

推 奨 実 践 事 例

事例番号 5 - 5

受験期の食生活と関連づけた生徒の主体性を高める実践

実践テーマ	受験期の食生活と関連づけた生徒の主体性を高める実践
実践区分 ○囲み	千葉県松戸市立和名ヶ谷中学校 田中英子 学級活動・ホームルーム活動 児童会・生徒会活動 クラブ活動 学校行事 その他(具体的に、)
実践事例の背景、ねらい、意義など	<p>「主体的な学び」について、中央審議会答申(2016)によると、「学ぶことに興味や関心を持つ」「自己のキャリア形成の方向性と関連付けながら、見通しを持って粘り強く取り組む」「自己の学習活動の振り返りによる継続・発展」と示されている。</p> <p>そこで、生徒たちが日常の生活で直面している問題を自分自身で取り上げ、自分たちで事実を調べ、その原因などを話し合い、自分たちの生活のあり方を考え、自らの生活を再構築させることを中学生の段階で行うことは、将来にとって意義あることだと考える。本研究は、進路選択という大きな課題に向かって取り組む中学3年生に焦点をあてた。生徒指導提要にもある自己指導能力の育成は、この時期だからこそ生徒自身で主体的に取り組める課題である。生徒たちを取り巻く社会状況や生活環境の大きな変化は、食生活に対する価値観にも大きな影響をもたらし、学校や家庭、社会など様々な面に拡がっている。家族が生徒の「食」に配慮して食事を整えていても、生徒が「食」に対する意識を変えなければ食生活は変えられない。中学生の時期に、バランスのとれた食生活のあり方を学び身につけることは、生涯にわたり健康な生活を送るためにも大切である。</p> <p>受験期にある中学3年生の10月は、多くの生徒が9月頃までに部活動を引退し、帰宅後の生活が大きく変わり、やっと慣れてきた時期である。受験のために学習時間が長くなることによる睡眠不足や運動不足・偏食などは、体の不調を招く生活リズムとなりやすい。生活リズムが大きく変わるこの時期を、健康を意識させる大切な時期ととらえる。実生活との関連を図った実践的・体験的な学習活動及び問題解決的な学習活動の工夫によって、自己の食事と生活を見直し、健全な食生活を確立し、生徒の主体性を高めることを目的とする。</p>
実践の時期	平成30年10月～平成31年2月

I 問題と目的

「主体的な学び」については中央審議会答申（2016）によると、「学ぶことに興味や関心を持つ」「自己のキャリア形成の方向性と関連付けながら、見通しを持って粘り強く取り組む」「自己の学習活動の振り返りによる継続・発展」と示されている。そこで、生徒たちが日常の生活で直面している問題を自分自身で取り上げ、自分たちで事実を調べ、その原因などを話し合い、自分たちの生活のあり方を考え、自らの生活を再構築させることを中学生の段階で行うことは、将来にとって意義あることだと考える。

本研究は、進路選択という大きな課題に向かって取り組む中学3年生に焦点をあてた。生徒指導提要にもある自己指導能力の育成は、この時期だからこそ生徒自身で主体的に取り組める課題である。生徒たちを取り巻く社会状況や生活環境の大きな変化は、食生活に対する価値観にも大きな影響をもたらし、学校や家庭、社会など様々な面に広がっている。家族が生徒の「食」に配慮して食事を整えていても、生徒が「食」に対する意識を変えなければ食生活は変えられない。中学生の時期に、バランスのとれた食生活のあり方を学び身につけることは、生涯にわたり健康な生活を送るためにも大切である。

受験期にある中学3年生の10月は、多くの生徒が9月頃までに部活動を引退し、帰宅後の生活が大きく変わり、やっと慣れてきた時期である。受験のために学習時間が長くなることによる睡眠不足や運動不足・偏食などは、体の不調を招く生活リズムとなりやすい。生活リズムが大きく変わるこの時期を、健康を意識させる大切な時期ととらえ、実生活との関連を図った実践的・体験的な学習活動及び問題解決的な学習活動の工夫によって、自己の食事と生活を見直し健全な食生活を確立し、生徒の主体性を高めることを目的とする。

II 実践内容

1. 対象

関東圏内A中学校3年生6学級で実施。抽出1学級の抽出生徒A、B、Cの変容を追う。

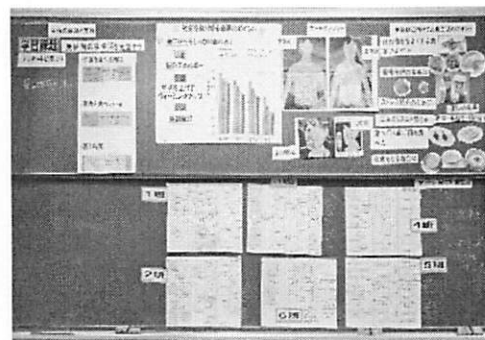
2. 実施期間 X年10月下旬～2月上旬

3. 学級活動での実践

① 実態把握

生徒の実態を把握するために学級活動の授業前に実態調査を行った。調査内容は、①起床時刻②朝食③睡眠時間と就寝時刻④疲れ具合である。実態調査の結果を示すことにより、授業時の問題意識を高められる。

② 授業による生徒の課題設定



実態調査の結果を確認後、受験期の食生活について科学的な根拠を与える授業を行い、それを踏まえ「生活リズム」「食事」「ストレス」「風邪予防」などから、自分の実態の見直しを行う。更に、自分の実態について、良かった点や改善点を気づかせ、付箋に記入する。付箋を利用することで、学級全員が自分の実態や考えを確認することができる考えたためである。生徒が書いた付箋内容は、班内でKJ法（川喜多・牧島 1970）を使って、良い点と改善点等を簡単に分けられるようにした。仲間集めをした付箋は、模造紙に貼付する。班内で貼付した付箋内容を見ながらタイトルを決める。これにより、他者の意見に興味を持ちながら、互いに認め合い実践のテーマに合った課題を決定するのである。

③ 話し合いによる原因追及と対策

付箋発表を利用することにより、話すことや発表が苦手な生徒でも参加できるのである。付箋発表は、自分の実態を確認するだけではなく、他者の実態や意見を把握することもできる。コミュニケーション能力の高い生徒が班内での話し合いを進め、見直しを行う。それぞれの改善点に対しては、班内で付箋内容を読んで班員全員が個々に対策を考えて付箋に記入し、貼付する。班内で貼付された付箋を見ながら、対策について話し合いを行い、勉強に集中するための望ましい食生活について検討する。



④ 受験期の食生活についての計画立て

学習したことを基に、受験期に向けて自分でやってよかったことや気を付けることなどをまとめ、今後の実践への手がかりとする。

4. 効果の分析

実際に受験をした後に、食生活に関する実態や感想を書いたものと授業前に行った実態調査の結果とを比較して、その変容を分析する。

Ⅲ 結果と考察

1. 実態

起床時刻は、大半が7時と答え、その次は6時であった。『朝、目が覚めてすぐ起きることができる』と答えた生徒は、7割強であった。数名の生徒は、5時頃に起きて朝勉強をすると『朝学習は頭に入るのでよい』と答えていた。起床後、30分間の目覚め具合は、わりと目覚めている生徒は4割で、起きてから15分間以内にご飯を食べる生徒は、6割強であった。朝食はごはんだけを食べる生徒が8割強であった。疲れ具合に関しては、昨日の疲れが残り、睡眠不足を感じている生徒が大半であった。生徒たちは、帰宅すると学校生活の疲れと眠気を感じるが、すぐに塾に行くと答えた。就寝時刻は23時が4割で、睡眠時間は7時間が大半で、9時以降になると、疲れが出て眠気を感じる生徒が5割弱で

あった。1日中疲れを感じ眠いと答えた生徒が数名いた。これは、受験勉強を遅くまでやっているためか、睡眠不足の影響が多くあると考えられる。睡眠不足の解消がされずに積み重なって慢性の疲労となり、生徒の生活に影響していると考えられる。

2. 学級活動の実践

受験期の食生活を科学根拠を踏まえて検討することにより、大半の生徒は朝食を必ず食べるようになった。生活リズムも24時前に就寝し、早起きを心がけ始めた。風邪予防のために野菜や果物などを意識して食べたり、マスクをしたりするように心がけるようになった。ストレスがたまったときは、音楽を聴いたりスポーツをしたりして、自分の生活を振り返って工夫するようになったとの感想が書かれてあった。受験の時期で進路開拓という環境も手伝っているが、本研究が生徒の主体性を高めた一要因ではないかと考えられる。以下に、特に変容の大きかった生徒（A、B、C）についてまとめた。

<実践前と実践後の変化（実態調査結果より）>

生徒	授業前	受験後
A	今まで何も気にせずに夜遅くまで起きて、夜食はお菓子を食べていた。その結果、朝は眠くて、胃がもたれて、授業に集中することができなかった。	生活リズムを心がけて、「早寝・早起き・朝ごはんを心がけたら、朝から気分が良くなった。毎日決まった時間に食事をとることで、健康を保つことができ、風邪もひきにくくなった。
B	塾に行く前にお菓子を食べる。しょっちゅう眠くて、朝ごはんを抜くことが多く、集中できなかった。	よい睡眠をすることで、1時間目までに脳が起きた。しっかりと食べることで、体や精神的な面でもよくなることが分かった。集中できることがわかった。
C	ご飯を食べた後にテストを受けると、しょっちゅう眠くなる。	消化のほうにエネルギーが行くので眠くなることを知り、食べすぎにも気をつけた。難しい所も考えられるようになった。テスト前々日から心がけたらよくなり、勉強しやすくなった。

IV 本研究のまとめと今後の課題

本研究では、生徒の主体性を高めるために受験期の食生活と関連づけて検討を行った。話合い活動の工夫として、付箋を利用した川喜多(1970)のKJ法を採用した。更に、実践とつなげ、生徒のアンケートや感想による比較を行った。

本研究で明らかになったことは次の3点である。①事前の実態調査による課題設定②付箋を利用した話合いの有用性③受験後の食生活の実践とその感想による変容である。付箋を利用した話合いは、頭の中で考えを整理してから付箋に書くので、話合いだけよりも内容が洗練されると考えられる。会話が苦手な生徒にとっては、考えを付箋に書いて表現することで話合いに参加し、主体的に活動できる一要因となったと考えられる。

生徒の実態は各家庭によっても様々である。身近な課題をテーマとしたが、生徒自身が意識しないと改善は図れない。生徒の意識を深めるために、指導者が啓発活動を繰り返すことが、今後の課題である。