

1 題材名 食べて強くなる
(2)ケ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成

2 題材設定の理由

(1) 題材について

生徒たちは今、間近になった総体に向け、試合に勝つために、毎日練習に励んでいる。この時期は、一人一人の生徒だけでなく、部活全体が試合に向けて完成する時期であり、技術的にも精神的にも最も充実した状態で試合に備えるときである。

生徒たちのもっている力をより良い形で発揮させるためには、体のもとを作る食事の管理は不可欠なことである。しかし、生徒たちは技術面にばかり目を向けがちであり、栄養的な面を考慮することはほとんどない。

そこで、「勝てる体を作る」ためには、練習だけでなく、それに合わせた栄養を摂ることが必要であることに気づかせ、毎日の生活の中で実践する態度を育てていきたいと考え、本題材を設定した。

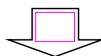
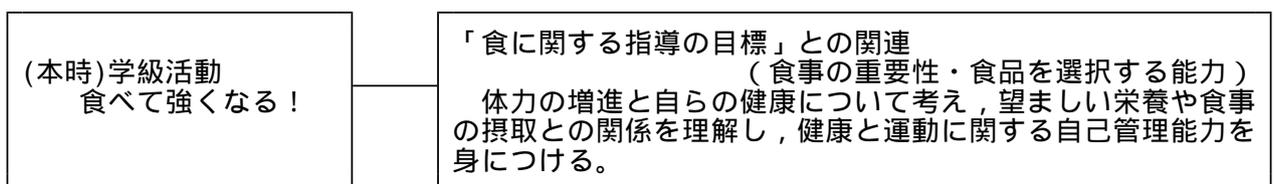
(2) 生徒の実態

実態調査(平成21年6月10日 調査人数 男子19名 女子18名 合計37名)

あなたは体の健康を考えて食生活を送っていますか?	はい 24名	いいえ 13名
あなたは運動部に所属していますか?	はい 30名	いいえ 7名
部活動やスポーツをするとき、食べ物との関わりを考えて食事をしていますか?	はい 9名	いいえ 28名
はいと答えた人に聞きます。どんなことを考えていますか?		
・バランスを考えて食べる... 2名	・肉を食べる... 2名	
・野菜をしっかりとる... 2名	・牛乳を飲む	
・ご飯・魚・汁を食べる	・試合の前日にスパゲティを食べる	
部活動を行う中で、どんな力を鍛えたいですか?		
・腕力... 8名	・脚力... 6名	・筋力... 5名
・体力... 4名	・持久力... 3名	・肺活量... 2名
	・集中力... 5名	・腹筋... 4名
	・体幹... 2名	

このアンケートの結果から、普段は栄養や健康を意識して食物を摂る傾向にあるが、運動と栄養との関わりについての認識は低い。そこで、自分の食生活を見直して、ベストコンディションで試合に臨めるような食生活について考えさせたい。

(3) 本校の食に関する教育目標との関連



夢の実現に向けて、人間力の育成 ~食育を通じ「心を育てる」~

3 本時までの経過

配時	期日	活動内容	評価規準
1	6月10日	・食に関するアンケートを実施する。	・食事と運動について関心を持つとされている。 (関心・意欲・態度)
2 (本時)	6月23日	・「食べて強くなる！」	・運動と食事の関わりについて理解することができる。 (知識・理解) ・運動をするためのより良い食事について、考えることができる。 (思考・判断)
3	随時	・給食など、日常生活の中で確認する。	・自分の改善点を考えながら、実践することができる。 (技能・表現)

4 本時の指導

(1) 目標

運動と食事の関わりについて理解することができる。
運動をするためのより良い食事について、考えることができる。

(2) 準備・資料

アンケート結果表 運動クイズ用紙 太郎くんの日 ワークシート

(3) 展開

時間	学 習 の 流 れ	形 態 資 料	指 導 ・ 支 援 上 の 留 意 点 (小グループ活動・ 表現の共有・ 評価は ・ その他は)
5	1 本時の学習課題を把握する。 (1) アンケート結果を見て、感想を述べ合う。 (2) 本時の学習内容を知る。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">食べて強くなる！</div>	一 斉 一 斉	事前のアンケート結果を取り上げることで、課題をより身近なものとして考えさせるようにする。(T1) 運動部以外の生徒についても配慮し、健康な生活をするためには、栄養に留意することが大切であることに気づくようにする。(T1)
10	2 「食事と運動クイズ」を行って、自分の知識を確認する。 (1) 各自で考える。 (問題例) 4 択クイズ ・ 持久力をアップする食品 ・ 疲労軽減する食品 ・ 緊張を和らげる食品 (2) 解説を聞きながら、答え合わせをする。	個 別	クイズをもとに、興味関心を高め、運動と食事との関係を知ることの意義を知らせるようにする。(T2) 力をつける栄養素を中心に説明するようにし、どの栄養素が何の食品に入っているのかに触れるようにする。(T2) <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;">運動と食事の関わりについて理解することができる。(観察・クイズ用紙)</div>
20	3 運動をするための食事について考えながら、太郎君の食事を改善する。 (1) 問題点を話し合う。 ・ 太郎くんの一日の食事例 (朝食・間食・夕食・夜食) (2) 改善点を考える。 (3) 発表し合う。	グループ	まず問題点を考え、クイズを参考にして改善点を話し合うことを助言する。(T1) どういった効果をねらって改善したのかを、説明できるようにグループで考えをまとめておくことを助言する。(T2) 机間指導をして、発表グループを決定する。(T2) 発表を通して、他のグループの意見を聞き、自分の考えを深められるようにする。 説明の足りない部分はアドバイスを入れる。(T2)
10	4 自分の食生活の改善点を考える。 (1) ワークシートに記入する。 (2) 改善点を発表する。	個 別 一 斉	本時で考えたこと、これからの食事について考えていくことを、ワークシートに記入する。 普段の食生活でどんな食事に気をつけていけばいいか、確認する。(T1) <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;">運動をするためのより良い食事について、考えることができる。(観察・ワークシート)</div>
5	5 本時のまとめをする。	一 斉	各自が考えた改善点を、これから実践していくよう助言する。

5 事後の活動への配慮

(1) 家庭との連携

・ 家庭での食事が大切になってくるので、本時の学習内容について、便りで家庭へ伝え、家庭での啓発を図る。

(2) 個別指導

・ ワークシートに助言を書くことで、一人一人に指導していく。
・ 給食の時間や普段の生活の中で随時声をかけて、各自の実践意欲を高めていく。

6 特別活動の他の内容や他教科との関連

「学級活動3年」 受験期の食事