

〈保健体育〉

自己実現に向けた生活習慣を改善する実践力の育成

ーカフェテリア方式と自己実現ワークシートの活用を通してー

沖縄県立向陽高等学校教諭 大 城 まち子

I テーマ設定の理由

近年、児童生徒の体力低下の問題だけでなく、学力や学習意欲の低下も報告されている。その原因は様々な観点から論じられているが、その一つとして生活習慣の変化が関与していると言われる。

生活習慣は子供の発育発達上でも重要な要因であるが、生活習慣と学業成績および体力との関連性の研究を行った小澤治夫(2006)は「朝食の欠食が学習意欲の低下につながり、成績にも色濃く反映している」という報告をしている。中央教育審議会でも、重要項目の一つとして、豊かな心や健やかな体の育成のための指導の充実をあげ、体力が人間の活動の源であり健康維持、意欲や気力といった精神面の充実にかかわっているため、運動や体力を養うことや、望ましい食習慣を身につけるなどが重要である、としている。また、保健学習における目標を学習指導要領では、「心身の健康の保持増進を図るための実践力を育成することが重要である」と示している。

しかし、生活習慣に関するアンケートを昨年単元の学習を終えた本校生徒に取ったところ、全体的に学習が実践されていない様子がうかがえ、「充実した朝食を摂らずに登校する」生徒も29%という数字を示した。子供たちは、小学校から「食育」という名のもとに、朝食の重要性についてたくさんの知識を身につけているはずである。しかしながら、その知識が、自らの実践として、確実に定着していないのが現状である。学んだことが実践につながらない理由として、これまでのような一般的な一斉授業では、個々の生活習慣の違いから生じる課題の相違もあり、個々の課題の克服や興味関心に応じた学習につながらないことも、大きな要因の一つではなかったかと考える。

本研究では、保健学習で得た知識を、生活の中で実践させる手立てとして、具体的に取り組むことのできるような指導の工夫をし、生徒個々の生活に入り込んだ学習を目標とした。その手段として、個々の興味関心に応じたゲストティーチャーによるカフェテリア方式の導入と、自己実現を図るための生活習慣の確立を目的としたオリジナルのワークシートを活用する。また、生活習慣が保護者の管理下にあることを考慮し、保護者参加の授業を展開することで支援体制を確立し、本人の自己実現にむけた、自己管理能力の育成をテーマに設定した。学んだことを実践に移す手立てをとおして、生徒に学習の意義づけを図ると共に、個々の目標達成のための支援や健康的な生活習慣の確立をとおして自己実現に向けた生活習慣の改善をする力を身につけさせたい。

〈研究仮説〉

「現代社会と健康」の単元において、カフェテリア方式の授業形態を用い、そこから得た知識を自己実現ワークシートに活用することによって、自己実現に向けた生活習慣の改善を実践する力がつくであろう。

II 研究内容

1 自己実現に向けた生活習慣について

(1) 生活習慣の実態と行動の現状

沖縄県の食育推進計画のなかで行われた調査(平成18年度調査)によると、「朝食を毎日食べる生徒の割合」は小学生で87.3%、中学生で82.6%、高校生で67.2%という数字がでている。この数字から単に朝食の摂取率だけでなく、児童生徒の就寝時間の遅さ、つまり夜型社会という本県の抱える社会的な問題も見えてくる。このような問題は、マスコミ等で何度も取り上げられて指摘されているにもかかわらず、目に見えた改善は見られない。それは、目の前の生徒達にも同じような事が言える。「現代社会と健康」の学習を終えた生徒達に「大人になってから大切だと思うことは何ですか」というアンケートを取ったところ15%が「十分な睡眠を取る」と答えているにも関わらず、現在、睡眠時間が5時間以内と答えた生徒が17%もいた。このことから学習で得られた知識が実践に反映されていないことがわかる。

(2) 自己実現と生活習慣

「現代社会と健康」の単位においては、ヘルスプロモーションの考え方を生かし、人々が適切な生活行動を選択し実践すること、及び、環境を改善していく事を目標としている。これまでの保健の授業が実践につながりにくい現状を考えると、生活習慣、意志決定、自己実現という項目を独立させ授業を行うのではなく、これらを体系的に学習することがより効果が得られるのではないかと考えた。図1のようにマズローは「人間の欲求充足には、段階がありいっしょに創造的活動である自己実現が充足されるわけでない」としている。人間には「生得的、本能的で基本的な欲求があり、基本的な諸欲求を適度に満たされれば、人間は停滞することなくますます成長し、心理的にいっそう健康になっていく」とし、一番基礎になる生活習慣の重要性を述べている。その事を心身の成長期にある児童生徒に当てはめるとき、いかに食生活、寝ることのような、基本的生活習慣が重要であるか認識させ、自己実現を達成するため、何をすることが必要であるかを学習させていく意義を伺うことができる。

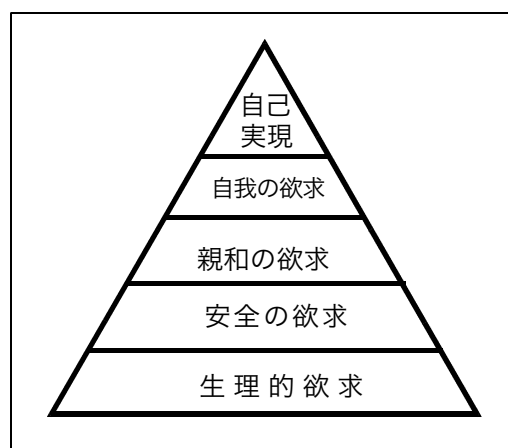


図1 マズローの欲求充足図

(3) 保健体育における実践力の育成

教科としての保健において、森昭三、和唐正勝(2002)は現代社会が人々に求めている保健の能力学力モデルを図2のように示し、保健の実践能力・行動能力は生理的レベル、学力レベル、人格レベルから成り立つものであると述べている。意志や行動能力、実践能力を強化するために3つのレベルから児童生徒に働きかける必要があるであろう。つまり図2にあるように人間の生理的機能を認識した上で、科学的知識を理解させ、そこに自己実現という目標を取り入れる事で、健康の価値意識や意欲・感情を高め、実践能力や行動能力を引き出すことができるというものである。保健の能力・学力の目指すところは実践能力・行動能力の育成であり、その育成の為の手段として、このような見地から、教材につなげていくことが大切であろうと考える。

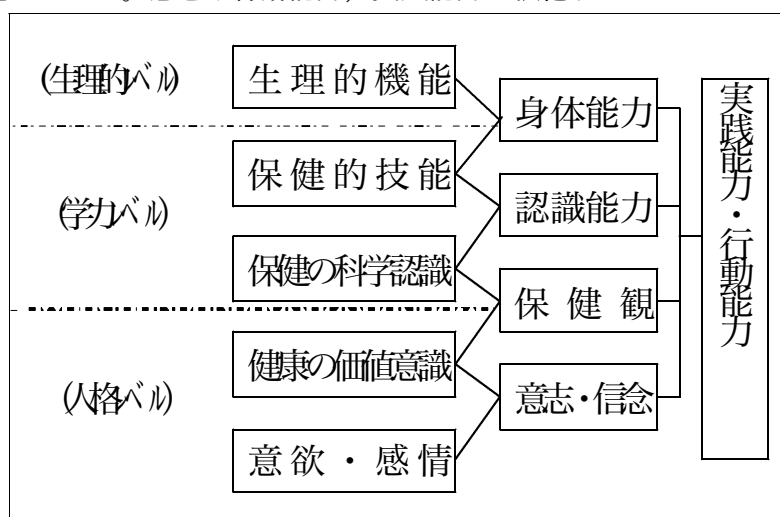


図2 保健の能力 学力モデル

2 学習形態の工夫

(1) カフェテリア方式とゲストティーチャー

日常の生活行動と個々人のもつ遺伝的要素であるリスクファクター(危険因子)を考え合わせ健康問題を捉えることは重要である。カフェテリア方式は、松浦賢長氏が考案したもので性教育等に有効な手段として紹介された。一斉授業と個別授業の中間的なもので、習熟度ならず成熟度ともいえるべきものである。少人数の生徒達を対象に行う小集団教育で、複数のグループをつくり学習する。この方法のメリットは、生徒自身が学習する内容を選ぶことができる事であり、生徒達の関心度、認識度に合った情報を提供できる、ということである。生活習慣というきわめてプライベートな問題等を個人の課題別に学習するには有効な方法ではないかと考えた。カフェテリア方式の授業の中に専門的な知識や独自の体験を持ったゲストティーチャーを導入することによって、さらに生徒の興味関心を高められるのではないかと考える。しかし、留意しなくてはいけないのは、あくまでも保健の授業における知識、教えた内容を十分踏まえた上であるという事である。ゲストティーチャーからの一方的な教材や講義の内容では、保健の授業内容とかけ離れたところで行われることも考えられ、ゲストティーチャーと綿密な話し合いが成される必要がある。授業の中で、「ゲストティーチャーから生徒に何を学ばせたいか」を考え、一番効果的な場面をプロデュースするのが、教師の役目であると考え。あくまで教師、ゲストティーチャーの意向を汲み、なおかつ生徒の聞き

たいテーマを設定する事を重視しなくてはならない。そのため今回は、ゲストティーチャーによる講義の内容を、生徒達の実態をふまえ、教師との話し合いによって作成する方法をとる。そのことにより、保健授業としてのゲストティーチャーの意義が生まれるのではないかと考えた。また「現代社会と健康」という単元からとらえるとき、生活と体・心の健康の関係性を自己体験に絡めながら考えさせる授業構想は大切であると考え。そこで今回は事前アンケートの生徒の要望を加味しながら、食生活・運動・休養・心の健康の観点から「高校生の望ましい食生活」「運動することの大切さ」「Get the睡眠」「夢の実現の為に」の4つの講義を設定することにした。生活習慣を、自己の体験や課題と絡めるとき、たんに一過性の実行力だけではなく、生涯を健康に生きる力の学びになるのではないかと考える。

(2) 伝え合いの工夫

ゲストティーチャーを招いての授業の中でのメリットは一度に4つの課題学習ができるという点である。また、デメリットは4つのカフェテリアを用い、4人のゲストティーチャーを招いた場合、知識が少人数の所有になってしまう事である。そこで、「知識の共有」という見解から、ゲストティーチャーによる授業の伝え合い(ゲストティーチャーから得た知識を自分なりにまとめ、その講義を受けていない生徒達に伝えてく)を行うことで、知識がより定着し、実践しやすくなるのではないかと考えた。伝え合いの方法はゲストティーチャーが、カフェテリアの講義で使用したプレゼンテーションの教材をそのまま使い行う、という形態をとる(図3〔形態〕参照)。

その方法をとることによって生徒は「カフェテリア」においても集中して講義を受ける事ができ、また「伝え合う」事によって知識がより明確になると考える。それらが内的情報として蓄えられ、記憶したり、思考した知識が言葉を発し、文章に書いたりすることにより総合的な力に発展されるであろうと予想される。また、その他にもお互いに発表し合うことで、自信を得て、そこから自己有能感を見いだせたり、自分や他者の肯定感に繋がるであろうと考える。

(3) 自己実現ワークシートの実施

「早寝・早起き・朝ご飯」を推奨し、成果を上げた陰山英男(2003)も、生活指導の困難な中学校で日本一の陸上部を作り上げた原田隆史(2007)も、単に理論構成だけでなく、実際に子供たちに取り組ませた日々のワークシートにより効果を上げている。原田氏はより明確でかつ具体的な目標に取り組ませる為に、目標設定用紙に成功の考察と失敗の反省を書き出し、フィードバックすることにより、自分流の行動様式がわかると述べている。自己実現とは「自己評価を繰り返すことにより成り立つ」と学習指導要領解説でも述べられているように、無意識に行っている個々人の生活を、振り返る事は大事である。この手法により自分の生活習慣があきらかにされ、課題を具体的に追求していくことができる。日々の生活や個々人の目標を書き出すことによって無意識な生活の中で知識が実践されていけば、意志決定や行動選択がより円滑に行われ、ひいては、その日々の行動選択が自己実現へと繋がっていくと考える。保健という教科の「生理的側面」を理解し、また個人の課題を認識したカフェテリア後のワークシートの実施は、より心身をコントロールし実践力に繋がる効果的な手法であると考え。ワークシートは原田隆史の「夢を絶対に実現させる60日間ワークブック」(2007)を参考に生徒の実態を考慮しながら教師が作成していく。調査の期間を授業終了後2週間実施する。2週間という期間は、生活のパターンのサイクルを1週間と考え、2サイクル行うことで継続し行うことの手がかりになり、変容が見られるのではないかと考えた(図3参照)。

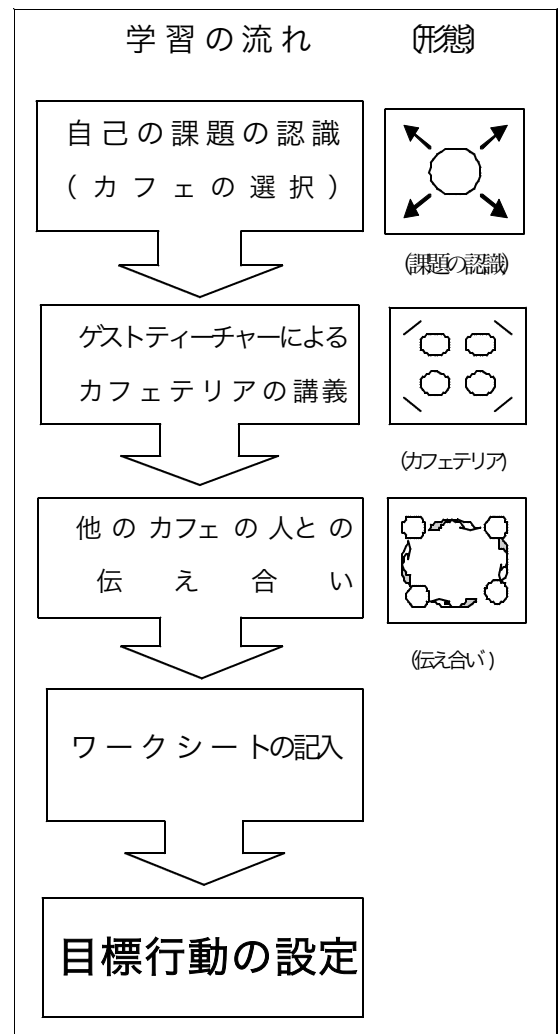


図3 学習の流れ

Ⅲ 指導の実際

1 単元名 「現代社会と健康」

2 単元目標 健康を保持増進するために、人々が適切な生活行動を選択し実践すること及び環境を改善していく努力が重要であることを理解できるようにする。

3 単元の評価規準

	ア関心・意欲・態度	イ思考・判断	ウ知識・理解
具体的評価規準	①生活習慣病について個々人の遺伝的要素や生活習慣の課題を見つけようとするができる。 ②食生活・運動・休養・自己実現に関してカフェテリアの講義内容を仲間と協力し他のグループに伝えられる。 ③自己の生活の目標設定を行い、意欲的にワークシートに記入することができる。	①生活習慣病の個々人の課題について認識することができる。 ②食生活・運動・休養・自己実現に関してカフェテリアの講義を通して適切な意志決定や行動選択ができる。 ③自己の生活の目標設定をじっくり考え、ワークシートに記入していくことができる。	①生活習慣病の発症の原因について理解している。 ②食生活・運動・休養・自己実現に関してカフェテリアの講義を通して適切な意志決定や行動選択が理解できる。 ③自己の生活の目標設定を正しい知識の元に設定できる。

4 指導計画（4時間）

時	学習内容	学習活動	評価
1	- 生活習慣病についての知識を得る。 - 遺伝的リスクファクターと生活行動について考える。	- 生活習慣病の発症の原因について理解する。 - 個人の持つリスクファクター（危険因子）について理解しリスクファクターごとのグループを作り、対策について考える。（グループワーク） - アンケート調査の結果から個人の課題とカフェグループを確認する。	アー① イー① ウー①
2 （本時）	生活習慣における食生活・運動・休養・自己実現についてゲストティーチャーに学ぶ。	「高校生の食生活」「睡眠力と集中力」「運動の有効性」「夢の実現のために」の4つのカフェテリア方式で、ゲストティーチャーによる講義を展開する。 - 講義終了後グループ、ペア単位で、講義のプレゼンを行うことの練習をする。	イー① イー② ウー②
3	伝え合い	- ゲストティーチャーの講義をゲストティーチャーと同じプレゼンの手法を使い、他のグループに伝え合う。その際、要点を自分たちなりにしっかりとまとめ説明できるようにする。 - お互いで、プレゼンについて評価をし合う。	アー②
4	「目標設定」のワークシートの記入の仕方を身につける。	- 授業を振り返りながら、ワークシートの記入を行い、生活行動の「目標」を設定し、記録の仕方を学ぶ。 - ワークシートの記入期間は2週間。	アー③ イー③ ウー③

5 本時における評価規準

主な学習内容	題材の目標	学習活動における具体的な評価基準		
		A(十分満足できる)	B(概ね満足できる)	支援の手立て
- カフェテリアの講義を受ける。 - 生活習慣における食生活・運動・休養・自己実現についてゲストティーチャーに学ぶ。	食生活・運動・休養自己実現に関してカフェテリアの講義を受け、個人のもつ課題を認識することができる。	- ゲストティーチャーの講義の内容を十分に理解し積極的に受けている。 - 質問等ができ、学習に深まりを見せている。 - ワークシートに積極的に取り組める。	- ゲストティーチャーの講義の内容を理解している。 - 学習に深まりを見せる。 - ワークシートに取り組める。	- 自分の生活習慣を思い起こし具体的に考えさせる。 - ワークシートの要点のまとめ方を助言する。

6 本時の展開（2／4）

(1) 本時の目標

- 健康的な生活習慣を ゲストティーチャーから専門的な知識や経験を得て個人の生活習慣の課題を考える。
- ゲストティーチャーの講義を正確に伝え合い、得た知識を明確にしていく。

(2) 本時の指導案

	学習のねらいと活動	教師の支援・指導上の留意点	評価方法等
導入 (5分)	○グループごとにカフェの場所で座り、本時の手順を伝える。 ○本時のめあてを確認する。 ○カフェテリアの講義の内容について確認する。 ○各カフェに分かれる。	○活動内容を説明し、各カフェのワークシートを確認する。 ○より専門的にその分野を勉強しているゲストティーチャーを招く意義を説明し理解させる。 ○所属と本時の講義の内容について説明をする。 ○聞く態度をしっかりと整える。	○行動観察
展開 (30分)	○各カフェテリアに分かれて講義を受ける。 高校生の望ましい食生活 実態を元に分析、朝食の大切さをアピール 豊見城市給食センター栄養職員 夢実現の為に！ 部活動をしながらい現役合格するまで 琉球大学理学部数学科 学生 Get the 睡眠！ 睡眠の大事さ、睡眠時間の確保の仕方 向陽高校 養護教諭 運動するって Good！ 運動が心身に及ぼす効果 向陽高校 体育科教諭 ワークシートの記入 ○講義終了後、各カフェテリアでゲストティーチャーにお礼を述べる	○事前に組んだペアと隣同士で座るようにする。 ○各カフェで、講義を受ける。 ○各カフェは、生徒が背を向ける形で設定し、集中して受けれるようにする。 ○一斉に始め、30分をめでに終了できるようにする。 ○各カフェごとのワークシートに講義の内容を書き込むようにする。 ○質問を受けて内容の理解を深める。	○行動観察イー①  - イー② - ウー② 
まとめ (25分)	○あらかじめ組んでおいたペアと向かい合い、講義を復唱して確認し合う。 	○伝え合いの情報が正しいかゲストティーチャーに確認してもらう。 ■教師によるまとめ ○本時で得た知識がより専門的で、貴重な時間が過ごせたことを強調し、次時は他のカフェの生徒に得た知識を正確に伝えていくことを促す。	○ペアで発表アー②

7 仮説の検証

「現代社会と健康」の単元において、カフェテリア方式の授業形態を用い、そこから得た知識を自己実現ワークシートの活用を通して自己の分析を行う事によって、日々の生活習慣の改善を図り、自己実現に向けた生活習慣の改善が図られたかを、アンケート調査、日々の記録の中から、検証を行った。

(1) カフェテリア方式による授業の検証

① カフェテリア方式の有効性

各カフェテリア方式の講義が終了した後「生活習慣の重要性を感じますか」というアンケートを取ったところ、事前アンケートでは、85%の生徒が肯定的に答えているが、事後のアンケートでは92%が肯定的に答えそのうち40%の生徒がすごく重要性を感じると答えている（図4）。また実践に移そうとする意識の変容に注目してみると「保健の授業で学んだことを行動に移そうと思いますか」という問いでは、否定的な意見は事前、事後とも0%であったが、肯定的な意見の内訳で「すごくそう思う」が8%から26%に変化が見られた（図5）。このことは、個々の課題に応じたカフェテリア方式による授業が意識の変容に繋がった事が推察できる。また、今回の授業では保護者への授業参加も試みたが、その際に「この様な授業で子ども達の生活習慣に変容が見られると思いますか」という問いに、ほとんどの保護者が肯定的な反応を示した。

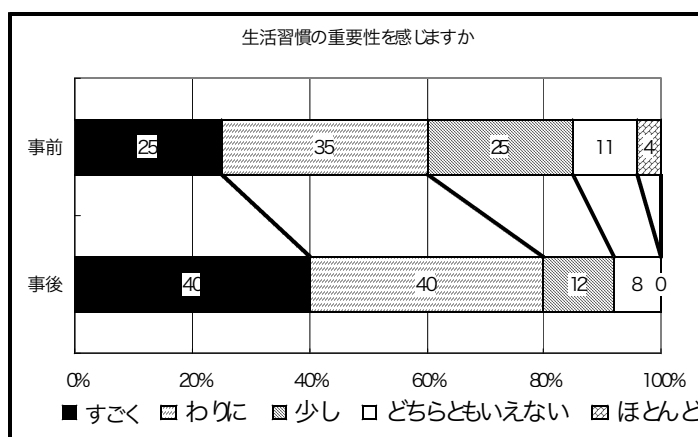


図4 生活習慣の重要性

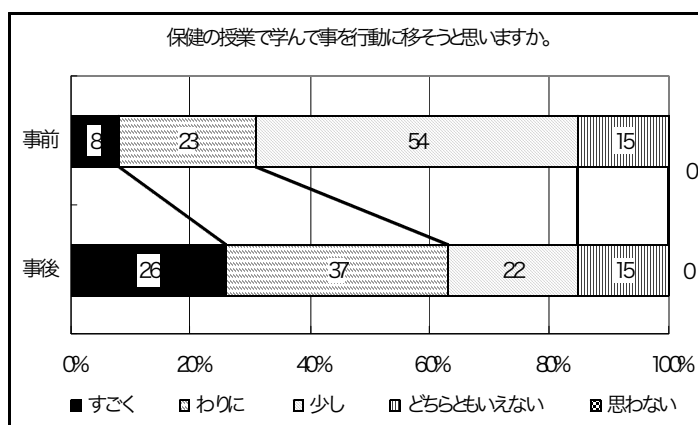


図5 授業で学んだ事を行動に移そうと思うか

② 伝え合いから得られた効果

各ゲストティーチャーの講義の内容を定着させる手段として、ゲストティーチャーの使ったプレゼンの道具を使って発表を行う伝え合いの方法をとったが、それが、単に知識の伝達という効果ばかりでなく、相互評価を加味した発表をするという事で、講義を聴く場面での緊張感や集中力が得られ、講義内容の定着という意味で効果を得られた。また、講義グループとは違うグループの生徒に、代表して講義内容を伝えるということで、発表後の「自己肯定感」が高まり、他者への理解や関心も深まった。また、自分自身の能力に対し、自信が持てるようになる「自己有能感」の感覚を見いだせた事が、伝え合い後の感想から伺える（表1）。これは、学校活動全体を通じて目標としたいものでもあり、それが、保健の授業から見いだせたことは意義のあることと考える。

表1 伝え合い

- ・発表するのは大変だったけど、発表を聞くのは楽しかったです。貴重な体験でした。
- ・楽しかった。またやりたい。初めて見たやり方だったけどおもしろいやり方だと思った。みんなができる授業でとても良かった。
- ・一人一人がきれいな発音でしゃべっていたのでとても聞き取りやすかった。みんな熱意を込めて話しているのが伝わった。自分もみんなから学ぶことが多いと思うので見習うようにしたい。
- ・自分の生活を変えていきたいと思った。貴重な体験だった。いっぱい話を聞けて嬉しかった。ありがとう。母にも伝えたい。弁当の大切さを。
- ・みんな上手だった。でも自分もやるだけやったから良かった。

(2) ワークシートの活用による意識の変容

生活習慣の知識を実践に移すための手立てとしてワークシートの活用における生徒の意識の変容では「ワークシートを書くことによって目標を達成しようという気持ちになりましたか」という質問に対し、「すごくなった」が23%、わりにが31%と答えており全体としては88%が肯定的な回答をしている。また、「ならない」という否定的な答えは0%であったが、「どちらともいえない」と答

えた生徒が12%いた。ワークシートの取り組み方には個人差がみられ、積極的に記入されているかを教師が3段階に評価してみたが「どちらともいえない」と答えた生徒はいずれも低い判定であった。このことからワークシートに積極的に取り組む事のできた生徒に関しては意識の変容がみられたが、取り組むことのできなかった生徒に関しては変容が見られなかった事がわかる(図6)。また、ワークシート記述後の感想から(表2)、はじめは重要視できずに煩わしいと思っていた意識が2週間の実施により、気持ちが変容してきた様子が伺え、根気強く指導することの大切さを伺わせた(図7図8参照)。

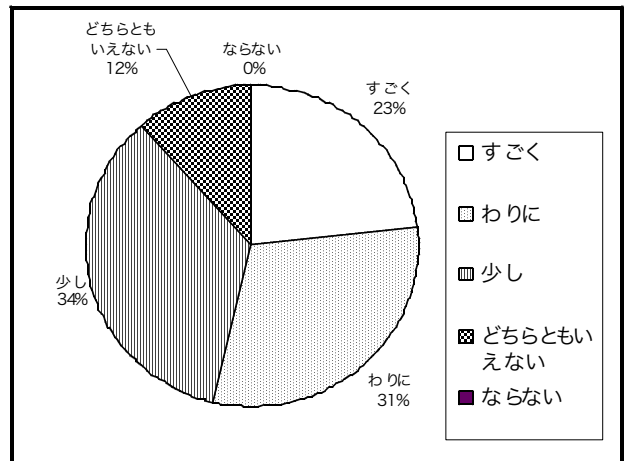


図6 ワークシート後の意識の変容

表2 ワークシート後の主な感想 抜粋)

- ・最初はワークシートを書いていて意味があるのかと思っていましたが、書いているうちに毎日の生活習慣の見直しや自分の目標達成をするために何をやればよいかなど日々自分を見つめ直す事ができました。目標達成必ずします
- ・面倒くさかったけど毎日持続することで、達成感があった。字を書くことで1日のまとめができて良かった。目標あれば頑張ろうとする自分がいた。
- ・いつもは見過ぎていた感動的な事や、食習慣を改めて見直す事ができました。自分のやるべき事とかもするようになり、健康にも日々の学校生活においても「充実した！」という気持ちが強くなりました。今だけじゃなく大人になって“夢実現ノート”を書いて1日1日と自分を大切にしていきます。

夢実現ノート！

氏名	やると決めた日	7月14日	目標達成期日	2学期
これは毎日するぞ！	(家庭内) 料理の手伝い	(家庭外) プリントはきちんとまとめる		
最高の目標	席次を10番以内にする	経過目標1	9月4日	
中間の目標	15番以内にする	経過目標2	8月14日	
絶対できる目標	20番以内にする	経過目標3	7月28日	
	食事	運動	睡眠	心
最高の状態	毎日3食、肉食少なめ	ウォーキング、ジョーハにのる	10~11時に寝る	ポジティブ
最低の状態	間食が多い、朝食もとらない	ゲーム、勉強もとらない	夜中の1時起き、起きる	マイナス思考
問題点	間食が多い、朝食もとらない	運動不足	睡眠不足	マイナス思考
解決策	バランスのよい食事をする	ラジオ体操	早寝早起	常に明るく！

自己分析	
私が向上するためには	生活習慣と変更にする
私は(こうすると)	宿題をサボると、勉強しない 失敗する
私は(こうして)	宿題を出す、予復習をして 目標達成する
私は(決意表明！)	席次を10番以内にする事ができる！

目標達成のコツ	達成時の私(イメージ)
① バランスのよい食事	① いい感じ ② 楽しく寝る
② 早寝早起	① 目標より得られるお得！ ② ついてる人生 ③ 楽しい毎日
③ 宿題を出す	
④ 予復習する	

泣、自身を知れ(ソクラテス) がんばるぞー(〇〇)

図7 自己実現」ノート記入例

7月14日(月)		今日の一言 一球入魂	
起床	5時45分	今日必ずやること	
就寝	11時00分	1	料理の手伝い
熟睡度	😊	2	数学のプリント
朝食	牛乳 ヨーグルト バナナ パン	3	英語練習
		4	国語プリント
間食	おやつパン 1/2	5	じゅくすい
昼食	ごはん さかなフライ ほうれん草いため	行動評価(1~5)	
		食事	3 点
		運動	1 点
間食	おやつパン 1/2	睡眠	5 点
夕食	ごはん みそ汁 ハンバーグ サラダ ぶどう	心	5 点
		今日をやり直せるなら	
		① もっと早起き	
		② うんちをする	
間食	おめ玉	元気になった出来事や言葉	
足りない栄養素	ビタミン	① 努力が勝る天才はなし	
十分な栄養素	炭水化物	② 己に勝つ	

図8 日々のワークシート記入例

(3) 生活習慣の変容

基本的生活の調査を検証授業前と検証授業後2週間後(ワークシート終了後)に行った。顕著な変

化が見られたのが朝食の摂取率(図9)と睡眠時間の増加である。カフェテリアでのゲストティーチャーの講義内容が起因していることが、朝食の内容の変化にも見ることができ、おかずが2品以上と答えた数が、34%から47%へ、1品以上と答えた数が、13%から17%へと伸びを示している。しかし、検証前に「朝食をほとんど食べない」と答えた生徒に関して変化はなく、同様なことが睡眠時間の確保にも言える。このような生活行動の消極的な生徒への取り組みが今後の課題となると考えている。また、「夢に向かって努力しているか」という質問では図10から伺える様に「努力している」と答えた生徒が0%から23%に増えている。逆に「努力をしていない」と答えた生徒は検証前は0%であったが検証後は12%に増えており、また「努力の仕方がわからない」と答えた生徒は30%から8%に減少している。この現象は「自己実現」ということをカフェやワークシートの記入で、改めて見直しができ、努力がもっと必要であると認識できたからではないかと考える。

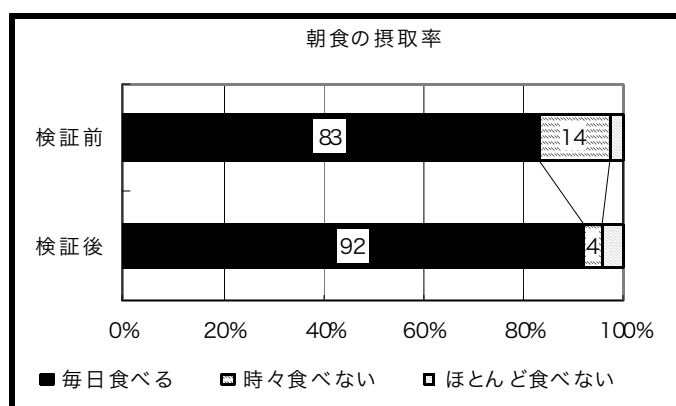


図9 朝食の摂取率

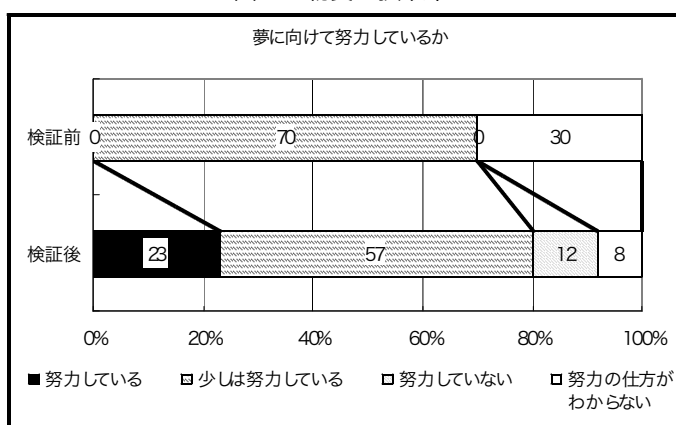


図10 自己実現へ向けての行動変化

IV まとめと今後の課題

本研究では「自己実現に向けた生活習慣を改善する実践力の育成」をテーマにカフェテリア方式の授業形態を用い、日々の生活習慣を記入するワークシートを活用することで研究をすすめてきた。以下のように本研究の成果と課題をまとめた。

1 成果

- (1) カフェテリア方式の授業において、個々の課題や興味に応じた講義を受けることで生活習慣の重要性を確認し、保健の授業で学んだことを行動に移そうとする意識に変容を促すことができた。
- (2) 知識のシェアリングを目的とした「伝え合い」では知識の定着という事以外にも、自己や他者を認める自他肯定感や、自分自身に自信を持つことができる自己有能性を見いだす事ができた。
- (3) ワークシートの活用によって生活を見直す意識が生まれ、目標達成への足がかりをつかむことができた。
- (4) より専門的な知識の定着化を図ったカフェテリア方式の授業と、実践力への手立てとしてのワークシートを記入することによって、生活習慣に変容が見られた。

2 課題

- (1) ワークシートを実施する際は、クラス担任等と協力した根気強い指導が必要である。単元終了後も継続した指導ができるようその手立てを確立する必要がある。
- (2) 意欲の乏しい生徒や、行動の消極的な生徒へはカウンセリングをはじめとする継続的な支援が必要である。

〈主な参考文献〉

- 原田 隆史 2007 『夢を絶対実現させる60日間ワークブック』 原田教育研究所
 上条 晴夫 2002 『ゲストティーチャーと作る授業』 学事出版
 森 昭三／和唐 正勝 2002 『保健の授業づくり入門』 大修館