

第1学年3組 保健体育科学習指導案（県教員総合研修センター研修講座用）

学 校 名 石川県立鶴来高等学校
指導者 職・氏名 教諭 山田 純丈
指導者 職・氏名 講師 橋 典孝（がん経験者）
指導日時・教室 令和7年10月6日（月）5限目 教室名 13H教室
対象生徒・集団 普通科スポーツ科学コース 1年（次）生 17人（内訳 13H17人）
科 目 名 保健（単位数 1）
使 用 教 科 書 新高等保健体育（出版社名 大修館書店）

【自己の課題】

- ・がんのみならず、生活習慣病を患って他界された場合や、今も闘病中のご家族等も存在する可能性を鑑み、本单元の指導に対し、最大限の配慮を行うこと。
- ・がんの原因について、現在わかっていることをよく理解させること。

1 単元（題材）名 生活習慣病などの予防と回復

2 単元（題材）の目標

- (1) 生活習慣病などの予防と回復について、理解することができるようとする。
- (2) 生活習慣病などの予防と回復に関する情報から課題を発見し、疾病等のリスクの軽減、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法を関連付けて考え、適切な整備や活用方法を選択し、それらを説明することができるようとする。
- (3) 生活習慣病などの予防と回復について、自他や社会の健康の保持増進や回復、それを支える環境づくりについての学習に主体的に取り組むことができるようとする。

3 単元（題材）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
①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。 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。 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。	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、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の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。 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。	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。

4 単元（題材）の指導に当たって

（1）生徒観

スポーツ科学コース生の特性として、明るく活発な生徒が多く、素直な性格から、人に好かれる傾向が強い生徒の集団である。一方で、学習に対しては苦手意識が強く、発問からの返答は、少し抵抗があるようである。保健分野は、体育分野と関連している部分が多いので、より結びつきを意識させながら授業を開催し、学習意欲を高めることと、苦手意識の克服に繋げていきたい。

（2）教材観

2025年現在、男女差はあるが、がんは日本人であれば2人に1人がかかるという非常に身近な病気となっている。「がん教育」を通して、がんの知識について理解を深めるとともに、健康や命の尊さについて、主体的に考えることができるようにしたい。日本人のがん患者数は増加傾向であるが、生存率の向上や回復についての事例も増えてきている。社会に復帰する人や病気を抱えながらも、自分らしく生きる人も増えてきている。また、社会生活を行っていく中でがん患者への偏見をなくし、お互いに支えあい、共に暮らしていくことも大切である。がんのみならず、病気と闘う人にとって、生きやすい社会について考えられるようにしたい。

（3）指導観

がんに罹患しても早期発見・早期治療を行うことで、全体で半数以上が回復に向かっている。しかし、日本人のがん検診の受診率は先進国では最低であり約4割にとどまっている。このことから、がんに対する関心を高めることや社会制度として検査を受けやすい形にするなどし、検診を身近にとらえさせていく必要がある。今回、経験者との授業を行う最大の意味として、がんと向き合う人との関わりから私たちにできることを考えたり、患者と共生できる社会づくりについて考えることができるようにしていきたい。

5 単元（題材）の指導と評価の計画（3時間）

	主な学習活動	知	思	態	評価方法
1	1. がん、脳血管疾患、虚血性心疾患、高血圧症、脂質異常症、糖尿病についての説明を聞く。 2. 生活習慣病などの発生要因とその予防について、個人の考えをワークシートに記入する。 3. 生活習慣病などの発生要因とその予防についてグループで話し合い、予防に必要なことを分類し、発表する。 4. 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。 5. 振り返り及び本時の学びの姿について自己評価を行う。	①		① 観察 ノート	
2	1. 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する。がん検診について考える 2. がん検診の受診率の低さについて考える。 3. 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も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。 4. がんの治疗方法、がんの患者等の生活の質の向上や緩和ケアの必要性について説明を聞く。	①			観察 ノート
3	1. 生活習慣病などの予防や回復について、社会的な対策の必要性や課題について振り返る。	②		②	観察 ノート

	2. グループごとに社会的対策について個人でワークシートにまとめる。 3. まとめた内容をグループで話し合う。 4. 社会的対策の課題と対応策について、グループで提言を行う。			
--	---	--	--	--

6 本時の学習（第1次2時）

(1) 本時のねらい がんの予防と回復におけ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、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の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。

(思考力・判断力・表現力等)

(2) 準備・資料等

教科書、ノート、筆記用具、プロジェクター、スクリーン

(3) 本時の展開

時間	学習内容	生徒の学習活動	教師の指導・留意点	評価規準 【観点】(評価方法)
	1. 挨拶、出欠確認 2. 本時の確認	・本時の学習課題を確認する。	・挨拶、出欠の確認を行う。 ・本時の学習内容・学習課題を提示し、本時の課題について理解できるようにする。 ・講師を紹介する。	
がんの種類や原因などを正しく理解し、その予防や回復について考えを深めよう。				
10		・国立がん研究センター「様々なリスク・予防要因と各種がん罹患との関連性」についてリスクを予想し、ノートの右ページに記入する。その後近くの生徒と確認し合う。 ・日本（石川県）のがん死亡率、がん検診受診率を知る。	・近くの生徒と話し合いの後、教科書P42表1「様々なリスク・予防要因と各種がん罹患との関連性」を確認し、生活習慣等の予防について基礎知識を復習する。	
15	3.外部講師のお話を聞く（10分） ・いつ頃、何癌に罹患したか ・がん発見の	・がん経験者の方からお話しいただくことで、がん検診の重要性や早期発見・早期治療の大切さに気付く。	・がん経験者の方のお話を聞いて疑問に思ったこと、初めて知ったことなどメモを取りながら聞くよう指示する。	

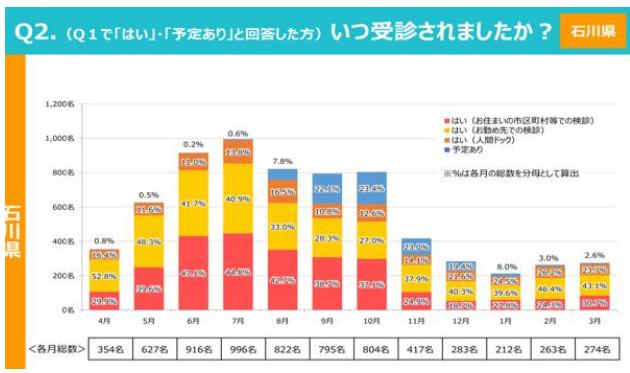
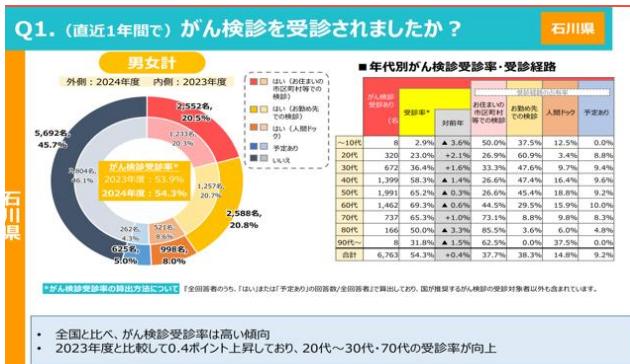
	<p>経緯 ・治療法 ・療養期間 ・現在の体調</p> <p>4. がん検診について知る</p>	<ul style="list-style-type: none"> 日本のがん検診の目的や早期発見の重要性について知る。 白山市の取り組みについて知る。（インターネット掲載資料より） 	<ul style="list-style-type: none"> 早期発見するための日本のがん検診についての取り組みについて説明する。 白山市のがん検診についての現状・取り組みについて説明する。 	
15	<p>5. 予防と回復について 外部講師のお話を聞く（8分）</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康リスクについて 当時の心身のリハビリについて がんと共生したことについて 	<ul style="list-style-type: none"> 健康リスクについて考える。 体と心の回復について、それぞれの重みを考える。 	<ul style="list-style-type: none"> 健康リスクや原因については、個人要因や環境要因、男女差などによって違いがあることを伝える。 	
10	<p>6. 「35」シートに気持ちや考えを記入する</p> <p>7. 学習のまとめ</p> <p>8. 挨拶</p>	<ul style="list-style-type: none"> もし身近な人が罹患したとして、どのような声掛けをすることができるか考え、「35」シートに記入する。 	<ul style="list-style-type: none"> 様々な思いや、考えが深まらずに書くことができないという生徒に対し支援を行う。 7点の話し合いを円滑に出来るよう指導する。 <ul style="list-style-type: none"> がんの予防と回復におけ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、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の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。 (思考・判断・表現) ※ノートに「35」の表現を記入させる 	

(4) その他
資料等 PP スライド

1. がんとその発生要因

がんとは

- 細胞が本来の機能を失って無秩序に増殖するようになる疾患
 - 様々な臓器や筋肉、骨、血液ががんになる可能性がある
 - 日本人に多いがん
胃がん、大腸がん、肝がん、肺がん、乳がんなど



- がんと診断されたら
標準治療を踏まえ、最適な治療方法を医師と相談し、選択することが重要

**手術療法、化学療法、放射線療法、
その他の治療法を組み合わせる**

がん検診の普及

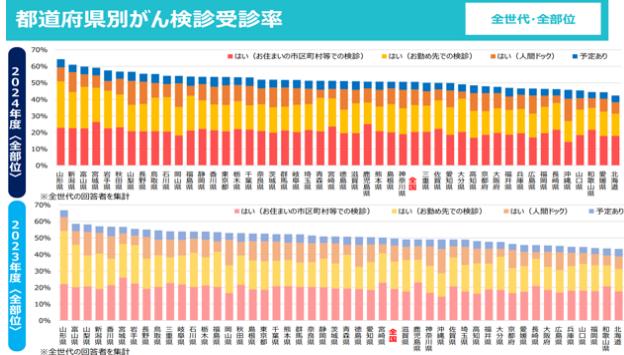
- がん検診が自治体などにより提供されている
 - 費用は無料、少額の自己負担で受診可能

6.1 がん検診の利益と不利益

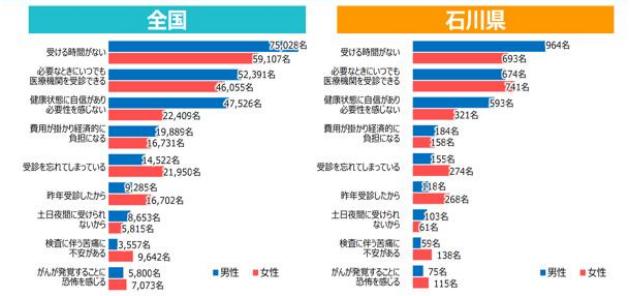
日本では、がん検診の受診率が低いことが問題となっている。しかし、がん検診は、若い年齢から頻繁に受けなければよいものではない。簡単な検査であっても、体には負担がかかる上、精密検査が必要となった時の不安や個人と社会が支払う検査費用といったデメリットがある。こうしたデメリットが、がんで亡くなる人を減らすというメリットを下回ることを前提に、科学的根拠のあるがん検診が提供されている。決められた年齢から、決まりされた額で受診することが重要である。

2. がんの予防と早期発見

表1 様々なリスク・予防要因と各種がん罹患との関連性



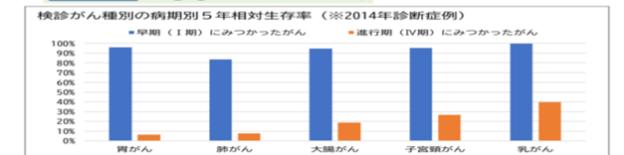
**Q4. (Q1で「いいえ」と回答した方) 受診しない理由について、
最もあてはまるものを選択してください**



2. がんの予防と早期発見

がん検診の利益

胃がん 大腸がん 乳がん 子宮頸がん は 90 %以上
肺がん は 80 %以上 が治ります。



2. がんの予防と早期発見

健診（検診）の種類と対象年齢

対象年齢		18~19歳	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~64歳	65~69歳	70~74歳	75歳以上	会員	個人 会員登録	実施期間
健康(精神)の問題	いきいき健診	18~29歳 (H41.4.1~H41.3.31)	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~64歳	65~69歳	70~74歳	75歳以上	東京	600円	4ページ回数	特定健診

白山市保健課		40~74歳の白山市の国民健康保険加入者	■ 勧め	無効	受取の際の注意事項
白山市保健課		40~74歳の白山市の国民健康保険加入者	■ 勧め	無効	受取の際の注意事項
白山市保健課		40~74歳の白山市の国民健康保険加入者	■ 勧め	無効	受取の際の注意事項
白山市保健課		40~74歳の白山市の国民健康保険加入者	■ 勧め	無効	受取の際の注意事項
白山市保健課		40~74歳の白山市の国民健康保険加入者	■ 勧め	無効	受取の際の注意事項
育児なし	育児なし	40歳以上 (1981.3.20以前出生)	■ 勧め	400円	11~13ヶ月定期
育児なし	育児なし	50歳~74歳 (1981.3.20以前出生)	■ 勧め	1,500円	6月(7月)~1月(3月)
大黒だん	育児なし	40歳以上 (1981.3.20以前出生)	■ 勧め	200円	11~13ヶ月定期
黒だん	育児なし	40歳以上 (1981.3.20以前出生)	■ 勧め	200円	11~13ヶ月定期
絆	育児なし	40歳以上 (1981.3.20以前出生)	■ 勧め	200円	11~13ヶ月定期
子育てなし (女性)	子育てなし (女性)	40歳以上 (1981.3.20以前出生)	■ 勧め	300円	11~13ヶ月定期
乳がん (女性)	マンゴラブリー	40歳以上 (1981.3.20以前出生)	■ 勧め	700円	6月(7月)~1月(3月)
乳がん (女性)	アリス	50~65歳 (1981.3.20以前出生)	■ 勧め	500円	11~13ヶ月定期
乳がん (女性)	アリス	66歳以上 (1981.3.20以前出生)	■ 勧め	500円	6月(7月)~1月(3月)
乳がん (女性)	アリス	50~65歳 (1981.3.20以前出生)	■ 勧め	200円	6月(7月)~1月(3月)