

第3学年 学級活動学習指導案

平成25年9月20日（金）第5校時

1 題材 「スポーツと栄養」

2 題材設定の理由

スポーツをする上で、トレーニングをするだけでは上達の幅は限られる。トレーニングによって疲労し筋肉を酷使した体をいかに回復させるか、これはパフォーマンスのさらなる向上には必要不可欠な条件となる。トレーニングによる疲労の回復のためには、栄養と休養が必要となる。その中でも今回の題材として取り上げる「栄養」については、発育途上の中学生ということもあり、食べたい時に食べるだけ食べるということで、それほど深く気を配っているかどうか不安なところはある。しかし、スポーツ選手として日々の厳しいトレーニングをこなしていくために、体を動かす素となる栄養をおろそかにするとトレーニングに影響を及ぼすことはいままでもない。

今回の題材である「スポーツと栄養」については、運動をする上でスポーツ選手として必要な栄養素はもちろんであるが、日々の生活の中でどれくらい栄養素に偏りがあるのか、6つの栄養素の項目に分けられた食品群をもとに確認する。野菜や果物、ごはんなど栄養が豊富な食材は知っていても、意外とそれがどのように体の中で役割を果たすのか知らないことが多い。スポーツをする上で必要な栄養素について、日ごろの食生活を見直しバランスよく食事をとることの大切さを学ばせたいと考え、本題材を設定した。

3 食育の観点

「心身の健康」

健康の保持増進には栄養のバランスのとれた食事とともに適切な運動、休養および睡眠が必要である。

4 本時のねらい

- ・自らの食事を振り返り、栄養のバランスを考える中で、自分に必要な食事について課題を見つける。
- ・スポーツ選手にとっての栄養について、食事の面から考える。
- ・スポーツをするためには栄養のバランスのとれた食事をしっかりとることが大切であると知る。

5 指導の計画

(1) 事前の指導

- ・学活の時間などを活用して、スポーツをする上でトレーニングをする以外にも休養や栄養も大切であることを、自身の体験をふまえながら話す機会を多く持つ。

(2) 本時の展開

	学習活動	指導上の留意点	備考
導入 5分	<ul style="list-style-type: none"> ○スポーツをするときに心がけていることは何だろう。 ・スポーツする場面，それ以外の場面に分けて考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツは激しい動きを伴い，スポーツするとき以外にも気を付けていることがあることを確認させる。 	
展開 35分	<div style="border: 1px solid black; text-align: center; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> スポーツと栄養について考えよう </div> <ul style="list-style-type: none"> ○スポーツするためにはどんな食事をとればいいのか発表する。 ・昨日から今日にかけての食事を振り返る。 ・食事の食材を資料1の6つの食品群に当てはめる。 ○スポーツをするとき，食事をとるうえで気を配ったらよいところを考えて発表する。 ・資料2を読み，自分の経験を踏まえて考えたことを発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・6つの食品群に含まれる食材は，それぞれどのように体に作用するのかを考えさせながら当てはめていく。 ・自分自身の食事内容を踏まえて考えさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート ・資料1「スポーツするための効果的な食事」 ・資料2「食事のこんなところに気を配りましょう」
終末 10分	<ul style="list-style-type: none"> ○スポーツと栄養補給の関係について，今日の授業で気が付いたこと，考えたことを発表する。 		

6 評価

- ・自らの食事を振り返り，自分に必要な食事について課題を見つけることができたか。

7 授業の様子

日ごろからスポーツに関連することに興味があるために，本授業についても意欲的に取り組んだ。栄養についても知っている事柄が多かったが，食事を振り返ってみると栄養素の過不足がよくわかったようであった。知識として知っていることを，実生活につなげていくことができるかが今後の課題となる。3年生は部活動を引退し，スポーツとはしばらくの間離れることになるが，体作りにおいてバランス良い食事は不可欠となる。これからも継続的に栄養については普段の生活の中で意識させる機会を多くもつようにしたい。

スポーツのための効果的な食事



スポーツをするときの食事

部活動や地域のクラブでスポーツをする人の食事について考えてみましょう。成長が著しく体格などの個人差も大きい時期ですが、スポーツをするからといって特別な食事があるわけではありません。ごくふつうの食品をじょうずに組み合わせた食事を毎日とればよいのです。もちろん、1日3回規則正しく食事をする習慣を身につけることが大切です。正しい食事の積み重ねは、スポーツをする人にとってなくてはならないものなのです。

●何をどのように食べたらよいのでしょうか。

	働 き
第1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 (良質たんぱく質)	血液や筋肉をつくる
第2群 牛乳・乳製品・海藻・小魚類 (カルシウム・鉄)	骨や歯をつくる 身体の各機能を調節する
第3群 緑黄色野菜(無機質・ビタミン)	体の調子を整えたり皮ふや粘膜を保護する
第4群 その他の野菜・果物(無機質・ビタミン)	体の調子を整える
第5群 米・パン・めん類・いも類 (炭水化物)	エネルギー源となる
第6群 油脂類・脂肪の多い食品 (脂肪)	エネルギー源となる

●献立の例●

主食、主菜、副菜+果物・乳製品をそろえましょう。



栄養補助食品について

栄養補助食品とは、食事ではとり切れない栄養素を補うものです。中学生の時期は、まず、バランスのとれた食事をしっかりとることが大切です。

食事のこんなところに気を配りましょう

●たんぱく質、カルシウムをとりましょう

成長が著しいこの時期、睡眠中の成長ホルモンの働きに合わせて、夕食はたんぱく質、カルシウムに富んだ食事となるように心がけることが大切です。もちろん栄養的にかたよらないようビタミン、無機質の多い野菜類もたっぷりとりましょう。



スポーツドリンクは2〜3倍に薄めて利用しましょう



●水分を補給しましょう

活動が激しければ激しいほどのがどが渴きます。運動中の水分補給はとても大切です。水分が不足すると熱中症や脱水症などになりやすくなります。じょうずに水分を補給しましょう。

- ・炭酸飲料や糖分が多く口あたりのよいものを選びがちなので注意しましょう。
- ・市販されているスポーツドリンクにも糖分がふくまれているので、飲みすぎに注意しましょう。

●夕食をしっかりとりましょう

放課後のトレーニングが、暗くなるまであったり、さらに習いごとに行ったりすると、夕食を一人で食べる場合も出てきます。そんなときは好きなものを自由に食べてしまいがちですので注意しましょう。



ほうれんそう



レバー

●鉄分を忘れずにとりましょう

鉄分の不足は、スポーツをする人にとって命とりともいえるスタミナ不足になります。それは気力をなくすことにもつながります。鉄分が不足したままスポーツを続ければ、めまい、立ちくらみなど貧血になります。

●運動後の筋肉疲労には、たんぱく質やビタミンなどをとりましょう

激しい運動の後、筋肉に疲労が残るときがあります。そんなときは整理体操をしっかりやることはもちろんのこと、たんぱく質やビタミンに富んだ食事をとることや睡眠をたっぷりとることがなよりの解決策です。胃腸などの消化吸収力も低下していますから、汁気の多いものや、消化のよいものにしましょう。



3 学年・学活

「スポーツと栄養について考えよう」

3 年 () 番 氏名 ()

○あなたがスポーツをするとき食事について気を付けていることは何ですか？

- バランスよくを心がけている。
- 健康の保持，増進につとめている。

○あなたの食事を振り返りましょう。

【今朝の朝食】

- ・サラダ ・オニオンスープ ・ヨーグルト (グレープフルーツ)
- ・食パン (バターぬり) ・目玉焼き ・ココア ・焼いたベーコン

【昨日の夕食】

- ・ごはん ・納豆 ・あげどうふ ・みそ汁
- ・冷やっこ ・だんご

【昨日の昼食】

- ・とりごぼうごはん ・さといものみそ汁 ・さんま
- ・お月見だんご ・ひじきの煮物

⇒上の食事を栄養群に当てはめてみよう。

第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群
・ベーコン ・納豆 ・とうふ ・目玉焼き ・みそ ・さんま	・ヨーグルト ・ひじき ・牛乳 ・わかめ	・トマト	・レタス ・玉ねぎ ・きゅうり	・食パン ・ごはん ・さといも ・だんご	・バター

○「食事のこんなところに気を配りましょう」を読んで，自分の食事を振り返りながら，あなたは今後，食事のどんなところに気を付けていきたいですか？

- ・もう少し緑黄色野菜を摂り，運動の量に合わせて食べる量を考えていきたい。