

群 教 七	G11 - 03
	平25.251集
	中・学級活動

# 望ましい食習慣の形成を図るための 学級活動の工夫

— タイトルカードと目標カードを取り入れた  
話し合い活動を通して —

特別研修員 戸塚 幸廣

## I 主題設定の理由

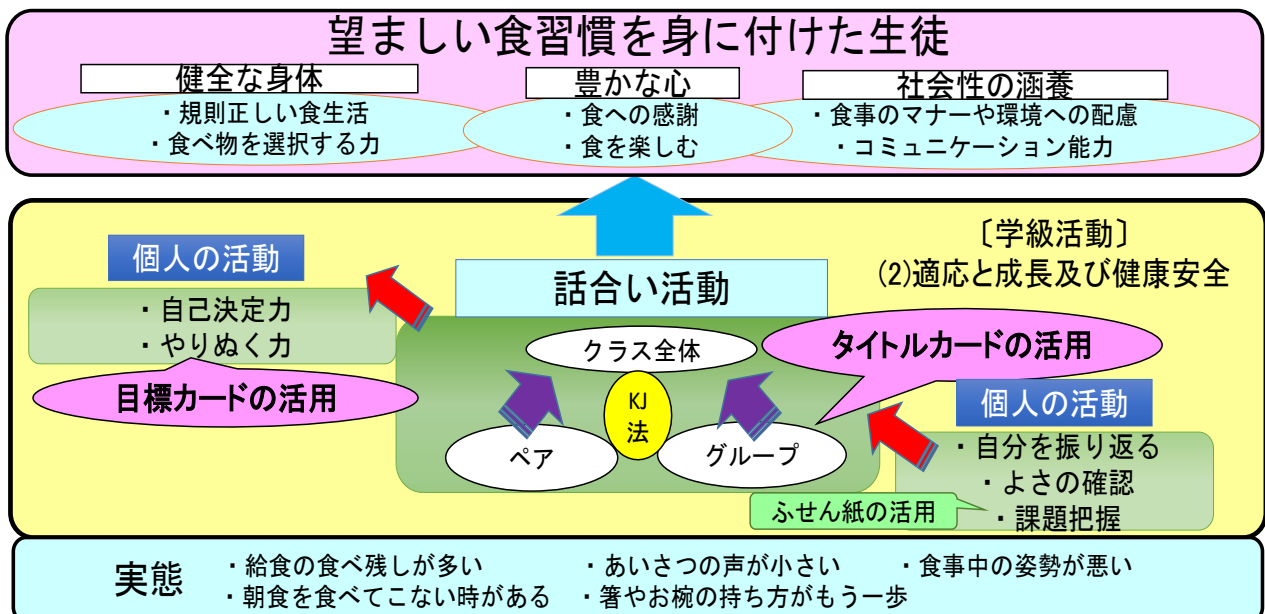
「はばたく群馬の指導プラン」の「3 健康な体『望ましい食習慣』」では、食に対する正しい知識と望ましい食習慣の形成をねらいとしている。群馬県では、「健全な身体」「豊かな心」「社会性の涵養」を柱とした『ぐんま食育こころプラン2011-2015』が5カ年計画でスタートしている。学校においても、食育を推進し、望ましい食習慣を形成することは、重要な課題となっている。特に、心身の発達の著しい中学生の時期においては、自己の健康を管理し、改善していく資質や能力の基盤を育成することが重要である。

本学級の生徒の給食の時間の実態には、食べ残しの多さ、箸やお碗の持ち方や食事の姿勢の悪さなどが見られる。日常的に食事ができることの喜びを感じたり、農作物を作ってくれた人や料理を作ってくれた人への感謝の気持ちをもって食事をしたりしている姿は見られない。

本研究では、このような実態を改善するために、学級活動(2)適応と成長及び健康安全において自己の食生活を見直し、自ら改善して望ましい食習慣の形成を図れるよう「朝食の意味」「給食の時間のマナー」「食事ができる感謝の気持ち」について話し合う活動を設定した。仲間のよさや課題を聞くことができる話し合い活動を小グループの話し合いからクラス全体の話し合いへと展開する。その際、考えを広げやすくするためのタイトルカードを取り入れる。さらに、話し合った結果を生徒が自らの問題として受け留め、自己の食生活の改善に役立つような目標カードを活用することを考えた。このような活動を積み重ねていくことで、食育の目標である「健全な身体」「豊かな心」「社会性の涵養」が養われ、自分の食生活を見直して改善していこうとする態度、好ましい人間関係の育成や友だちへの心配りなどを含めた、望ましい食習慣の形成を図れるであろうと考え本主題を設定した。

## II 研究内容

### 1 研究構想図



## 2 授業改善に向けた手だて

議題「給食の時間のマナーについて考えよう」（第1学年・2学期）において、小グループで話合う活動を位置付け、以下の点に留意して実践を試みた。

### 研究上の手だて①

- 小グループで話合う際に、グループの考えをまとめるタイトルカードを活用する。
- ・個人が記入したよさや課題が書かれたふせん紙をまとめるために活用する。
- ・クラス全体が話合う場面では、各グループがタイトルカードを活用しながら発表する。

小グループで話し合う際に、活用したタイトルカードは、各自が記入したふせん紙が貼れるようにしたため、個人の考えが尊重される形となった。このタイトルカードを活用しながら、クラス全体の話し合い活動を展開していった。クラス全体の話し合いでは、食事の際は、自分のことだけでなく、周りに気を配ることの大切さに気付くことができた。

議題「朝食をしっかり食べよう」（第1学年・1学期）や「給食の時間のマナーについて考えよう」（第1学年・2学期）「食事ができることへの感謝の気持ちを表そう」（第1学年・3学期）では、話し合った結果を生徒が自らの問題として受けとめられるような手だてを考えた。

### 研究上の手立て②

- 自己の改善に役立つような目標カードを活用する。
- ・生徒自身が「今後、心がけたい目標」を自己決定する場面で活用する。
- ・「何を、いつまでに、どのようにするか」といった具体的な目標が記入できる。
- ・短冊形式のカードで、10日間限定とした。
- ・達成できた日には、各自でシールを貼り、自己の取組を振り返ることができるようにする。

目標カードを教室に掲示しておくことによって、自己決定したことを継続して実践できるようになった。期間が決まっていたので実践しやすく、達成感を味わうことができた。

## Ⅲ 研究のまとめ

### 1 成果

- タイトルカードを活用したことで、個人の考えをまとめていく小グループの話し合い活動を円滑に進めることができた。
- 目標カードを活用したことで、生徒にとって、具体的な目標を設定することができた。また、期間を限定したことで、実践しやすく達成感を味わうことができた。

### 2 課題

- タイトルカードの枚数を限定することで、話し合いのポイントが絞り込まれ、さらに活発な話し合いができたと考える。
- 自己決定する場面（生徒自身が個人の目標を考える場面）で、黒板に貼られたタイトルカードを活用して、もう一度クラス全員が共有する時間をとることで、自己決定の内容がさらに向上したと考える。

### 3 提言

- 話し合い活動において、個人の考えをふせん紙に記入し、その後、小グループからクラス全体への話し合いと広げていくことで、学級の生徒の相互理解を深めることにつながるであろう。
- 食育を進めていくためには、PTA、学校医、栄養士、給食センター、食育サポーター等の組織の協力を得ながら地域の人材や施設と連携して指導していくことで、望ましい食習慣の育成が図れであろう。

## IV 実践及び改善の実際

### 実践 1

#### 1 議題 「朝食をしっかり食べよう」(第1学年・1学期)

#### 2 本議題及び本時について

学級活動(2)において、朝食について見直す話し合い活動を設定した。養護教諭から「食事と脳の関係について」の説明を受けた後、「自分の朝食を振り返る」個人の活動を行った。そこでは、よいところや課題をふせん紙に書き出した。その後、小グループに分かれ、KJ法を取り入れた話し合い活動を行い、自分と友達の朝食のよさや課題を比較しながらまとめた。ここでは、大きなふせん紙にまとめ、さらにクラス全体でのKJ法を取り入れた話し合い活動を行った。最後に、クラス全体で出された意見を参考にして、各自で明日からの「朝食の目標」を考える活動を行った。

#### 3 授業の実際

##### (1) 養護教諭とのTT

はじめに、養護教諭が、朝食の重要性や効果について説明を行った(図1)。これにより望ましい朝食の摂り方、脳の健康や生活習慣病の予防にもつながることを理解することができた。また、生活リズムを作るために「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さを確認した。生徒からは、以下のような気付きが見られた。

生徒の気付き

- ・朝食は、脳のエネルギー源になる。
- ・学習にも大きく影響する。
- ・朝食が大切なことを再確認できた。

##### (2) 小グループの話し合い活動の様子

自分の朝食を振り返り、各自が朝食のよさや課題をふせん紙に記入した後、小グループでの話し合いを行った(図2)。

朝食について、大切にしていることや課題をまとめ、大きなふせん紙にまとめた。

小グループの話し合い

- S1: 朝なかなか起きられないし、学校の準備があるから慌てて朝食を食べているよ。
- S2: 朝の時間は大切にしたい方がよいよ。
- S3: 今度、前の晩に準備しておいて、ゆっくり食べた方がいいかな……。



図1 養護教諭からの説明



図2 グループの話し合い

### (3) 小グループの話合いからクラス全体の話合い

話合いは、KJ法で行った。各グループでまとめた大きなふせん紙（よさと課題で色分け）を活用した（図3）。

たくさんの意見を聞き、自分と友だちの考えを比較しながら互いのよさや課題をまとめることができた。各家庭のルール、工夫している点、朝食のおすすめメニュー等が出された。よさについては、自分の朝食に役立て、課題については、原因を考えることができた。友だちの意見を聞くことで、自分の考えが深まる話合いとなった。



図3 クラス全体での話合い

### (4) 目標カードの活用

級友のよさや課題を参考にして、明日からの「朝食の目標」を考えた。しっかりと朝食を食べるために「何を」「どのように」するのか具体的に考えた（図4）。大きな目標ではなく、明日の朝から実践可能な目標を設定するように助言した。まずは、今月（食育月間）残り10日間チャレンジしてみようという気持ちにさせた。

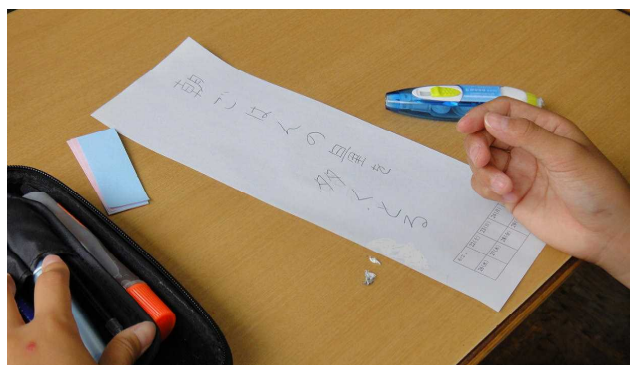


図4 目標カードへの記入

事後活動では、定期的な振り返りを行い、「自分で決めて努力し、自分にとってプラスになった。」という達成感や成就感をもてるようにした。

生徒が考えた「朝食の目標」	
・野菜などのビタミン類をとるようにする	・マナーを守って食べる
・夜は早く寝る	・朝は早起きしてゆっくり食べる。
・食器を片づける	・テレビをみないようにする
・家族と食べ、コミュニケーションをとる。	

## 4 考察

- グループ活動において自分の意見をしっかり発表できるようになってきたことは、自己を振り返る場面（個人の活動）でふせん紙を活用した成果である。
- 目標カードは、級友のよさや課題を取り入れやすいものとなった。また、期間が決まっていて実践しやすいカードなので、「自分で決めて努力し、自分にとってプラスになった」という達成感や成就感を味わせることができた。
- クラス全体の話合いでは、グループの考えをまとめた大きなふせん紙を活用した。各自で記入したふせん紙と合わせてふせん紙を二種類使用したため、時間がかかってしまうことや各自が記入したことを活かさないという課題が残った。次回の学習で改善できるように工夫していきたい。
- 朝食の重要性に気付き、実践可能な目標を考え実践できたことは、望ましい食習慣を形成することの一步と言える。

## 実践 2

### 1 議題 「給食の時間のマナーについて考えよう」(第1学年・2学期)

#### 2 本議題及び本時について

学級活動(2)において給食の時間のマナーについて振り返る話し合い活動を設定した。給食の時間のマナーというと、「みんなで、おいしく楽しく食べる」「心を込めての食事のあいさつをする」「協力し合って給食の準備や片付けをする」「残さず食べる」「お箸の使い方などを気を付ける」などが考えられる。はじめに、自分たちの給食の時間を ICを活用をしながら振り返る活動を行った。次に、互いのよさや課題を出し合いながら小グループで話し合い、それをクラス全体の話し合い活動へとつなげた。最後に、クラス全体の話し合いのよさを個々に活かし、個人目標を考え、自己決定できるような学級活動を行った。

#### 3 授業の実際

##### (1) ICTの活用

自分たちの日頃の給食の時間の様子を写真で振り返った(図5)。その中では、周りの人に気を配ることの大切さや食べている時だけでなく、準備から片付けまでが「給食の時間」であることが確認できるように配慮した。

生徒には、以下のような気付きが見られた。

##### 生徒の気付き

- ・みんな楽しく食べている。
- ・もう少し食べることに集中したい。
- ・食器の片付けがもう一歩だ。
- ・残飯がたくさんある。
- ・給食の時間のマナーは、たくさんある。

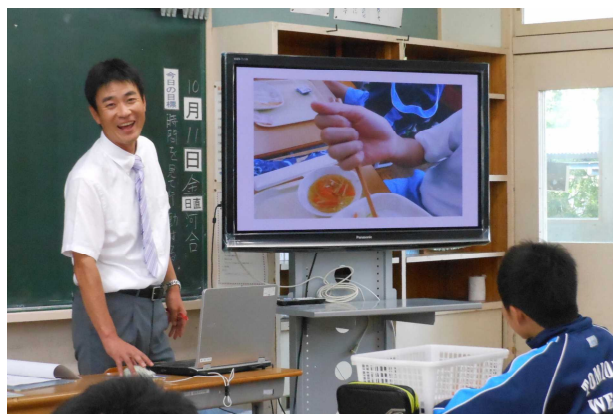


図5 写真を使った振り返り

##### (2) 小グループでの話し合い活動

各個人が、給食の時間の振り返りを行い、自分のよさ(赤色)や課題(青色)をふせん紙に記入した。そのふせん紙を基に小グループでの話し合い活動を行った。小グループ内で発表するときは、ふせん紙に書いてあることだけを伝えるのではなく、理由を付け加えながら述べるようにした。

話し合い活動では、自分と友だちの意見を比較しながら互いのよさや課題を分類してワークシートにまとめることができた(図6)。小グループの話し合い活動では、誰でも司会ができるようにするため、輪番制とした。

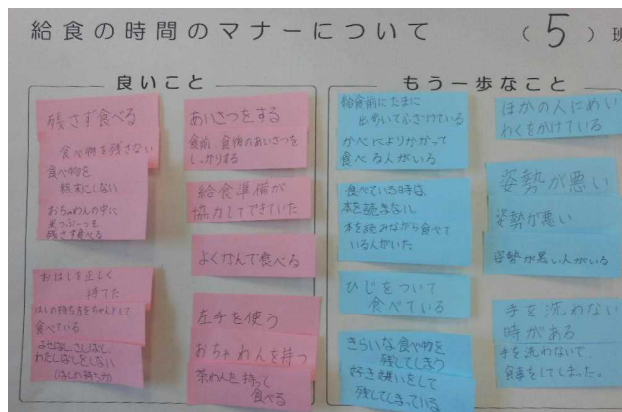


図6 グループ活動時に使用したワークシート

### (3) タイトルカードの活用

実践1の課題であった「大きなふせん紙」を改善し、個人が記入したよさや課題が書かれたふせん紙をまとめ、グループの考えとしてをまとめるカードとして、タイトルカード(図7)を取り入れた。各自が記入したふせん紙を貼れるようにしたため、個人の考えが尊重される形となった。友だちの意見を聞くことで、自分の考えが深まるような話し合いになった。生徒には、以下のような気づきが見られた。

#### 生徒の気づき

- ・他人のことまで考えていなかった。
- ・食事中の会話にも気をつけよう。
- ・準備や片付けの時間も大切なんだ。

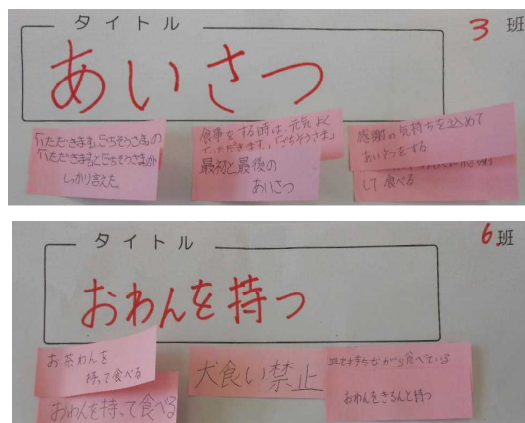


図7 タイトルカード

### (4) クラス全体の話し合い活動

クラス全体の話し合いは、各グループから出されたタイトルカードをもとに代表者が発表していく形とした。

話し合いが焦点化するように「食事以外で大切なこと」「食事前」「食事中」「食事後」に分けていった。数の多い意見だけを発表するのではなく、少数意見であっても大切なことや友だちに伝えたいことがあれば発表できるように支援した。黒板が、給食の時間のよさや課題でいっぱいになり、様々な意見が出された話し合いとなった(図8)。



図8 クラス全体の話し合い活動

### (5) 目標カードの活用

個人の活動に戻し、「今後、心がけたい給食のマナー」を考えた。「何を、いつまでに、のようにするのか」具体的に考えられる目標カードを活用した。クラス全体で話し合ったよさや課題をとして出された意見を参考にして、今の自分にできそうなことを考えた。

#### 生徒が考えた目標

- ・人に迷惑をかけないで、楽しく食べる。
- ・他人を不快にさせない。
- ・準備や片付けは、周りの人を思いやる。

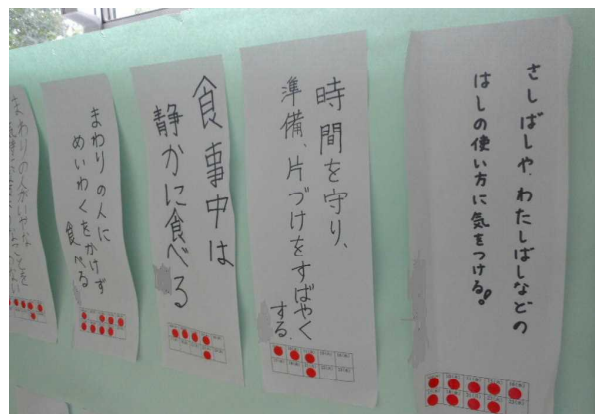


図9 目標カード

## 4 考察

- タイトルカードを活用したことで、クラス全体の話し合いに移行しやすくなった。個人が書いたふせん紙を残すことができた形式もその後の話し合いに活用できた。
- 目標カードを活用したことで、自己の目標を具体的に考えやすくなった。期間が決まっていることも、生徒にとって励みとなり、目標達成に向けて取り組みやすいものとなった。
- 食べるだけでなく、周りの人への気配りに気づき、目標にしたことは望ましい食習慣が身に付いてきている姿と考える。これは、ICTを活用し、振り返りができたこととグループやクラス全体で話し合った成果と言える。