

《研究発表I》生活実践力の育成を図る指導

『生活の中から課題を見付け、  
自分の生活をよりよくしていこうとする生活実践力の育成』  
～学んだことを創意工夫し、生活に活かすことができる授業の創造～

福山市立御幸小学校 服部優子 岸本宗久

1 主題の設定

現代は科学技術の発達により、物はあるあまり情報はいつでも手の届くところにある。一見豊かで便利な社会であるが、家族の触れ合いは減り、親子関係がうまく結べない、祖父母や地域の高齢者と接する機会が少なく、そのことで伝統的な文化や生活習慣の伝承がされにくくなっている。加えて、高齢者に対する思いやりの気持ちが育ちにくくなっている。さらに、子どもたちの生活経験は減り、手先を使って物を作ったり、誰かのために働いたりする中で得られる達成感や成就感、ほめられるといった喜びを味わうことが少なくなったと言える。これらの課題は本校の地域、児童の実態においても例外ではなく、家庭科教育において、早急に取り組む必要があると考え、3年計画で家庭科研究に取り組んだ。

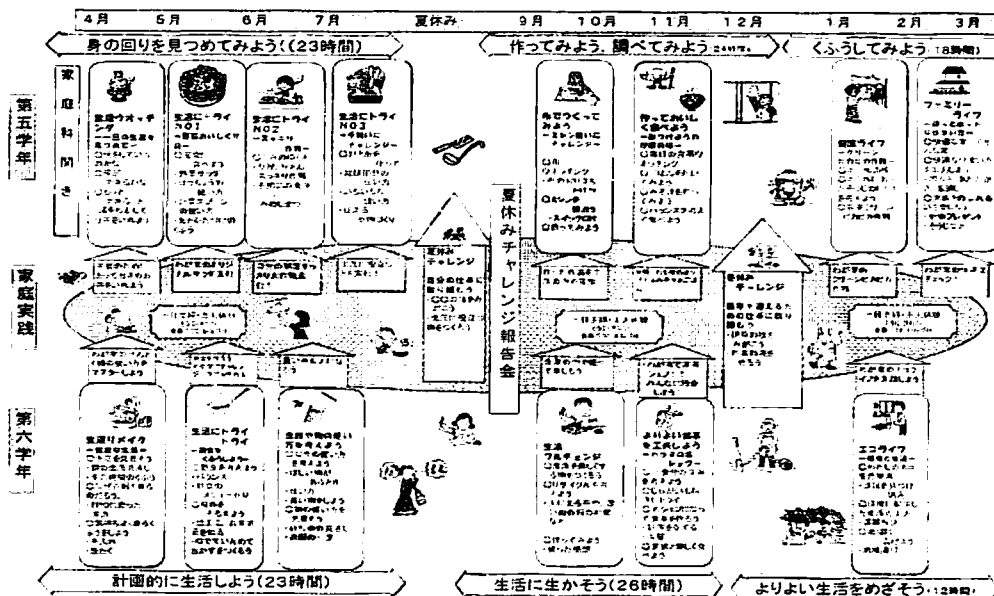
1年次には『題材の構想』『学習過程の工夫』『指導と評価の一体化』といった授業展開の全体構想を研究し、家庭へ目を向けることから始めた。2年次は、家庭実践するための知識・技能が必要だと考え、『衣・食・住の基礎・基本を明らかにし、基礎的な知識・技能の定着を図れる授業の創造』というテーマで研究した。知識・技能がある程度身に付き、学習直後の実践率は高くなったが、日常の実践率が低いという課題がみえてきた。そこで3年次は、『学んだことを、創意工夫し生活に活かすことのできる授業の創造』というテーマを設定した。

2 研究の概要

(1) 学習モデルに基づく学習展開

見つめる → 分かる → できる → 生かす → まとめる  
 (家庭、生活) (授業、学校) (家庭、生活) (授業、学校)

(2) 家庭実践を含む年間指導計画の作成



### (3) 生活実践力を支える取組み

- ① マイワーク…家族の一員として、家での自分の仕事を決め、毎日する。
- ② 食育推進
  - ・全校食育集会、給食委員会の活動、保健指導など
- ③ 6年間を見通し、家庭科関連教科、領域における指導

## 3 研究の視点と内容

### (1) めざす子ども像

- 生活の中で課題を見付け 解決しようとする子（関心・意欲・主体的な学び）
- 多様な情報から必要なものを選択し 活用する子（知識・技能）
- 学習で身に付けたことを 生活に活かす子（生活実践力）

### (2) 研究の仮説

「家庭生活と関連させ、子どもたちの内発的動機付けを高め、生活実践知を形成する授業を創造していけば、学んだことを創意工夫し、生活に活かすことのできる子どもが育つであろう。」

※内発的動機付け…外からの刺激ではなく、内からの欲求による動機付け

生活実践知…生活の中で活用するために、自分の行為を調整するための知識や思考する技能

### (3) 指導の工夫

#### ① 内発的動機付けを高めるために

- ア 分かる…「実用」「快適」「調和」「違い」などが分かり、よりよい生活への学習課題をつかむことができ、追求活動へ発展させるゆさぶりのある授業
- イ 喜び…達成感、満足感、愛着から次の実践への意欲が生まれる授業
- ウ 認められる…友達、家族から認められ、家庭実践への意欲につながる授業

#### ② 生活実践知を形成するために

- ア 家庭生活や社会生活を営む知識を、科学的に認識できる授業（科学的データ、実物提示など）
- イ 課題解決させるために、問題解決プロセスを身に付けさせる授業
- ウ 「自分は」「自分の家は」と考え、判断することのできる授業（シミュレート、ケーススタディなど）

## 4 実践事例

### (1) 題材名

「よりよい食事をくふうしようーわが家の名シェフー」（6年生）

### (2) 題材の指導計画（総時数12時間）

見 つ め る	(事前) 食事調べ、家でのインタビュー	
	第1次 1食分の食事について考えよう〔2〕	
	食事調べの気付きから課題を見付け、学習計画を立てることができる 食事を作る視点が分かる	① ①
分 か る	第2次 ジャがいも料理にトライ〔3〕	
	ジャがいも料理の計画を立てることができる ジャがいもの皮をむき、ジャがいもの調理をすることができる	① ②
	(課外) 皮むき練習	

できる

第3次 名シェフになって料理を作ろう〔5〕

- 1食分のごだわりメニューを考えることができる ①
- ごだわりメニューについて話し合い見直しをすることができる ①
- ごだわりメニューのおかずを作る計画を立てることができる ①
- 計画に従ってごだわりメニューの調理をすることができる ②

活かす

まとめる

第4次 家族と楽しく食事をしよう〔2〕

- 家族のためのごだわりメニューを考え、計画を立てることができる ①
- (課外) 家庭実践
- 家庭で実践したごだわりメニューについて報告し合う ①

(3) 学習指導の工夫

① 内発的動機を高めるために

ア 食事調べによる課題設定

3日間、食事調べをすることで、「給食と比べ食品数が少ないこと」「調理方法として、焼き物、いため物が多いこと」「同じ食品をよく使っていること」「緑の食品の取り方が少ないこと」に多くの児童が気付いた。家庭環境が大きく左右し、夕食をとっていなかったり、夕食がめん類、ごはんものだけだったりという児童もいた。また、「好き嫌いをなく食べる」ということを課題として設定した児童もいた。

全体的に共通して言えることは栄養バランスのとれた食事をするためには、食品数を多くとることが大切だということだとまとめ、これからの学習の課題として設定した。

イ 食事を作っている人へのインタビュー

食生活についての自分の課題を解決し、よりよい食生活を送るため、家庭でのウォッチングカードをもとに、食事づくりのポイントをまとめていった。3つの視点(食品・調理方法・調理の工夫)について交流をしていくなかで、食品については着色料、添加物、季節や旬のもの、地産地消、賞味期限、農薬の有無などの意見があがった。それらの中から、最優先事項として安全性に気を付けていくことをまとめることができた。

調理方法については、実際に卵料理を例にあげることで、焼く、ゆでる、いためる、煮る等の調理方法の変化とともに卵の見た目や味の変化を日常での経験をもとにとらえることができた。調理の工夫については、塩分、油分をおさえる、栄養バランス、彩り、切り方、調理の順番(温かい物は温かく仕上がるよう)、かくし味などの意見を交流することで、栄養バランスをとることが何よりも大切だということを理解できた。家族そろって楽しく食べることなど食事の役割や、家の人の「おいしく食べてほしい、家族の健康の事を考え作っている。」など家族への思いや願いについても気付いた。食事作りの視点を明確にすることにより、1食分の食事を考えることができた。

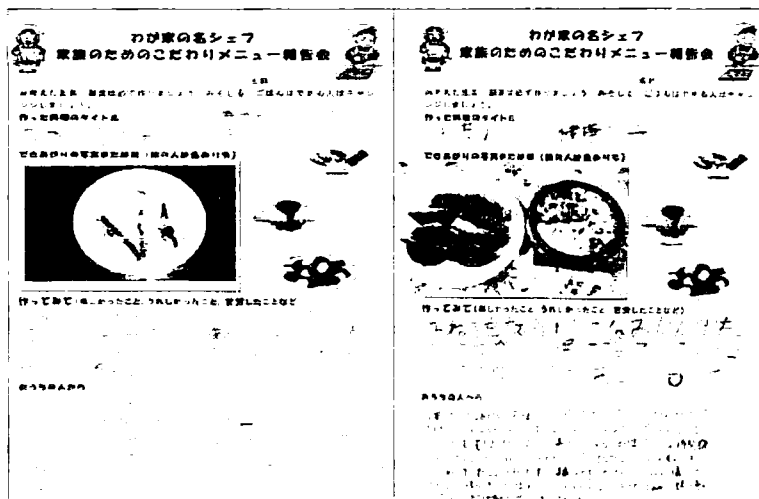
ウ 家族のための食事作りとオリジナルメニューの交流

学校での学習後、わが家で、「家族のためのごだわりメニュー」を調理し、その報告会をした。学校でのグループメニューの調理実習と、試食が生かされ、自分たちのグループメニューをそ

のまま実践するか、他のグループのメニューで作りたかった物を組み合わせるなどしている児童が9割をしめた。また一人で作るのも、ほとんどの児童が1時間半から2時間かけて作ったということが分かり、互いのがんばりや工夫を認め合えた。

<家の人からの感想>

- ・考えたメニューは栄養バランスがよく彩りがきれいでベリーグッドでした。それに味もよかったですよ。
- ・餃子は、わが家で使ったことのない食材ですごいなあと感心しました。会話がはずみ楽しい食卓でした。
- ・「全部自分でするから。」と、大はりきりでした。2時間後によくできあがりました。とてもおしかったです。ありがとう。
- ・買い物から盛り付けまで自分一人でごんばっていました。上手によくやっと思いました。



学習後

- ・今までと比べ料理作りを手伝うようになった。
- ・これからも作ってみたい。などの振り返りが多かった。
- 中には「調理するとき下準備をするとよいというのが分かった。」と、いう実践を通して分かった振り返りもあった。

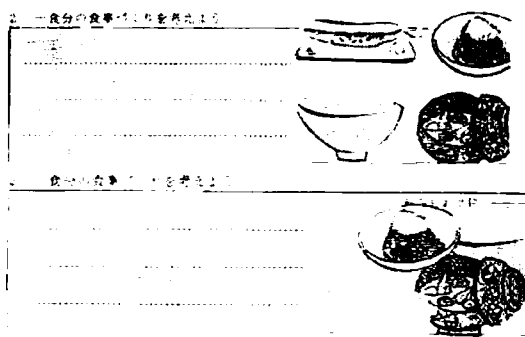
② 生活実践知を形成するために

ア 食品分類図の制作

食品と栄養素の働きを理解させるために、各自が食品分類図を制作した。また、パソコンソフトを使って栄養素クイズをしたり、学級で大型食品分類図を作成したりするなどし、理解を深めた。メニュー作りではそれを活用しながら栄養バランスを考えていった。

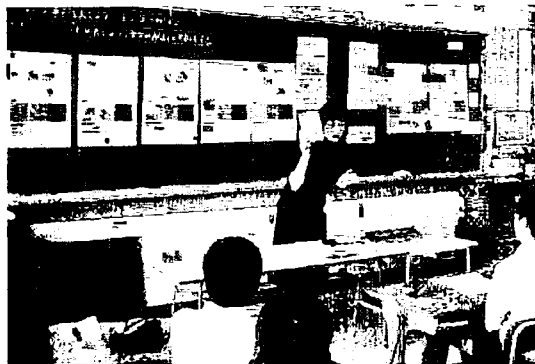
イ シミュレート学習

食事作りのポイントを知識として得るだけでなく、実際に1食分の食事を情報機器でシミュレートすることにより、栄養バランスについて科学的根拠の確かな数値を得ることができた。このことを通し、児童自身の思考の中でメニューを修正していくことができるようになった。また、シミュレートすることにより、食品の組み合わせや彩りなどにも思考をはせることができた。



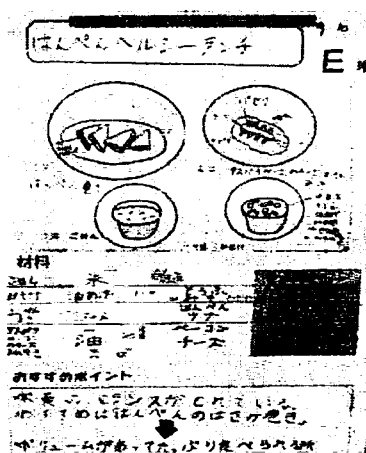
ウ プロ（学校栄養職員）から学ぶ

グループで考えた1食分のこだわりメニューについて発表し合い、感想や気付きを交流した。さらに、栄養士の先生からアドバイスをもらうことで、見直しの視点が分かり、よりよい食事になるよう、献立の見直しをすることができた。



<栄養士の先生からもらったアドバイス>

- 洋食が多いが和食をもっと取り入れるとよい。
- 赤・黄・緑の食品のバランスを考えているが、野菜が少ない。もっといろいろな種類の食品を使うとよい。
- いためる、焼くという調理が多い。煮る調理を取り入れるとよい。
- 旬の野菜をしっかりと取り入れるとよい。
- 魚からできた加工食品をしっかりと入れるとよい。



こだわりメニューを発表し合おう

メニュータイトル	発表者	発表内容（他の人から聞いた、見聞きしたメニューなど）
1. はんぺんヘルシーランチ	2	野菜の量をもう少し増やしたい。しょう油の量を減らしたい。
2. 野菜炒め	3	野菜の種類を増やしたい。しょう油の量を減らしたい。
3. ほうろく炒め	3	ほうろくの量をもう少し増やしたい。しょう油の量を減らしたい。
4. かつおの佃煮	2	しょう油の量を減らしたい。
5. ほうろく炒め	3	ほうろくの量をもう少し増やしたい。しょう油の量を減らしたい。
6. ほうろく炒め	3	ほうろくの量をもう少し増やしたい。しょう油の量を減らしたい。
7. ほうろく炒め	3	ほうろくの量をもう少し増やしたい。しょう油の量を減らしたい。
8. ほうろく炒め	3	ほうろくの量をもう少し増やしたい。しょう油の量を減らしたい。

こだわりメニューの見直しをしよう

見直し項目	見直し前（ビフォー）	見直し後（アフター）
野菜の量	少なめ	多め
しょう油の量	多め	少なめ
調理方法	焼く	煮る

エ 2回の調理実習とボランティアティーチャーの活用

○ ジャガイモの皮むきと粉ふきいも作りの試し実習

包丁で皮をむく経験はほとんどなく、ボランティアティーチャーからお手本を見せてもらい、アドバイスを受けながら皮むきをした。スキルカードの手順に沿って皮むきをすることで、85%の児童が名人になることができた。また、次のグループメニュー作りへの発展として、粉ふきいものアレンジ料理の紹介をしていった。



スキルカード

～まのむき方～

手順	内容	達成状況
1	皮の上を握つ。	
2	皮の上の中程がくる。	
3	中程・最後・中程まできる。	
4	右手の親指で皮を引っ張りきる。	
5	右手・左手の親指を近づける。	
6	皮をむく。・要は約2分間で！	
7	フックンフン♪ 嬉しくむけたらもうひと回り。	

## ボランティアティーチャーの方の感想

- ・家庭では皮むきを使うことが多く、包丁がこわかったのだと思いますが、みんな真剣にやっていました。
- ・何回もやっていたら、するすると皮がむけるようになると思うので、家でも練習してください。

### ○ 各グループメニュー作りの本実習…ペアで一品担当

本実習当日も事前に各グループの調理計画を渡し、メニューを把握してもらいボランティアティーチャーの方にサポートしてもらった。主菜担当、副菜担当を決め、自分の役割を把握し調理実習した。子どもたちは、一度調理手順通りシミュレートしていたが、細かい部分（オムレツの卵の巻き方、ベーコン、じゃがいもの炒め具合など）になると不安で「これでいい？」などと尋ねながら実習する姿が見られた。



各グループの出来上がりを並べ「試食コーナー」を設定することで、他のグループよりおいしそうに見える工夫をしたり、他のグループが並べ始めると遅れを取らないよう、必死で間に合わせようとしたりする姿が見られ、意欲的に取り組めた。また、ペアで一品、担当することで、どの子も、自分の調理に責任をもち、先を見通し実習できた。

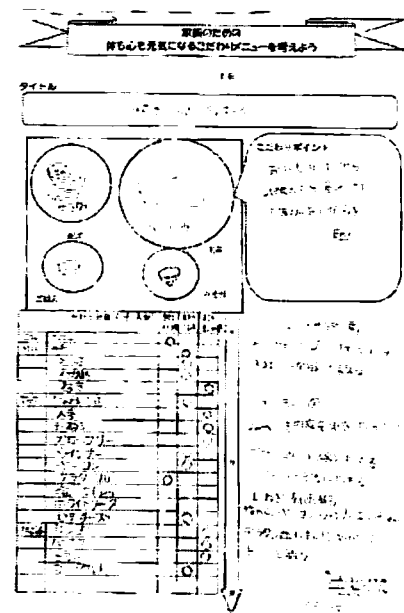
### オ 家族のための1食分を考えるワークシートの工夫

グループの調理計画を生かし、イメージ図、材料、手順など同様な形式のワークシートにした。また、栄養バランスについても、今までのパターン同様、○の数で把握しやすいようにした。今まで書いているので、スムーズに書き進めることができた。

また、グループで考えたメニューとの違いを

- ①自分の家族に食べさせてあげたい物
  - ②自分の家にある材料をなるべく使えるメニュー
  - ③自分一人で調理可能な物
- の3つの視点で考えさせた。

結果、ほとんどの児童がグループで考えたメニューから選択した。理由としては「おいしかったから、家族に食べさせたいので」などがあがっていた。



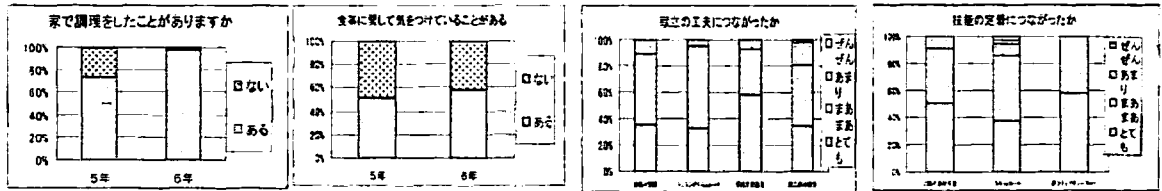
## 5 成果と今後の課題

### (1) 成果

自分の食事調べから自己課題の決定ができ、問題解決のプロセスを学ぶことができた。また、各グループが様々なメニューを調理することで互いのよさを認め合え、家庭実践でのメニューの広がりにつながった。さらに発表の場を設けることで達成感、満足感をもつことができた。その後の家

庭実践率も昨年度より上がった。

パソコンでのシミュレート、栄養士の先生の専門的なアドバイス、スキルカードなど様々な指導の工夫が有効な手だてになり、生活実践知を形成し、家庭実践への自信につながった。



(2) 課題

食に関しては、比較的どの家庭でも取り組みやすかったが、協力が得にくい家庭もあり、家庭との連携と、児童評価、教師評価の工夫が必要である。

環境整備やスタッフの充実が、技能定着につながるので、年間を見通しボランティアティーチャーを活用できる体制作りをしていく。また、継続した家庭実践につなげるため、マイワークの評価を工夫していく。

※参考文献：西 敦子「生活実践力を育成する家庭科授業の創造」明治図書