

第1学年 保健体育（保健）指導案

日 時：令和6年10月21日（月）5校時

場 所：大会議室

対 象：第1学年1組38名（男子16名、女子22名）

指導者：教諭 原田 敏秀

1 単元名 1年次 （1）現代社会と健康 （ウ）生活習慣病などの予防と回復

2 単元の目標

- (1)健康の保持増進と生活習慣病などの予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活の実践や疾病の早期発見、及び社会的な対策が必要であることが理解できるようにする。
- (2)現代社会と健康について、課題を発見し健康や安全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するとともに、それらを表現することができるようにする。
- (3)生活習慣病などの予防と回復について、自他や社会の課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとすることができるようにする。

3 単元について

教材観：疾病構造や社会の変化に伴い、健康課題や健康の捉え方が変化している。そのため、様々な健康への対策、健康増進の在り方が求められる。したがって、健康を保持増進するためには、各個人が健康に関して深く理解し、自らの健康を適切に管理し、環境を改善していくことが重要であるということを理解できるようにする必要がある。また、個人の行動選択やそれを支える社会環境の整備が大切であるという、ヘルスプロモーションの考え方に基づき、現代社会の様々な健康課題に関して理解し、そ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。

指導観：生活習慣病の一つである「がん（悪性新生物）」。近年では、2人に1人が罹患する可能性があるとされ、極めて身近な病気と位置付けられている。生活習慣を意識することでがんになるリスクを軽減することができることは知られている。一方で、ヒトパピローマウイルスによる子宮頸がんや、ピロリ菌による胃がんなど感染が発生要因となることは広く知られていない。また、がんは早期発見、早期治療が非常に重要であり、医療技術の進歩に伴い治る病気になりつつある。生徒には、がんにならないことも大切であるが、なった時にどのような対応をしていくべきなのかという視点でも考えさせていきたい。

生徒観：男女共に仲が良く活発なクラスである。しかし、興味・関心のないことに対しては反応が薄い。発問を工夫したり、グループワーク等を活用したりすることで、がんについて生徒が興味・関心を持てるような指導の工夫をしていきたい。また、他者との情報交換を通して自分自身の考えを深められるような働きかけもしていきたい。

4 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>①がん、脳血管疾患、虚血性心疾患、高血圧症、脂質異常症、糖尿病など、これらの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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>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、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。</p> <p>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。</p>	<p>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。</p>

5 指導と評価の計画（4時間）

単元名	生活習慣病などの予防と回復		学年	第1学年
単元の目標	知識及び技能	健康の保持増進と生活習慣病などの予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活の実践や疾病の早期発見、及び社会的な対策が必要であることが理解できるようにする。		
	思考力・判断力 表現力等	現代社会と健康について、課題を発見し健康や安全に関する原則や、概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現することができるようにする。		
	学びに向かう力 人間性等	現代社会と健康について、健康の考え方について課題の解決に向けた学習に主体的に取り組むことができるようにする。		

時	題材	主な学習内容・学習活動	知	思	態	評価方法
1	生活習慣病の 予防と回復	<p>○生活習慣病などのリスクを軽減し予防するための調和のとれた健康的な生活について考える。</p> <p>○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。</p> <p>○日常的にスポーツを計画的に取り入れることが生活習慣病などの予防と回復に有効であることを知る。</p> <p>○生活習慣病などの予防と回復について、自他や社会の課題とそれを選択した理由をワークシートにまとめる。</p>	①	①		観察 ワークシート
2	がんの原因と 予防	<p>○なぜ、がんは発生するのか、がんにはどのような種類があるのか理解する。</p> <p>○どうすればがんのリスクを軽減することができるのか知る。</p> <p>○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し、がん検診について考える。</p>	③			観察 ワークシート
3	講演会	<p>○がんについての専門的な知識を外部講師の講演会で学ぶ。</p> <p>○がんは生活習慣が大きく影響していることに加えて、感染が要因で起こることも理解する。</p> <p>○がんは早期発見・早期治療で治すことができることを理解する。</p>	②			ワークシート
4 本時	がんの治療と 回復	<p>○がんになった時には治療だけではなく、緩和ケアも並行して行うことが大切であることを理解する。</p> <p>○もし身近な人ががんになった時、どのような対応が求められるのか、情報を収集し考える。</p> <p>○状況に合わせてどのような治療が必要なのかグループで想像し、意見交換を行いまとめる。</p>		②	①	観察 ワークシート

6 本時の学習

(1) 本時の目標 (4 / 4 時)

がんの治療法と緩和ケアについて学び、状況を想定したがん患者の悩みや関わり方を話し合い、筋道を立てて説明することが、できるようにする。

(2) 準備

- ・教科書
- ・保健体育ノート
- ・モニター
- ・パソコン (BYOD)

(3) 本時の展開

段階	学習内容・活動	指導内容及び指導上の留意点	評価
導入 5分	1 あいさつ	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒が前を向き落ち着いてから、号令をかけさせる。 ・欠席者の確認を行う。 ・パソコンの接続確認を行う。 	
	2 本時の流れを確認する。	<ul style="list-style-type: none"> ・これまでの学習や10月17日の講演会の内容を復習しつつ、本時「がんの治療と回復」の学習内容や目標の確認を行う。 	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> 目標「がんの治療法や緩和ケアを確認し、がん患者への理解を深めよう。」 </div>			
展開 35分	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto; text-align: center;"> 発問1「がん患者の気持ちを理解しよう。」 </div> 3 がん患者の気持ちを考えることで自分事として捉えられるようにする。	<ul style="list-style-type: none"> ・質問「もし、あなたががんになった時に不安なことや心配なことは何ですか？」と投げかけ、チャット機能で回答させる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 予想される回答 <ul style="list-style-type: none"> ・治るのか心配 ・治療が上手くいくのか不安 ・これから仕事を続けられるか心配 ・治療費はどのくらいかかるのか 等 </div>	
	4 がんの治療法と緩和ケアについて学習する。	<ul style="list-style-type: none"> ・PowerPoint を使用し、がんの治療法と緩和ケアについて図表や資料を示しながら解説していく。 ・発問2のグループワークで話し合いを円滑に進めるためにしっかりと理解させる。 ・ワークシートに要点をまとめさせる。 	

	<p style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">発問2 「状況に合わせてがんの治療法や緩和ケアについて考えよう。」</p> <p>5 グループで状況に合わせてがんの治療法や緩和ケア、患者とのかかわり方などを考える。</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">グループ…9班（4人 or 5人） 状況…身近な人ががんになった</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・教科書やBYODを活用し、グループで状況を想定しながら、どのようにがんの治療や緩和ケアをしていくのか、どのように患者とかわかっていくのかを話し合う。 ・生徒が円滑に進められるように話し合うべき視点を示す。 ・各班で話し合った内容を PowerPoint に簡単にまとめさせる。(スライド1枚) ・机間巡視しながら協力して話し合いが進められるように指導を行う。 ・正解があるわけではないため、自由な発想で考えるように伝える。 	<p style="text-align: center;">【思・判・表②】</p> <p>観察 ワークシート</p>
	<p style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">発問3 「小池さん（看護師）に考えた治療法と緩和ケアを提案しよう。」</p> <p>6 グループで考えた治療法と緩和ケアを発表し、小池さんに講評をも聞く。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・代表の数グループに発表してもらおう。 ・各班がまとめた PowerPoint を画面共有で見られるようにする。 ・発表者が自分たちの意見を分かりやすく簡潔に説明できるように指導する。 ・グループワークから切り替えて集中して発表者の話を聞けるように声掛けをする。 ・小池さんの講評を聞いて生徒が考えを深められるようにする。 	
<p>まとめ 10分</p>	<p>7 本時の活動を通して考えたことについて、個人のワークシートにまとめる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・本時の目標を再提示し、授業を振り返ることで生徒が本時の内容を整理できる時間にできるようにする。 ・今後、もしもの時には今回学んだことを活かして、自分自身で考え決断していくことが重要であることを伝える。 	

05 がんの治療と回復

✓ がんの治療法や緩和ケアを確認し、がん患者への理解を深めよう。

【要点の整理】

〈がんの治療法〉

- ① _____ …がんを手術によって切り取る方法。
- ② _____ …抗がん剤などの医薬品を服用したり、点滴・注射したりすることによってがん細胞の増殖をおさえる方法。
- ③ _____ …放射線のがん細胞に照射させることによって、がん細胞の増殖を防いで減らしていく方法。

※がんの種類や症状にあわせて、単独あるいは複数を組みあわせておこなう。(④ _____)

⑤ _____

患者が、医師から十分な説明を受け、自分の病気や検査結果、治療法などについて理解した上で、どのような方法を用いるかを選択すること。

⑥ _____

別の医師や医療機関に意見を求めること。

⑦ _____ …患者やその家族1人ひとりの体や心などのつらさをやわらげ、より豊かな人生を送れるように支えること。

〈グループワーク〉 状況に合わせてがんの治療法や緩和ケアについて考えよう。

がんになった人 → _____

〈視点〉

- がんの進行具合は？
- どのような治療法？
- どのような緩和ケア？
- どのような生活をしている？
- どのように関わっていく？
- どのように生きていく？

〈発問2で生徒が作成したPowerPoint例〉

がんになった人 母(40代, スーパーのパート)



ステージ3のA 胃がん

気づいたきっかけ

食べるのが好きだったのに食べる量が減った
→娘が違和感を感じて病院を勧めて発見。

治療法→手術療法

手術をしたあとに抗がん剤治療をする。



関わり方→励ます、相談に乗る、親身に話を聞く

友だち (16歳の同級生)

進行具合

ステージ1 (大腸)

状況

- ・最近腹痛が続いていて病院に行ったらがんだった

治療法

- ・早期に発見することができたから前向きに治療を考える
- ・手術療法 (リンパ節と大腸を切る)

緩和ケア、関わり方

- ・話を聞き相手の気持ちに寄り添う

Ⅱ 実践のまとめ

【生徒に対する事前・事後アンケート結果について】

質問 1 がんの学習の重要性について	実施前	実施後	増減
がんの学習は、健康な生活を送るために重要だ（そう思う）	95%	92%	-2%
がんの学習は、健康な生活を送るために役に立つ（そう思う）	95%	95%	±0
質問 2 がんという病気について	実施前	実施後	増減
がんは誰もがかかる可能性のある病気である（正しい）	100%	100%	±0
がんは進行すると、今まで通りの生活ができなくなったり命を失ったりすることがある（正しい）	100%	92%	-8%
がんは日本人の死因の第2位である（誤り）	58%	58%	±0
たばこを吸わないこと、バランスよく食事をすること、適度な運動をすることなどによって、予防できるがんもある（正しい）	100%	100%	±0
早期発見すれば、がんは治りやすい（正しい）	100%	100%	±0
体の調子がいい場合は、定期的に検診を受けなくてもよい（誤り）	89%	89%	±0
がんの治療法には手術治療しかない（誤り）	84%	95%	+11%
がんの痛みは我慢するしかない（誤り）	92%	97%	+5%
質問 3 がんへの考えと共生社会について	実施前	実施後	増減
自分はがんにならないと思う（そう思わない）	39%	39%	±0
将来、たばこは吸わないでいようと思う（そう思う）	82%	89%	+7%
日頃から、バランスのよい食事や適度に運動を行うなど健康な体づくりに取り組もうと思う（そう思う）	71%	82%	+11%
がん検診を受けられる年齢になったら、検診を受けようと思う（そう思う）	53%	79%	+26%
がんの治療方法はいくつかあるが、医師が決めるものである（そう思わない）	16%	34%	+18%
がんになっても生活の質を高めることができる（そう思う）	32%	47%	+15%
がんになっている人も過ごしやすい世の中にしたい（そう思う）	71%	87%	+16%
がんと健康について、まずは身近な家族から語ろうと思う（そう思う）	55%	89%	+34%
家族や身近な人が健康であって欲しいと思う（そう思う）	95%	92%	-3%
長生きをするために、健康な体づくりに取り組もうと思う（そう思う）	92%	92%	±0

○生徒に対するアンケート結果の考察

事前アンケートを行った結果、小・中学校での学習に加え、高校でも「がん」について授業で取り組んでいたため、質問1「学習の重要性」や質問2「がんという病気について」は、高い水準で正しい理解や望ましい価値観を持っていることが分かった。「がんの治療法には手術治療しかない」という質問や「がんの痛みは我慢するしかない」という質問に関しては、授業の前に実施した「がん教育推進講演会」を通して、知識が身についたため、正答率が上がったことが推測される。

今回の公開授業は、「がんの治療法や緩和ケアを確認し、がん患者への理解を深めること」を目標に行った。そのため、質問2の「がんの治療法には手術治療しかない」という項目について変化が見られた（「誤り」という回答が11%増加した）ことや、質問3の多くの項目で変化が見られたことは、一定の教育効果があったと評価できる。

また、質問3の「がん検診を受けられる年齢になったら、検診を受けようと思う」という質問に関して26%増加したことは、今回のがん教育を単元として行う中で生徒に対して、がん検診の重要性を伝えてきた結果が現れたと感じている。質問3の「がんと健康について、まずは身近な家族から語りと思う」という質問も34%増加していることから、がんについて身近な家族と考えるきっかけになったと考察される。

【がん教育推進校授業公開アンケート結果（巨摩高等学校）】

対象者：教育委員1名、一般参加者3名

	←達成できた		達成できなかった→		
	5	4	3	2	1
本時の目標は達成できたか	2	2	0	0	0
外部講師の活用は効果的だったか	4	0	0	0	0
学校におけるがん教育を進めるうえで、本日の授業はどうだったか	3	1	0	0	0

○本時の目標は達成できたか

- ・講師の助言もあり、詳しく説明できていた。（教諭）
- ・生徒自身ががん治療と緩和ケアの意味を理解し、自分たちができることを考えることができたと思うため。（教諭）
- ・講演会の内容もふまえ、がんの治療法と緩和ケアについて学習ができていた。（教諭）

- ・がんの治療と回復というテーマとして要点が整理されていました。チャット機能で回答させた「がんになった時の不安や心配」の内容と、グループワークで生徒から引き出されたものにギャップを感じました。治療以外のサポートについての言及がもう少しあってもいいと思います。具体的には医療ソーシャルワーカーや緩和ケア専門看護師から得られるサポートについてです。(教育委員)

○外部講師の活用は効果的だったか

- ・子どもたちだけでは、ステージと治療の関係性など専門的なところでつまづいてしまっていたが、講師の助言により、その先へ進むことができていた。(教諭)
- ・臨床で患者さんと関わっている講師の方から、実情をふまえたお話をお伺いできたこと、また生徒の反応からその内容を理解していると感じたから。(教諭)
- ・講演会に引き続き、授業への参加と助言が効果的であった。(教諭)
- ・専門家としてグループワークをとともうまくリードされていました。(教育委員)

○学校におけるがん教育を進めるうえで、本日の授業はどうだったか

- ・講師の方の活用方法がとても参考になりました。(教諭)
- ・がんや緩和ケアというとネガティブなイメージをもつものだと思いますが、正しく理解することの大切さや自分ができることを生徒が考える機会になったと感じた。(教諭)
- ・私の所属校種は小学校なので、高校の授業を見る機会はあまりないので、参観できてよかったです。小学校(保健領域)→中学校(保健分野)→高等学校(科目保健)へと系統的に授業が行われている様子がわかり、参考になりました。(教諭)
- ・がんについて正しい知識があり、それについて考えたことがあるということは、生徒たちが生きていく上でよい経験になったと思います。(教育委員)

○学校におけるがん教育をすすめるうえでの課題について

- ・がんについて真剣に考えてほしいが、深刻になってしまうと、生徒達の授業後の心に残るものが重すぎてしまうので、この頃合いを図るのが難しい。(教諭)
- ・がん教育と一口で言っても、幅広く奥深いものであり、また繊細なテーマでもあると思います。どのような切り口で、どこをゴールとするか設定が難しいテーマではないかと思いました。(教諭)
- ・がん罹患した人のイメージが薄いので、自分ごととしてとらえることができるような工夫が必要である。指定校にならないとなかなか外部講師を利用してまでの実践は、難しいのではないかと。学校全体の意識の向上と実践できる環境の整備が課題だと思います。(教諭)

- ・担当教諭と外部講師の連携、外部講師の研修・処遇（教育委員）

○その他（気づいたこと・感想）

- ・貴重な授業をありがとうございました。とても勉強になりました。（教諭）
- ・癌や緩和ケアというとネガティブなイメージがあり、怖いものという漠然とした先入観をもっていた生徒が多いと思います。しかし、授業を通して「正しい知識」を「現場の方」から聞いたことは、不安の軽減や自分自身ができることを考えるきっかけになったと思います。また予防のためには自分自身に何ができるのか、これからの生活の仕方等を考える機会にもなったと思います。（教諭）
- ・グループワークの時に大きな笑い声や笑顔で話している様子に違和感があったが、検討会で実践者の思い等を聞いて、あまり深刻に考えるのではなく、自分ごととしてとらえる目的があったのだと知った。講演会でも AYA 世代のがんについて話したということだったので、グループワーク等も AYA 世代のがんに焦点を当ててもよかったのではないかと。（教諭）
- ・一昨年参加した藤原先生の「よのなか科」の授業で藤原先生がおっしゃっていたことでもありますが、大人が本気でする本当の話は生徒の心にストレートに刺さるものです。ご自身のがんサバイバーとしての体験と、それを経てからこそその若い患者さんへの思いを語って下さった先生の言葉は、がんの知識を得たものの、まだどこかリアルに捉えきれない生徒さんたちに多くの示唆を与え、一番強烈なメッセージとなると思いました。巨摩高校はじめ山梨県のがん教育がより豊かで深いものに育っていくであろうことが、現場の取り組みを見せていただけてよく理解できました。

（教育委員）

【山梨県立巨摩高等学校におけるがん教育について】

○目標

- ・保健の見方・考え方を働かせ、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、生涯を通じて人々が自らの健康や環境を適切に管理し、改善していくための資質・能力を育成する。

○科目保健の充実

- ・少子高齢化や情報化など、私たちを取り巻く環境は日々変化している。それに伴い、健康にかかわる問題も変化してきており、心身の健康の保持増進が大きな課題となっている。保健の授業では、それぞれの項目を自分事として捉え、現在の生活、さらには将来の生活に活かしていくことが重要である。

○学校教育活動の関連付け

- ・ 教師（保健体育科内、養護教諭）や教科（家庭科、特別活動）、地域との連携・協力を推進する。
教科を横断したカリキュラム・マネジメントの視点で、生徒たちに多様な関わりや指導をしていく中で、教員同士の指導方法や連携方法の工夫を行っていく。
- ・ がん教育外部講師派遣支援事業の活用については、地域社会の現状や取組等が今後変わってくることも考えられるため、継続的に外部の方と連携を図りながら取り組むことが大切である。
- ・ このような機会をきっかけに、教師自身も学び続ける姿勢が大切である。