

中学校 第1学年 学級活動(2) 指導案

1 題材名 「運動効果を高める食事」(イ(ウ)学校給食と望ましい食習慣の形成)

2 題材設定の理由

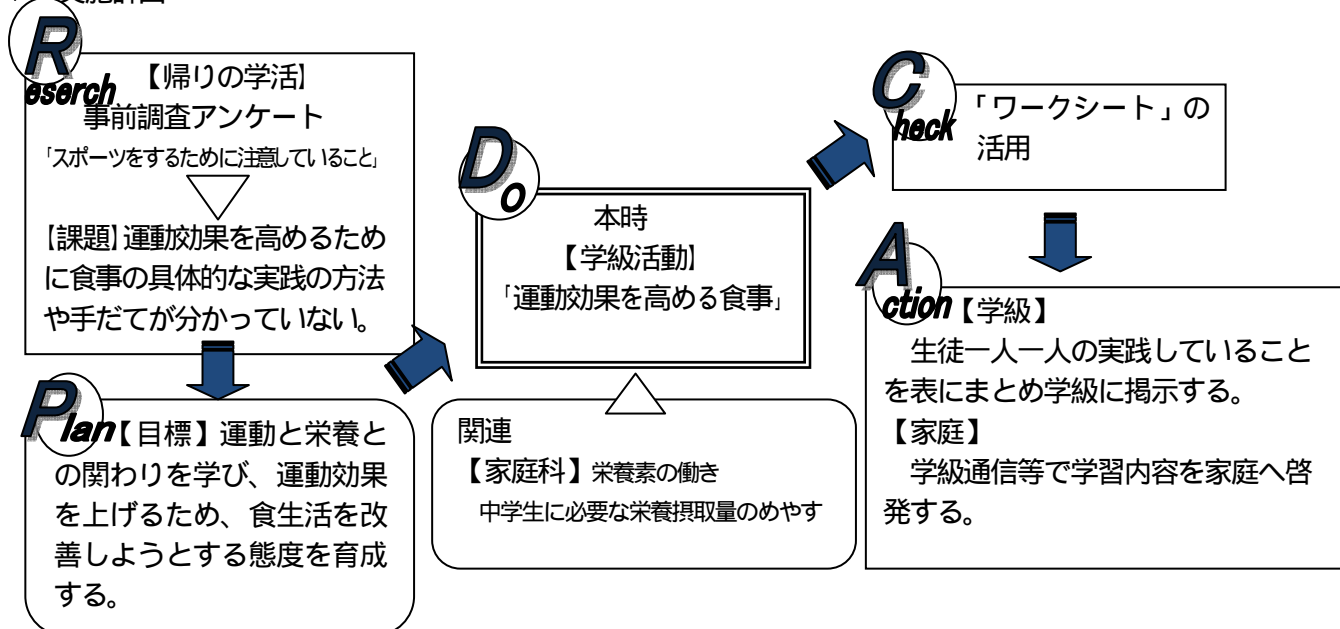
本学級はすべての生徒が運動部に所属している。2学期になりどの部活動でも1・2年生が主体となって、意欲的に取り組む姿が見られ、精神面・技能面ともに大きく成長してきた。本校では、これまで多くの部活動が上位大会に出場してきたため、1年生もそれを目標に日々競技力の向上に努めている。競技力の向上には、技術力を高める練習が必要であるが、その土台となる体格や体力の向上、日頃の健康管理などを考えた食事をとることも重要である。

部活動に関するアンケートにおいて、スポーツをするため(競技力を向上させるためを含む)に注意していることを聞いたところ(複数回答)、「睡眠を十分にとる」12名、「ストレッチをしっかりとやる」11名「体調管理に気をつける」9名が上位を占めていた。食事については、「朝食をとる」、「1日3食とる」、「バランスのよい食事をとる」、「水分補給をしっかりとる」、「試合前の食事に気をつける」、「炭酸を飲まない」などが挙げられたが、運動と食事を関連づけて考えている生徒は20%であった。そこで、運動と栄養のかかわりについて理解させ、部活動で十分に力を発揮するためには、「練習」「休養」と同様に「栄養」が重要であることを確認し、具体的な改善策を考えさせ、日々の生活において生徒一人一人が運動効果を高める食事を実践できるようにしたいと考え本題材を設定した。

3 「食べる力」との関連

食べる力の要素	期待する姿
食生活や健康に主体的に関わる	運動効果を高めるための食生活における方法がわかり実践できる。

4 実施計画



5 本時の目標

運動と栄養との関わりを学び、運動効果を上げるため、食生活を改善しようとする意欲を高め、実践的態度を育成する。

運動効果を高める食事となるよう話し合うことができる。

自分の食事を見直し、運動効果を高めるための具体的な実践方法をまとめることができたか。

6 展開

段階	学習活動及び内容	時間	指導上の留意点		評価	資料
			T1 学級担任	T2 学校栄養職員		
課題把握	<p>1 学習課題を把握する。</p> <p>(1)「事前調査アンケート」の集計結果から、運動への意識を知る</p> <p>(2)本時の学習課題を知る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 運動効果を高めるために食事を見直そう。 </div>	5分 一斉	<p>事前調査アンケートを返却する。</p> <p>実態調査の結果から、運動効果を高めるために、食事にも注意していることに気付かせる。</p> <p>自分の食事を振り返らせ、栄養バランスの取れた食事について課題意識を高める。</p>	<p>実態調査の集計結果を掲示する。</p>	事前調査アンケート 事前調査の集計資料	
課題追求	<p>2 運動効果を高める食事を知る</p> <p>(1)運動効果を高める食事とはどのような食事か予想する。</p> <p>(2)ジュニアスポーツ選手の食事について話しているビデオを視聴する。</p> <p>(3)生徒の事前調査から栄養バランスのとれた食事を確認する。</p> <p>(4)学校栄養職員の話聞く。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランスを考えられて作られている食事について ・疲れをとり、体を維持する栄養素や食品について <p>3 運動効果を高めるため、食事の課題と改善策を話し合う。</p> <p>(1)話し合いの進め方を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・担任と学校栄養職員のロールプレイング <p>(2)課題について話し合う。</p> <p>(3)話し合った内容をワークシートに書き発表する。</p>	20分 一斉	<p>運動能力を伸ばすためには、様々な栄養が必要であることを視覚に訴えながら理解させる。</p> <p>事前調査での自分の食事と比べさせながらビデオを見せる。</p> <p>バランスのとれた食事をとっている生徒の食事の例を取り上げ称賛する。</p> <p>自分や友達の食事について、よりよく栄養を摂るためには、どのような食材や飲み物を加えるとよかったのか考えさせる。</p> <p>スポーツ選手として必要な栄養素を摂るためには日々の疲労回復、大会の前日、当日等、状況に応じた食事の摂取及び水分補給が大切であることを確認させる。</p> <p>机間指導し活発な話し合いをさせる。</p> <p>自分の現在の食事をもとに振り返えらせる。</p> <p>練習試合や大会での弁当など当日の食生活にも工夫できることはないか考えさせる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 運動効果を高める食事となるよう話し合うことができたか。 (ワークシート・発表) </div>	<p>参考になることをメモするようにうながす。</p> <p>疲労を回復する食事、体をつくる食事、大会前日の食事、水分補給のあり方についても紹介する。</p>	ワークシート ビデオ A君の食事の表	
課題解決	<p>4 スポーツと栄養補給の関係について理解し、自分の食生活に生かすことを発表する。</p> <p>自分で実践できること。</p> <p>今日からできること。</p> <p>継続できること。</p>	10分 個別	<p>友達の食生活の改善点について発表を聞き、自分の具体的実践に生かすようにさせる。</p> <p>毎日の食事(疲労回復)、大会当日、水分補給の視点からも食生活を振り返らせる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 自分の食事を見直し、運動効果を高めるための具体的な実践方法をまとめることができたか。 (発表・ワークシート) </div>	<p>発表されたことを板書する。</p> <p>1食だけではなく朝食、昼食、夕食の三食のバランスが大切なことも説明する</p>	ワークシート	

7 評価規準

- 栄養と運動との関わりについて関心を持ち、運動効果を高めるバランスのよい食事をしようとしている。 (関心・意欲・態度)
- 自分の食事を振り返り、運動効果を高めるための食事内容を考え判断している。 (思考・判断)
- 自分の食事を見直し、具体的な改善策をまとめ、実践することができる。 (技能・表現)
- 運動効果を高めるため食事の大切さがわかり、実践方法を理解している。 (知識・理解)

8 準備・資料等

- ・ジュニア選手の食事と栄養 しっかり食べてアスリートをめざせ! (ビデオ)
企画製作(財)日本体育協会

<ビデオの貸出 問い合わせ先>
 財団法人 福島県体育協会 生涯スポーツ係
 〒960-8065 福島市杉妻町5-75 県庁東分庁舎3号館
 024-521-7896
 fax 024-521-7971

- ・アンケート用紙・集計結果
- ・体をつくる食事、試合前の食事、疲れをとる食事、効果的な水分補給の説明に関わる資料


【参考】文部科学省食生活学習教材(中学生用)「食生活を考えよう」p.16~17を活用し、スポーツのための効果的な食事について考えさせることもできる。

9 板書計画

1	運動効果を高める食事を 実践しよう	3	体をつくる食事 <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 40px; margin-top: 5px;"></div>	疲れをとる食事 <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 40px; margin-top: 5px;"></div>
2	実態調査の結果 <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100px; margin-top: 5px;"></div>	Aさんの食事 <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100px; margin-top: 5px;"></div>	試合前の食事 <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100px; margin-top: 5px;"></div>	効果的な水分補給 <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 60px; margin-top: 5px;"></div>
その他	すばらしい! 4 アスリートをめざして、 私が実践すること			

10 授業の実際

学習種別・内容	教師の働きかけ(発問)	生徒の反応	資料等
1 学習課題を把握する。	【T1】今から『スポーツをするために気をつけていること』のアンケートを集計したのを見てください。気づいたことはありますか。 食事・休養・練習を頑張ることなどが上位に挙げられます。その他にも少数意見を見てみると食事について注意している人がいるようです。 【T1】今日は運動効果を高める食事について学習します。めあては「運動効果を高める食事を実践しよう」です。	事前のアンケート用紙を受取り振り返る。 1 睡眠を十分にとる 2 ストレッチをする 3 体調管理をする 4 朝食を食べる 5 1日3食とる 6 練習する 7 バランスよく食べる 8 水分補給する 9 気合い 10 コミュニケーション	

<p>2 運動効果を高める食事を知る。</p>	<p>【T1】どんな食事が運動効果を高めると思われますか？ 【T1】それでは、運動効果を高める食事について説明しているビデオを見てみましょう。その際、自分の食生活と比べながら、またスポーツをするために大切なことはワークシートにメモを取りながら見ましょう。 【T1】ビデオはどうでしたか。次に皆さんに書いてもらった月日の昼食について、私と栄養士の先生で1人ひとり見せていただきました。その中で大変栄養バランスの良い食事がありましたので紹介します。 【T2】主食 主菜 副菜すべてが揃っていますね。アスリートをめざす中学生にとってはいんすばらしい食事です。 【T1】さらに運動効果を高める食事として、体をつくる食事、試合や大会前日の食事、疲労をとる食事等、栄養士の先生から話をしてもらいます。 【T2】家庭でもすでに学習していると思いますが、筋肉など体をつくる栄養素は可でしょうか。そうです。またミネラルも体をつくります。鉄分をしっかり摂ることは大切です。大会や試合前日は、炭水化物をしっかり摂ることが大切です。例えば、ごはんやパスタ、芋類です。疲労物質の乳酸を取り除くためには、運動後は速やかにカルシウムやビタミンCを摂取することが大切です。果物などを食べるといいです。競技中はスポーツドリンクなどをみなさんは飲んでいると思いますが、濃いものより少し薄めのものがいいです。のどが乾くためなので、運動中は汗で塩分が慣れられるので、塩分が含まれた飲み物だといいですね。私からの説明以上です。</p>	<p>栄養バランスのとれた食事かな。具体的なはどういう食事が分からないな。 (メモ) 栄養のバランスを考えたメニューが大切である。 野菜も食べやすく料理したものがいいと思う。 牛乳や果物のジュースが毎食ついている。量も適当だね。 きちんと副菜をとっているなあ。  タンパク質です。 ミネラルも体をつくるためには必要なのか。 エネルギー源となるのは炭水化物か。 牛乳や果物で疲労物質が取り除かれているんだな。 「りんご」「みかん」「レモン」「いちご」などの果物が大切。 いつも濃い飲んでたなあ。 塩分が大事なんだ。 ロールプレイングを見たことで、話し合いの見通しが持てるようになり、話し合いしやすい雰囲気になる。</p>
<p>3 運動効果を高めるため食事の課題と改善策を話し合う。</p>	<p>【T1】では、これから皆さんが運動効果を高める食事について改善策を話し合ってもらいます。今から栄養士の先生と話し合い方についてロールプレイングをします。よく見ていてください。 【T1】私は、日の昼食のみを食べました。飲み物はお茶でした。 【T2】そうですか。ラーメンには何を入れましたか？ 【T1】はい。 【T2】乾燥わかめや卵、キャベツなどを入れる。飲み物は牛乳やオレンジジュースなどが栄養がいろいろあります。 【T2】食事を改善してアスリートをめざしてください。 【T1】それでは、班長から自分の食事を班の友達に提示し、課題や具体的な改善策について意見を出し合ひましょう。発表の順番は班長から順番回ります。大切なことは家族に頼らず、自分で今日から実践できるもの、継続できるものについて考えることです。</p>	<p>牛乳を飲んだらどう。 副菜をプラスしたらいいんじゃないの。 緑色が足りないよ。野菜か。ミカンやリンゴを食べよう。 チャーハンの具は何だい。 野菜ジュースもいいんじゃないよ。 果物はそんなに食べないなあ。オレンジジュースを飲もう</p>
<p>4 スポーツと栄養補給の関係について理解し自分の食生活に生かすことを発表する。</p>	<p>【T1】自分の食生活に生かすことを発表してください。日々実践すること、大会当日の食事、水分補給などについても合わせてまとめてみましょう。 【T1】朝・夕の食事も昼食同様大切なことは忘れずに教えてください。「絶対に「練習×睡眠×栄養+努力=勝利」ということを言っていた人もいます。成功するにはさまざまことに気を配り続ける必要があるのです。今日はこの中の栄養について学習しました。実践しましょうね。</p>	<p>体を作る牛乳を飲みます。 ビタミンを摂るために果物を食べます。 フルーツヨーグルトにして食べることで、牛乳と果物を一緒に摂ることができると思う。 当日の朝は炭水化物をしっかりとりまう。 練習や試合で水分をとる時は薄めがいい。 基本は3食とる。</p>

11 学習プリント等

<ワークシート>

「スポーツと栄養」ワークシート

1 自分の食事メニューについて、「今までの食事」と「これからの食事」また、「自分でできる努力」について考えてみよう。

1年組 番氏名 _____

(1) 食事の課題

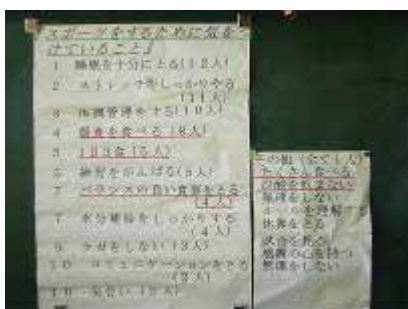
(2) 改善点

(3) そのために私が継続できる小さな努力

2 班や学級の友達の意見を聞いて、私の食事にも取り入れてみたいと感じたことを書いてみよう。

12 事前・事後の活動の様子

(1) 事前の活動



給食委員・保健委員でアンケートの集計を行い、集計して表にまとめた。

事前調査アンケート

1年 組 番 氏名 _____

- 1 あなたはスポーツをするため（大会や試合で活躍するため）に気を付けていることはどのようなことですか。大切にしていることを3つあげてください。また、その理由を具体的に教えてください。

気を付けていること	その理由

- 2 月 日 () の昼食について、下の の中に絵と説明を書きしてみよう。

昼食	
〔説明〕	

「私が実践していること」「実践して感じたこと・思ったこと」として記入し学級に掲示した。

1年 組氏名 _____

あなたが実践していることは

Four horizontal dashed lines for writing.

実践して思ったこと・感じたこと

Four horizontal dashed lines for writing.

(生徒の感想から)

練習や試合後は意識して、果物を食べるようになりました。なんだか疲れが取れたようです。もっと身長を伸ばしたいので肉や牛乳をとるようにしている。野菜を食べるように心掛けているが食べられない時には野菜ジュースを飲んでいる。お母さんとカレーを作ったとき、野菜をたくさん入れて野菜カレーにしました。部活が終わってから家に帰って、ご飯をすぐに食べるようになりました。

試合前の食事、試合後の食事、疲労回復のための食事など学級に掲示し、毎日生徒が見て、運動効果を高める食事に対して意識することができるようにした。



(1) 本時の授業から

本授業を通して運動効果を上げるためには、食事に気をつけることが大切であるということを知り、具体的な実践方法について理解し、これから実践していこうという意欲をもつことができた。

事前調査の結果は、本授業を行う一週間程前から教室に掲示しておき、生徒が事前には把握しておくことで時間の時間が短縮され、話し合いや発表を十分に行うことができたと考える。

校内陸上大会などの体育的行事がある時や中体連新人大会前などの一週間前は授業を行い、一週間の記録を毎日の生活の記録などに書かせることによって、効果をより感じることができ、実践の定着を図ることができる。

(2) その後の生徒の様子から

部活動において練習試合や大会などで疲れたから、ビタミンをとりましたなどと毎日の生活の記録に書いてくる生徒が見られたことから、実践から実感が得られた。

授業を行う前は給食を残しかちであった生徒もできるだけ給食を残さないように努力する姿が見られた。また、食事の量やバランスを意識する生徒が増えた。

生徒だけでなく、家庭の協力も得られることでより高い効果が得られると思う。よって、継続して学級だよりを通して運動効果を高める食生活として啓発していくとよい。