

I 実践事例

第1学年1組

保健体育 科目保健 指導案

日 時：令和 4年 11月 14日（月）5校時

場 所：視聴覚室（4F）

対 象：第1学年1組35名（男子19名，女子16名）

指導者：教諭 渡邊 勇人

1 単元名 1年次 （1）現代社会と健康 （ウ）生活習慣病などの予防と回復

2 単元の目標

（1）健康の保持増進と生活習慣病などの予防と回復には，運動，食事，休養及び睡眠の調和のとれた生活の実践や疾病の早期発見，及び社会的な対策が必要であることが理解できる。

（知識及び技能）

（2）現代社会と健康について，課題を発見し健康や安全に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに，それらを表現することができる。 （思考力，判断力，表現力等）

（3）現代社会と健康について，健康の考え方について課題の解決に向けた学習に主体的に取り組むことができる。 （学びに向かう力，人間性等）

3 単元について

教材観：疾病構造の変化や社会の変化に対応して，健康課題や健康の考え方が変化するとともに，様々な健康への対策，健康増進の在り方が求められる。したがって健康を保持増進するためには，一人一人が健康に関して深い認識を持ち，自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくことが重要であることを理解できるようにする必要がある。また，個人の行動選択やそれを支える社会環境づくりなどが大切であるヘルスプロモーションの考え方に基づいて現代社会の様々な健康課題に関して理解するとともに，その解決に向けて思考・判断・表現できるようにする必要がある。

指導観：生活習慣病の一つである「がん（悪性新生物）」。近年では，2人に1人が罹患する可能性があるとされ，極めて身近な病気と位置付けられている。事前の保健師さんとの話し合いの中で，「山梨県のがん精密検査受診率の低さ」が課題として挙げられた。この喫緊の課題を高校生に身近な地域課題として考えてもらうことで，将来的には自身の健康の保持増進を実践する実践知を養う糧となってほしいと考えている。

生徒観：メリハリをつけて授業を受けることができるクラスである。しかし，発問されれば回答をしようとする姿勢はあるが，積極的な発言はあまりない。自身の意見をノートに表現することはできるので，それをもとに他者との意見交換を積極的に行わせられるように工夫をしていきたい。

4 内容のまとめりごとの評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<ul style="list-style-type: none"> ・国民の健康課題や健康の考え方は、国民の健康水準の向上や疾病構造の変化に伴って変わってきていること。また、健康は、様々な要因の影響を受けながら、主体と環境の相互作用の下に成り立っていることを理解している。 ・健康の保持増進には、ヘルスプロモーションの考え方を踏まえた個人の適切な意思決定や行動選択及び環境づくりが関わることを理解している。 ・感染症の発生や流行には、時代や地域によって違いがみられること。その予防には、個人の取組及び社会的な対策を行う必要があることを理解している。 ・健康の保持増進と生活習慣病などの予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活の実践や疾病の早期発見、及び社会的な対策が必要であることを理解している。 ・喫煙と飲酒は、生活習慣病などの要因になること。また、薬物乱用は、心身の健康や社会に深刻な影響を与えることから行ってはならないこと。それらの対策には、個人や社会環境への対策が必要であることを理解している。 ・精神疾患の予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践するとともに、心身の不調に気付くことが重要であること。また、疾病の早期発見及び社会的な対策が必要であることを理解している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・現代社会と健康について、課題を発見している。 ・健康や安全に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・現代社会と健康について、課題の解決に向けた学習活動に主体的に取り組もうとしている。

5 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>①がん，脳血管疾患，虚血性心疾患，高血圧症，脂質異常症，糖尿病など，これらの生活習慣病などのリスクを軽減し予防するには，適切な運動，食事，休養及び睡眠など，調和のとれた健康的な生活を続けることが必要であること，定期的な健康診断やがん検診などを受診することが必要であることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>②がんには，肺がん，大腸がん，胃がんなど様々な種類があり，生活習慣のみならず細菌やウイルスの感染などの原因もあることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>③生活習慣病などの予防と回復には，個人の取組とともに，健康診断やがん検診の普及，正しい情報の発信など社会的な対策が必要であることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。</p>	<p>①生活習慣病などの予防と回復について，それに関わる事象や情報などについて，健康に関わる原則や概念を基に整理したり，個人及び社会生活と関連付けたりして，自他や社会の課題を発見するとともに，習得した知識を基に，自他の生活習慣や社会環境を分析し，リスクの軽減と生活の質向上に必要な個人の取組や社会的な対策を整理している。</p> <p>②生活習慣病などの予防と回復について，自他や社会の課題の解決方法とそれを選択した理由などを話し合ったり，ノートなどに記述したりして，筋道を立てて説明している。</p>	<p>①生活習慣病などの予防と回復について課題の解決に向けた学習活動に主体的に取り組もうとしている。</p>

6 指導と評価の計画（4時間）

時	題材	主な学習内容・学習活動	知	思	態	評価方法
1	生活習慣病の 予防と回復	<ul style="list-style-type: none"> ○生活習慣病などのリスクを軽減し予防するための調和のとれた健康的な生活について考える。 ○定期的な健康診断の受診が生活習慣病などの予防に必要であることを知る。 ○日常的にスポーツを計画的に取り入れることが生活習慣病などの予防と回復に有効であることを知る。 ○生活習慣病などの予防と回復について、自他や社会の課題とそれを選択した理由をワークシートにまとめる。 ○まとめた内容をグループで話し合う。 	①			観察 ワークシート
2	がんの原因と 予防	<ul style="list-style-type: none"> ○がんについて種類や原因などを理解する。 ○がんの予防について、がん検診の目的や早期発見の重要性を理解し、がん検診について考える。 	②	①		観察 ワークシート
3	がんの治療と 回復	<ul style="list-style-type: none"> ○がんの回復には、患者や周囲の人々の生活の質を保つことや緩和ケアが重要であることに触れ、正しい情報の発信など社会的な対策が必要であることを理解する。 ○がんの治療法について、調べ学習を行い、ワークシートにまとめる。 	③			観察 ワークシート
4 本時	がん検診	<ul style="list-style-type: none"> ○保健師から山梨県のがん受診率とがん精密検査受診率の現状を聞き、現状や課題を理解し、改善策を考える。 ○高校生目線で今後継続して取り組める精密検査率向上の対策を検討し、保健師と意見交換することでよりよい対策が考えられるような活動をする。 		②	①	観察 ワークシート

7 本時の学習

(1)本時の目標 (4 / 4時)

がん検診について、自他や社会の課題の解決方法とそれを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明することができるようにする。(思考・判断・表現②)

(2)準備

- ・教科書 ・保健体育ノート ・図説 ・プロジェクター ・スクリーン ・パソコン
- ・ホワイトボード

(3)本時の展開

段階	学習内容・活動	指導内容及び指導上の留意点	評価
導入 (5分)	1 あいさつ 2 本時の流れについて確認する。	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒が前を向き落ち着いてから、号令をかけさせる。 ・欠席者の確認を行う。 ・これまでの学習や 11 月 9 日の講演会で示された課題 (山梨県のがん受診率は全国平均以上だが、がん精密検査受診率は平均以下) の復習をしつつ、本時「がん精密検査受診率の改善」の学習内容や目標の確認を行う。 	
課題「山梨県のがん精密検査受診率を高めるための改善策を考えよう。」			
展開① (20分)	3 身近な例を挙げ、考える視点を広げる。	<ul style="list-style-type: none"> ・質問「週末に3年生最後の大切な試合があるが、倦怠感がある。コロナ検査をしますか？」を投げかけ、何人かの生徒から意見を聞く。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>予想される回答</p> <ul style="list-style-type: none"> ・不安なので検査する。 ・体調が悪いことはわかっているが、倦怠感だけならコロナではないだろうと思ひ検査しない。 ・大会に出たいから検査しない。 ・周囲への感染が心配だから検査しない。等 </div>	<p>【思考・判断・表現②】</p> <p>観察 ワークシート</p>

<p>【グループ活動】</p> <p>4 なぜ大人はがんの検査結果が悪いにもかかわらず精密検査に行かないのか，その要因を分析する。</p> <p>・山梨県厚生連健康管理センターの現状の取組について知る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・がん検診について，保護者と話し合ってきた内容を含め，個人の考えをワークシートに記入させる ・グループ内で意見交換をさせる。その際多くの意見が出るよう促す。 ・精密検査に行かない要因を分析し，個人のワークシートに記入させ，数グループに発表させる。 <p>・現状の取組事例等を保健師から提示してもらう。その際，現状の取組ではカバーしきれない部分について，要因を分析するヒントとして話をしてもらう。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><ヒントの例></p> <ul style="list-style-type: none"> ・検査のイベント化。(行ったら終了，本当に健康の事を考えているわけではない。) ・日常生活で普通に生活できていて，健康と感じているから問題ない。(本来は健康のうちにやるべき。) ・仕事が忙しく時間が取れない。(本来優先順位は自分の健康と仕事ではどちらなのか。) ・がん検査ができる年齢 等 </div>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 発問2 「がん精密検査受診率を高めるための取組を考えよう」 </div>		
<p>5 4の分析から課題を抽出し，改善策を考える。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ここから保健師にも生徒の中に入れてもらい，考えがより深まるよう促す。 ・保健師から提示された現状の取組について，高校生独自の視点で改善策を考えるように促し，個人の考えをワークシートに記入させる。 	

展開② (15分)	発問3「保健師さんに改善策を提案しよう！」		【主体的態度 ①】 観察
	6 改善策について、グループ毎ホワイトボードにまとめる。	<ul style="list-style-type: none"> ・個人の考えをもとに改善策をグループでまとめ、まとめた内容が具体的かどうか、机間巡視しながら助言する。 	
	7 グループで考えた改善策について、発表する。	<ul style="list-style-type: none"> ・発表する際は、改善策の根拠について、現状と課題の両面から説明することと、また、その改善策の魅力について伝えるよう促す。 ・代表の数グループに発表させる。 ・発表を聞く際は、ワークシートにメモを取るよう促す。 ・保健師には、生徒が発表した改善策に対して将来のヘルスプロモーションにつながる視点を踏まえながらアドバイスしてもらう。 	
まとめ (5分)	8 本時の活動を通して考えたことについて、個人のワークシートにまとめる。	<ul style="list-style-type: none"> ・本時の課題を通して、社会的対策だけでなく、個人が健康に対してどのように捉えたか（検査は義務的に受けるものではなく、自分自身が健康や病気と向き合い、治療する感覚が大切）について気づきを与え、振り返らせる。 ・生徒の発表に対して、前向きなコメントをする。 	
	<ul style="list-style-type: none"> ・考えた改善策を保健師に提案し、講評をもらう。 		
	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒に振り返りを発表させる。 		

山梨県のがん精密検査受診率を高めるための改善策を考えよう

Q1. なぜ、がん精密検査受診率が低いのだろう？

Q2. がん精密検査受診率を高めるための取組を考えよう！

Q3. 保健師さんに改善策を提案しよう！ 現状→課題→改善策（論理的思考力）

振り返り（保健師さんとのやり取りも踏まえ、本時を通して考えたこと）

授業メモ

II 実践のまとめ

【生徒に対する事前・事後アンケート結果について】

質問 1 がんの学習の重要性について	実施前	実施後	増減
がんの学習は、健康な生活を送るために重要だ（そう思う）	94.3%	97.1%	+2.8
がんの学習は、健康な生活を送るために役に立つ（そう思う）	91.4%	88.6%	-2.8
質問 2 がんという病気について	実施前	実施後	増減
がんは誰もがかかる可能性のある病気である（正しい）	97.1%	97.1%	±0.0
がんは進行すると、今まで通りの生活ができなくなったり命を失ったりすることがある（正しい）	97.1%	94.3%	-2.8
がんは日本人の死因の第2位である（誤り）	60.0%	77.1%	+17.1
たばこを吸わないこと、バランスよく食事をする、適度な運動をすることなどによって、予防できるがんもある（正しい）	100.0%	94.3%	-5.7
早期発見すれば、がんは治りやすい（正しい）	94.3%	97.1%	+2.8
体の調子がいい場合は、定期的に検診を受けなくてもよい（誤り）	97.1%	97.1%	±0.0
がんの治療法には手術治療しかない（誤り）	100.0%	100.0%	±0.0
がんの痛みは我慢するしかない（誤り）	97.1%	94.3%	-2.8
質問 3 がんへの考えと共生社会について	実施前	実施後	増減
自分はがんにならないと思う（どちらかというと思わない・そう思わない）	77.1%	77.1%	±0.0
将来、たばこは吸わないでいようと思う（そう思う）	88.6%	82.9%	-5.7
日頃から、バランスのよい食事や適度に運動を行うなど健康な体づくりに取り組もうと思う（そう思う）	51.4%	65.7%	+14.3
がん検診を受けられる年齢になったら、検診を受けようと思う（そう思う）	62.9%	77.1%	+14.2
がんの治療方法はいくつかあるが、医師が決めるものである（そう思わない）	20.0%	40.0%	+20.0
がんになっても生活の質を高めることができる（そう思う）	37.1%	45.7%	+8.6
がんになっている人も過ごしやすい世の中にしたい（そう思う）	82.9%	88.6%	+5.7
がんと健康について、まずは身近な家族から話ろうと思う（そう思う）	57.1%	71.4%	+14.3
家族や身近な人が健康であって欲しいと思う（そう思う）	91.4%	94.3%	+2.9
長生きをするために、健康な体づくりに取り組もうと思う（そう思う）	71.4%	65.7%	-5.7

○アンケート結果の考察

事前アンケートを行った時点で、小・中学校での学習に加え、高校でも「がん」について授業で取り組んでいたため、質問1「学習の重要性」や質問2「がんという病気について」は、高い水準で正しい理解や望ましい価値観を持っていることが見受けられた。「がんは日本人の死因第2位である」という質問に対しては、正答率が低かったが、公開授業の前の週に実施した「がん教育出前授業」を通して、正答率が高まったことが推測される。

今回の公開授業は、「精密検査受診率を高めるための改善策」を考えることをテーマに取り組んだので、質問3の「検診を受けようと思う」という項目について変化が見られた（「どちらかといえばそう思う」を含めると100%）ことは、一定の教育効果を見取ることができたと評価したい。また、授業前の取組として精検受療率が低いことについて、保護者と意見交換をする宿題を出し、家族とコミュニケーションを取らせたことが、「まずは身近な家族と語ろうと思う」の水準を上げた一つの要因だと推測する。

【「がん教育推進校授業公開」アンケート結果（吉田高等学校）】

対象者 がん教育総合支援事業連絡会委員1名，一般参加者6名

	達成できた←			→達成できなかった	
	5	4	3	2	1
本時の目標は達成できたか	2	4	1	0	0
外部講師の活用は効果的だったか	2	4	1	0	0
学校におけるがん教育を進めるうえで、本日の授業はどうだったか	5	2	0	0	0

○本時の目標は達成できたか（理由）

- ・生徒たちがそれぞれにアイデアを出し合い共有していたから。【委員】
- ・生徒がよく考え、意欲的に発表していた。保健師から参考になるとの言葉があった。【教諭】
- ・目標に沿った話し合いができた。時間もなかったが、もう一人くらい発表してもよかった。【教諭】
- ・がん検診の精密検査受診率の低さについて課題を見つけ、その課題について解決に向けた取組ができていた。【養護教諭】
- ・がんについて、よく理解し、生徒たち自身でがんの予防や対策について考えることができた。【教諭】
- ・活発に意見交換はできていたが、考えに至った理由の説明が、時間の関係で足りなかった。【教諭】

○外部講師の活用は効果的だったか（理由）

- ・専門職の立場から適切なアドバイスをもらうことができていた。【教諭】
- ・専門的知識を学び、授業の知識とは違う観点からがんについて学ぶことができた。【教諭】
- ・自分たちのアイデアに関する講評をリアルタイムで聞けるのは励みになったと思う。【教諭】
- ・外部講師の活用が一度で終わらず、複数回にわたり子どもたちと関わっていただくことはとても有効だと感じた。グループワークでもっと保健師さんと子どもたちがコミュニケーションをとればより効果的になるかもしれないと感じた。【養護教諭】
- ・授業の中で、もう少し講師が踏み込んで関わっても良いのではないかと感じた。【委員】

○学校におけるがん教育をすすめるうえで、本日の授業はどうだったか(理由)

- ・学校側と外部講師との事前打ち合わせが綿密にできていると感じた。【委員】
- ・生活習慣病でも時に注意が必要な内容なので、そのことについて真剣に考え話し合っていることが良かった。本校でも話し合いをさせてみたい。【教諭】
- ・本校でも来年度、がん教育講演会の実施を検討している。本日のようながん予防を考える内容がよいかと思った。【教諭】
- ・グループワークを活用していたり、ホワイトボードを使ったりして生徒が積極的に授業に参加していたので、取り入れたいと思った。【教諭】
- ・専門家を招聘して専門的知識を学ぶことで、がん教育について深く学べる内容になっていた。【教諭】

○学校におけるがん教育をすすめるうえでの課題について

- ・正しい情報や情報源、生徒たちが知りたい情報などを、正しく伝えるにはもう少し知識と工夫が必要だと思った。教師向けのがん情報提供会を開催するのも良いのかもしれない。【委員】
- ・係だけでなく、教科との連携が必要ですが、係内に保健体育の先生がいないので、すぐ打ち合わせすることが困難。また、1つの単元の中でではなく、単発の講演会だとその場きりになりそうな感もあり、今日の授業のようにすみずみまで目が行き届かない。【教諭】
- ・どの場面でのどのように外部講師を活用すればいいのか、活用できるのか、という部分に課題があるように思う。保健の授業で毎回外部講師を招くことは難しく、保健講話などでお願いすることが多いかと思うが、保健講話が毎年がん教育のみになってしまうと他に取り上げたい内容ができなくなってしまう。別の時間を使って毎年がん教育の時間がとれればよいが、現状ではなかなか難しい。【養護教諭】
- ・情報が少ないこと。本年度の一年からコンピュータを活用できるのでうまく利用させたい。【教諭】
- ・表面的な知識だけではなく、学んだことを実生活にどう活かすのか、またがん検診などの身近な話題とどう結びつけていくのが課題。【教諭】

○その他 (気づいたこと・感想)

- ・生徒の質問・疑問へのヒントを、もう少し的確に伝えられたらよかった。例えば、「検診の義務化について」や、「ワクチンとがんの関係」などが気になった。【委員】
- ・ホワイトボードの活用、ストップウォッチによる時間設定などとても参考になった。【教諭】
- ・学校の健康診断でも要受診となってもなかなか受診につながらない生徒が多くいる。生徒だけでなく保護者も「たいしたことないから」という考えでいるケースが多いように感じる。今回の授業では保護者と話し合ってくるという場面もあり、親子間で受診の必要性や健康管理の大切さを話すことで親の世代の意識変容にもつながるのではないかと思った。【養護教諭】
- ・45分のなかで時間を計りながら、行うことを的確に示した濃密な授業だった。前の講演も聞きたかった。生徒はまだ若いので、わくわく検査なのでしょうが、大人になったら、きっとドキドキ検査ですね。思いもよらない意見もあっておもしろかった。【教諭】

【山梨県立吉田高等学校におけるがん教育について】

○目標

- ・健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。
- ・社会に出た際に、家族や地域の健康課題について主体的に考え、行動することができる力の基礎を養う。

○科目保健の充実

- ・情報を偏りなく正しく伝えることや、生徒たちが知りたい、あるいは知らなければならない情報を的確に伝えるための知識と工夫が必要である。
- ・教師として授業や様々な活動の場面で、正しい知識を伝えることも含めた力量を高めていく姿勢が大切である。
- ・発問と教材を事前に準備することで、生徒たちの気づきをきっかけに主体的な学びを促し、資質・能力を高めていくための授業づくりが大切である。
- ・生徒たちの深い学びを促すための授業改善を日々行っていく。

○学校教育活動の関連付け

- ・教師（保健体育科内、養護教諭）や教科（家庭科、特別活動）、地域との連携・協力を推進する。教科を横断したカリキュラム・マネジメントの視点で、生徒たちに多様な関わりや指導をしていく中で、教員同士の指導方法や連携方法の工夫を行っていく。
- ・がん教育出前授業については、地域社会の現状や取組等は今後変わってくることも考えられるため、継続的に外部の方と連携を図りながら取り組むことが大切である。
- ・このような機会をきっかけに、教師自身も学び続ける姿勢が大切である。