

# 高等学校 1年生 保健体育科学習指導案

令和 7 年 1 月 9 日

高等学校 ( 1 ) 年 30 名

## 1 単元名 「生涯を通じる健康」 ( 中高年期と健康 )

## 2 単元について

生涯の各段階においては、健康に関わる様々な課題や特徴がある。生涯にわたって健康に生きていくためには、生涯の各段階と健康との関わりを踏まえて、適切な意思決定や行動選択及び社会環境づくりが不可欠であることを理解するとともに、生涯の各段階や労働における健康課題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。このため、本内容は、思春期、結婚生活、加齢の各段階において、健康、行動、生活などに課題や特徴があること、また労働の形態や環境の変化に伴った健康及び安全の課題があること、それらを踏まえ、自他の健康管理、安全管理及び環境づくりを行う必要があること、労働に関わる社会資源などを適切に活用することなどを中心に構成している。

## 3 単元の目標

知識・技能	生涯を通じる健康について、生涯の各段階における健康課題解決に役立つ自らの適切な対応及び社会環境づくりが重要であることの基礎的な事項及びそれらと生活とのかかわりを理解することができるようにする。
思考力・判断力・表現力等	生涯を通じる健康について、生涯の各段階における健康課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、科学的に考え、判断し、それらを表現できるようにする。
学びに向かう力・人間性	生涯を通じる健康について、生涯の各段階における健康課題解決に役立つ自らの適切な対応及び社会環境づくりが重要であることについて興味を持ち、学習活動に意欲的に取り組もうとすることができるようにする。

#### 4 生徒の実態と指導観

本学級の生徒は明るく活発な生徒が多く比較的発言力のあるクラスである。一方で自分の考えや意見を書き出すことはできるが、発表することや他者に伝えることを苦手としている生徒もいる。クラス内で意見交換を行い、今後の実生活に活かせるようにする。グループで交換した意見をワークシートに記入させることでより理解を深める。

#### 5 単元及び学習活動に即した評価規準

健康安全への知識・技能	健康安全についての思考力・判断力・表現力等	健康・安全について、主体的に学習する態度
<ul style="list-style-type: none"> <li>・生涯を通じる健康の保持増進や回復には、生涯の各段階の健康課題に応じた自己の健康管理及び環境づくりが関わっていることを理解している。</li> <li>・労働災害の防止には、労働環境の変化に起因する傷害や職業病などを踏まえた適切な健康管理及び安全管理をする必要があることを理解している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生涯を通じる健康に関する情報から課題を発見し、健康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しているとともに、それらを表現している。</li> </ul>	生涯を通じる健康についての学習に主体的に取り組もうとしている。

#### 6 指導と評価の計画

時間	主な学習内容	知識	思・判・表	学び
1	ライフステージと健康			
2	思春期と健康			
3	性意識と性行動の選択			
4	妊娠・出産と健康			
5	避妊法と人工妊娠中絶			
6	結婚生活と健康			
7	中高年期と健康 ・生涯を通じる健康や保持増進や回復には、生涯の各段階の健康課題に応じた自己の健康管理及び環境づくりが関わっているこ		○	

	とを理解している。			
8	働くことと健康			
9	労働災害と健康			
10	健康的な職業生活			

## 7 本時の展開

### ① 本時の目標

加齢にともなう心身の変化や予防について理解しよう

### ②展開

段階	学習活動【 学習内容 】	指導上の留意点 ◇評価
<b>導入</b> 5分	挨拶、出席確認 ○カップラーメンの塩分量はどのくらいだろうか考える。 ・近くの人と話し合う	○女性の塩分量の推奨は、6, 5 グラム未満であることを伝える。  ○カップラーメンは一般的に 5～8 グラム程度であることを伝え、これが将来の健康に及ぼす可能性があることを伝える。
<b>展開</b> 40分	<div> <p>発問1：自分のおじいちゃん・おばあちゃんが年をとったと感じるときはどんなときですか。</p> </div> <div> <p>○ワークシートに記入する</p> <div> <p>予想される反応：</p> <p>歩くのが遅い 話がかみ合わない</p> <p>転びそう 耳が遠くなった</p> </div> <p>【中高年期における心身の変化について理解する】</p> <p>○加齢と老化現象について理解する。</p> </div>	<p>・紙を配布する</p> <p>・挙手で数人に発表してもらう。 板書をする。</p> <p>・中高年期とは 65 歳以上であることを伝える。</p> <p>○加齢＝「生まれてからどれだけ時間が経過したかを示すもの」で、誰にでも同じスピードで起こる</p>

	<p>・ P90 資料 1 を参照する。</p> <p>○ロコモティブシンドロームについて ロコモチェックとロコトレに触れながら理解する。</p> <p>・ ワークシートのロコモチェックをする。</p>	<p>ことを伝える。</p> <p>○老化＝「加齢に伴って起こる心身や様々な動きの低下」であることを伝える。 老化には個人差があることを説明する</p> <p>・ 資料 2 図で示し説明する。</p> <p>○ロコモティブシンドロームとは加齢などにより、骨や関節・筋肉や神経の機能が低下した状態であることを伝える。</p> <p>・ 要介護や寝たきりになってしまう可能性があることを伝える。</p> <p>・ 出来なかった人が転倒などの事故によるけがのリスクが高まるということを伝える。</p> <p>・ そうならないための対策である。 「ロコトレ（ロコモーショントレーニング）」があることを教える。 例 片足立ち・スクワット・かかとあげがあることを伝える。</p>
	<div data-bbox="264 1413 1420 1518" data-label="Text"> <p>発問 2：将来健康でいるために、今何に気をつければよいですか。 また、何をすればよいでしょうか。</p> </div> <p>○班で話し合いワークシートに記入する。</p> <div data-bbox="272 1624 748 1796" data-label="Text"> <p>予想される生徒の反応： 運動する習慣 バランスの良い食事をとる</p> </div> <p>○生活習慣と運動習慣についてりかいする。</p>	<p>・ 意見を板書する。</p> <p>・ 自分の班で出なかった意見も書くように伝える。</p> <p>○健康でいるためには若いころからの生活習慣（赤）と運動習慣（青）が大切であることを伝える。</p> <p>・ 生徒の意見（板書）に赤・青の波線をつける。</p>

	<p>○定期的に健康診断を受けることも健康でいるためには必要であることを理解する。</p> <p>○フレイルについて理解する。</p> <p>○ワークシート（高齢者人この割合）をみる。</p>	<p>○生活習慣</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病のリスクがあがることを伝える。 （高血圧・脂質異常症・糖尿病・肥満症など）</li> </ul> <p>さらにこれらがもっと重い症状となり、心臓病・脳卒中・がんへとつながることを説明する。</p> <p>○運動習慣</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病の予防や改善つながることや、体力・筋力の向上・健康の維持増進につながることを説明する。</li> <li>・運動習慣については国が第三期スポーツ基本計画で目標にしていることがあることを説明する。 →成人の週一回以上のスポーツ実施率を 70%に 年一回以上のスポーツ実施率を 100%に</li> </ul> <p>○高齢者には、郵便では楽屋お知らせの紙が届き、定期的に健康診断を受けられる環境をつくっていることを説明する。</p> <p>○フレイルの図を提示する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康寿命については P9 コラムを生徒に見てもらい、2 段落目について説明する。</li> <li>・健康寿命と平均寿命の差をすこしでもうめるために生活習慣と運動習慣が大切なことを改めて説明する。</li> </ul>
<p>発問 3：高齢者の健康を支えるために、個人では何ができるだろうか。</p>		
	<p>○ワークシートに記入してもらう。</p> <div data-bbox="260 1630 705 1796"> <p>予想される生徒の反応：</p> <p>電車の席を譲る</p> <p>ゆっくり話す</p> </div> <p>○国・個人での取り組みなどを通して高齢者の生活の質を高める必要があることを理解する。</p>	<p>○高齢者の割合が高いことを伝える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・考えつかない生徒には、ヒント（ワークシート下記）を与える</li> </ul> <p>○保健（リハビリ）・医療（病院での治療）・福祉（介護）の連携が大切であることを伝え、ひとりひとりにあった総合的なサービスが受けられるような体</p>

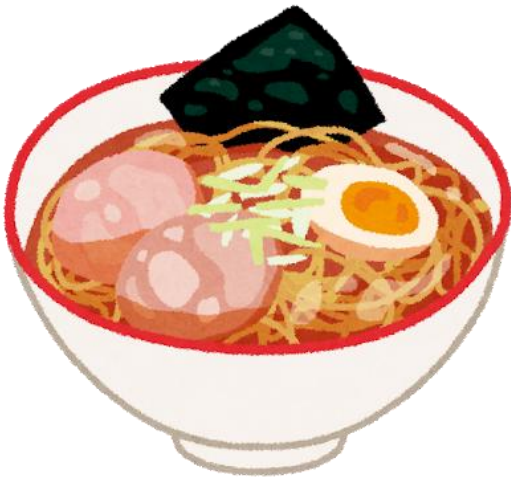
		<p>制の整備が必要であることを伝える。</p> <p>○若い人たちの高齢者への理解が必要であることを説明し、電車で席を譲ることや高齢者の方に声をかけて寄り添うことが必要で若い人たちが支えていかなければならないことを伝える。</p>
<p><b>ま と め</b></p> <p><b>5 分</b></p>	<p>○まとめを聞き、ワークシートに自分の考えや分かったことを記入させる。</p> <p>○時間がある場合は数人が発表をする。</p> <p>○ワークシート提出。</p> <p>挨拶</p>	<p>○まとめを行い、ワークシートに自分の感じたことや分かったことを記入させる。</p> <p>◇（評価：思考・判断・表現）</p> <p>課題を発見し、健康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しているとともに、それらを表現している。</p> <p>◇A 評価とするポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・加齢に伴う心身の変化とその予防について説明できる。</li> </ul> <p>◇C 評価とするポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・加齢に伴う心身の変化とその予防について説明できない。</li> </ul> <p>◇手立て</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・巡回を行い、声掛けを行う。</li> </ul>

## 8 板書計画

めあて	
ラーメン	ロコモゾーン
発問①の生徒の意見	
<ul style="list-style-type: none"><li>・中高年期 65 歳以上</li><li>・加齢</li><li>・老化</li></ul>	発問②の生徒の意見

生活習慣	健康診断
運動習慣	
第三期スポーツ基本計画	発問③の生徒の意見
フレイルの図	総合的なサービスについて

## 9 資料





【中高年期と健康】

学籍

名前

めあて

--

Q1 自分のおじいちゃん・おばあちゃんが年をとったと感じるときはどんな時ですか。

--

● 加齢

生まれてからどれだけの時間が経過したかを示すもので、誰にでも（ ）

で起こる。

● 老化

（ ）に伴って起こる心身や様々な動きの低下である。老化するスピードには（ ）がある。

● ロコモティブシンドロームとは、加齢などにより、（ ）や（ ）・（ ）  
・（ ）の機能などが低下した状況である。

Q2 将来健康でいるために、今何に気をつければよいですか。また、何をすればいいでしょうか。

### ● 生活習慣

生活習慣病 = ( ) ( ) ( ) ( )

### ● 運動習慣

生活習慣病の ( ) と ( ) につながることや、( ) ・ ( ) の向上

➡ 健康の維持増進につながる

表3 高齢者人口の割合（上位10か国）（2022年）

順位	国・地域	総人口 (万人)	65歳以上人口 (万人)	総人口に占める 65歳以上人口の割合 (%)
1	日本	12471	3627	29.1
2	イタリア	5904	1420	24.1
3	フィンランド	554	129	23.3
4	プエルトリコ	325	75	22.9
5	ポルトガル	1027	235	22.9
6	ギリシャ	1038	237	22.8
7	マルティニーク	37	8	22.8
8	ドイツ	8337	1869	22.4
9	ブルガリア	678	152	22.4
10	クロアチア	403	90	22.4

資料：日本の値は、「人口推計」の2022年9月15日現在

他国の値は、World Population Prospects: The 2022 Revision (United Nations) における将来推計から、人口10万以上の200の国及び地域の2022年7月1日現在の推計値

Q3 高齢者の健康を支えるために、個人では何ができるだろうか。

--

・耳が遠い人がいたら？ →

・電車でお年寄りの人が立っていたら？ →

授業を聞いて分かったこと

--

メモ

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for taking notes. It occupies the upper half of the page.