慣が深く関わっていることに気付かせる。(教師用副読本参照) ●資料3の運動診断で、客観的に自分の生活を振り返らせる。 ●ワークシートにより点や問題点・改善点を記入させる。 ○問題点や改善点が思いつかない場合、助言やヒントを与える。 ※自分の生活を見直し、改善策を考えることができる。 [ワークシート] ○他の人の改善点について、お互いにアドバイスさせる。よい意見があればワークシートにメモをさせる。 ○健康維持には自己管理が大切だということに触れる。
終末 10分	8 今日の授業を振り返り、これからの生活への決意(運動目標)や感想を書き、発表する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> (例) これからも体育・部活動で積極的に動く。 登下校は必ず歩いて体力をつける。 </div>	○運動目標は無理のないものにさせる。オーバーワークによる弊害があることを説明する。 ○大切なことは継続することであることを確認する。 ○事後の指導につなげるためワークシートではなく別紙に記入し、掲示してもよい。 ※自分の生活を見直し、運動目標を設定することができる。 [ワークシート]

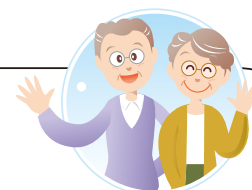
4 他教科等(新学習指導要領)との関連

保健体育(保健分野) 内容 (4) 「健康と運動」 「生活習慣病とその予防」

<参考資料> 【資料1】厚生労働省 平成17年都道府県別生命表の概況 2 都道府県別にみた平均寿命

【資料2】平成19年 厚生労働省国民生活調査、平成7～11年 厚生労働省 国民栄養
平成21年 文部科学省「全国体力・運動能力、運動習慣調査」

事前アンケート



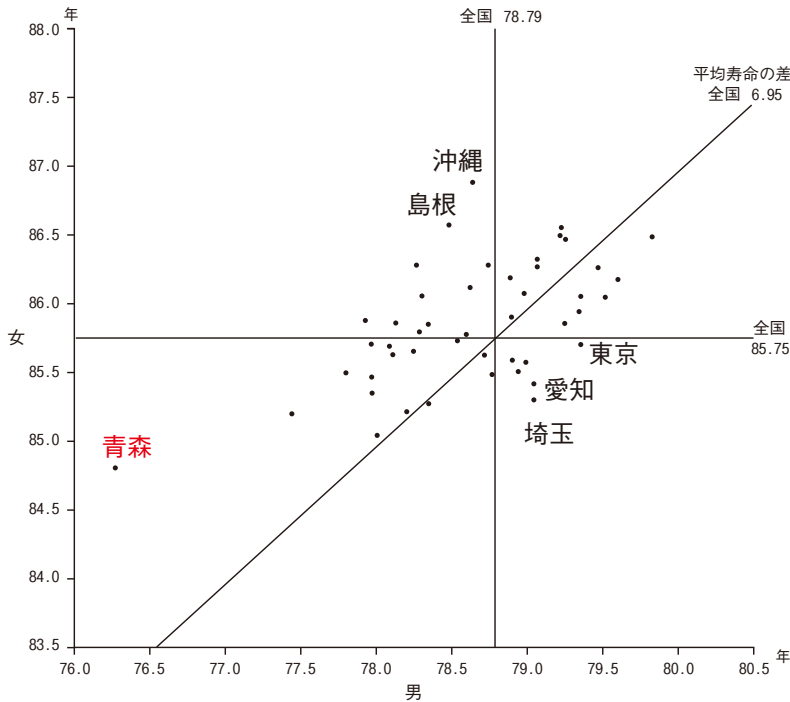
60年後の自分を想像してみましょう。どうなっていたいですか？

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1 健康で元気に過ごしている | 2 足腰が弱り、つえをついている。 |
| 3 あちこちが痛くて毎日通院している | 4 その他 () |

青森県の平均寿命を予想しよう

男性 → 歳 女性 → 歳 (ちなみに日本の平均寿命は男性約79歳, 女性約86歳)

図2 都道府県別平均寿命 男一女



資料2

青森県民の生活習慣

(1) 都道府県別の喫煙率

順位	男		女	
1位	青森	46.6%	北海道	21.1%
2位	北海道	44.0%	青森	14.4%
3位	宮城	43.0%	神奈川	14.1%
4位	栃木	43.0%	東京	14.1%
5位	佐賀	42.9%	宮城	14.0%

(平成19年, 厚生労働省 国民生活基礎調査)



青森県の喫煙率は全国トップクラス!

(2) 都道府県別の肥満者割合ランキング

順位	男		女	
1位	沖縄	25.1%	沖縄	23.6%
2位	北海道	23.8%	青森	23.5%
3位	鳥取	23.8%	秋田	23.1%
4位	高知	23.8%	宮崎	23.1%
...
20位	青森	23.3%

(平成7~11年, 厚生労働省 国民栄養調査)



青森県は全国トップクラスの肥満県

(3) 中学生における日曜日の運動習慣ランキング

順位	男		女	
1位	宮崎	82.3%	岐阜	61.8%
2位	長崎	80.7%	長崎	61.1%
3位	愛媛	80.4%	宮崎	60.6%
...
46位	福井	54.6%	青森	34.2%
47位	青森	53.4%	福井	30.6%

(平成21年, 文部科学省「全国体力・運動能力, 運動習慣調査」)



青森県の中学生は運動不足!

運動診断にチャレンジ!

- | | | | |
|-----------------------------|----|---|-----|
| 1 学校には歩きか自転車で通っている。 | はい | ・ | いいえ |
| 2 運動部または地域のスポーツクラブに所属している。 | はい | ・ | いいえ |
| 3 土日運動して体を動かしている。 | はい | ・ | いいえ |
| 4 家でテレビを見たりゲームをする時間は90分以下だ。 | はい | ・ | いいえ |
| 5 自分の体力に関心がある。 | はい | ・ | いいえ |
| 6 エレベーターやエスカレーターがあっても階段を使う。 | はい | ・ | いいえ |
| 7 おなかをつまむと3cmより薄い。 | はい | ・ | いいえ |
| 8 体力には自信がある。 | はい | ・ | いいえ |
| 9 運動しすぎだなと思うことがある。 | はい | ・ | いいえ |
| 10 運動をしすぎてけが多い。 | はい | ・ | いいえ |



自分の生活を振り返ろう

自分の生活の運動面に着目し、振り返ってみよう。問題点を考え、それに対する改善策を考えてみよう。問題点がない場合は、良い点について記入しよう。

問題点	そのためには	どう改善するのか
	➔	
	➔	
	➔	

よい点

友達の見方でいいなあと思う事があればメモしよう

私の決意 ※これから普段の生活にどのように運動を取り入れるか、自分の決意を書こう!

今日の授業の感想を書こう

中学校第3学年 学級活動指導案例

第1部 基礎知識編

第2部 運動プログラム編

第3部 学級活動(ホームルーム活動)学習指導案例編

第4部 名簿編

1 題材名 「自分の生活を見直そう」

2 本時のねらい 運動量の観点から受検期の生活を見直し、自分なりの運動目標を設定することができる。

3 本時の展開

段階	主な学習活動及び内容	●指導上の留意点 ●資料 <u>ダウンロード可能</u> ※目指す生徒の姿(評価方法)
導入 10分	1 運動不足診断の結果から、気付いたことを発表する。 2 肥満傾向児出現率のグラフをみて中3から高1にかけて急激に増える理由を考える。 3 本時の活動のねらいを理解する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">現在の自分の生活を見直して、運動目標を考えよう。</div>	●事前に <u>運動不足診断</u> (別紙参照)を行い、結果をまとめておく。 ●資料1参照。部活が終わり、受検勉強が中心になるため、運動量が急激に減るということに気付かせる。 ○運動不足と生活習慣病が深く関わっていることに触れ、本時の課題を提示する。
展開 30分	4 自分の1日の生活を表にまとめ、普段の運動量を確認する。 5 運動部のAさんの例と自分の生活を比べて気付いたことや問題点、改善策をワークシートに記入する。 【問題点】勉強時間が増えて、運動時間が減った 【改善策】勉強時間の合間に積極的に運動する 6 ワークシートに記入したことを班で発表し、互いにアドバイスし合う。 7 運動の効果について理解する。	●記入については <u>ワークシート</u> の例を参考にする。 ○意見が書けない場合や問題点が思いつかない場合、助言したりヒントを与えたりする。 ○仲間の意見を聞き、アドバイスし合ったり、意見を共有し合ったりする。 ●資料2の運動の効果について確認する。 または保健体育の教科書を参考にしてもよい。 ○運動不足は心身の発達・生活習慣病に深く関わることに気付かせる。
終末 10分	9 今日の授業を振り返り、これからの生活への決意(運動目標)と感想を書き、発表する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">(例) 登下校は必ず歩く。 毎日勉強の合間にストレッチを行う。</div>	● <u>ワークシート</u> に運動目標を記入させる。簡単すぎないもの、無理がないものになるように助言する。 ※自分の生活を見直し、運動目標を設定することができる。 [ワークシート] ○今日の授業についてのまとめをする。 ○今の生活習慣が将来の健康に深く関わることについて触れる。 ○今後の生活で実践できるように、必要に応じて指導する。

4 他教科等(新学習指導要領)との関連

保健体育(保健分野) 内容 (4) 「健康と運動」 「生活習慣病とその予防」

<参考資料>

【資料1】平成22年度学校保健統計調査より (青森県企画政策部統計分析課)

氏名 _____

やってみよう！運動不足診断

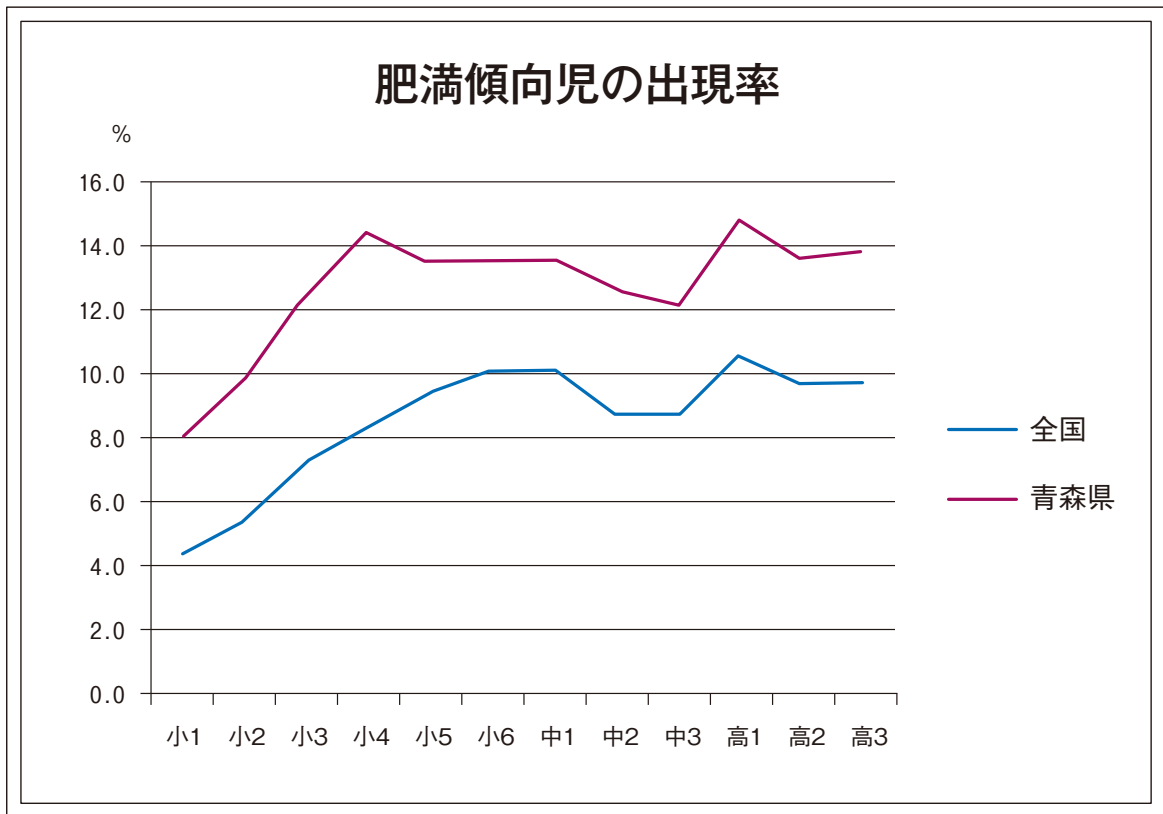


- | | | | |
|-----------------------------------|----|---|-----|
| 1, 1日平均15分以上の運動をしていない | はい | ・ | いいえ |
| 2, 座っている時間が多い | はい | ・ | いいえ |
| 3, 通学は車かバスである | はい | ・ | いいえ |
| 4, テレビやゲーム, インターネットをしている時間が90分以上だ | はい | ・ | いいえ |
| 5, 休日は外出よりごろ寝が多い | はい | ・ | いいえ |
| 6, 帰宅は遅い | はい | ・ | いいえ |
| 7, あまり歩かない | はい | ・ | いいえ |
| 8, 階段を使わず, あれば必ずエスカレーターに乗る | はい | ・ | いいえ |
| 9, お腹が急に太くなってきた | はい | ・ | いいえ |
| 10, 階段や坂道で息切れがひどい | はい | ・ | いいえ |

当てはまった質問数は 個

感想

資料1



ちょうどみなさんと同じ時期(中3～高1にかけて)に、グラフが急激に伸びていますが、なぜこのようになるとおもいますか？ 考えてみよう。

理由

自分の生活を振り返ろう ～運動量を確認しよう～

Aさんの例を参考にして、自分の1日の生活を表の中に書き込んでみよう。
運動している時間があれば、わかりやすいように色ペンを使って書こう。

運動部Aさんの例



僕はサッカー部。県大会に向けて一生懸命部活を頑張っていた頃の生活だよ。

時間	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24		
	睡眠			起床 準備 登校	学 校					部活	帰宅 夕食 入浴	テ レ ビ	筋 ト レ	勉 強	睡眠

Aさんの1日の運動時間 約180分

私の場合

時間	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24

私の1日の運動時間 約 分

自分の生活を振り返って、またAさんと比べてみて気付いたことや問題点を書こう。(運動量に着目！)



上で出た問題点を解決するための改善策を考えよう！

班の仲間からのアドバイスをメモしておこう

資料2

運動にはこんな効果がある！

- 1 緊張・ストレスを和らげる
- 2 体力が向上する
- 3 心臓の発達 → 拍出量が多くなったり、拍出力が強くなる。
- 4 肺の発達 → 一回の呼吸量が多くなる。肺活量が多くなる。
- 5 筋肉の発達 → 筋肉が太くなる。皮下脂肪が少なくなる。
- 6 毛細血管の発達 → 毛細血管が多くなる。
- 7 骨の発達 → 骨が太く長くなる。骨密度が高くなる。
- 8 肥満防止・生活習慣病の予防・治療



生活習慣病に対する運動の効果

- ・肥満 → 運動習慣があれば基礎代謝が高まる。内臓脂肪もつきにくくなる。
- ・糖尿病 → 週一回程度の運動でも、発症リスクが減る。
- ・高血圧 → 正常血圧の人が運動を習慣にすると高血圧を防ぐ。高血圧の人も運動すると血圧が下がる。
- ・高脂血症 → 運動習慣が中性脂肪を下げ、正常化させる。



効果的なのは全身を動かす**有酸素運動**です。(ウォーキング・ジョギング・サイクリング・スイミング・ストレッチ運動) また、日常生活パターンを少し変えるだけでも運動につながります。近所に出かけるときは歩く・エスカレーターやエレベーターを使わずに階段を使うなど、積極的に体を動かすことを心掛けましょう。

今日から始めよう、私の運動目標！

今日の授業で学んだこと、感想

中学校第1学年 学級活動指導案例

第1部 基礎知識編

第2部 運動プログラム編

第3部 学級活動(ホームルーム活動)学習指導案例編

第4部 名簿編

1 題材名 「成長期を健康に過ごすために、自分ができることは何か？」

2 本時のねらい

小学校と中学校の生活の様子の違いに気付き、改善策を見付けることによって、自分の生活に合った食事の摂り方や生活習慣を身に付けることができる。

3 本時の展開

段階	主な学習活動及び内容	形態	●指導上の留意点 ●資料 ダウンロード可能 ※目指す生徒の姿 (評価方法)
導入 10分	1 小学校の頃と現在の生活の様子を比較して変わったことを発表する。 2 中学生になってからの健康状態や生活の様子で気になることについて発表する。 ・眠い。 ・疲れている。 ・朝食を抜くことが増えた。 3 本時の活動のねらいを理解する。 成長期を健康に過ごすためには、どんなことを心がけて生活すればよいだろうか。	個	●事前にワークシートAに小学校と中学校の生活の様子を記入させておく。 ●ワークシートAをもとに、現在の健康状態について問題となる内容を中心に発表させる。 ○生活の様子と健康状態には関係があることに触れ、本時の課題を提示する。
展開 30分	4 「運動部Aさん」と「文化部Bさん」の生活の様子や食事を例に、2人の問題点と改善策を考える。 <Aさんの問題点> ・偏った栄養の摂り方 ・栄養補助食品の多用 ・睡眠時間が少ない。 <Bさんの問題点> ・朝食の内容 ・間食や夜食の問題 ・寝るのが遅い。 ・ゲームのやりすぎ <改善策の例> ・朝食をしっかり食べる。 ・早寝、早起きを心がける。 ・バランスよく食べる。 ・休養をしっかり取る。 ・間食を見直す。 5 AかBを選択して、模造紙で提示しながら班毎に発表する。	個 班	●ワークシートBを配布し、付箋にAさんとBさんの問題点と改善策をそれぞれ書かせる。 ※生活リズムの違うA・B二人の問題点に気付き、改善策を考え、付箋に記入することができる。〔ワークシート〕 ○班で書いた付箋を模造紙(出来上がりイメージ参照)に貼らせ、班毎に問題点と改善策をまとめさせる。 ○改善策は理由についても考えさせる。 ○班活動により、個人では気付かなかった考えに触れさせ、より深い考えに発展させる。 ●【資料1】【資料2】を用いて、成長期には栄養のバランスがとれた食事を摂ることが大切だということを理解させる。
終末 10分	6 今日の活動を通して、自分の生活の問題点と改善策をワークシートにまとめ、発表する。 (例) 今まで朝食を食べない日が多かったので、毎日バランスよく食べるようにしたい。 7 学習の評価・感想を書く。	個	○5をもとに自分の生活の問題点についての改善策を考えさせる。(食事の内容、時間の使い方など) ※自分の生活の問題点と改善策〔ワークシート〕を書くことができる。 ○今後の生活で実践できるように、必要に応じて指導する。

4 他教科等(新学習指導要領)との関連

技術・家庭科(家庭分野) 内容B 「食生活と自立」 (1)中学生の食生活と栄養
 保健体育(保健分野) 内容(4)「健康な生活と疾病予防」

<参考資料>

【資料1】給食献立例 … 「食生活学習教材(中学生用)」(文部科学省) P 6

【資料2】6つの基礎食品群 … 「食生活学習教材(中学生用)」(文部科学省) P 9

1年 組

*** 小学校の頃と現在の生活リズムはどのように変わったでしょう？**



< 小学校 >

AM												PM												
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

< 中学校 >

AM												PM												
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
☆現在の健康状態や生活の様子で気になること																								

*** 自分の生活リズムや食生活を振り返り、問題点と改善策を考えよう。**

< 問題点 >



< 改善策 >

今日の学習をふりかえって

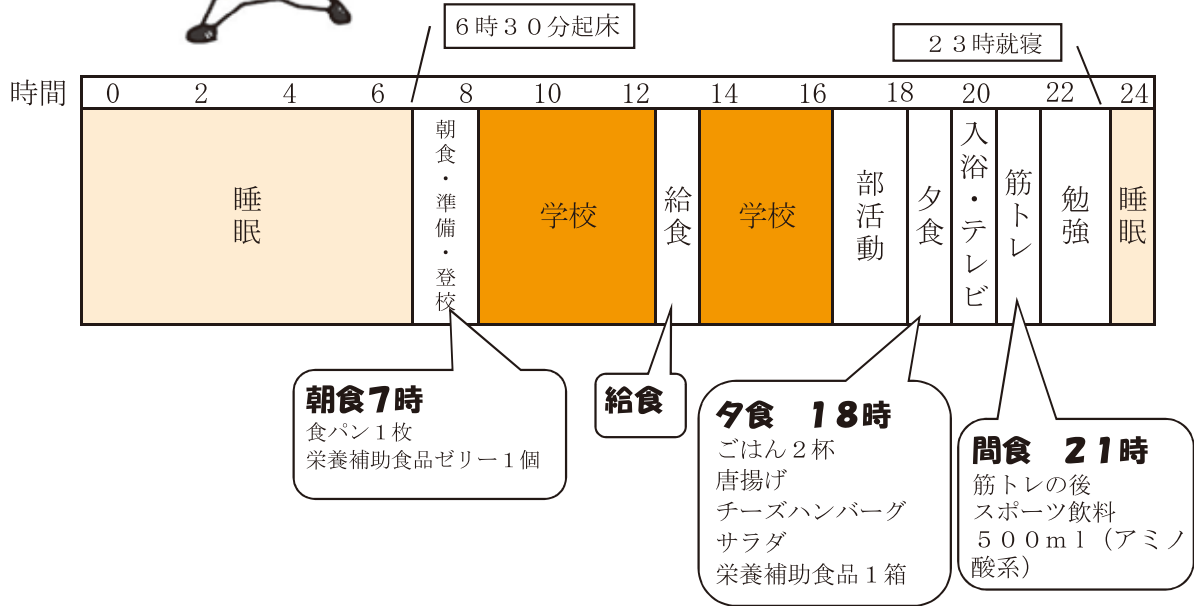
*運動部Aさんと文化部Bさんの1日

☆生活の様子や食事の内容について着目してみよう。

<運動部Aさん>



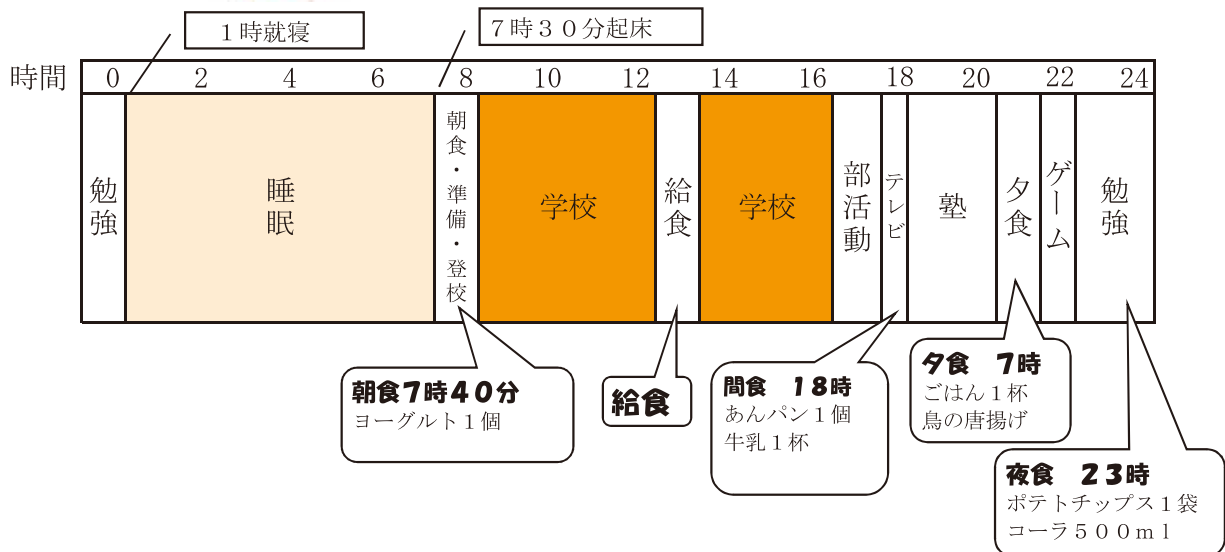
ぼくの目標は県大会出場！
体力増進のために、スタミナとカロリー
はたっぷりとってます。



<文化部Bさん>



塾の前はおなかですいているから、お菓子は絶対！
夕食はおなかですいてないから、ちょっとでいいや。
でも、寝る前は小腹がすくから、つい間食してしまうんだよね。朝食はヨーグルトで十分！



【資料1】

●給食で考えてみましょう



(わかめごはん、^{とり}鶏肉の南部焼き、切り干し大根と小松菜のあえもの、さつまい^{じゅ}汁、みかん、牛乳)

1回の食事の例として、学校給食の献立^{こんだて}をあげました。給食は、主食・主菜・副菜がそろっていて1回の食事として栄養のバランスがよくとれています。食事を考えるときは、給食の献立を参考に、主食・主菜・副菜をうまく組み合わせてみましょう。



(例) 1班

Aくんの1日	
<問題点>	<改善策>
(食事)	
カロリーの摂り過ぎ	間食はやめる
夕食の食べ過ぎ	肉類を少なくする
野菜が少ない	夕食にサラダを加える
栄養が偏っている	肉を減らし、野菜を増やす
肉が多い	栄養バランスを考えた献立にする
栄養補助食品が多い	朝食に卵や野菜を加える
朝食のバランスが悪い	栄養補助食品ゼリーの代わりに牛乳を加える
間食の時間が遅い	間食の時間を早くするか、水にする
(運動)	
運動量が多過ぎる	筋トレをストレッチ中心にする
(睡眠)	
睡眠時間が少ない	30分早く寝る。

(例) 2班

Bさんの1日	
<問題点>	<改善策>
(食事)	
朝食が少ない	早く眠るようにする
	朝食の栄養バランスを整える
間食が多い	夜食をやめるか、お茶だけにする
	夕食をしっかり食べる
	間食を果物に代える
野菜が少ない	夕食に野菜を加える
(運動)	
運動時間が少ない	テレビを見ないで、散歩する
(睡眠)	
寝るのが遅い	ゲームの時間を減らして、早く寝る
起きるのが遅い	6時30分には起きるようにする

※同意見の付箋は重ねて貼る。

中学校第3学年 学級活動指導案例

第1部 基礎知識編

第2部 運動プログラム編

第3部 学級活動(ホームルーム活動)学習指導案例編

第4部 名簿編

1 題材名 「学力・体力アップは食生活から」

2 本時のねらい

受験期における自分の生活を振り返り、問題点を見付けることによって、生活習慣を改善することができる。

3 本時の展開

段階	主な学習活動及び内容	形態	●指導上の留意点 ●資料 ダウンロード可能 ※目指す生徒の姿〔評価方法〕
導入 10分	1 学級の朝食摂取状況を予想する。 ・毎日朝食を食べていない人が多いと思う。 ・毎日食べている人が多いと思う。 2 「朝食摂取と成績」「朝食摂取と体力テスト」のグラフを見て、気付いたことを発表する。 3 本時の活動のねらいを理解する。 受験期における自分の生活の問題点を見付け、改善方法を考えよう。	個	○事前に一週間の朝食摂取状況について調査をし、その結果を提示する。 ●【資料1】を活用して、朝食摂取と学力及び体力には相関性があることに着目させる。 ○学力及び体力をアップさせるには食生活を見直す必要があることを伝え、本時の課題を提示する。
展 開 30分	4 「受験生Aさんの1日」を例に、Aさんの生活の問題点と改善策を考える。 <問題点> ・寝るのが遅い。 ・夕食が遅い。 ・ファーストフードが多い。 ・野菜が少ない。 ・運動量が少ない。 ・朝食のバランスが悪い。 など <改善策> ・早く寝る。 ・野菜を増やす。 ・朝食をしっかり取る。 など ・夜食を控える。 など 5 Aさんの問題点と改善策を班の中で意見を出し合い、班毎に発表する。 6 学力・体力アップのための食事や生活の改善ポイントを理解する。 ①朝食を必ず食べる。 ②早寝・早起きをする。 ③中学生に必要な栄養素を必ず摂る。(特に抵抗力アップのためビタミン) ④夕食、夜食は消化の良い物にする。 ⑤適度な運動を心がける。	班	●ワークシート①を活用し、「受験生Aさんの1日」の例から、問題点と改善策をより多く出させる。 ※生活の様子、食生活に着目し、問題点や改善策に気付くことができる。〔ワークシート〕 ○気付かなかった考えに触れ、より深い考えに発展させる。 ○発表の際は、改善策についての理由も発表させる。
終末 10分	7 今日の活動を通して、今後の自分の生活・食事内容で改善したいことをワークシートにまとめ、発表する。 (例) 今まででは学校から帰ると間食をしたり、部活動を引退する前と同じ食事を食べたりしていたが、今後は少しカロリーを抑えたいと思う。	個	●活動を振り返り、自分の生活の改善策をワークシート②にまとめさせる。 ○まとめができない生徒に対して、個別に指導する。 ※自分の生活の問題点と改善策を書くことができる。〔ワークシート〕

4 他教科等(新学習指導要領)との関連

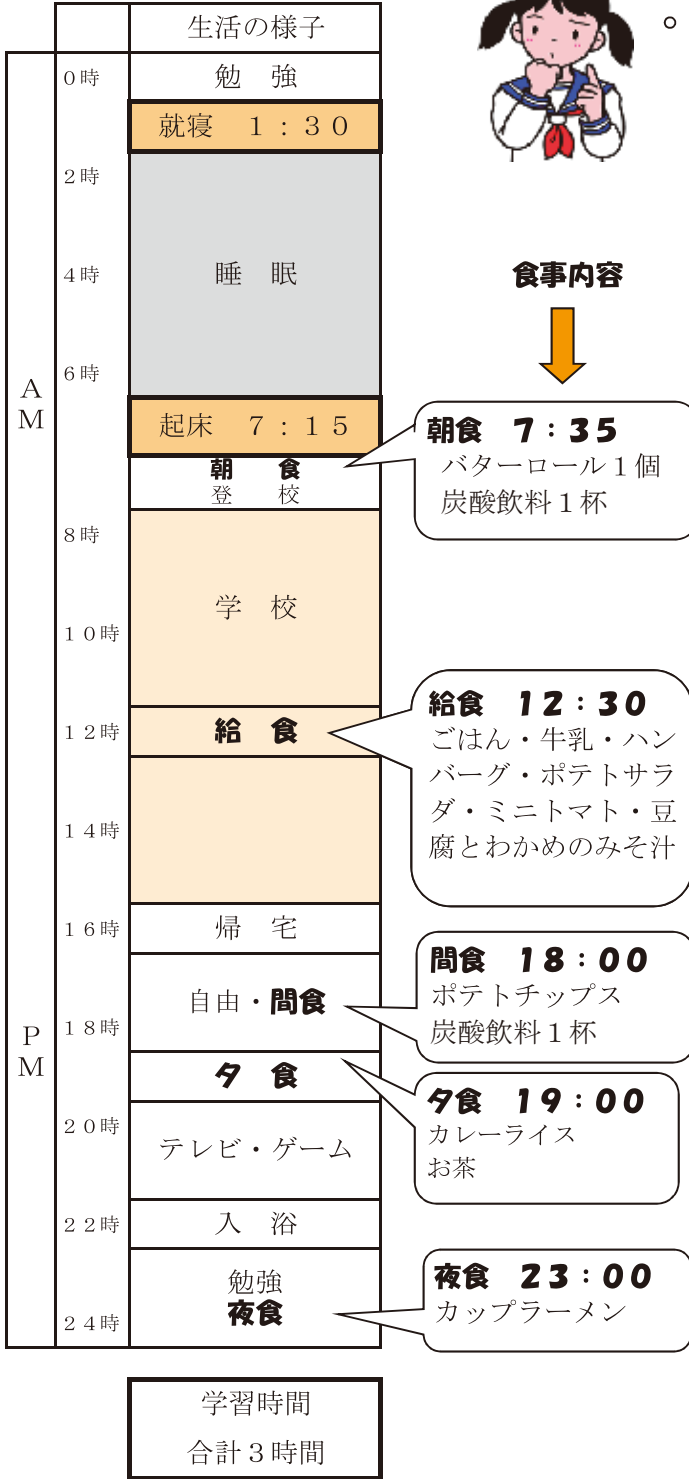
技術・家庭科(家庭分野) 内容B 「食生活と自立」 (1)中学生の食生活と栄養
 保健体育(保健分野) 内容(4)「健康な生活と疾病予防」

<参考資料>

- 【資料1】朝食と学力・体力との関係 … 文部科学省「平成20年度全国学力・学習状況調査」
 「平成20年度全国体力・運動能力・運動習慣調査」
 【資料2】運動種目別エネルギー消費量 … 「学校における食育プログラム」(青森県教育委員会) P29
 【資料3】主なおやつエネルギー … 「学校における食育プログラム」(青森県教育委員会) P29
 【資料4】体重変化のグラフ … 平成22年度学校保健統計調査より(青森県企画政策部統計分析課)

学力・体力アップは食生活から

受検生Aさんの1日



最近、勉強しても全然点数があがらない！
毎日疲れるし・・・
なんでかな！？

①Aさんの生活の仕方にはどんな問題点があるだろう？（生活の様子・食事内容をよく見てみよう！）

・

・

・

・

・

・

②Aさんの学力・体力をアップさせるための改善策を考えよう！（理由も書こう）

理由

・

理由

・

理由

・

理由

・

*** 学力・体力アップのための生活改善ポイント**



- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤

*** 自分の生活の問題点を見付け、改善策を書いてみよう！**

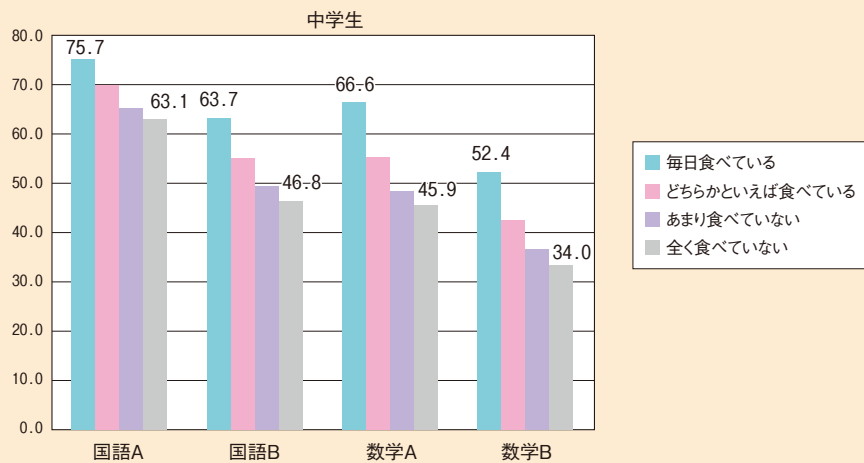
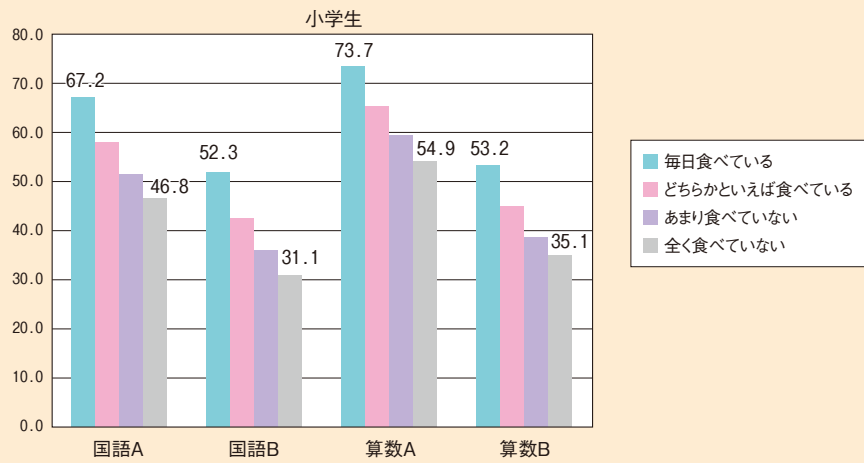


改善策

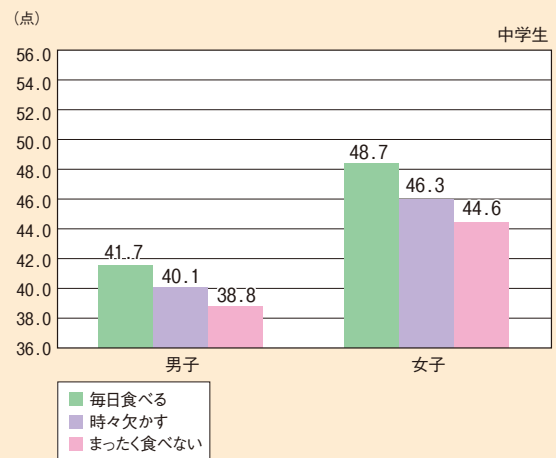
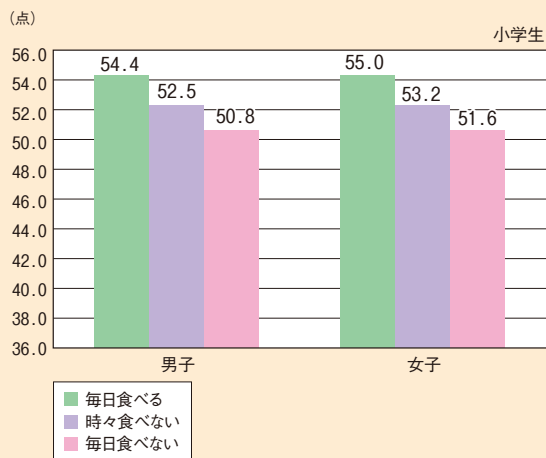
今日の学習を振り返って

【資料1】 朝食と学力・体力との関係

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



朝食の摂取状況と体力合計点の関連



【資料2】

運動種目別エネルギー消費量
補正係数×体重×時間(分)=消費エネルギー

項目	補正係数	項目	補正係数	項目	補正係数
散歩	0.0464	自転車 普通	0.0658	キャッチボール	0.0730
歩行 (80m/分)	0.0747	自動車運転	0.0287	野球(平均)	0.0680
歩行 (90m/分)	0.0906	卓球	0.1490	ソフト(平均)	0.0640
歩行 (100m/分)	0.1083	バドミントン	0.1508	登山(登り)	0.1610
階段(上る)	0.1349	スカッシュ	0.1615	登山(下り)	0.1080
ジョギング(軽)	0.1384	テニス	0.1437	ポーリング	0.0640
体操(軽)	0.0552	ゴルフ	0.0835	腕立て伏せ	0.7200
体操(強)	0.0906	バレー	0.1437	腹筋	0.1540
ダンス	0.0578	サッカー	0.0853	ダンベル	0.7200
ジャズダンス	0.1517	バスケット	0.2588	バット素振り	0.2641

※ 日本体育協会スポーツ科学委員会運動種目別エネルギー消費量より抜粋

(例)
体重50kgの人が1時間ジョギングをした場合の消費エネルギー
 $0.1384 \times 50(\text{kg}) \times 60(\text{分}) = 415(\text{kcal})$

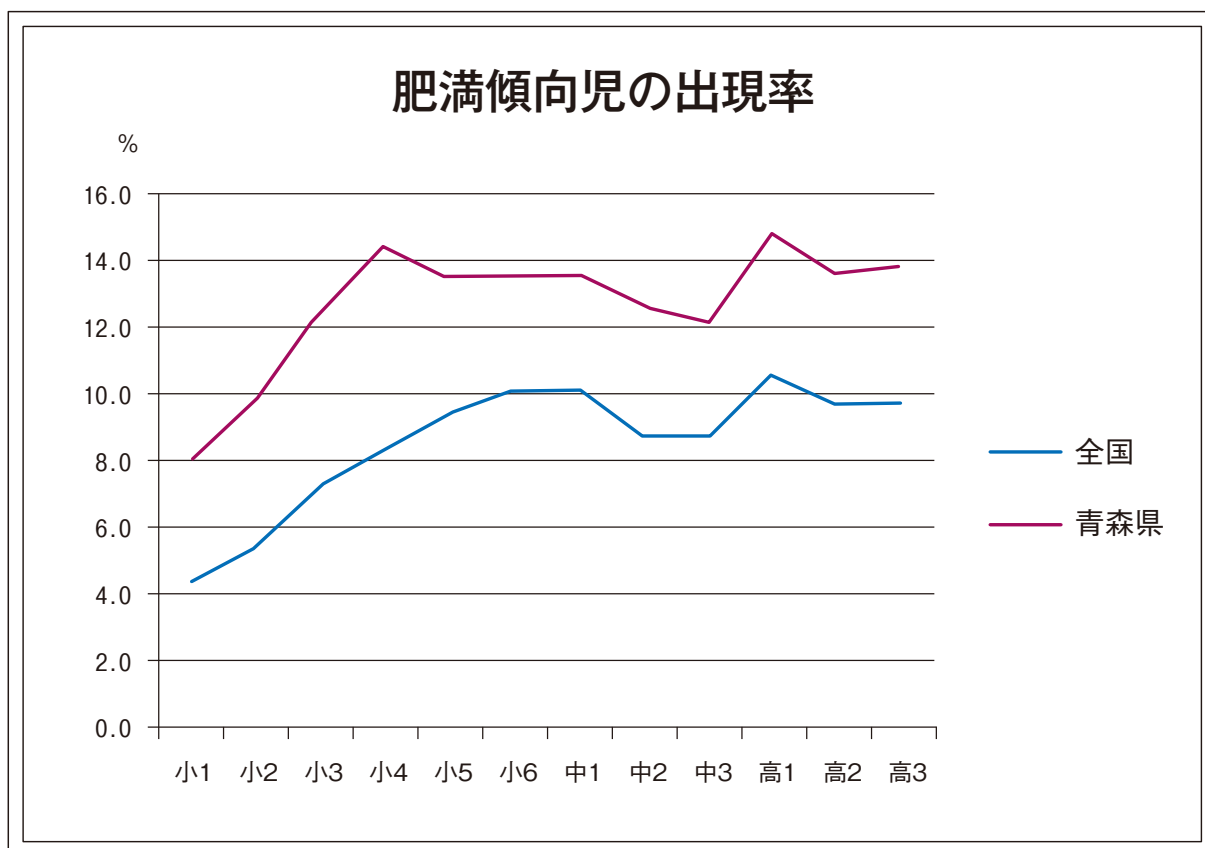
【資料3】

主なおやつのエネルギー

●アイス クリーム 1個(80g) 	144 kcal	●ヨーグルト 1個 (100g) 	67 kcal
●カップめん 1個 	381 kcal	●炭酸飲料 1本 (350g) 	179 kcal
●チョコレート 1枚 (70g) 	390 kcal	●ドーナツ 1個 	188 kcal
●あめ4個 	47 kcal	●チーズ バーガー 1個 	310 kcal
●プリン 1個(100g) 	126 kcal	●ポテト チップス 1袋(90g) 	499 kcal

文部科学省食生活学習教材(小学校高学年用)より

【資料4】

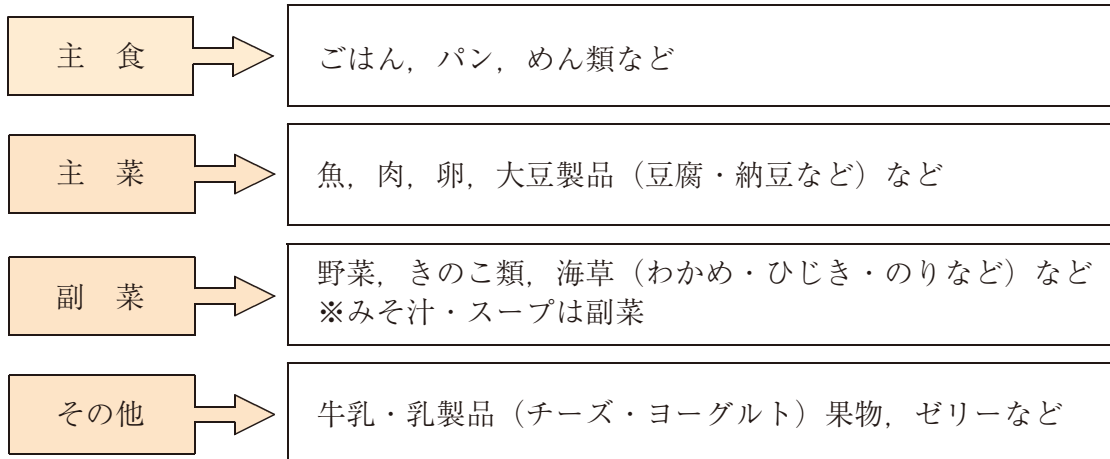


朝食調べ

3年 組 番 名前

○毎日の朝食の有無を○か×で記入しましょう。
また、食べた内容についても記入しましょう。

	朝食を食べたか？	朝食の内容を書こう！			
		主食	主菜	副菜・汁物	その他
<記入例> ○月○日（月）	○	ごはん	卵焼き 焼き魚	みそ汁	牛乳
月 日（月）					
月 日（火）					
月 日（水）					
月 日（木）					
月 日（金）					
月 日（土）					
月 日（日）					



高等学校第1学年 ホームルーム活動学習指導案例

第1部 基礎知識編

第2部 運動プログラム編

第3部 学級活動(ホームルーム活動)学習指導案例編

第4部 名簿編

1 題材名 「運動不足解消」

2 本時のねらい

日本は2008年の死者全体の約8割に当たる計90万8700人が非伝染性疾患による死者であり、そのうちの15歳以上の約65%が、「運動不足」が要因であることから、運動不足の問題を考え生徒一人ひとりが運動の必要性について理解できる。

3 本時の展開

段階	主な学習活動及び内容	●指導上の留意点 ●資料 ※目指す生徒の姿(評価方法)
導入 15分	1 本時のめあてを確認する。 2 本字の課題をつかむ。 運動不足を解消するためには、どのような身体活動であればよいのか。	○健康の基本として、食事・運動・休養及び睡眠を取る必要であることを確認し、運動不足について内容を展開させることを説明する。 ○青森県人は、生活習慣などが起因し全国的に見ても短命であり、若年層において運動不足の傾向があることを理解させる。 ●副読本「I 健康って何」
展開 20分	3 平日と休日の子どもの身体活動量、運動の意義を参照し、普段の個人の行動も踏まえ、なぜ運動をしないのかを発表する。 例・ゲームやパソコンの発展 ・メールやチャットなどコミュニケーションの取り方の変化 ・生活様式の変化 など 4 運動不足診断を実践する。 A判定 はいが1個まで 日常生活での運動は問題ありません。現状を維持して下さい。 B判定 はいが4個まで 少し運動不足気味、少し日常生活を工夫し運動量を増やしましょう。 C判定 はいが7個まで かなり運動不足、日常生活を工夫し、運動習慣を獲得しましょう。 D判定 はいが8個以上 完全な運動不足、運動しましょう。 5 今までの身体活動の良い点・悪い点を挙げ、発表する。	○高校生になるにつれて活動量が減少していることに着目させる。 ○小さい頃の身体活動が、集団生活の基礎となる社会性が高まることを理解させる。 ○友達・家族で行った身体活動が強いほど、積極的な態度を示す傾向が多く、引っ込み思案行動や攻撃行動をとる傾向が弱いことを理解させ、良好な人間関係を形成する上でも運動が重要であることを理解させる。 ●副読本「IV 運動の大切さ」 ○診断結果から自己の運動不足に気付かせる。 ○自己の普段の行動様式を踏まえた上で実践させる。 ○結果判定を基に自己の身体活動に関する反省点を考えさせ、ワークシートに記入させ、数名に発表させる。
終末 15分	6 運動の必要性について今日までの生活を振り返り反省点を挙げる。 7 本時の学習をまとめる。 自己の身体活動で悪かった点を踏まえ、運動をする習慣の改善を図る。	○運動は健全な心身の発育発達にとっても重要であることを理解させ、運動の必要性について振り返りまとめたことをワークシートに記入させる。 ※今までの生活の反省から、今後の生活へ生かす点を明らかにする。〔ワークシート〕

4 他教科等との関連

教科「保健体育」科目「体育」

1 単元 現代社会と健康 1 私たちの健康のすがた～4 生活習慣病と日常の生活行動

<参考資料> 弘前大学医学部社会医学講座 中路重之教授 研究室HPより運動不足診断

運動不足解消のためのワークシート

運動不足診断

- | | | | | |
|----|------------------------|----|---|-----|
| 1 | 1日平均15分以上の運動をしていない | はい | ・ | いいえ |
| 2 | 座っている時間が長い | はい | ・ | いいえ |
| 3 | 10kg以上の重いものを持つことが殆どない | はい | ・ | いいえ |
| 4 | 通学は車で送ってもらう | はい | ・ | いいえ |
| 5 | 休日は外出よりごろ寝 | はい | ・ | いいえ |
| 6 | 帰宅は夜遅い | はい | ・ | いいえ |
| 7 | あまり歩かない(1日6000歩以下) | はい | ・ | いいえ |
| 8 | あれば必ずエスカレーターにのる | はい | ・ | いいえ |
| 9 | お腹が特に太くなってきた | はい | ・ | いいえ |
| 10 | 近距離でも電車・バス内で立つのはおっくうだ | はい | ・ | いいえ |
| 11 | 階段や坂道で同世代の人に遅れる | はい | ・ | いいえ |
| 12 | 階段や坂道で息切れがひどい | はい | ・ | いいえ |
| 13 | 勉強が忙しくて運動なんてできない | はい | ・ | いいえ |
| 14 | 中学校まで十分運動したからだいじょうぶだ | はい | ・ | いいえ |
| 15 | 「あれとって」「これとって」の生活をしている | はい | ・ | いいえ |

あてはまった質問数は

個

判定は

今までの身体活動で良かった点や悪かった点

運動の必要性について(まとめ)

高等学校第2学年 ホームルーム活動学習指導案例

第1部 基礎知識編

第2部 運動プログラム編

第3部 学級活動(ホームルーム活動)学習指導案例編

第4部 名簿編

1 題材名 「運動を適正に実践するためには」

2 本時のねらい

社会の変化に伴い、運動をする子としない子の二極化、外遊びをしなくなったことによる一次体験の不足、子どもの体力・運動能力の低下、携帯電話やインターネットなどの普及によるコミュニケーション能力の低下など子どもの体力に係る多くの問題が指摘されている。これらを踏まえ、運動の必要性を理解し、現在の身体活動を見直し、運動の目標を考えることができる。

3 本時の展開

段階	主な学習活動及び内容	●指導上の留意点 ●資料 ※目指す生徒の姿〔評価方法〕
導入 10分	1 本時のめあてを確認する。 2 本字の課題をつかむ。 運動不足を解消するためには、どのような運動をすればよいのか。	○日常生活における身体活動の内容について確認させる。 ●資料Ⅱ身体活動による消費カロリー一覧 ○青森県人は、生活習慣などが起因し全国的に見ても短命であり、若年層において運動不足の傾向があることを理解させる。 ●副読本Ⅰ 健康って何？
展開 30分	3 運動量の目安を確認する。 ・自分の1歩の歩幅を測る。 ・一万歩歩くときの距離・時間消費カロリーを予想し確認する。 ・適切な運動量を計算する。 4 自己年齢の食事摂取基準を確認する。 5 前日の身体活動内容・時間・消費カロリーを振り返る。 6 目標とする1日の身体活動内容・時間・消費カロリーを考えワークシートに記入する。 7 BMIから、自己の病気にかかりにくい体重と現在の体重の差を計算する。	○5cm刻みで一步を測らせる。 ○資料と予想を照らし合わせる。●資料Ⅰ-1 ●資料Ⅰ-2 ○歩く場合の適切な心拍数を理解させる。 ○計算結果による心拍数で運動すると適度な運動刺激が得られることを理解させる。 ○自己の生活活動頻度を想定し、4段階のいずれに該当するか目安として確認させる。 ●資料Ⅱ身体活動による消費カロリー一覧参照 ○前日の内容をワークシートに記入し、合計の消費カロリーを算出させる。 ●副読本子どものライフスタイルと栄養P16表18 ○食事摂取基準の値を踏まえ、身体活動内容・時間・消費カロリーをワークシートに記入し、合計の消費カロリーを算出させる。 ○計算した値を踏まえ、食事摂取基準より1日の消費カロリーが適正か考えさせる。 ●資料Ⅰ-3 ※前日の身体活動を振り返り、自分にあった前日の身体活動を考える。〔ワークシート〕 ●リーフレットBMI参照
終末 10分	8 目標とする1日の身体活動内容について、グループ内で話し合う。 9 本時の学習をまとめる。 運動不足にならないように、毎日の運動量を目標に近付ける。	○他の生徒の考え方を参考にし、より自分に合った活動内容を考え消費カロリーを栄養所要量に近づけるにはどうしたらよいかを考えさせる。 ○運動は健全な心身の発育発達にとっても重要であり、運動不足を少しでも軽減するために、毎日の運動量が目標に近くなるよう指導する。

4 他教科との関連

教科「保健体育」科目「体育」

<参考資料>

大修館書店 現代保健体育 改訂版 指導ノートP88からP92

摂取カロリー・消費カロリー大辞典 (<http://muuum.com/calorie/index.html>)

ワークシート

前日の身体活動

身体活動内容	活動時間	消費カロリー
	合計時間	合計消費カロリー

目標とする身体活動

身体活動内容	活動時間	消費カロリー
	合計時間	合計消費カロリー

前日の消費カロリー

食事摂取基準（摂取カロリー）

過不足消費カロリー

-

=

目標とする消費カロリー

食事摂取基準（摂取カロリー）

過不足消費カロリー

-

=

資料 I

1 1万歩歩くときの距離と時間、速さと消費カロリー

1歩の幅	1万歩 (100歩/min.)	時間	時速	1万歩歩く時の消費カロリー (運動時間100分)
60cm	6km	100分	3.6km/h	約264kcal
70cm	7km	100分	4.2km/h	約308kcal
80cm	8km	100分	4.8km/h	約352kcal
90cm	9km	100分	5.4km/h	約396kcal

2 心拍数から適切な運動強度を調べる。

心拍数は、運動の強度を決める指標になる。体に無理なく運動をするためには、心拍数を一定に保つことが大切である。最大心拍数（1分間）から、適切な運動強度を決める簡単な方法に次のものがある。

- ・最大心拍数を求める。
 $220 - \text{年齢（歳）} = \text{最大心拍数（拍）}$
- ・目標レベルの運動強度を求める
 $\text{最大心拍数（拍）} \times \text{目標レベルの運動強度}$

※ウォーキングの場合は、1分間の最大心拍数の60から65%でエクササイズを行うとよいと言われている。

- 3 体重1kgをカロリーに換算すると7000kcalになります。つまり基礎代謝+運動などで7000kcalを消費すると脂肪が1kg減ることになります。日常生活では消費カロリーから摂取カロリーを引いた値が実際に体から減ったカロリーとなりますから、1ヶ月に1kg減量しようと思うなら

$$\text{消費カロリー} - \text{摂取カロリー} = 7000\text{kcal}$$

を達成すればよいことになります。
一日あたりに換算すると約230kcal、消費カロリーが摂取カロリーを上回ればよいことになります。

資料Ⅱ 身体活動による消費カロリー一覧

参考 摂取カロリー・消費カロリー大辞典 (<http://muuum.com/calorie/index.html>)

※運動による消費カロリー一覧 (1時間あたりの消費カロリー 単位:kcal)

性別・体重 身体活動内容		男性		女性	
		65kg	75kg	45kg	55kg
軽い運動	睡眠	66	77	43	53
	身支度・洗顔	113	131	73	89
	自動車の運転	113	131	73	89
	机上事務	117	135	116	96
弱い運動	ゆっくりした歩行	179	207	116	142
	掃除機で掃除	195	225	124	152
	入浴	238	275	151	185
普通の運動	自転車	257	297	165	201
	急ぎ足	320	369	205	251
	階段昇降	394	455	254	310
	サイクリング(時速 10km)	312	360	200	244
	ラジオ体操	320	269	205	251
	ゴルフ(丘陵)	421	486	270	330
	ゴルフ(打ちっぱなし)	285	329	184	224
強い運動	テニス	491	567	316	386
	スキー(滑降)	491	567	316	386
	ジョギング(120m/分)	491	567	316	386
	ジョギング(160m/分)	663	765	424	518
	水泳(平泳ぎ)	768	887	491	601
	水泳(クロール)	1459	1683	932	1139
	腹筋運動	601	693	386	472

高等学校第1学年 ホームルーム活動学習指導案例

第1部 基礎知識編

第2部 運動プログラム編

第3部 学級活動(ホームルーム活動)学習指導案例編

第4部 名簿編

1 題材名 「間食を見直そう」

2 本時のねらい

青森県の平均寿命は、男女とも最下位で生活習慣病が起因するものが多い。肥満出現率の高さに加え、全国的に高校生男子の高血圧の割合が高くなっている。食生活の中でも自己管理できる間食や夜食のよりよい選び方や摂り方を理解し、自己管理していく能力を高めることができる。

3 本時の展開

段階	主な学習活動及び内容	●指導上の留意点 ●資料 ※目指す生徒の姿〔評価方法〕
導入 10分	1 本時のめあてを確認する。 2 本時の課題をつかむ。 よりよい間食や夜食の選び方や摂り方を考えよう。	○青森県は、短命で、生活習慣に起因していることを確認させる。●リフレット ○県の肥満出現率の高さ、自己測定できる血圧データから、男子高校生が高値を示していることを理解させる。●資料図1,2 ○ながら食べる頻度が中高生の時期に高くなり、食生活(間食・夜食)が健康面に悪影響を与えていることを理解させる。●資料図3
展開 30分	3 間食や夜食で摂る適切なエネルギー量を確認する。 4 前日、食べた間食や夜食を振り返る。 ・前日、食べたり、飲んだりした間食や夜食を書き出して、摂取エネルギーを計算する。 5 間食や夜食の選び方や摂り方を振り返る。 ・間食や夜食の選び方や摂り方から、気付いたことを記入させ、発表させる。	○間食・夜食は、1日の推定摂取エネルギー必要量の10~15%であることを理解させる。 ○前日の内容をワークシートに記入し、摂取エネルギーを算出させる。 ○ワークシートに気付いたことを記入させる。 ○市販の菓子類やインスタント食品には、糖分や脂肪、塩分を多く含んでいるものもあり、栄養成分表示を参考に選ぶことを指導する。 ●資料「中学生がよく食べるおやつ・夜食の種類」参照 ※前日の間食や夜食を振り返り、自己の健康を考えた間食や夜食の選び方や摂り方を考えている。 〔ワークシート〕
終末 10分	6 健康的な生活を送るためには、日々の間食や夜食をどのように選び、摂っていけばよいのかグループで話し合う。 7 本時の学習をまとめる。 間食や夜食は、食事時間、就寝時間、運動量を考えた選び方や摂り方を自ら実践する。	○グループで話し合った内容を参考に、自己の健康を考えた間食や夜食の内容についてワークシートにまとめさせる。 ○1日の栄養摂取量、食事時間、就寝時間、運動量との関係を考慮した間食や夜食の選び方や摂り方を実践するよう指導する。

4 他教科等との関連

家庭基礎：第4章「生活を営む〔I 食生活を営む〕」

フードデザイン：第1章「食事の意義と役割」、第2章「栄養素のはたらきと食事計画」

保健：生活習慣病と日常の生活行動

<参考資料>

農林水産省／食事バランスガイド

間食を見直そう

ワークシート

資料：図1と図2を見よう。

- 1 図1と図2から、わかることを記入しよう。

資料：図3を見よう。

- 2 図3からわかること記入しよう。

図からわかることは？
健康面にどんな影響がある？

- 3 前日食べた間食・夜食を振り返ってみよう。

① 飲食した間食・夜食（お菓子・菓子パン・ジュース・デザート等）

時間帯	昨日の間食・夜食	量	摂取エネルギー

a) 前日の夕食の時間

時 分頃

b) 前日の就寝時間

時 分頃

- ② 間食や夜食の選び方や摂り方から、気付いたことを記入しよう。

- 4 健康的な生活を送るために、間食や夜食はどのような選び方や摂り方がよいか話し合おう。

- 5 グループで話し合った内容を参考に考えてみよう。

① 自分の健康を考えた間食や夜食の内容

時間帯	昨日の間食・夜食	量	摂取エネルギー

a) 夕食の時間

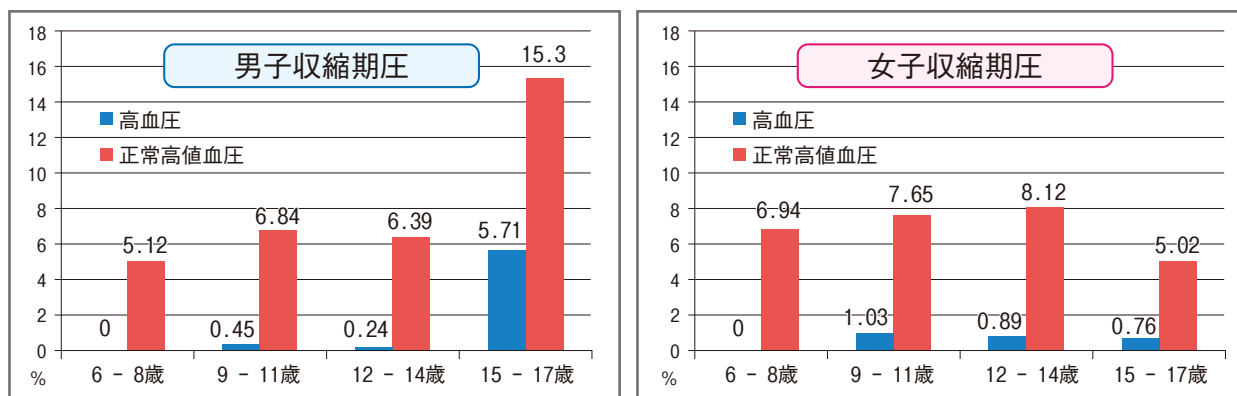
時 分頃

b) 就寝時間

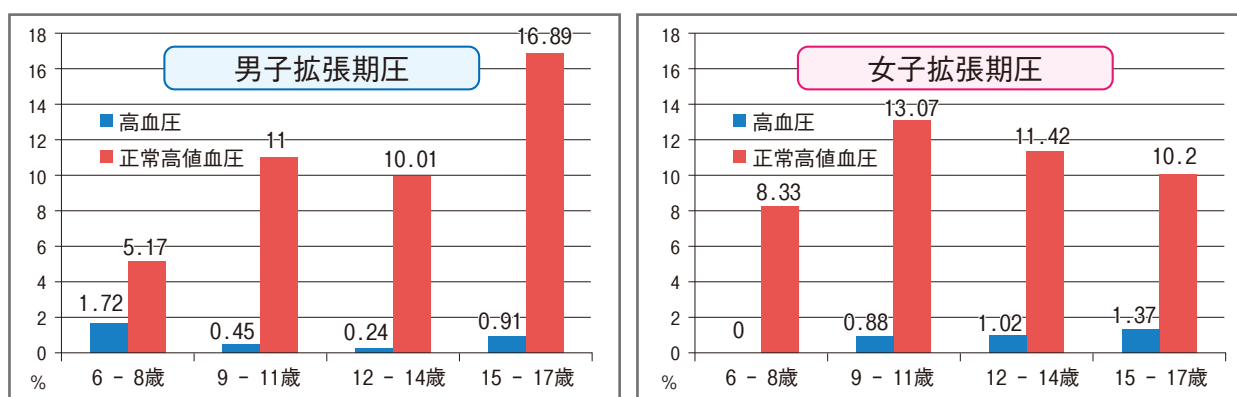
時 分頃

- ② 間食や夜食の選び方や摂り方を考えたとき、特に気を付けた点

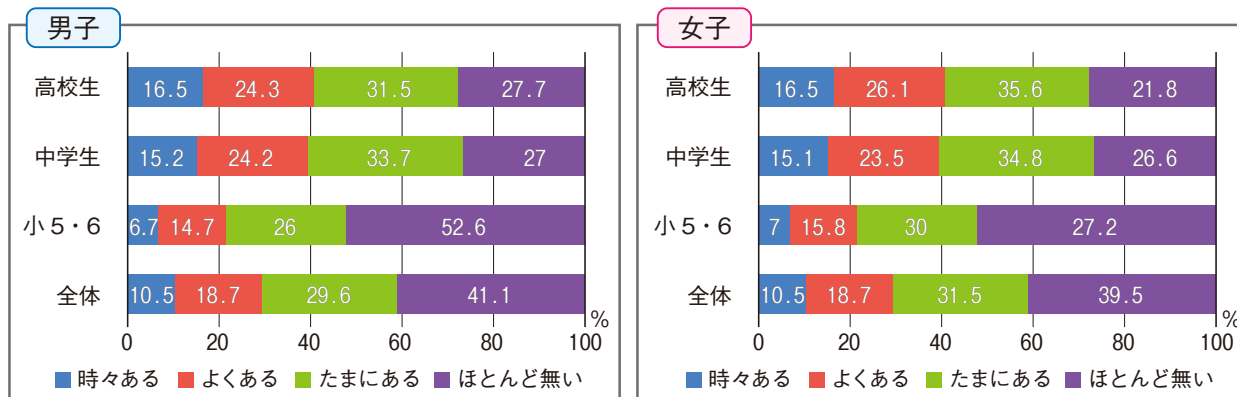
■ 図 1 収縮期圧高血圧の頻度



■ 図 2 拡張期圧高血圧の頻度



■ 図 3 何かしながら菓子類を食べる頻度



☆ 中学生がよく食べるおやつの種類

- | | |
|-----------|--------|
| 男子 | 女子 |
| 1位 スナック菓子 | スナック菓子 |
| 2位 チョコレート | チョコレート |
| 3位 菓子パン | 菓子パン |

☆ 中学生がよく食べる夜食の種類

- | | |
|-----------------|--------|
| 男子 | 女子 |
| 1位 スナック菓子 | みかん |
| 2位 インスタめん・カップめん | スナック菓子 |
| 3位 チョコレート・ご飯もの | チョコレート |

☆ 高校生の高血圧と正常高値血圧の基準

- | | | |
|-------|-------|--------|
| | 高血圧 | 正常高値血圧 |
| 収縮期血圧 | ≥ 140 | ≥ 130 |
| 拡張期血圧 | ≥ 85 | ≥ 75 |
- 「高血圧医療ガイドライン 2004」より

図 1～3：「平成 20 年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書」
 ／財団法人日本学校保健会参考
 左データ：「平成 17 年度児童生徒の食生活等実態調査報告書」
 ／日本スポーツ振興センター参考

高等学校第3学年 ホームルーム活動学習指導案例

第1部 基礎知識編

第2部 運動プログラム編

第3部 学級活動(ホームルーム活動)学習指導案例編

第4部 名簿編

1 題材名 「朝食から食生活を見直そう！」

2 本時のねらい

朝食を食べない20歳以上の人のうち、「中学・高校生」の頃から食べなくなった割合が増加している。朝食を食べないことによる健康・運動・学習・生活面に与える影響を理解し、欠食のきっかけとなる現在の生活習慣を見直し、20歳の自分自身が健康的な食生活を送るために、朝食と生活習慣を考えるきっかけとする。

3 本時の展開

段階	主な学習活動及び内容	●指導上の留意点 ●資料 ※目指す生徒の姿〔評価方法〕
導入 10	1 本時のめあてを確認する。 2 本時の課題をつかむ。 20歳の自分自身が健康的な食生活を送るためには、現在の朝食と生活習慣がどうあればよいのか。	○資料「平成21年国民健康・栄養調査の習慣的な朝食欠食状況」からわかることを発表させる。 ●資料：図1, 2, 3 ○「健康日本21」の朝食欠食率の目標値は、20代・30代男性で15%以下、中学・高校生で0%であることを踏まえ、現在の朝食欠食率の高さ、欠食開始時期の原因や背景にある生活習慣の問題点を理解させる。
展開 30	3 朝食で摂取する目安を確認する。 4 今朝の朝食を振り返る。 ・朝食のメニューを書き出す。 ・食事バランスガイドにあてはめる。 ・気付いたことと改善点を記入する。 5 朝食の改善点について、グループで話し合う。	○朝食で摂取する主食・副食・主菜・乳製品・果物の目安を確認させる。●副読本：子どものライフスタイルと栄養p18参照 ○今朝の朝食内容をワークシートに記入させる。食事バランスガイドの料理例を見ながら、朝の食事の量を換算させ、区分毎の合計を出させる。合計数を基にコマに色を塗らせる。 ○朝食における問題点や改善点を具体的にワークシートに記入させる。 ○食事バランス、生活リズムを整えることが食生活で必要なことを理解させる。 ○グループで話し合った内容を発表させ、朝食欠食が心身や生活に与える影響を確認する。 ●資料：図3～7参照 ※朝食から生活習慣全般を振り返り、実現可能な目標をたてることができる。〔ワークシート〕
終末 10	6 朝食と生活習慣の在り方について、グループで話し合う。 7 本時の学習をまとめる。 生活習慣やリズム(睡眠や休養、運動)を整え、栄養バランスのとれた朝食を摂取することが大切である。	○朝食の改善点を基に、グループで話し合い、自己の朝食の摂り方を振り返り、背景にある生活習慣や生活リズムの在り方をまとめさせる。 ○食生活は、心身の健康にとっても大切であり、朝食が心身の1日の始まりのスイッチであるため、生活習慣を整え、栄養バランスを考えた朝食を摂取するよう指導する。

4 他教科等との関連

家庭基礎：第4章「生活を営む〔I 食生活を営む〕」

フードデザイン：食事の意義と役割

保健：単元1 現代社会と健康

<参考資料>

農林水産省／「食事バランスガイド」について

厚生労働省／平成21年度国民健康・栄養調査結果

青森県教育委員会／平成22年度こころの健康と生活等に関する調査

朝食から食生活を見直そう！

資料：図1, 図2, 図3を見よう。

1 図1からわかることを記入しよう。

2 図2からわかることを記入しよう。

3 図3からわかることを記入しよう。

4 右表を使って、今朝の朝食を振り返ってみよう。

資料：図3～図7を見よう。

5 「4-⑤」や図3～図7を参考に朝食の改善点をグループで話し合おう。

6 「5」からこれからの朝食と生活習慣の在り方をグループで話し合いまとめてみよう。

食事バランスガイドを使って あなたの朝食をチェックしてみよう！

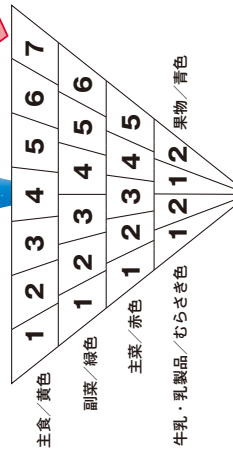
朝食べたものを
振り返ってみよう！

- 朝食べたものを書き出してみよう。
- 料理例を見ながら、朝食べた食事の量を「つ(SV)」に換算してみよう。
- それぞれの区分毎に合計を出してみよう。

料理例	
1つか =	=
1.5つか =	=
1つか =	=
2つか =	=
1つか =	=
3つか =	=
1つか =	=
1つか =	=

朝, 食べたもの	SV	合計
主食		
副食		
主菜		
乳製品 牛乳		
果物		

④ 合計数を基に色塗りしよう。



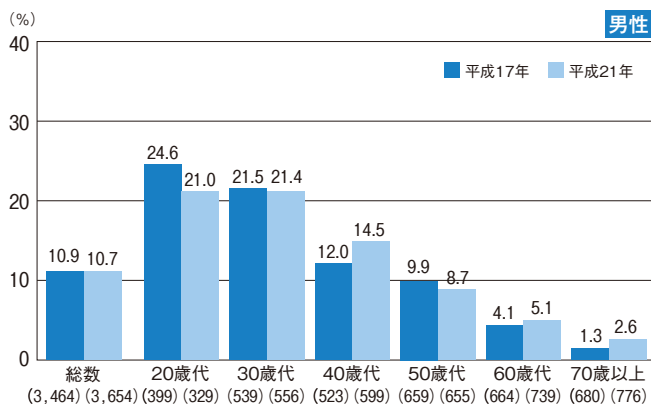
朝食から食生活を見直そう！

資料

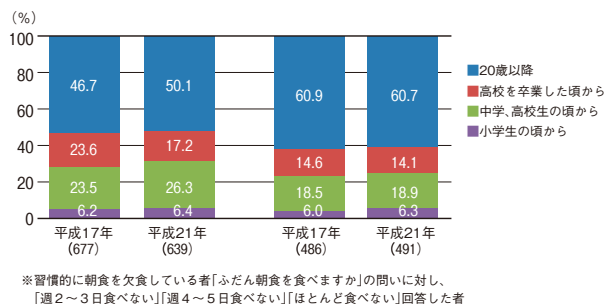
図1～図3は「平成21年度国民健康・栄養調査結果」より抜粋

図4～図7は「平成22年度心の健康と生活等に関する調査」を参考

■図1：習慣的に朝食をほとんど食べない者の割合（20歳以上）
（平成17年と21年との比較）

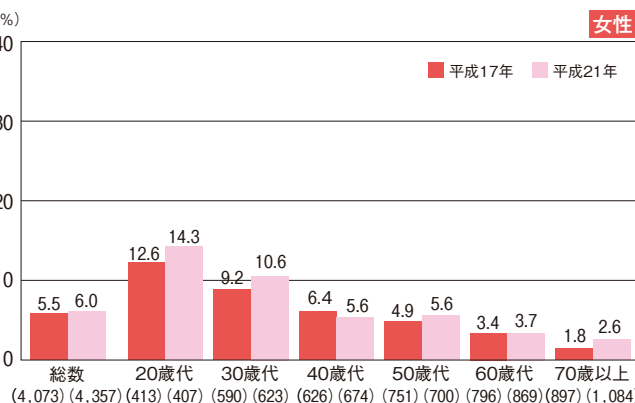
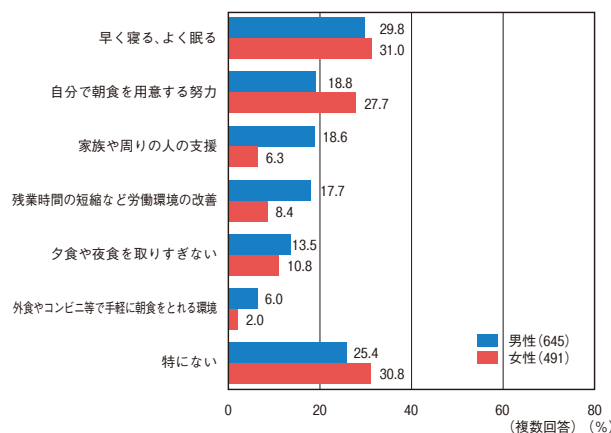


■図2：朝食欠食が始まった時期（20歳以上）
（平成17年と21年との比較）

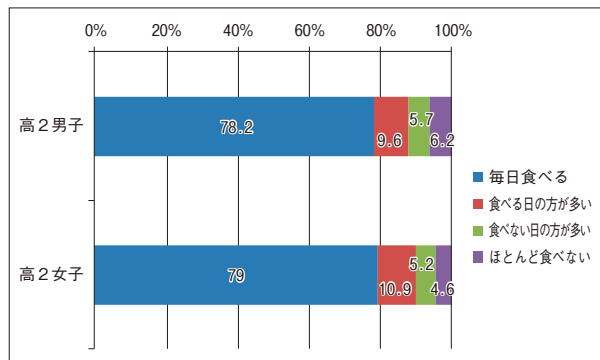


※習慣的に朝食を欠食している者「ふだん朝食を食べますか」の問いに対し、「週2～3日食べない」「週4～5日食べない」「ほとんど食べない」回答した者

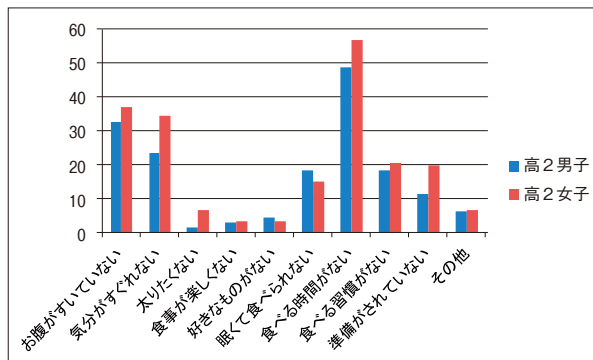
■図3：習慣的に朝食を欠食している者における、朝食を食べるために必要な支援内容（20歳以上）



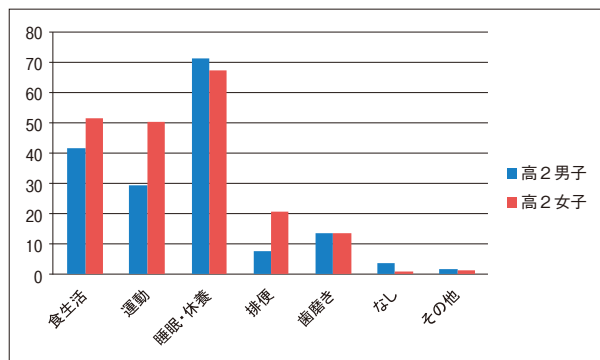
■図4 平日の朝食の摂取状況（平成22年度）



■図5 朝食を食べない理由（平成22年度）



■図6 改善したい習慣（平成22年度）



■図7 目覚めの状態（平成22年度）

