

1 題材名 「望ましい食習慣の確立」～一人暮らしに向けて～
(個人及び社会の一員としての在り方、生き方、健康や安全に関すること)

2 題材設定の理由

現在、生徒は、部活動も終わり進学や就職に向けて目標を持って学校生活を送っているが、食生活アンケートの結果によると、「いろいろする」「体の調子が何となく悪い」「やる気が出ない」などと訴える(不定愁訴)生徒が70%おり、健康面から、受験勉強や就職活動に集中できないでいる。また、同アンケートによると、朝食を必ず食べる生徒は39%にとどまり、朝食欠食と不定愁訴との相関をみると、不定愁訴がある生徒ほど、その生活リズムや食生活は乱れていることがわかった。

本校の生徒は、ほとんどが高校を卒業すると同時に一人暮らしをする。一人暮らしは、生活リズムが乱れやすく、特に食生活が不規則になる傾向があるため、高校を卒業する前に生活リズムや食生活を見直し、望ましい食習慣を身に付けていくことの重要性を感得させ、将来にわたって健康な生活を送るために、実践化を促すことは重要なことと考える。

本時は、食生活アンケートの結果や国民健康・栄養調査による一人暮らしの食生活の実態から、現在の食生活の課題に気づかせる。将来の自分の生活に思いを寄せ、現在の生活リズムや食生活の改善が望ましい食習慣の確立につながることを、学校栄養職員の専門的な話を聞くことにより理解させ、話し合い活動を通して望ましい食習慣を確立するための具体的な実践の方法を考えさせる。

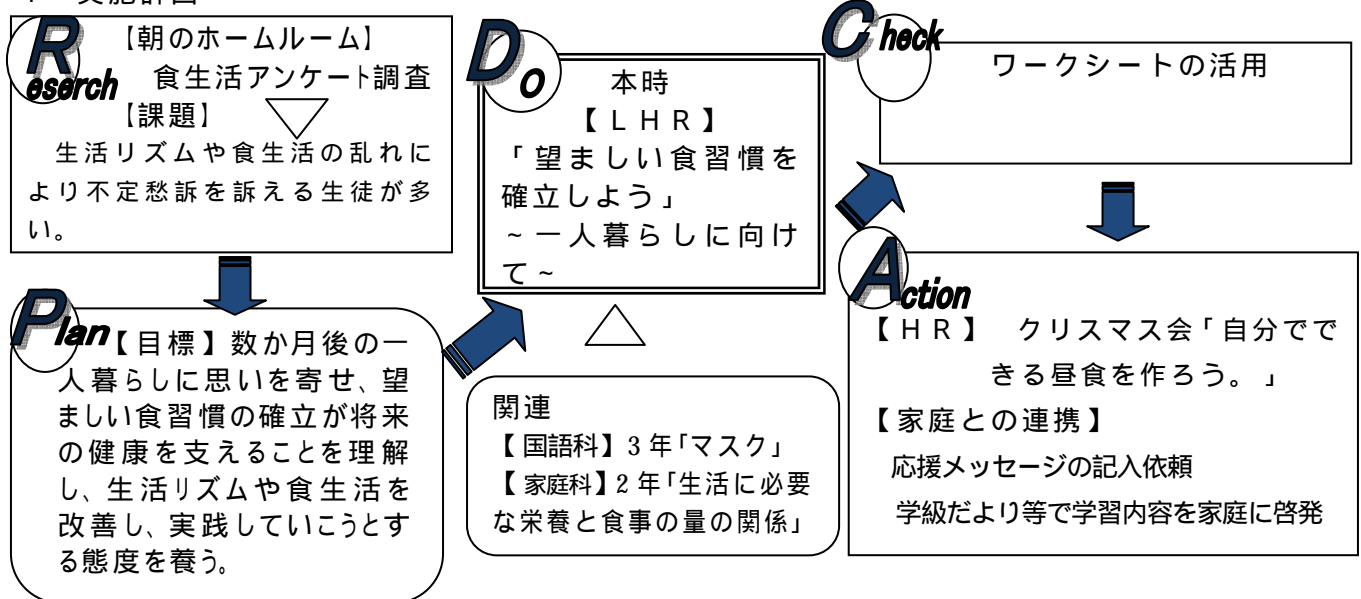
さらに、保護者からの応援メッセージを紹介することで、具体的な改善策を実践しようとする意欲や態度を育て、将来にわたって健康な生活を送ることができる基盤づくりとしたい。

なお、本事例は新聞記事等をもとに学級担任が単独で実施することも可能であるため、「7 準備・資料等」に資料を掲載した。

3 「食べる力」との関連

食べる力の要素	期待する姿
食事作りや準備に関わる	一人暮らしに向けて自分で食生活を整えようとする実践的態度を身に付けることができる。
食生活や健康に主体的にかかわる	自己の生活を振り返り、生活リズムや食生活を改善し、望ましい食習慣を確立することができる。

4 実施計画



5 本時の目標

数か月後に始まる一人暮らしを心身ともに健康に送ることができるよう、望ましい食習慣の確立が将来の健康を支えることを理解し、生活リズムや食生活を改善し、実践していこうとする態度を養う。

自分でできる望ましい食習慣を実践するための方法を考え、話し合うことができる。

生活リズムや食生活を整え、望ましい食習慣の確立のための改善方法をまとめることができる。

段階	学習活動・内容	時間形態	指導上の留意点		評価	資料
			T1 学級担任	T2 学校栄養職員		
課題の意識化	<p>1 アンケート結果や資料から問題点と課題をみつける。</p> <p>2 本時の学習のめあてを知る。</p> <p>望ましい食習慣を確立しよう。 ～一人暮らしに向けて～</p>	10分一斉	アンケート結果から生徒の生活リズムや食生活の実態を読み取らせる。特に朝食と不定愁訴との関連に注目させる。	国民健康・栄養調査から一人暮らしの食生活の傾向を伝え、本時の課題意識を高める。		<ul style="list-style-type: none"> アンケートの結果 国民健康栄養調査
課題の追求	<p>3 望ましい食習慣の重要性について学校栄養職員から話を聞く。 健康と食事の関係 食品群と栄養のバランス 一日三食、補食としての間食 生活時間</p> <p>4 望ましい食習慣についてキーワードをもとに話し合う。 朝食 (一日三食、間食) 栄養のバランス 生活時間の見直し (早寝早起き)</p>	10分一斉 15分一斉	<p>学校栄養職員の話の要点をキーワードにつながるよう板書する。</p> <p>望ましい食習慣のキーワードを学校栄養職員の話をもとにとらえさせる。 実践している生徒の話を取り上げ参考にさせる。</p> <p>自分でできる望ましい食習慣を実践するための方法を考え、話し合うことができたか。 (発表)</p>	<p>2年の家庭科の学習内容と関連させ、次の話し合いのキーワードにつなげる。 血管の写真や生活リズムの表など、具体的な実証性のある資料を提示し意欲を高める。</p> <p>ワークシートを配布して、自己の生活リズムや食生活を振り返ることができるようにする。 生徒の意見を賞賛したり補足したりして、十分に意欲を喚起する。</p>		<ul style="list-style-type: none"> 血管の写真 食事バランスガイド 生活リズムの表 ワークシート
課題解決	<p>5 望ましい食習慣を確立するために、自分で継続できる方法を決め発表する。</p>	15分個別	<p>具体的な改善点が考えられるように支援する。</p> <p>○ 保護者からの応援メッセージを紹介し、我が子の健康を願っていることを伝える。</p> <p>生活リズムや食生活を整え、望ましい食習慣の確立のための改善方法をまとめることができたか。(発表・ワークシート)</p>	<p>実践内容をキーワードにもとづいて分類しながら、板書する。 親の生活や意識の影響を直接受ける子どものデータから、次代を担う子どもを育む自覚と、社会人・家庭人として自己の生活を管理する能力を身に付けていくことの大切さを感得させる。</p>		<ul style="list-style-type: none"> 応援メッセージ 母親の意識と子どもの生活リズムの表

7 準備・資料等

- ・アンケート調査「不定愁訴と食生活の関係」 ・ワークシート
- ・平成 17 年度国民健康・栄養調査
- ・資料：【母親の意識と起床時刻との関係】(ベネッセ講演より)

【参考】他教科との関連

- ・国語科「マスク」：明治書院新編 現代文は、自分の家族の在り方、自分自身の生き方を再確認し、不安定な精神状態から脱出し目の前の困難に立ち向かってゆこうとする姿を描いたもの。国語科で学習した家族の在り方、自分自身の生き方を、ホームルーム活動の本時と関連させて考えさせることができるようにするとより効果的である。
- ・望ましい食習慣については、家庭科「生活に必要な栄養と食事の量の関係」で学習していることと関連させ、毎日の生活リズムや食生活が健康な体を作っていくことを実感できるようにする。

【参考】新聞記事：一人暮らしの朝食抜き～将来の健康心配～2006.7.9

12 版 <らし> (12)

一人暮らし20代男性3人に2人

朝食の欠食率(%)
(2004年国民健康・栄養調査より)

年齢	欠食率(%)
1-6	5
7-14	5
15-19	15
20-29	35
30-39	25
40-49	18
50-59	10

東京都内の夜間専門学校に通う神奈川県男性(20代)は、高校生のころからほとんど朝食を食べていない。朝と同居しているが午前7時半に起きてシャワーを浴び、8時20分にはアルバイト先に向かうため、とにかく時間が無い。夕食は、専門学校授業が終わって帰宅する午後11時ごろまで遅い。これも、朝食を食べない原因だと感じている。「朝食を食べない」と何となく悪いとは思って、1分でも多く寝たい」と言っている。

全国の1方人弱を対象に、栄養状態、生活習慣などを調査する国民健康・栄養調査が毎年行われている。このほどまとまった2004年の調査では、特定の1日を対象に、その日の朝食を食べたかを尋ねた。朝食といっても、飲み物や

一人暮らし男性の朝食欠食率(%)

年齢	欠食率(%)
20-29	65.5
30-39	41.4
40-49	25.0

朝食を抜くと何が問題なのか。人間は食事を体内で糖分に変え、エネルギー源にして活動している。朝食を抜くと、午前中の活動に必要な糖分が入ってこない。特に脳は糖分をため込められないため、食事の問題がますます生活

東京都内の夜間専門学校に通う神奈川県男性(20代)は、高校生のころからほとんど朝食を食べていない。朝と同居しているが午前7時半に起きてシャワーを浴び、8時20分にはアルバイト先に向かうため、とにかく時間が無い。夕食は、専門学校授業が終わって帰宅する午後11時ごろまで遅い。これも、朝食を食べない原因だと感じている。「朝食を食べない」と何となく悪いとは思って、1分でも多く寝たい」と言っている。

子どもの朝食欠食も多く、15歳以下で5%、7~14歳は3%、15~19歳は1%だった。

基礎代謝低下→肥満→糖尿病・高血圧

動が純り、集中力も保てなくなる。朝食に関する子どもの健康、生活への影響に関する国内外の研究では、朝食を食べる方が、①肥満が少なく、②テストの結果が良い、③体力測定の結果が良い、④非行が少なく、⑤などの結果が出ている。東京女子医科大学教授の村田光範さん(小児科医)は「朝食を抜く弊害は、中高年になって、より大きくなる」と指摘する。

エネルギー不足に体が慣らされる、体温が上がらず、じっとしている状態でもエネルギーを消費する基礎代謝が下がる。基礎代謝が下がると摂取した脂肪が分解されにくく、肥満になりやすくなる。糖尿病や高血圧などの危険性も高まる。

朝食抜きは、生活習慣病になりやすい体を自ら作っているようなものなのだ。

朝食を食べるようになるには「生活習慣全体を見直し、まず早起きする」と東京北社会保険病院副院長で小児科医の神山潤さんは提言する。「早起きすれば自然に夜は早く眠くなり、体の機能を正常に保つのに重要なホルモンが夜間に多く分泌される」

早起きして朝の光を浴び、空腹を感じるように朝食を食べる。そして1日の活動が始まる。こうした自然のリズムを作るのに朝食は不可欠だ。

朝食抜き 将来の健康心配


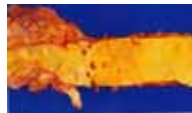

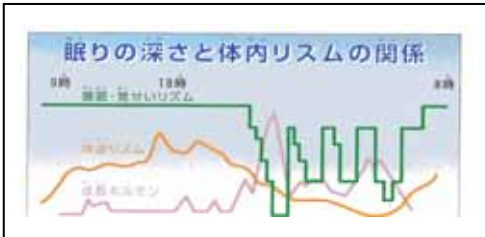

朝食を抜く人が増え、20歳代男性は3人に1人、一人暮らしでは3人に2人が朝食を食べていないという。朝食抜きは今だけでなく、将来的にも健康を害する危険が高まると指摘されている。(石塚人生)

8 板書計画

<p>目標 将来の一人暮らしに向けて望ましい食習慣を確立しよう。</p>	<p><改善策> キーワード 朝食 ・ 栄養バランス ・ 生活時間 ・ <家族からの応援メッセージ></p>
<p>調査の結果 <朝食摂取の割合> <不定愁訴の割合> <不定愁訴と朝食欠食者の関係・生活時間></p>	<p style="text-align: center;">学校栄養職員の資料</p> <ul style="list-style-type: none"> ・血管の写真 ・食事バランスガイド ・生活リズムの表
<p>国民健康・栄養調査より <一人世帯の朝食摂食状況> <朝食欠食の始まった時期></p>	

9 授業の実際

学習活動・内容	教師の働きかけ	生徒の反応	資料
<p>1 アンケート結果や資料から問題点と課題をみつける。</p> <p>2 本時の学習のめあてを知る。</p>	<p>【T1】この間とった食生活アンケートの結果です。気づいたことを発表してください。</p> <p>【T1】皆さんは、今受験勉強や就職活動に取り組んでいますが、健康を維持し力を発揮するためにも生活リズムや食事を見直す必要があります。</p> <p>【T1】あと半年、自分の進路の実現に向けてがんばっていきましょうね。その後は一人暮らしをする人がほとんどのようです。一人暮らしで心配なことはありますか。</p> <p>【T2】一人暮らしにいろいろな不安もあるようですね。このグラフは、平成 17 年度の国民健康・栄養調査のデータです。気づいたことはありますか。生活が大きく変化する時期だからこそ将来の基礎になる望ましい食習慣を身に付けることが大切だね。</p> <p>【T1】今日は、将来の一人暮らしを前に望ましい食習慣の確立に向けて自分の食生活の改善策をまとめていきましょう。</p>	<p>毎日朝食を食べる習慣の生徒は 4 割程度県と比較しても少ないな。不定愁訴の割合は多い。朝食を欠食している人ほど、不定愁訴の割合は高いし、夜型や夜食摂取が見られ、生活は乱れているね。</p> <div data-bbox="914 383 1481 651" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【朝食摂取率】 毎日朝食を食べる生徒 39% ほとんど食べない 15%</p> <p>【不定愁訴率】不定愁訴を感じている生徒 70%</p> <p>【不定愁訴を強く感じる生徒の生活状況】 ・夜食 (ポテト、ラーメン、アイス、パン、ジュース) ・12 時以降に就寝 ・睡眠時間 5～6 時間・朝食欠食</p> </div> <p>食事が作れるかな。朝起きられるかな。</p> <p>【一人世帯の朝食摂取状況】【朝食欠食が始まる時期】</p> <div data-bbox="914 763 1481 936" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>一人暮らしが始まる 20 代の欠食率は高い。欠食の習慣化は高校を卒業してからの割合が高いね。体調を崩しやすくなるのも一人暮らしからかもしれない。</p> </div>	

<p>3 望ましい食習慣の重要性について学校栄養職員から話を聞く。</p>	<p>【T1】望ましい食習慣とはどんなことかな？ 【T1】それでは、学校栄養職員にお聞きしましょう。 【T2】毎日の食事が健康な体をつくる。大切なのは朝食をしっかりと取ること。そのためには、生活時間が大切。早寝早起きしないと十分に摂取できない。間食は補食なので夜9時以降は控える。睡眠時間は7時間。脳は1日に必要なブドウ糖を補給するため、一日三食が必要。食事の内容も重要。家庭科で学習したように、バランスよく食べるために一汁三菜が基本。 (要旨のみ掲載)</p>	<p>早寝早起きすることかな。 三食食べることかな。</p>  <p>【健康な血管】  【病変血管】  【生活リズム】  <p>キーワードは、朝食だな。 わたしは早寝早起き朝ごはん。 数字だと3。朝食・昼食・夕食しっかり三食だから。 不定愁訴を強く感じる生活をしていたなあ。まずは、早寝早起きするためには時間を確認しよう。 副菜を取っていないな。バランスよく食べるためにも一汁三菜。 電車で通学しているので、早寝早起きを実践しています。習慣になると苦になりません。 弁当はバランスを考えて手作りします。作るのが楽しいです。</p> </p>
<p>4 望ましい食習慣についてキーワードをもとに話し合う。</p>	<p>【T1】食事は、三食食べる理由があったんだね。望ましい食習慣を身に付けるためのキーワードを探してみよう。</p> <p>【T1】朝食、バランス、生活時間、数字の3、いろいろ出たね。これに基づいて、どんなことを改善したらいいかな。</p> <p>【T1】問題のない人は、今の生活を続けるだけでなく、さらによくする方法を考えます。</p> <p>【T1】実践している生徒の話を聞いてみましょう。 【T1】それでは、ワークシートに書いたことを発表し合い、さらにいい方法を話し合ってください。</p>	<p>三食決まった時間に食べたい。夜食は食べないようにする。 12時前に寝る。携帯の使い方も工夫しなくてはならない。時間を決めようと思う。</p> <p>【母親の意識と平均睡眠時間】  </p>
<p>5 望ましい食習慣を確立するために、自分で継続できる方法を決め発表する。</p>	<p>【T1】では、ここで家族からの応援メッセージを紹介しします。 【T1】保護者の方からのメッセージや友だちの改善策から、さらに具体的な実践方法をまとめ発表してください。 【T2】これは親が早寝早起きを意識していると子どもも早起きになるというデータです。親の意識が子どもの健康を作ります。これから次世代をつくるみなさん、ぜひ、今日学んだことを生かし、望ましい食習慣を身に付けてください。</p> <p>【T1】みなさんの家族は、生まれる前からみなさんの健康を願って努力されてきました。これから皆さんは、家族に守られる立場から、自分で自分を守る立場、そして自分の家族ができたときに自分の家族を守る立場にもなります。これからは、これまで育ててくださった家族の思いを受け継ぎ、生涯にわたって生き生きとした生活を営むことができるよう、食生活を主体的に営んでいって欲しいと思います。</p>	

将来の一人暮らしにむけて
望ましい食習慣を確立しよう

朝食を食べるために、まず、何をやる？ そのためにどうする？

【目標】

朝食を食べている人は内容を検討しよう。

望ましい食習慣を確立するためのキーワードを記入しよう。

あなたの生活時間で、改善することは何ですか。

そのためにどうする？

を实践するためには、何を気をつけたらいい？ そのためにどうする？

栄養のバランスは大丈夫？

食事バランスガイドを参考に、あなたに不足しているのは何？

crok

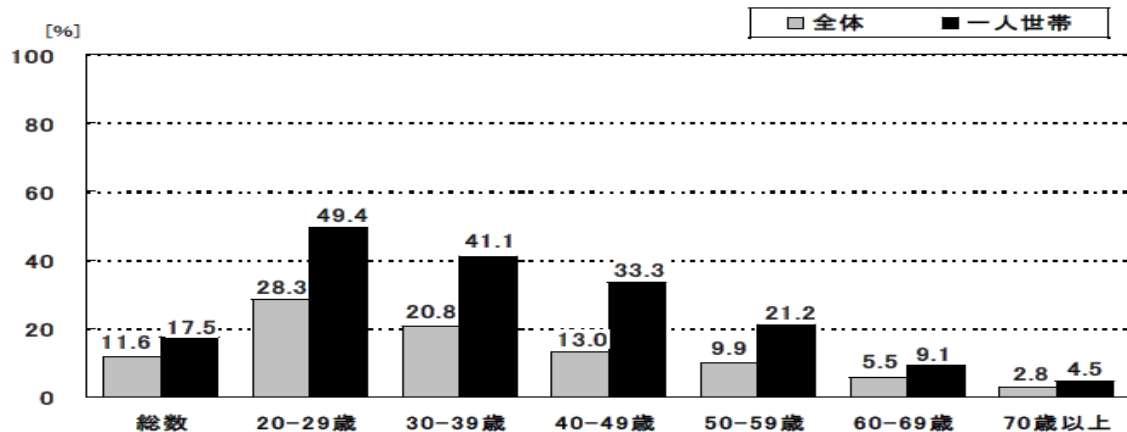
その他の改善策は



(2) 栄養教諭の話

【T2】一人暮らしにいろいろな不安もあるようです。このグラフは、平成17年度の国民健康・栄養調査のデータです。気づいたことはありますか。生活が大きく変化する時期だからこそ将来の基礎になる望ましい食習慣を身に付けることが大切だね。

図15 朝食の欠食率—一人世帯と全体— (20歳以上)



本調査での「欠食」は以下3つの場合の合計である。

- ①何も食べない(食事をしなかった場合)
- ②菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみ食べた場合
- ③錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル、栄養ドリンク剤のみの場合

(資料：平成17年度の国民健康・栄養調査)

【T2】この写真を見てください。(資料1)血管壁にコレステロールがびっしりついた病変血管です。ここまでなるにはかなりの時間がかかりますが、みなさんのアンケート結果をみると生活習慣病、メタボリックシンドロームという言葉が頭に浮かびます。このままずっと続けていくと決して人ごとではなくなります。そうならないために保健体育科で学習してきました。

みなさんの体は、新陳代謝といって食べ物を食べることで少しずつ作りかえられていますので、このような病変血管を予防することができます。この写真を見てください。これは(資料2)、正常な大動脈の血管です。血管壁がとてもきれいで、血液の流れがスムーズです。毎日の生活リズムや食生活を改善することで体の中も改善できます。そこで大切なのは、朝食をしっかり摂ること。そのためには、生活時間が大きく関わってきます。望ましい生活リズムは早寝早起き、睡眠時間は7時間です。このグラフ(資料3)は、眠りの深さと体内リズムの関係を表したものです。睡眠時間をしっかりとると深い眠りに入ったとき、成長ホルモンが分泌します。成長ホルモンは、体を成長させるだけでなく体にたまった疲れをとる働きがあります。アンケート結果の不定愁訴を強く感じる人の生活状況からもわかりますね。

さて、みなさんは、なぜ1日3回の食事をするかわかりますか。(資料4)脳のエネルギー源はブドウ糖で、1日120g必要です。1回の食事で肝臓に蓄えることができるブドウ糖は60gですがブドウ糖は脳だけでなく体のほかの部分でも使われるので脳にまわされるのはせいぜい40g程度と考えられます。 $120 \div 40 = 3$ となり、最低1日3食の食事が必要になります。内容も重要です。中でも、一番大切なのは朝食です。家庭科で学習したように、バランスよく食べるために一汁三菜が基本です。このことをわかりやすく示したのが食事バランスガイドです。食事バランスガイド(資料5)は、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物、お菓子や嗜好飲料について、バランスが取れた1日の食べ方をイメージできるように考えられたものです。水やお茶は食事に欠かせないものなので心棒として表し、運動はコマの回転として表し、食事と運動のバランス関係を表しています。コマがバランスよく回るように考えて食べることが大切です。特に、注意してほしいのが、間食です。このグラフ(資料6)は、給食と間食(ポテトチップスとジュース)の栄養価を比較したものです。エネルギーは一回の食事より多く、たんぱく質やビタミンAはほとんどありません。夜食に食べれば胃に食べたものが残り、朝食は食べたくありませんね。間食は、楽しみの時間だけでなく、三度の食事です不足しやすいものを補うためのものなので、量は、200kcal以内として夜9時以降は控えましょう。

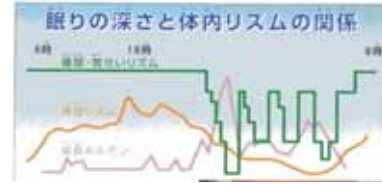
(資料1)



(資料2)



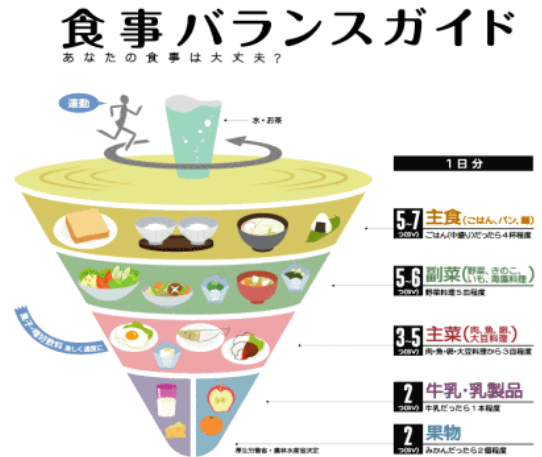
(資料3)



(資料1・2・3: 平山宗宏、村田光範共著『生活習慣病』2000年6月10日第2刷発行)

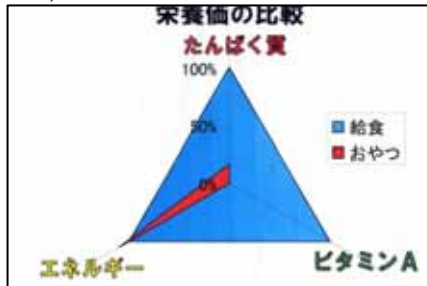
(資料4)

(資料5)



(資料5: 農水省食事バランスガイド)

(資料6)



【T2】これは親が早寝早起きを意識していると子どもも早起きになるというデータです。親の意識が子どもの健康を作ります。これから次世代をつくるみなさん、ぜひ、今日学んだことを生かし、望ましい食習慣を身に付けてください。

母親の意識と平均就寝・起床時刻と平均睡眠時間

(3~5歳クラス時 就園状況別 05年)

(資料: ベネッセ教育研究開発センター
第3回幼児の生活アンケート(2005年)
~首都圏3歳11ヶ月以上の幼児をもつ保護者952名~)

基本的な生活習慣を身につけること	幼稚園児			保育園児		
	起床時刻	就寝時刻	睡眠時間	起床時刻	就寝時刻	睡眠時間
とても力を入れている(370人・82人)	7時12分	20時57分	10時間45分	7時00分	21時40分	9時間40分
まあ力を入れている(283人・64人)	7時17分	21時07分	10時間50分	7時08分	21時44分	9時間36分
力を入れていない(25人・13人)	7時20分	21時1分	10時間9分	7時35分	22時10分	9時間35分

起床時刻に注目してみると、「基本的な生活習慣を身につけること」に対して「とても力を入れている」と答えた母親は、子どもが早起きである傾向がみられる。母親の意識も子どもの就寝時間と関係しているようである。

- 1 1 事前の活動の様子
 (1) 事前調査 (アンケート)

食生活アンケート

この調査は、11月21日(水)のホームルーム活動の時間の資料にするものです。
 あなたの毎日の生活の様子を教えてください。

- あなたは、朝何時に起きますか。あてはまるところを で囲んでください。
 6時より前 6時から6時30分の間 6時30分から7時の間
 7時から7時30分の間 7時30分以降8時の間
- あなたは、夜何時に寝ますか。あてはまるところを で囲んでください。
 8時より前 8時から9時の間 9時から10時の間
 10時から11時の間 11時から12時の間 12時以降
- 朝食の様子を教えてください。あてはまるところを で囲んでください。
 必ず毎日食べる 1週間に2~3日食べないことがある
 1週間に4~5日食べないことがある ほとんど食べない
- 朝食を欠食する理由を教えてください。
 食べたくない 太りたくない 時間がない
 いつも食べない 朝食ができていない その他
 ()

- 間食はしますか。あてはまる所に をつけ、いつも食べるものを書いてください。

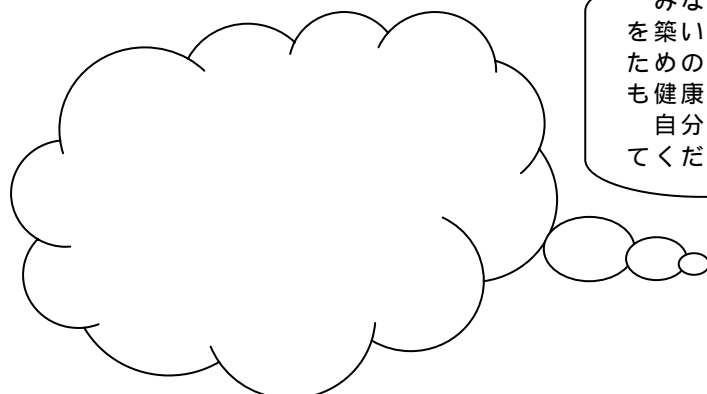
	学校から帰って夕食までの間	夕食を食べてから寝るまでの間
ほとんど毎日食べる	()	()
1週間に4~5日食べる	()	()
1週間に2~3日食べる	()	()
ほとんど食べない		

- あなたの体の調子はどうですか。あてはまるところに全部 をつけてください。

顔色が悪い		朝起きられず調子悪い	
イライラする		息切れしやすい	
やる気がおきない		だるい、疲れやすい	
目が疲れる		食欲がない	
肩がこる			

- 食事バランスガイドについて知っていますか。 はい いいえ

【保護者から応援メッセージ】

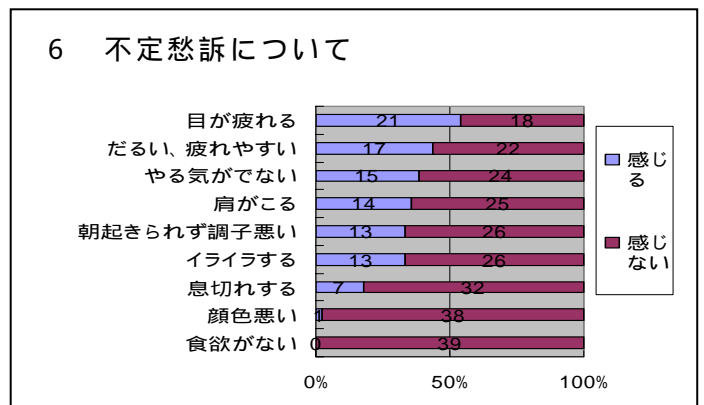
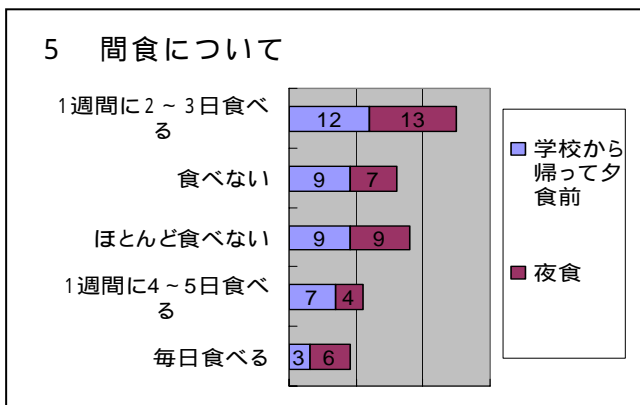
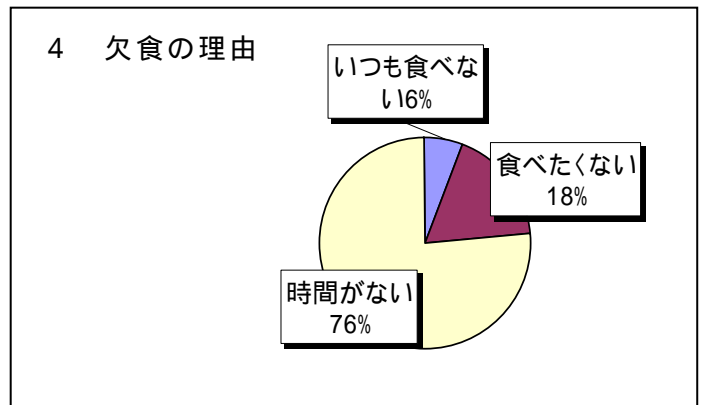
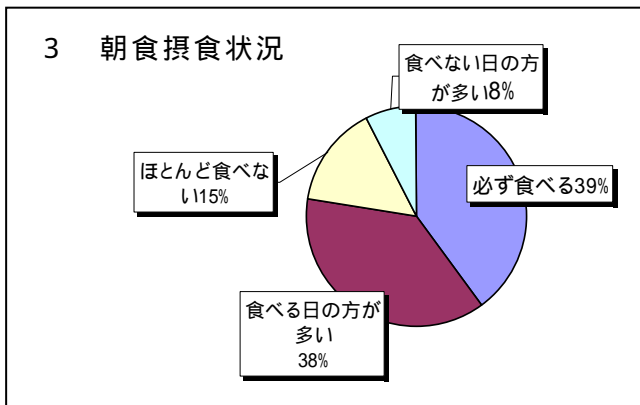
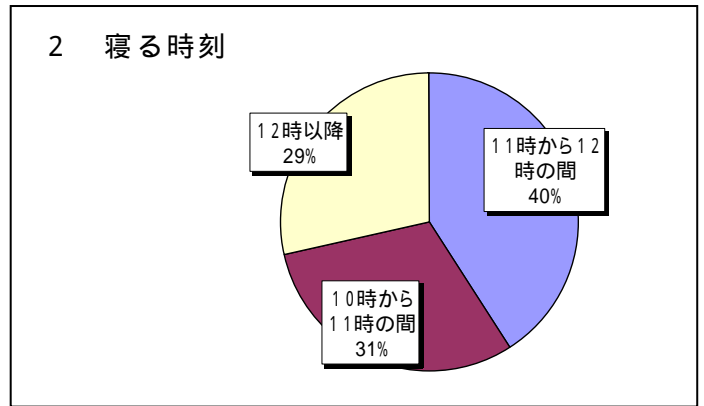
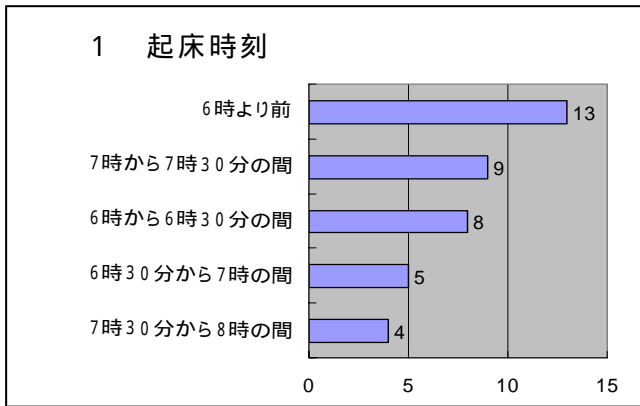


みなさんは、卒業後、親から自立し、新しい生活を築いていくこととなります。新しい命をはぐくむための大切な準備期間でもあります。なにをするにも健康が一番。
 自分の体は自分で守り、幸せな人生を築いていってください。



(2) 食生活アンケート結果

調査対象 39名



アンケートは、各自の生活習慣を振り返らせ、保護者からの応援メッセージの記入も併せて生徒に記入させる。集計は、学級の委員長が担当し、担任が把握する。

(3) 保護者からの応援メッセージ

平日は毎朝決まった時間に自分で起きてみるね!
朝食もちゃんと食べて生活の力はとてもてきてると思います。
これから社会人になるね!
そのリズムをくずすことば元気に
よーに頑張るね。
母より

食生活は人間にとって最も重要であり大切な事です。
又、適度な運動を行い、読書し規則正しい生活を心がけていって下さい。
お母さんなのですが、いつも手作りの料理やおやつを考えて作っていきましょう。
太陽から頂いたエネルギーと一緒に好きなおいしい野菜作りをしていきましょう。
母より

1 2 成果とさらなる充実のために

(1) 本時の授業から

アンケート結果や、国民健康・栄養調査の結果の提示により、日々の食生活や一人暮らしの食生活への関心が高まり、本時の目標把握につながった。

キーワードを中心に改善策をまとめたことで、改善策の焦点化が図られた。

TTで授業する場合は、家庭科担当教諭に協力してもらうか、近隣市町村の小中学校に勤務する栄養教諭、学校栄養職員や近隣市町村の栄養士等に講師派遣申請を出し依頼する。

学級担任が単独で食習慣の改善の授業を実施する際は、厚生労働省等の各種データや新聞記事(参考)を活用するなど資料を工夫すると効果的である。

(2) その後の生徒の様子から

キーワードを意識して、朝起きる時間や朝食をとる時間を決め、12時前に寝ることを意識することや携帯を使う時間を見直すことができおり、その後実践していると答えている生徒は95%であった。

資料は常に最新のデータを活用し生徒の実態を捉えた内容となるよう日頃から情報収集に努めたい。