

第2章 指導目標及び内容

2-1 指導目標及び内容

- (1) 肥満・痩身に関する科学的認識を深める。
 - ① 肥満・痩身の定義について認識，理解すること。
 - ② 肥満・痩身の判定方法やその活用の仕方について認識し，理解すること。
- (2) 肥満・痩身の原因・背景要因・成立要因・条件についての認識を深め育てる。
 - ① 肥満・痩身の状態が食生活，運動，休養，ストレス等に関係していることを認識，理解すること。
 - ② 肥満・痩身の状態が遺伝的要因等に関係していることを認識，理解すること。
 - ③ 肥満・痩身の状態は成長発達の推移，変化と関係していること。
- (3) 肥満・痩身と健康に関する事実認識を深める中で，自己の身体像や他者及び社会の身体像，人間像に対する健全な理解や態度を育成する。
 - ① 自己の身体像・形態や構造の状態については，肯定的な自己概念を形成する能力態度や関心を育成すること。
 - ② 他者の身体像，家族や友人等のそれらについては，同じように健康との関連や機能との関連及び生活的能力等との関連など，広い視野と角度から多面的にとえる能力及び関心・態度を育成すること。
 - ③ 単純な形態像等の把握，評価から否定的消極的なコミュニケーションや抑圧，疎外，差別等が自己の人間形成にとっても，他者のそれらにとっても良くないことを理解し，健全な態度・関心を育成すること。
 - ④ 社会や文化における肥満・痩身に関する身体像への観点や評価は歴史的にも，文化的，民族的，地域的にも異なり，変化，推移していることを学び，健全な社会的行動や態度を育成すること。
 - ⑤ 肥満・痩身等の身体像とは別に心理的精神的特性や行動的特性についても理解し，受動的支持，共同的態度を育成すること。
- (4) 肥満及び痩身と健康との関係で生ずる多様な問題に対し積極的に改善し，解決する能力や技術，態度を育成する。
 - ① 現在の疾病状態や将来の健康状態・成人病等との関連がある場合は，健康管理の重要性を認識させ，受診・検査等の保健的行動を育成すること。
 - ② それらの健康管理の中で，栄養・食生活や運動，休養等のライフスタイルと自らの理解と努力で自立的生活を形成すること。
 - ③ 特に(4)-①のような関連がない場合でも，他者身体像に対して健全な態度や関心を育てること。また，自己の身体像に対してもファッションやマスコミ等による美的身体像・形態，構造に批判的に対応できる能力や態度を育てること。
 - ④ 上記の個人的な行動の他に，集団，社会の在り方，法制や社会教育・健康教育，マスコミ等の在り方が食生活や運動，休養等に密接に関係していることを学び，自己への努力，励行の他に社会，環境の改善，変革に向かっての能力，技術，態度を育てること。

2-2 発達段階に応じた具体的な指導内容例

具体的な指導内容例	指導の視点	指導目標との関連	指導時期			
			小・低	小・高	中学校	高校
肥満・痩身について ・肥満・痩身とは ・肥満・痩身の判定方法 ・肥満の発症要因及び種類 ・肥満と病気 ・肥満・痩身の現状	<ul style="list-style-type: none"> ・ 肥満・痩身についての科学的認識を深める。 ・ 判定基準を自己の身体に当てはめ、問題点に気づかせる。 ・ 肥満を疾病の一つとしてとらえさせ、偏見を持たせない。 ・ 統計資料等で、現状を把握させる。 	(1) - ① (1) - ② (2) - ① (4) - ①		○	◎	◎
自己の身体像に対する理解 ・ 体型に対する劣等感	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自己の身体像について、肯定的な自己概念の形成 ・ 一人一人への対応（個別指導の活用） 	(3) - ①			◎	○
他者の身体像に対する理解 ・ 体型によるいじめ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 広い視野から、他人の身体像について理解を図る。 ・ 体型を、差別的、抑圧的な対象にしない。 ・ 人権尊重の立場からの指導を行う。 	(3) - ② (3) - ③	○	◎	○	
肥満者や痩身者の心理的、精神的特性について	<ul style="list-style-type: none"> ・ 肥満者や痩身者の心理的、精神的特性についての認識を深める。 	(3) - ⑤			○	◎
身体像についてのイメージ ・ 文化や教育との関係 ・ マスコミ等との関連	<ul style="list-style-type: none"> ・ 身体像については、歴史的な背景があり、固定的でないことに気づかせる。 ・ やせ指向社会の背景を理解させる。 	(3) - ④ (4) - ③			○	◎
食行動・食習慣の定着 ・ 1日3食 ・ 決まった時間に ・ ゆっくり時間をかけて ・ 朝食の欠食をしない ・ 夕食を軽く ・ 間食、夜食をしない	<ul style="list-style-type: none"> ・ なぜ、このような食行動をしなければならないのか科学的な認識を深める。 ・ 各自の食習慣から、その問題点に気づかせる。 ・ 課題解決型学習を取り入れる。 ・ 目標、実践、評価の学習サイクルの体験から、実践力の向上を図る。 	(4) - ②	◎	◎	○	○
栄養素の摂取の仕方 ・ バランスのよい食事 ・ 多種類、少量の摂取 ・ 偏食をしない	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自己の食事内容についての問題点を調べ、自己の課題を明確にさせる。 ・ 1日30種類と言われているが、その理由を科学的に理解させる。 	(4) - ②	◎	◎	○	○
食品の選択能力 ・ 加工食品を控える ・ 菓子類や清涼飲料水を控える	<ul style="list-style-type: none"> ・ 加工食品（インスタント食品、レトルト食品等）など手軽に食べられる食品が増加しているが、栄養成分等についての理解を深め、正しい選択力をつける。 	(4) - ②	○	◎	◎	○
肥満・痩身と運動行動について ・ 運動の効果 ・ 発達刺激としての運動 ・ 脂肪を消費させる	<ul style="list-style-type: none"> ・ 運動の楽しさを実感させる。 ・ 運動の効果について、科学的な理解を深める。 ・ 運動の質とエネルギー利用のメカニズムを科学的に理解させる。 	(4) - ②	◎	◎	◎	◎
肥満・痩身と社会環境、社会制度について	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康生活の視点から社会環境や制度を見直し、問題点を発見し、改善する態度を育成する。 	(4) - ④			○	◎
摂取エネルギーに関する知識 ・ 栄養素のエネルギー量 ・ 身長、体重別エネルギー所要量 ・ 1日の摂取エネルギーの計算（点数法）	<ul style="list-style-type: none"> ・ エネルギー量の計算方法 ・ 必要エネルギー量 ・ 1日の摂取エネルギー量等についての理解を深める。 	(4) - ②		○	◎	◎
消費エネルギーに関する知識 ・ 運動の種目別消費エネルギー ・ 1日の消費エネルギーの計算	<ul style="list-style-type: none"> ・ 運動の種目別消費エネルギー量をもとに、個々の運動量から消費エネルギー量を概算させる。 ・ 運動等についての課題がもてる。 	(4) - ②		○	◎	◎
肥満、痩身と職業や労働	<ul style="list-style-type: none"> ・ 職業や労働の質と体型との関連について理解を深める。 	(4) - ④				◎
減量の弊害について ・ 減量の原則について	<ul style="list-style-type: none"> ・ 安易な減量は、疾病につながることを科学的に理解させる。 	(4) - ③			○	◎