

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 27 年 6 月 18 日現在

機関番号：14503

研究種目：基盤研究(C)

研究期間：2012～2014

課題番号：24531200

研究課題名(和文) 中学進学時の生活習慣の確立をめざした小中連携食育カリキュラムの構築と実践・評価

研究課題名(英文) Establishment, Practical Application and Evaluation of the Consistent Nutrition Education Curriculum through Primary and Secondary Education with the Aim of Developing an Appropriate Lifestyle

研究代表者

岸田 恵津(KISHIDA, Etsu)

兵庫教育大学・学校教育研究科(研究院)・教授

研究者番号：70214773

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,300,000円

研究成果の概要(和文)： 中学校進学当初に適切な生活習慣を身に付けることを目標として、家庭科と保健体育を連携させ、同時に小中連携を組み込んだカリキュラムを作成した。カリキュラムに「授業-ふり返り-目標設定」のサイクルを取り入れ、実践を通してカリキュラムを評価すると、基本的な生活習慣についての知識・理解と意識が向上した。朝食・間食摂取、就寝時間や運動などに行動変容が見られ、本実践が生活習慣確立に有効であることが示された。中学1年1学期の家庭科に「規則正しい食生活」を組み入れて学級活動と保健体育と連携させ、生徒自身による食習慣改善の目標設定が容易になるような授業を行ったところ、生徒の意識や行動変容に有効であった。

研究成果の概要(英文)： A novel curriculum running through primary and secondary education combining home economics with physical and health education has been developed with the aim of equipping pupils at the initial stage of secondary education with an appropriate lifestyle. This curriculum has an integral cycle of "classroom teaching, reflection and target setting". The evaluation results of this curriculum based on its practical application indicate that knowledge, understanding and awareness of a basic lifestyle have all increased. Behavioural changes among pupils have been observed in relation to their eating habits, including breakfast and snacks, time to go to sleep and engagement in sports, suggesting that the curriculum in question is effective for the establishment of a desirable lifestyle.

研究分野：食物学

キーワード：食育 家庭科 生活習慣 保健体育 特別活動

1. 研究開始当初の背景

(1) 中学進学時の環境変化に対応した小中連携の取組と生活習慣確立の必要性

中学進学時に生徒を取り巻く環境や人間関係は大きく変化する。そのため中1ギャップを引き起こすことは広く知られており、この問題の解消のため小中連携の取組が行われている。また、中1ギャップは、調和のとれた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠といった基本的な生活習慣の乱れとして現れると考えられるため、その対策が必要である。しかし、中学校進学前後の児童生徒が適切な生活習慣について継続して学習する機会を設けている例はほとんど見当たらない。

(2) 食育を通じた生活習慣確立の可能性と実践の課題

学習指導要領に示された食育の推進は、生活習慣の確立に向けての学習としても大きな役割を果たす可能性が高い。食生活指針に「1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを」とあるように、食事リズムを規則正しくすることは生活リズム・生活習慣を確立する基本であり、食育の目標の一つとなる。また、学校における「食育の推進は、体育科の時間のもとより、家庭科、特別活動などにおいてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努めること」とあるように、家庭科と体育科(保健体育科)が中心となり、どちらの教科でも生活習慣に関わる基本的な内容が学習項目になっている。従って、この2教科と特別活動を連携させ系統立てた食育を推進することで生活習慣を確立させることは可能と考えた。

しかし、この2つの教科学習を通して生活習慣を身につけるという考え方は学校現場の共通理解とはなっていない。また、中学1年時の早い段階で適切な生活習慣を身につけることは、中学校を通しての学習と心身の発達・発育のために大切であり、小学校からの連続した指導が必要と考えられるが、そのような小中連携の実践報告はほとんど見当たらなかった。

2. 研究の目的

前述のような背景を踏まえ、中学校1年時に適切な生活習慣を身につけることを目標として、2つの実践研究に取り組むこととした。各研究の目的は次の通りである。

(1) 家庭科と保健体育を連携させ、同時に小中連携を組み込んだカリキュラム(小学校6年生3学期～中学校1年生1学期)を作成し、実践・評価する。

(2) 小中連携は行わず、中学校1年1学期の家庭科へ「規則正しい食生活」を組み入れ、教科間連携を図った実践を行い、評価する。

3. 研究の方法：実践と評価

(1) 研究1: 生活習慣の確立をめざしたカリキュラムの構築と実践 - 小学校・中学校、保健

体育・家庭科の連携をとおして -

岸和田市立K小学校第6学年5学級(202人)、岸和田市立Y中学校第1学年7学級(255人)で授業を行った。カリキュラムの有効性は授業でのふり返りの記述や生活記録の記述、実施前後の生活習慣に関する質問紙調査から評価した。

(2) 研究2: 中学校における生活習慣の確立をめざした食育実践 - 家庭科を中心として -

加古川市立A中学校第1学年3学級(96人)で授業を行った。授業でのワークシートや振り返りアンケートの記述、生活記録の記述、実施前後また定期的に生活習慣に関する質問紙調査から実践を評価した。

4. 研究成果

(1) 研究1 生活習慣の確立をめざしたカリキュラムの構築と実践 - 小学校・中学校、保健体育・家庭科の連携をとおして -

カリキュラムの構成

以下の考え方によりカリキュラムを構成した。

- ・必要とされる学習内容を体育・保健体育と家庭科から抽出し、教科連携授業を同じ時期に設定する。
- ・体育分野では継続できる「体づくり運動」を取り入れ、運動習慣の改善につなげる。
- ・家庭科では、食生活の知識・技術の定着を図り、食習慣の改善につなげる。
- ・保健分野での「運動」「食事」「休養」の学習を全体のまとめ学習として設定する。
- ・小学校6年生と中学校1年生で、「くり返し」「積み重ね」学習を試みる。

小学校6年3学期に体育、家庭科の連携授業「中学生にむけて体をつくっていこう」を実施し、中学校生活に向けて目標を設定した。中学校1学期には、小学校での授業内容を活かした連携授業を実施し、夏休みの生活目標を設定した。夏休みの生活を記録することで、生活習慣の定着を図り、そのふり返りから2学期以降の生活目標を設定した。以上のような「授業 - ふり返り - 目標設定」サイクルにより知識・理解が深まり、生活習慣の確立・定着につながると考えた。また、定期的に生活実態調査(4回)を実施してカリキュラムの有効性を調べ、これ自体、児童生徒による「ふり返り」の一環と位置づけた。

教科連携や小中連携授業をスムーズに行う手立て

小中学校の接続部分をスムーズにするため、中学校体育の準備運動で行う「体づくり運動」を小学校の授業にも取り入れた。中学校家庭科では、小学校で使用した教具・教材を中学校でも採用することで、授業内容の関連性を深めることができた。また、中学校では、本来2年生で行っている家庭科食生活の内容を中学1年生に設定し、同様に3年生で

実施する保健分野の内容を1時間設定した。教科の組み替えや内容の連続性の確保は、担当教員間の相互理解により可能となった。

知識・理解，技能の習得

学習カードのふり返しには、授業目標の内容理解を示す記述が数多くみられた。また、中学校家庭科では小学校で習得した内容の記載が見られた。夏休みの生活目標設定では、「毎日運動する」「毎食食べる」「早寝早起きする」など、くり返し学んだ内容が記載され、知識の定着がうかがえた。

生活に対する意識と生活の実態

学習カード、生活目標とふり返しなどの記述に共通して、各自の生活を見直し、改善しようとする意欲がみられた。例えば、夏休み後のふり返しでは、「2学期も規則正しい生活をした」「毎日の生活チェックは面倒だったけど、これからも続けていきたい」など、反省及び継続の意欲が確認できた。

生活実態調査からは、中学校での実施前後（4月と7月）で、「間食をしますか」「外遊びや運動、スポーツをどのくらいしますか」については有意な変化がみられた。しかし、その他の生活実態については、実施前後で差がほとんどみられなかった。

また、前年度の1年生と実施対象の1年生の比較から、「6時～7時起床」と「10時～11時就寝」に有意差があり、実施対象1年生は早寝早起きの傾向にあることがわかった。

他校1年生との比較（11月調査）からは、「毎日、朝ごはんを食べていますか」において有意差がみられた。本カリキュラム実施校では他校1年生より朝食摂取の生徒の割合が高かった。

「毎日朝ごはんを食べる」「睡眠時間を8時間以上とる」「夜10時～11時に寝る」などは、中学入学後、一般的に下降していくと考えられているが、今回の3回の生活実態調査では、わずかではあるが上昇傾向がみられた。

小学校でカリキュラムを実施した群と非実施群との間には、行動面での有意差がなかった。

まとめ

保健体育科と家庭科を連携させた長期カリキュラムを組むことで、生活習慣についての知識・理解が進み、意識の向上がみられた。また、実践前後の比較から、間食や運動については有意な行動変容がみられ、また、前年度の1年生や他校との比較からは、本実践が就寝時間や朝食摂取などにおける行動変容に結びついている可能性が示された。

小学校でカリキュラムを実施した群と非実施群との間には行動面での有意差がなかったが、入学時の記述から、知識の定着等には一定の効果があったと考えられる。

(2) 研究 2 中学校における生活習慣の確立

をめざした食育実践 - 家庭科を中心して - 食育実践の内容

食育の目標に、生活習慣に関するものを設定し、次の1)～3)を取り入れて実施した。

1) 家庭科では学習内容を一部組み換えて、1学年1学期に「規則正しい食生活」として4回の授業を年度当初の4月～5月に配当した。

第1回 1日の生活リズムをチェックしよう

第2回 朝食について考えよう

第3回 バランスのよい食事とはなんだろう

第4回 間食・夜食について考えよう

授業にグループワーク等を組み入れ、生徒自身の振り返りから目標設定に円滑につながるよう各回の授業内容やワークシートなどを工夫した。また「夏休みの生活記録」を記入させることで継続的な実践につなげた。

2) 夏休み期間を利用した養護教諭による「夏の保健指導」では、睡眠を中心に食事など含む生活習慣についての学習を実施した。保健体育科では10月に「生活習慣」の「運動」についての学習を1時間組み、健康な生活には食事・運動・休養のバランスが大切であることをまとめた。

3) 学級活動では、「生活ノート」に朝食摂取と就寝時間の記入欄を設け、学級担任も食育に関わるという意識づけを行うとともに継続的な生徒への支援につなげた。

学習の評価

1) 振り返りアンケート

関心意欲、理解、創意工夫等に関する自己評価（5段階）を実施した。第2回目の関心意欲を除き、各回、各項目の平均評点は4以上で概ね良好な結果であった。特に、料理カードを使った第3回の授業（バランスのよい食事とは）では関心意欲の平均評点が4.4と最も高く、料理ベースの考え方を取り入れたグループワークは関心意欲を高める上で有効であることがわかった。

2) ワークシートの記述

第1回（1日の生活リズムをチェックしよう）では「自分の生活を振り返り、その課題を考える」を目標としたところ、就寝時刻が遅くなっていることや食事摂取量に関する課題に気づき、それに応じた実践目標を立てていた。

第2回（朝食について考えよう）では、副菜を増やすなど朝食の課題を具体的にあげており、朝食の大切さを再認識していることがうかがえた。

第3回（バランスのよい食事とはなんだろう）のワークシートには、料理ベースで栄養バランスを把握することを学んだこと、これを普段の生活に生かしたいことが記述されていた。

第4回（間食・夜食について考えよう）で

は、間食・夜食のとり方から食事・生活リズムを見直し、これまでの振り返りと実践目標を立てることをねらいとした。睡眠に関する課題を多くの生徒があげていたが、実践目標は間食に関するものが多く、自己課題と目標が対応していない者もあり、授業の進め方に課題が残った。

以上のようにワークシートには、授業目標の内容理解を示す記述が多くみられ、知識・理解の点では一定の効果があったと考えられる。

3) 夏休みの生活記録

夏休み前に、食事、運動、睡眠、学習の4項目についての生活目標を設定させ、夏休み後に生徒の振り返り評価を記入させた。振り返り記述を分析すると概ね「達成できた」とする者はどの項目も83%以上であった。

生活に対する意識と生活の実態

4月と7月、11月に行った生活調査によると、4月と比較し7月では「早寝早起きの意思」や「運動頻度」また「平日の勉強時間」に有意差があり、いずれも良好な者の割合が増え、中学生の生活リズムに移行していることがうかがえた。

11月では「休日の起床時刻」「寝つき」「目覚め」「朝食の意思」「平日・休日の勉強時間」などに有意差があった。季節の違いによる飲料の摂取量、運動時間等以外には7月から大きな変化はなく、むしろ11月では生活リズム、学習時間ともに改善されていた。しかし、朝食の食事内容にはあまり変化がなかった。

まとめ

家庭科での4回の授業は、ワークシートや振り返りアンケート等を工夫することで関心意欲をもって授業に取り組み、生徒の生活習慣への振り返りや目標設定を繰り返すことで生活改善に向けての意識づけにつながった。また「夏休みの生活記録」を行うことで基本的な生活習慣への意識や行動面の継続を図ることができた。

このように、中学校進学当初に、家庭科を中心として実施した食育実践は、生徒の意識や行動変容において効果があった。別途実施した中学校を対象とした食育調査の結果等も合わせると、中学校における食育は、現実的な対応として、家庭科を中心におくと取り組みやすいことが示された。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計 2 件)

岸田恵津, 前田美智子, 増澤康男, 中学校における食育実践の取組状況と課題 - 兵庫県の中学校を対象とした調査より -, 兵庫教育大学研究紀要, 査読無, 44 巻, 2014, pp.125-134

岸田恵津, 学校における食育の評価をめぐって, 日本健康教育学会誌, 査読有, 22 巻 3

号, 2014, pp.264-265

〔学会発表〕(計 4 件)

岸田恵津, 前田美智子, 増澤康男, 中学校における生活習慣の確立を目指した食育実践 - 家庭科を中心として -, 日本家政学会第66回大会, 2014年5月25日, 北九州国際会議場(福岡県)

前田美智子, 岸田恵津, 増澤康男, 保田智子, 中学校における生活習慣の確立を目指した食育実践 - 家庭科と学級活動の改善を中心として -, 日本教科教育学会第39回全国大会, 2013年11月23日, 岡山大学(岡山県)

岸田恵津, 前田美智子, 増澤康男, 中学校における食育実践の現状と課題 - 兵庫県の中学校を対象とした調査より -, 日本家政学会第65回大会, 2013年5月18日, 昭和女子大学(東京都)

保田智子, 増澤康男, 岸田恵津, 生活習慣の確立を目指したカリキュラムの構築と授業実践 - 小学校-中学校, 保健体育-家庭科の連携をとおして -, 日本教科教育学会第38回全国大会, 2012年11月3日, 東京学芸大学(東京都)

6. 研究組織

(1) 研究代表者

岸田 恵津 (KISHIDA, Etsu)
兵庫教育大学・学校教育研究科・教授
研究者番号: 70214773

(2) 研究分担者

増澤 康男 (MASUZAWA, Yasuo)
兵庫教育大学・学校教育研究科・名誉教授
研究者番号: 30119622

山本 忠志 (YAMAMOTO, Tadashi)
兵庫教育大学・学校教育研究科・教授
研究者番号: 10230567