

第2学年1組 保健体育科学習指導案

日 時：令和7年11月14日（金）第5限
 指導者：教諭・岩坂 紘司 GT・富士登 寧子
 場 所：2年1組教室

1 単元名 保健 (1) 健康な生活と疾病の予防 (ウ) 生活習慣病などの予防 (エ) 喫煙，飲酒，薬物乱用と健康

2 単元の目標

- (1) 健康な生活と生活習慣病などの予防及び喫煙，飲酒，薬物乱用と健康について，理解できるようにする。 【知識】
- (2) 健康な生活と生活習慣病などの予防及び喫煙，飲酒，薬物乱用と健康に関わる事象や情報を基に課題を発見し，健康のリスクを軽減したり，生活の質を高めたりする視点から解決を目指して科学的に思考・判断して，それらを他者に伝えたり，表したりすることができるようにする。 【思考力，判断力，表現力等】
- (3) 健康な生活と生活習慣病などの予防及び喫煙，飲酒，薬物乱用と健康について関心をもち，学習の進め方を工夫・調整し，自他の健康の保持増進や回復についての学習に主体的に取り組むことができるようにする。 【学びに向かう力，人間性等】

3 単元の評価規準

知識	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
①生活習慣病は，運動不足，食事の量や質の偏り，休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れが主な要因となって起こることを，言ったり書いたりしている。 ②生活習慣病の多くは，適切な運動，食事，休養および睡眠の調和のとれた生活を実践することによって予防できることを，言ったり書いたりしている。 ③がんの発生の仕方や要因と，自分でできるがんの予防には適切な生活習慣を身につけることが有効であることを，言ったり書いたりしている。 ④喫煙は，ニコチン，タール，一酸化炭素などのタバコの有害物質により心身にさまざまな影響(害)を与え，健康を損なう原因となることを，言ったり書いたりしている。 ⑤飲酒は，酒に含まれるエチルアルコールの作用により心身にさまざまな影響(害)を与え，健康を損なう原因となることを，言ったり書いたりしている。 ⑥覚醒剤や大麻などの薬物乱用は，心身にさまざまな影響(害)を与え，健康を損なう原因となることを，言ったり書いたりしている。 ⑦覚醒剤や大麻などの薬物乱用は，精神に障害を起こすため，正常な社会生活を送ることが困難になったり，社会に深刻な影響を与えたりすることがあることを，言ったり書いたりしている。 ⑧喫煙，飲酒，薬物乱用などの行為には，個人の心理状態や人間関係，社会環境が影響することから，それぞれの要因に適切に対処する必要があることを，言ったり書いたりしている。	①疾病等のリスクを軽減し健康を保持増進する方法を考え，その理由などを，他者と話し合ったり，ノートなどに記述したりして，筋道を立てて伝え合っている。 ②がんについて，習得した知識を活用したり，自他の生活と比較したりして，疾病等にかかるリスクを軽減し健康の保持増進をする方法を他者と話し合ったり，ノートなどに記述したりして，筋道を立てて伝え合っている。 ③健康な生活と生活習慣病などの予防および喫煙，飲酒，薬物乱用と健康に関わる事象や情報などから，原則や概念を基に整理したり，個人生活と関連づけたりして，自他の課題を発見するとともに，習得した知識を活用し，生活習慣病を予防するための方法等を選択している。	①学習内容に関心をもち，教科書の資料を活用したり，身近な情報などを収集したりして課題について調べるなど，粘り強く学習に取り組もうとしている。 ②自分の意見を言ったり，他者の意見を取り入れたりして，自己の学習の進め方や活用する資料を変える，調べた内容を確認・修正するなど，学習を調整しながら取り組んでいる。

4 指導に当たって

(1) 教材観

生活習慣病は、日々の生活の積み重ねによって将来的に発症リスクが高まる病気であり、生徒自身の生活や家族の健康にも深く関係している。中でも「がん」は、日本人の死因の第一位を占め、若年層に対する予防教育の重要性が高まっている。がんは、遺伝や加齢など生活習慣以外の要因も関係しており、生活習慣だけで完全に防ぐことはできない。しかし、喫煙、食生活、運動習慣の改善はがんのリスク低減に有効であり、早期発見や適切な医療とあわせて、予防や重症化の防止に寄与する。これらを教材として学ぶことで、生徒はがんに関する正しい知識を身につけ、生活習慣の改善や健康管理の重要性を理解し、将来に向けて主体的に望ましい生活行動を選択する力を養うことができる。

(2) 生徒観

1学期の傷害の防止では、生徒はグループでの話し合いや意見交換に積極的に取り組む姿が見られ、課題について自分の考えをもつこともできていた。一方で、根拠を基に深く考えることや、資料を活用して考察することは十分にできていない傾向がある。生活習慣の面では、家庭科の学習を通して成長期に必要な栄養素の理解や健康的な食習慣の形成について学んでいる。しかし、バランスの取れた栄養を取る必要があることを理解しているものの、実際には給食で嫌いなものを残したり、好きなものばかりを食べたりする姿も見られる。普段の様子では、テスト前に計画表を用いて学習時間や睡眠時間を振り返るなど、健康的な生活習慣を意識する行動が見られる一方で、睡眠の大切さを理解していてもスマホやSNSの使用によって、実践できていない生徒も多い。

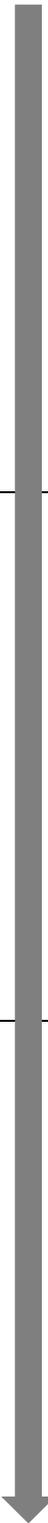
(3) 指導観

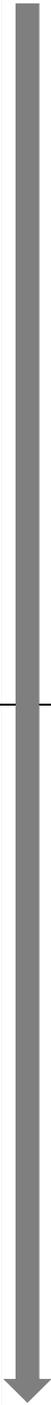
本単元では、知識の習得だけでなく、自らの生活習慣と向き合い、健康課題を発見し、その解決に向けて科学的に考察し、他者と意見を共有する力を育成することを重視する。特に「がんの予防」においては、がんの発生要因や予防策についての情報を整理し、生活習慣の改善が有効である一方で、生活習慣だけでは完全に防ぎきれない現実も理解させる。そのうえで、早期発見や適切な医療の重要性を学び、日常生活で自分が実践できることを考える活動を取り入れる。また、外部講師を活用し、実際の体験談や専門的な知見に触れることで、がんを自分事として捉えられるようにする。必要に応じて統計資料や保健機関の提言などを活用し、調べ学習や話し合い活動、グループ発表などを通して、思考力、判断力、表現力を高めていく。さらに、健康診断やがん検診といった社会的な取り組みの意義にも触れ、予防だけでなく早期発見・早期治療の重要性に気付くようにする。全体を通して、生徒一人一人が「健康は自分の手で守るものである」という自覚を持ち、主体的に学ぶ姿勢を引き出す授業展開を目指す。

5 指導と評価の計画

時間	小単元名	主な学習活動	知	思 判 表	態	評価規準【評価観点】
1	生活習慣病の起こり方	<p>①事例から、Aさんがどんな生活を送ってきたか考え、話し合う。</p> <p>②資料1などから、知っている生活習慣病を発表し合う。</p> <p>③さまざまな生活習慣病とその主な原因について調べる。</p> <p>④資料2,3を基に、心臓病、脳卒中、歯周病などの生活習慣病の起こり方を整理する。</p> <p>⑤学習したことを整理し、ノートなどにまとめる。</p>	①			<p>生活習慣病は、運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れが主な要因となって起こることを、言ったり書いたりしている。【知①】</p> <p>学習内容に関心を持ち、教科書の資料を活用したり、身近な情報などを収集したりして課題について調べるなど、粘り強く学習に取り組もうとしている。【態①】</p> <p>自分の意見を言ったり、他者の意見を取り入れたりして、自己の学習の進め方や活用する資料を変える、調べた内容を確認・修正するなど、学習を調整しながら取り組んでいる。【態②】</p>
2	生活習慣病の予防	<p>①「メタボ」という言葉を聞いたことがあるか、どんなことを思い浮かべるか話し合う。</p> <p>②生活を振り返ったり、資料1,2を基にしたりして、生活習慣病の予防に必要なことを整理する。</p> <p>③資料3を基に、生活習慣病を予防するための社会の取り組みについて調べ、整理する。</p> <p>④Aさんへのアドバイスを考え、発表し合う。</p> <p>⑤学習したことを整理し、ノートなどにまとめる。</p>	②	①		<p>生活習慣病の多くは、適切な運動、食事、休養および睡眠の調和のとれた生活を実践することによって予防できることを、言ったり書いたりしている。【知②】</p> <p>疾病等のリスクを軽減し健康を保持増進する方法を考え、その理由などを、他者と話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて伝え合っている。【思判表①】</p>

3	がんの 予防	<p>①自分が聞いたことのある「がん」に○を付け、知っていることなどについて話し合う。</p> <p>②資料1を基に、がんの発生の仕方について調べる。</p> <p>③資料3を基に、がんの要因と予防について考え、整理する。</p> <p>④資料4を基に、がんの早期発見と回復について考え、話し合う。</p> <p>⑤資料5を基に、新旧のがんを防ぐための12か条を読み比べ、気付いたことを挙げながら、生活習慣の改善の工夫について考え、発表し合う。</p> <p>⑥学習したことを整理し、ノートなどにまとめる。</p>	③		<p>がんの発生の仕方や要因と、自分でできるがんの予防には適切な生活習慣を身につけることが有効であることを、言ったり書いたりしている。【知③】</p>
4	がんの 予防	<p>①がんがどんな病気なのかを確認する。</p> <p>②がんについての経験を講師の先生のお話を聞く。</p> <p>③がんについての質問を講師の先生にする。</p> <p>④自分たちはこれからどのようなことをしていきたいかを考える。</p> <p>⑤講師の先生に追加のお話をしてもらう。</p> <p>⑥学習したことを整理し、ノートなどにまとめる。</p>	②		<p>がんについて、習得した知識を活用したり、自他の生活と比較したりして、疾病等にかかるリスクを軽減し健康の保持増進をする方法を他者と話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて伝え合っている。【思判表②】</p>
5	喫煙の 害と健康	<p>①資料1から、気付いたことを話し合う。</p> <p>②資料2を基に、たばこの有害物質を調べる。</p> <p>③資料4,5を基に、喫煙の健康への影響を調べ、整理する。</p> <p>④喫煙開始年齢と健康への影響について考え、発表し合う。</p> <p>⑤資料6から分かることをまとめ、説明する。</p> <p>⑥学習したことを整理し、ノートなどにまとめる。</p>	④		<p>喫煙は、ニコチン、タール、一酸化炭素などのたばこの有害物質により心身にさまざまな影響(害)を与え、健康を損なう原因となることを、言ったり書いたりしている。【知④】</p>

6	飲酒の害と健康	<p>①なぜ飲酒運転で事故が起こってしまうか話し合う。</p> <p>②資料2を基に、飲酒の急性的な影響について調べ、整理する。</p> <p>③資料3を基に、常習的な飲酒の影響を調べ、整理する。</p> <p>④発育・発達期の飲酒の影響について調べ、整理する。</p> <p>⑤AさんとBさんの発言に対する返答を考え、発表し合う。</p> <p>⑥学習したことを整理し、ノートなどにまとめる。</p>	⑤		<p>飲酒は、酒に含まれるエチルアルコールの作用により心身にさまざまな影響(害)を与え、健康を損なう原因となることを、言ったり書いたりしている。【知⑤】</p>
7	薬物乱用の害と健康	<p>①覚醒剤の使用や所持が、年齢に関係なく法律で禁止されている理由について話し合う。</p> <p>②資料2を基に、乱用される薬物について調べる。</p> <p>③薬物乱用について整理する。</p> <p>④資料3を基に、薬物乱用の脳への悪影響について調べ、健康への影響を整理する。</p> <p>⑤資料4を基に、薬物乱用の悪循環について調べ、説明する。</p> <p>⑥学習したことを整理し、ノートなどにまとめる。</p>	⑥		<p>覚醒剤や大麻などの薬物乱用は、心身にさまざまな影響(害)を与え、健康を損なう原因となることを、言ったり書いたりしている。【知⑥】</p>
8	薬物乱用の社会的な影響	<p>①Aさんの発言について、どう思うか話し合う。</p> <p>②資料1などを基に、薬物乱用者が周りの人に与える影響について整理し、発表し合う。</p> <p>③資料2,3などを基に、薬物乱用による犯罪や事故について調べ、発表し合う。</p> <p>④「薬物乱用は個人の自由だ」という意見に対し、どのように反論するか考え、発表し合う。</p> <p>⑤学習したことを整理し、ノートなどにまとめる。</p>	⑦		<p>覚醒剤や大麻などの薬物乱用は、精神に障害を起こすため、正常な社会生活を送ることが困難になったり、社会に深刻な影響を与えたりすることがあることを、言ったり書いたりしている。【知⑦】</p>

9	喫煙・飲酒・薬物乱用の要因と適切な対処	<p>①事例を読み、身近な生活での飲酒の機会や誘惑について話し合う。</p> <p>②資料1を基に、喫煙、飲酒、薬物乱用には害があると知りながら、それを始めてしまう理由について考え、整理する。</p> <p>③資料2を基に、社会環境と喫煙・飲酒・薬物乱用について調べ、整理する。</p> <p>④喫煙・飲酒・薬物乱用をしないための対処について調べ、整理する。</p> <p>⑤「見つける」の事例の、断れない背景や適切な対処について考え、発表し合う。</p> <p>⑥学習したことを整理し、ノートなどにまとめる。</p>	⑧		喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為には、個人の心理状態や人間関係、社会環境が影響することから、それぞれの要因に適切に対処する必要があることを、言ったり書いたりしている。【知⑧】
10	喫煙・飲酒・薬物乱用の要因と適切な対処	<p>①事例を読み、身近な生活での飲酒の機会や誘惑について話し合う。</p> <p>②資料1を基に、喫煙、飲酒、薬物乱用には害があると知りながら、それを始めてしまう理由について考え、整理する。</p> <p>③資料2を基に、社会環境と喫煙・飲酒・薬物乱用について調べ、整理する。</p> <p>④喫煙・飲酒・薬物乱用をしないための対処について調べ、整理する。</p> <p>⑤「見つける」の事例の、断れない背景や適切な対処について考え、発表し合う。</p> <p>⑥学習したことを整理し、ノートなどにまとめる。</p>	③		健康な生活と生活習慣病などの予防および喫煙、飲酒、薬物乱用と健康に関わる事象や情報などから、原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連づけたりして、自他の課題を発見するとともに、習得した知識を活用し、生活習慣病を予防するための方法等を選択している。【思判表③】

6 本時の学習（第4時）

(1) 本時のねらい

がんについて、習得した知識を活用したり、自他の生活と比較したりして、疾病等にかかるリスクを軽減し健康の保持増進をする方法を他者と話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて伝え合うことができる。

(2) 評価規準

がんについて、習得した知識を活用したり、自他の生活と比較したりして、疾病等にかかるリスクを軽減し健康の保持増進をする方法を他者と話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて伝え合っている。

【思考・判断・表現】

(3) 準備 クロームブック

(4) 学習過程

段階	学 習 内 容 主な発問, 指示 (◇) と予想される生徒の反応 (*)	指導上の留意点 (・) 評価 (○) 支援 (●)
導入 (10)	<p>1 課題をつかむ 見通しをもつ ◇がんとはどのような病気なのかを確認する。 *誰もがなる病気 *死亡原因で上位の病気</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・がんは、様々な要因によってなる身近な病気であることを確認するために、「日本人死亡原因の内訳」のグラフを示し確認する。
<p>課題 がんどう付き合っていけばいいのか。</p>		
展開 (30)	<p>2 課題にせまる ◇がんのことや治療方法などを講師の先生の体験を通じてお話ししてもらおう。</p> <p>◇質問をしよう。 [質問例 (・) と質問に対する講師の答え (→)]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日常生活で影響はありましたか。 →治療中は体が思うように動かず、仕事や家事など普段の生活に支障が出ました。 ・つらいときに、前向きな気持ちをどうやって持ち続けましたか。 →小さな目標を立てて一日一日を大切に過ごしました。 ・今振り返って、がんを予防するためにできたことはありますか。 →体の変化に早く気付いて受診することが大切だったと思います。 ・中学生のうちから気を付けた方がいい生活習慣はありますか。 →バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動を心がけ、たばこやお酒には関わらないことです 	<ul style="list-style-type: none"> ・がんについての経験を講師の先生に聞く。 ・がんが分かったときのことや当時の気持ち、治療方法や周りの反応についても話してもらうにする。 ・講師の話聞きながら質問を考えるよう促す。 ・事前に考えた質問をするが、その場で考えた質問も受け付ける。 ・出てきた質問の答えをメモしながら聞くように促す。 ・配慮が必要な質問があったときには教師がその質問には答えられないことを伝える。 ・家族の視点の入った質問がなければ教師から質問をする。

<p>まとめ (10)</p>	<p>3 深める ◇自分たちがこれからどうしていけばいいかを考えよう。 *検診に行く。 *無料の検診に行くといい。 *検診にも行きたい。 *体に不調があったら病院へ行く。 *生活習慣を整える。 *喫煙はよくない。 *治療方法はたくさんある。 *お金の心配もいらない。 *生活習慣を整えたい。</p> <p>4 まとめる 授業を振り返る。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>がんは自分には関係ない病気だと思っていたが、今日の話聞いて自分もなるかもしれない病気だと分かった。 生活習慣を整え、検診にもいこうと思った。 がんは生活習慣病に関わるため、日頃から自分の体を整えることが大切だと思った。自分もこれから意識して生活していく。 普段の生活だけではなく、検診に行くことも重要だと家族にも伝えたい。 もし周りの人ががんと分かっても必要以上に配慮しないで普段通り接するようにしたい。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・クロームブックに入力し、全員の意見を見られるようにする。 ・経験をもとにがんは怖いだけの病気ではないことを話してもらおう。 ・多面的な視点で考えを深めるために、当時の家族の反応や生徒への願いについて話してもらおう。 <p>○がんについて、習得した知識を活用したり、自他の生活と比較したりして、疾病等にかかるリスクを軽減し健康の保持増進をする方法を他者と話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて伝え合っている。【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●講師の先生の話の内容を伝える。 ・多様な意見の振り返りをまとめとする。 ・今日の学習を振り返る。
---------------------	--	--

〈がんとどう向き合っていけばいいのか。〉

死亡率の図

講師の先生のお話

- ・がんについて
- ・治療方法
- ・その後の生活

学習して疑問に思ったこと

どんな症状が出ましたか。

- ・人によって違う

周りの反応

- ・普通だった。

自分たちはこれからどうする？

- ・検診に行く
- ・生活習慣を整える

家族や友人に伝えたいことは？

- ・喫煙はよくない
- ・治療方法はたくさんある
- ・お金の心配もいらない

まとめ

今日の学習を振り返ろう。思ったことや感じたことをまとめよう。