

「わかる」授業と指導の「見える化」

商業科 菅 原 健 太

1. 日 時…平成26年度10月3日（金）
2. 場 所…秋田県総合教育センター
3. 講座の目標…図解の手法の基礎を学び、それを活用することで他者にわかりやすく情報を伝えることの重要性を知る

4. 研修内容

(1) 学習指導案の「見える化」

講師：総合教育センター支援班 主任指導主事 跡部耕一

- ・「見える化」とは「可視化・視覚化」という意味と「イメージ化・明確化」という意味がある。「可視化・視覚化」とは見ようとしなくても目に入ってくることや授業者が意識しなくても情報を受け取ることが出来ること。「イメージ化・明確化」とは授業者のゴールイメージの明確化や意識の明確化により、授業後の展望をイメージさせることができる。

「見よう」としなくとも「見える」工夫が重要である。

演習1 「見える化」とは、どのようなことを指すのかイメージする。

演習2 学習指導案のどこに重点を置くか最も知りたいことはなにかグループセッション。

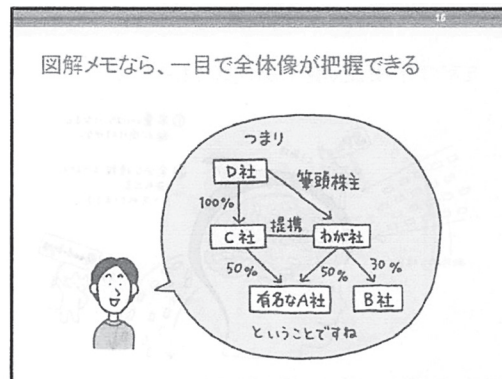
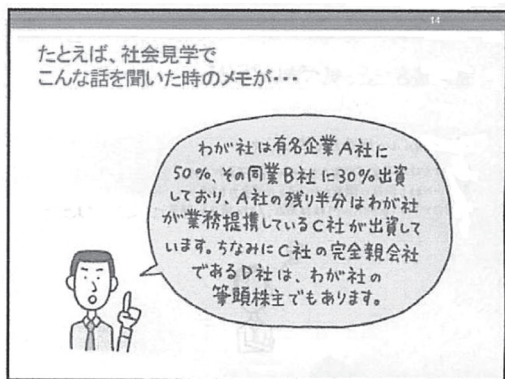
演習3 学習指導案A Bを比較し改善点を考える。

(2) 記憶と理解力が倍増する図解思考の技術

講師：(株) ショーケース・ティービー 取締役COO 永田豊志

- ・講師紹介 永田豊志、ながた・とよし。知的生産研究家。九州大学卒業後、リクルートで新規事業立ち上げを担当。グループ会社メディアファクトリーで漫画・アニメ関連のコンテンツビジネスを立ち上げる。コンピュータ系雑誌編集長、CGキャラクター版權管理ビジネス会社社長などを経て、ウェブマーケティング会社ショーケース・ティービーを共同設立。そのほか、知的生産向上の研究を行い、ビジネス書を執筆している。著書に『トップ1%の人だけが実践している思考の法則』『知的生産力が劇的に高まる最強フレームワーク100』『プレゼンがうまい人の図解思考の技術』『頭がよくなる「図解思考」の技術』ほか。
- ・20世紀は物の生産性を上げることが重要だったが、21世紀は知的生産性を上げることが重要になっている！
- ・「図解思考」とは、情報を整理・分析し、他人にわかりやすく伝える技術。
- ・「箇条書き」メモのデメリット
 - ▲言葉をすべて書かないといけない。⇒（時間がかかる）
 - ▲話が飛ぶと収集がつかない。⇒（関係性や構造がつかめなくなる）
 - ▲問題点がつかめない、矛盾に気づかない。
 - ▲覚えられない、記憶に残らない。
 - ▲一度書いたら、そのまま放置。展開しづらい。
 - ▲資料を作るときには、別途図式化しなくてはならない。

演習1 「図解思考」で「図解メモ」をとる。

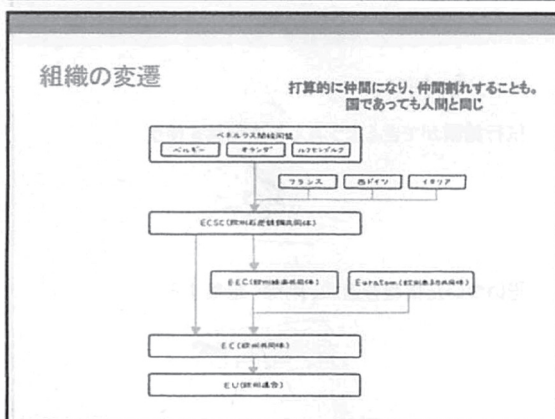
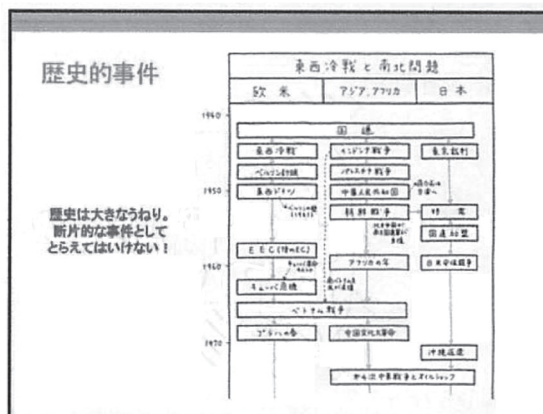
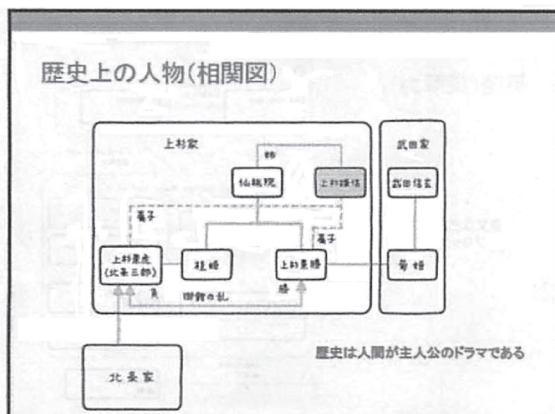


・「図解メモ」のメリット

- ◎一目で全体像が理解できる。
- ◎少ない情報で効率的な伝達。
- ◎記憶に定着しやすい。
- ◎問題点が発見しやすい。

わかりやすく、覚えやすく、スピーディ。

・勉強への応用としてノートの取り方に活用



永田の提案

勉強に図解を活かすと記憶力／理解力が増強

- ・復習だけの単純学習と決別しよう
 - 自分で情報を編集する
 - 断片情報をつなげて全体像を把握する
 - なるべく大きな情報の塊として理解、記憶する
- ・もっとも効率が高いのは、自分専用まとめノート作成
 - 先生の板書コピーや他人のものは役に立たない
 - 普段からバラバラめくり、電子化して持ち歩く
- ・絵が描ければ、正しく理解でき、そして忘れない!
- ・地頭の良い、ホントに力のある子を育てましょう!

(3) まとめ

図解思考と図解メモにより「インプットした情報を、瞬時に図解で整理し、メモとしてアウトプットする」というスキルを身につけ、学校現場で活かしてほしい。

「図で考える」習慣を続けることで、「左脳による論理的思考」(テキスト情報の整理)と、「右脳による直感的思考」(インプットした情報の映像化)が同時に磨かれ、自分の理解や発想が「見える化」する。

自分の頭が可視化できる人は、それをわかりやすく、的確に他人に伝えることができる。授業を改善し、より「わかる授業」になるように工夫してほしい。

「学校をめぐる諸問題について～事例紹介を中心に～」

講師：高橋重剛法律事務所

高 橋 重 剛 弁護士

日時：平成26年9月22日（月）

15：45～16：45

場所：総合情報処理室

1 秋田弁護士会のいじめへの取り組み

昨年の1月に中学1年生を集め、いじめのジュニアロースクールを開催した。大津のいじめ問題を受けて、弁護士会で取り組んだ。架空の事例を設定して、刑事上の責任、民事上の責任、道徳的な考えなどを考えさせた。

最近、弁護士会にもいじめに関する相談のオフアが増えてきている。法律が制定されたことを受け、市町村でいじめ連絡協議会等が設置された時などに関わっている。

2 いじめの法的責任

(1) いじめ防止対策推進法

いじめ防止対策推進法の構成は、①いじめの未然防止、②いじめの早期発見、③いじめへの対処となっており、いじめの予防が主な目的となっている。

(2) いじめ問題を扱う上で押さえておいて欲しいこと

- ・ いじめは人権侵害であり、人として絶対に許されない。判例をみると、人の命に関わるので、殺人行為に等しいと判断される。いじめられている人の心はコップに例えられ、いじめを受けると一滴ずつたまり、最後の一言で決壊して命を絶つ。普段の一言が最後の一滴になるかもしれない。
- ・ いじめかは「当該児童生徒が心身に苦痛を感じた」ということが判断基準になる。言い逃れを排除するため、加害者の立場から見るのではない。

- ・ いじめの発生は、どこにでもありうる。どの集団、場面でも、少人数でも、大人でも起こるという発想が必要。
- ・ いじめられる側にも責任があるという概念を排除する。誰にでも欠点はある、それを理由にしても許されない。
- ・ ドラえもんのいない世界を考えると、加害者はジャイアン、被害者はのび太、観衆（面白がって見ている人）はスネ夫、傍観者（見て見ぬふりをしている人）はしずかちゃんというのが四層構造である。一番重要なのは、しずかちゃんの立場である。いじめをダメと止められれば一番いいが、その立場の人が被害者を気遣う声かけなどができれば良い。

(3) 道徳的取り扱いの限界と法的知識の重要性

いじめを学校で扱うのは、被害者、加害者が会場にいる場合もあるので難しい。表面上「いじめはいけない」と伝えるだけでは意味がない。それが道徳的取り扱いの限界である。

法的知識をもって認識することが重要である。その行為が刑事罰に該当するものであることや、自殺等の場合には責任を負うということや、早いうちに指導することが重要である。道徳よりは比較的話しやすいので、学校でぜひ話して欲しい。

刑事上の責任とは、国家対個人の関係で、被害者に刑事罰を科すことである。暴言、暴行は刑法208条、怪我を負えば刑法204条、器物破損は刑法261条に抵触する。陰湿ないじめとして、強制わいせつ関係（ネット上での写真のばらま

き等)、窃盗教唆、お金を盗んで来いなどは恐喝罪で249条に該当する。いじめはことごとく抵触しうる。未成年であっても、大人と同じように裁判が行われることもある。その意識を早い時期に教えて欲しい。

民事上の責任とは、私人対私人の問題で、当事者間で損害賠償請求などが問題になってくるものである。高校生であれば訴えは成立し、保護監督責任者である両親へ請求が行くことになる。また、教員や校長などは、対応がずさんであれば訴えることが可能になる。それを前提として国家賠償法があり、市や県に訴えることができる。相談者がどこに責任を追及するかで、弁護士としては誰にでも訴状を書くことができる。

実際の裁判例に見る学校対応のあり方の例(小学校)である。「原告兩名(自殺した児童の両親)はAが小学校に在学中、同級生の陰湿、かつしつようないじめを受けていたにもかかわらず、校長先生や学年部職員が、安全配慮義務に違反して、いじめを防止・回避する措置を講じなかったために、Aは自殺し、市は本件自殺の原因を追求せず不誠実な対応をしたとして主張し、金銭支払いを求めた事例」がある。学校の対応が非常に悪かった事案で、担任が学級崩壊を起こしていて、校長も認識していたが、見て見ぬ振りをしていた。調査委員会も都合のいい調査しかせず、隠蔽と考えられた。このことから以下のような「学校に求められる安全配慮義務」が考えられる。

- ・教諭らは児童や生徒に対して、いじめが被害者の自殺をもたらしかねないことを理解させ、いじめをしないことや発展させないよう指導する義務。
- ・いじめを発見した場合には、被害者、加害者とその保護者に事情聴取を行って事案を速やかに把握する義務。
- ・いじめは重大な人権侵害であり、許されないことであることを理解させ、心から反省することを指導する義務。

- ・いじめの再発防止のために引き続き指導・観察を続ける義務。

また、以下のような報告体制の確立も必要となる。

- ・児童生徒に対して定期的、かつ必要に応じてアンケート調査を行い、いじめの発見と予防に配慮する義務。
- ・いじめに関する情報提供があった場合に、謙虚に事情を聞き、速やかに校長に報告し、教諭に周知する等をして情報共有を図る。

それらを具体化したものが、いじめ防止基本方針であり、これが実行されていれば問題はない。

いじめの認識及び認識可能性だが、安全配慮義務を尽くすことによって、わからなかったなどは通らなくなる。また、調査報告義務だが、調査したものは正しく報告すべきであるというものである。隠しても、発覚した時のダメージが大きいのでやめるべきである。

学校へのアドバイスとしては、基本方針の実践を充実化してほしい。いじめを認定することには消極的にならず、「いじめではないだろう」と思って調査するのではなく、「いじめかもしれない」という認識で行うべきである。

被害生徒からの聞き取りでの留意点は、詰問調や尋問調はNGである。学校への苦情は、教員の心無い発言が原因となることが多い。被害者を責めるような発言や思い過ごし、あなたが原因という発言は厳禁である。

加害生徒に対しては、正確な事情聴取を前提に、同じ時間に別室で聴取を行うなど、話の聞き方に注意する。生徒からは自分を正当化する理由がでてくるが、教師はそれを厳然と否定すべきである。いじめを止めさせるためには、その子が抱えている問題を取り除く必要があるのはもっともだが、根本的な問題といじめを止めさせる問題は別として考えるべき。今やるべきことは、いじめを受けている生徒の救済であると認識してほしい。

3 ネットをめぐる問題（LINEを中心に）

生徒のほとんどは情報交換ツールとしてLINE（通話料をかけずに通話やメールができる無料通話アプリ）を使用しているのではない。

LINEをめぐるトラブルについては、全国ウェブカウンセリング協議会のホームページが充実しているので、ぜひ参考にしてほしい。多いのは買春やポルノ禁止法や条例違反で、これらは女子中高生が被害者となる犯罪である。次に、恐喝や詐欺など、見知らぬ人と知り合うことで犯罪に巻き込まれるものである。LINEを無視したことによる暴行や、面識のない人でも暴行をした事例もある。猥褻系は中高生の強姦などである。それらが毎月のように起きている。

- ・電話番号やIDだけで見知らぬ人と繋がることで起きるトラブルの対策としては、電話帳のデータが他人に渡るのを防ぐように設定することや、自動取得をオフにすること、自分のID、個人情報を開示しないということがある。LINE固有のIDは、掲示板などに貼り付けられていて、犯罪の温床と思えるほどひどい状況である。友人から教わったIDを掲示板に貼るなど、いじめのツールとして利用されてしまうので、管理を徹底させる。

- ・LINEのいじめもある。既読なのに返信しない、いつまでも未読のままであるなどといったことからトラブルになる。言葉の勘違いもあり、過激な表現を使うと勘違いが生まれてしまう。裏グループというのもあり、気に入らない相手がいると、別のグループを作ってそこで陰口を言い合う状況が生まれる。対策としては、早期発見など一般のいじめ対策と同様である。証拠の保全が必要になってくるので、発言された画面を写真に撮る、プリントアウトするなどの対応が必要となる。犯罪被害の場合は、警察・弁護士にすぐに相談をしてほしい。

4 相談業務から垣間見る学校の問題

秋田弁護士会では、子供に関する相談（本人、両親など）の相談窓口を作っているが、相談件数は驚くほど少ない。先生方の対応への不満が比較的目立つので、前述した声かけなど配慮してほしい。

紛争の芽はなるべく早期に解決するようにしてほしい。弁護士が入るほど加熱してしまうと、解決は難しい。認識した時点で、学校での情報共有を充実させて早い段階で対応すれば、悪い事態にはならない。紛争の予防の観点で弁護士を利用してもよい。

5 質疑応答

質問：「いじめはない」と言ってしまう根拠は何であると考えるか。

返答：問題の認識をしたくないというのがあると思う。本当になんか思っているならば認識が足りないと思う。

質問：指導上、携帯電話を学校で預かることは法的には問題ないか。

返答：保護者への説明や合理的な期間であるかが問題にはなるが、預かるのは問題ないと思う。



「教職員の健康講座」

講師： 保 浦 寿 子 養護教諭
秋田栄養士会管理栄養士
関 根 叔 子 氏
日体協公認エアロビクス指導員
石 井 亜 紀 氏

第2回校内職員研修は2回に分けて実施し、都合が良い方どちらかに参加する形式で実施された。

1 概 要

日時 平成26年12月10日（水） 2学期末考査3日目

平成27年1月16日（金） 3学期通常授業の放課後

会場 総合情報処理室・会議室・講堂

趣旨 生活習慣病予防、メタボ対策など、健康管理全般についての知識を身につけ健康意識を高めるとともに、実際に体を動かすことにより健康増進を図る。

2 講話記録

第1回講話 「定期健康診断結果から生活習慣病を考える」

講師 保浦 寿子 養護教諭

I 今年度の先生方の定期健康診断結果から集めたデータを紹介する。(データは51名分)

- 1) BMI 肥満度【体重(kg)÷身長(m)²】

校務分掌→保健部
→H26保健教育・行事

ボディマス指数といって、一番病気をしにくいと言われている理想の数字は22である。

2) 血圧

血圧の基準値は「平成26年度職域健康診断判定区分」を参考にして自分のデータと比較していただきたい。職員の中にも経過観察、要精密検査、要医療に該当する方々が数名いるので、高めの方は気をつけてほしい。

3) 貧血

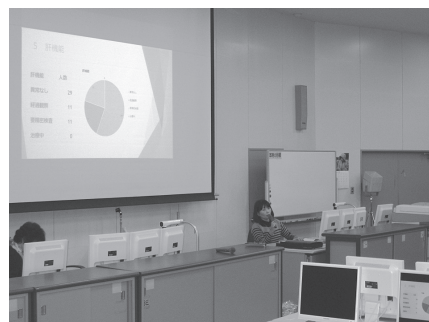
貧血は個人票の血色素量に数値が出ている。男女で基準が違う。貧血は軽く考えてしまいがちだが、血色素量が10を切ると疲れやすい、だるい、顔色が悪いなど、様々な症状が出てくる。普段から鉄分を多く含む食品を摂るなど、10を切る方は受診して薬を飲むことを勧める。

4) 脂質

要精密検査の人は検査を勧める。要精密検査の該当者が多かったのは40代後半の先生方だった。

5) 肝機能

これも40代の先生方に要精密検査が多い。肝機能についてはアルコールを分解するだけでな



く、疲労回復をさせたりする機能もあるため、疲れがたまっていると肝機能が衰えてくる場合もある。そのまま無理をすると、肝臓の機能がどんどん低下していくので、やはり要精密検査の方はできるだけ早く受診をしていただきたい。

6) 総合判定

経過観察の方は今すぐ病院に行く必要はないが、普段の生活の中で引き続き注意してほしい。要精密検査の方はなるべく早く病院で検査することを勧める。要医療の方はすぐに治療を受けてほしい。

7) 年代別の状況

40代の先生方は職員の数も多いためか、要精密検査の合計人数も多くなっている。まだ40代だから大丈夫と考えて無理をする方がいるかもしれないが気をつけていただきたい。

8) BMI 別健康診断結果

標準以上のBMIの方の中では「異常なし」が一人もいなかった。経過観察または要精密検査が多かった。やはり25以上だとあまり体には良くない。そのためできるだけ内臓脂肪を減らしていくことが大事だろう。

9) BMI 別脂質・肝機能

脂質や肝機能についてもやはり普通体重の方の方が健康的であるということがわかる。

II 生活習慣病について

生活習慣病の種類

- ・糖尿病
- ・脳卒中
- ・心臓病
- ・脂質異常
- ・高血圧
- ・肥満

このように6項目に分けられている。今回は肥満について見ていきたい。

1 肥満と食事

1日に必要なエネルギー(kcal)

＝標準体重(kg)×活動別・標準体重1kgあたりに必要なエネルギー

となる。太っている人の中には自分はいして食べていないと感じる人が少なくないが、やはり食べているものと自分が使っているエネルギーを全部データで出してみると、食べている分が多いということがある。

そこでまず、標準体重の計算を先生方にしていただきたい。

標準体重(kg)＝身長(m)×身長(m)×22

次に活動別・標準体重1kgあたりに必要なエネルギーについては、あまり普段活動しない軽労作の方は25～30、部活動などを指導されている先生方は重い労作となり35となる。普通の方であれば30～35である。

これらを踏まえると1日に必要なエネルギーが出てくる。たとえば、高校生の運動部の生徒では男子で3150kcalくらい摂る必要がある。成人のスポーツ選手では1日に3500kcal必要だと言われている。

2 エネルギーを摂り過ぎる人

先生方の中には現役時代のときと同じようにカロリーを摂取している方がいるかもしれない。エネルギーを摂り過ぎる人というのは、元々食べる量が多い人である。食事がたくさん出てくる家庭で育つとたくさん食べる習慣ができる。その家庭ではそれが普通となる。食べ過ぎている感覚がない。市販のものはエネルギー量が裏に表示されているので、それを見て一日に自分がどれくらい摂取しているのかチェックするのもいい。それから、中高年になってから太り出した人というのは、やはり若い頃たくさん食べてきたが、中高年になると基礎代謝量が減ってくるので、同じ量を食べていて食べ過ぎになり太ってしまうという人が多い。また、間食やジュース、アルコールなどは、エネルギー量を考えないで摂取している場合があり、その結果食べ過ぎになっている場合もある。また、嗜好品もカロリーが高い。習慣になっている方は少しカロリーを考えて摂るようにしてほしい。また、酒を飲むからごはんはいらないという方もいるが、酒を飲んでも必要な栄養分は別に摂る必要があるため、しっかりと栄養分を考えてアルコールを摂取するようにしてほしい。また、アルコールは食欲を増進する作用があるため、飲むとつまみが食べなくなり、どんどん食べ物が増えていくということもある。さらに、飲酒は脂質異常症や高血圧、糖尿病など多くの生活習慣病の危険因子の一つになっている。肥満にもつながるので、やはりアルコールの量はそれぞれで考える必要がある。

Ⅲ 今後の健康のために

最初のデータで要医療の方はすぐに病院に行く必要がある。大きい病院でなくても行きやすい開業医でいい。要精密検査の方も検査を受けてほしい。もう一度血液検査を受けて、正確な数値を出して、必要であれば医療を受けることを勧める。自己負担はそれほどかからない。

経過観察は、まず自分の生活習慣を見直して、食事や運動量、睡眠時間等に気をつけてほしい。特別にどこか具合が悪くない限りはそれでよい。異常なしの方は素晴らしい。今の生活習慣を維持していただきたい。

「職員のストレス相談」という資料もお渡ししたが、心の面からつい食べ物に走ってしまう方もいる。何かストレス等があり、職場のカウンセラーに話しにくい場合などに活用してほしい。

第2回講話 「主として食生活の改善を中心に健康について考える」

講師 秋田栄養士会管理栄養士 関根 叔子 氏

1 はじめに

昨年より県より委託を受け、保育園から小中高校や事業所を対象に、「減塩」に関する健康教育の出前講座を行っている。今日は秋田県の現状を知っていただき、ぜひ先生方にも日頃の生活に生かしていただきたい。

2 秋田県の現状

秋田県は塩分摂取量で全国平均を下回ったことは今まで一度もない。昭和の時代では1日に塩分を22gも摂っていたというデータもあり、現在の秋田県の平均の倍にあたる。これは、おいしい漬物や汁物・鍋物が原因である。やはり保存食は塩分が多く、昔は冷蔵庫などが普及されてい



なかったため、塩蔵品が多かった。昭和40年代には脳卒中で死亡する率が世界1位になったのがこの秋田県だった。これを踏まえ、秋田県では「しょっぱくない食生活運動」というものを始めた。これは全国に先駆けて始まった。栄養士会や医師会が協力して減塩しようという啓発運動である。しかしこれだけではなかなか全国の平均にまだ追いつかない、もっと離れてしまうという危機感があり、秋田県では独自に男女とも8g未満にしようという目標を昨年4月から掲げて取り組んでいる。しかし、年代別のデータを見てみると、先生方の年代ではやはり酒の席が多いせいか、男性の方が塩分摂取量がどの年代も多くなっている。また、50代60代と年齢が上がるにつれ、どんどん塩分の摂取量が増えてくる。昔から米がおいしいところであり、漬物や味噌汁がおいしい年代になるとどうしても塩分が増えてしまう。ただ、グラフにある13gというデータはとも秋田県の8gという目標値からすると多い数字である。しかしこの数字はとても大変な数字である。私たち管理栄養士が献立を作っている、普通の成人の献立を作るとしたら、8gというのはとても難しい。朝昼晩、間食を入れて一般的な味付けで食事をしようと思ったら、10g前後にはなってしまう。しかしそこをがんばって8gにするというのが秋田県の目標である。

3 塩のはたらきと塩の摂り過ぎが与える影響

塩は生きていく上で必ずなければならないものである。私たちの体液の中の塩分を調整したり、食べたものの消化を助けたりする働きもしている。高校生や大学生に多いが、激しい運動をして汗をかいて体の中のミネラルが汗とともに出てしまい、それを補給することが困難な場合に足がつかたり、背中が張ったりするという症状が出る。筋肉の働きと神経の伝達のサポートがうまくいかなくなると起こる一時的な症状である。

私たちが普段の食生活において塩分が不足するということはまずないと言われている。摂り過ぎが問題である。塩分を摂り過ぎると高血圧が引き起こされる。子どもでも大人でも起こる。まずしょっぱいものを食べ過ぎるとのどが渇く。そこで水分を補給する。そうすると血液量が一時的に増える。血液量が増えると血管の壁を圧迫する。圧迫するということは血圧が上がることである。しょっぱいものを食べて、そういう生活を繰り返しているといつの間にかこの圧迫が常態化し、それが高血圧という症状となる。この高血圧というのは、あまりによく耳にする症状、病気であり、簡単に考えられることが多いが、命に関わる病気の元になる。2012年のデータによると、腎疾患と脳卒中、そして、食塩の摂り過ぎで引き起こされる胃がんの死亡率は、秋田県はワースト1位であった。ちなみに心疾患はワースト5位である。やはりこのような現状を踏まえ、秋田県ではこのままではいけないということで、子どもの頃からの塩分摂取を控えようという活動を保護者の方や園児を対象に行っている。

高血圧による各器官に与える影響はとても多い。こうなってしまうようにするのが、減塩の活動である。このような病気を発症してしまうと、もう自分の力では健康な体に戻すことができなくなる。病院に通ったり、リハビリをしたりしなければならない。やはり高校生のうちからこういうものをぜひ先生方からも指導していただければと思う。

4 塩と食べ物

- ☐ 1 味噌汁やスープなどを1日2回は飲む。
- ☐ 2 漬物・梅干・魚卵（たらこ・いくら等）を毎日食べる。
- ☐ 3 麺類を食べる時は、スープを半分あるいはそれ以上飲む。
- ☐ 4 かけ醤油などの調味料はしっかりかける方である。
- ☐ 5 加工品（ハム・かまぼこ・チーズ等）をよく利用する。

- 6 主食はパンや麺が多く、ご飯は1日1回程度である。
- 7 外食やインスタント食品などをよく利用する。
- 8 味が付いている料理にも調味料を使うことがある。

上記のチェック表で自分がどれくらい当てはまるか各自で数えてほしい。2個以内の人はなかなかいない。優秀な食生活である。規則正しい食生活を続けていただきたい。3～5個は黄色信号である。少し見直しが必要。栄養のバランスに気を配ってほしい。6～8個の方は、高血圧の予備軍だ。もしくはすでに健康診断で引っかかっているかもしれない。おいしいものにはやはり塩分が多く含まれているため、そのようなものを食べる時には、自分で食べる量を考えなければならない。特に外食やインスタント食品というのは昔と違って今はとても味がおいしくなっているの、つい食べ過ぎてしまいがちだが、食べる回数や量を減らすということを考えなければならない。最近普及し始めている「醤油スプレー」は広く浅く醤油がかかるので試すのもいい。普通にかける場合の半分以下の量ですむ。ホームセンターなどには一滴ずつしか出ない容器もある。このようなものを使ってみるのもいい。

私たち栄養士は旨味、だしというものを使って薄味の味噌汁を作って保育園児や保護者の方に飲んでいただいているが、旨味というのはとても口に反応が良くて、おいしく感じるものなので、もし機会があったら濃いだしを使ってみてほしい。塩分はかなり減らすことができる。普通の味噌汁は塩分が1.5gぐらい含まれるが、私が保育園で出しているものは、0.6gぐらいの塩分しかない。濃いだしを取ると味噌を少ししか入れなくても、子どもたちも保護者もおいしいと言う。ただ、人によっては味がしないと言う方もいる。それは普段の食生活からくるもので、減塩というのも、普段から少しずつ少しずつ減らしていった、口が慣れていった、それが食習慣になっていくので、ぜひ旨味を利用した料理にチャレンジして長期的に減塩に取り組んでもらいたい。

だいたいどんな食品にも栄養成分表示が載せてある。何をどれだけ食べたならどれぐらいの塩分を摂ることになるのかというのがわかる。たとえばカップ麺だと、汁まで全部飲み干すと、6.6gの塩分を摂ることになる。秋田県では1日8gまでにしようという目標値がある。それを考えるとその半分以上をたったカップ麺1個で摂ってしまうことになる。汁を飲まなければ2.3gで済む。したがってカップ麺だけでなく外食でも同じだが、ラーメンを食べるときは塩分のことを考えて、スープは残す努力をしていただきたい。

5 減塩のポイント

塩分は必ずいろいろな食べ物に含まれている。それをどうやって減らすかだが、ある1日の一般的な食事をモデルにすると、15.4gの塩分を摂ることになる。そんなに変わった食事ではなく、当たり前摂っている食事が15gぐらいの塩分を摂っていることになる。たとえば朝食のパンについて、パンは何もつけなくても元々食塩が含まれているので、これをごはんに変えるとパンの分の塩分が減る。このように塩分を含むものを少しずつ削っていく。マーガリンをたくさんつけずに少しにするとか、ハムエッグに醤油をかけ過ぎないとか、塩分が少ないソースに変えてみるとかなどの工夫ができる。昼食のラーメンのスープは飲まないように気をつける。また、野菜に含まれるカリウムという成分は、体の中の余分な塩分を外に出してくれる働きがあるので、できれば普通のラーメンではなくて、野菜がたくさん入ったタンメンにするなどの努力もしていただきたい。夕食は魚などに食べる前に調味料を掛けるのではなく、柑橘類を絞って食べてみて、それでおいしいと感じたらそのまま食べる。寿司や刺身の醤油は控える。醤油はポン酢に変えると半分になる。さらに、醤油をだしで割るとだし醤油になる。天然のだしの場合は腐ってしまうので、

冷蔵庫で保管しなければならないが、そういうものを使って減らすこともできる。また、味噌汁はなるべく具たくさんにすればお椀に入る汁の量が減る。

漬物は浅漬けを選ぶ。もしくは小皿に自分の食べる分を取って、もうそれ以上は手を出さないようにする。醤油やソースなどのかけるものは、つけて食べる。これも習慣にしまうとかなり減塩することができる。麺類の汁は残すようにする。これはラーメンだけでなく、そばでもうどんでも同じである。みんな同じくらいの塩分が含まれている。香辛料や香味野菜を利用してなるべく素材の味で食べてみるというのもいい。加工食品やインスタント食品は控える。コンビニの弁当も最近種類が豊富でおいしいが、それらはリンを多く含み、リンの摂り過ぎは骨粗鬆症の原因にもなるため、その場合は乳製品もいっしょに摂ることが必要だ。また、減塩の調味料を活用するのもいい。食卓に調味料を置いている家庭は、小さい頃から調味料を足すという習慣ができてしまう。たとえばサラダなどははじめにドレッシングごと和えてしまって皿に盛りつける。調味料というのは本当にちょっとしたことで足してしまう。大人がおいしい味が家族全員がおいしい味とは限らないので、食卓に調味料を置くという習慣をなくすといい。このように少しの工夫で、3食で考えてみると塩分をかなり減らすことができる。

6 終わりに

減塩は継続しないと効果がない。1週間取り組んでだめだったというのはなるべく避けたい。減塩することで味覚も慣れてくる。もしも塩分を摂り過ぎてしまったなというときには、野菜や果物、芋類や海藻類などにカリウムが多く含まれるため、ぜひそれらを食べていただきたい。みかん1個でもいいからそういう習慣をつけてほしい。一人暮らしで野菜や果物がなかなか摂れないというときは、塩分が含まれていない野菜ジュースが市販されているので、そういうものも活用してほしい。

減塩は本当に難しいことだが、できるところから取り組んでほしい。

第1・2回実技 「軽めのエアロビクス」

講師 日体協公認エアロビクス指導員 石井 亜紀 氏

講堂において、指導員の指示のもとに音楽に合わせて45分ほどの運動を行った。はじめは軽いステップから始まり、徐々に上半身も動かしながらの全身運動へと発展していった。日頃運動不足の教職員が多いこともあり、好評であった。幅広い年代が無理なく楽しく取り組めるものであった。



勝平小・中・高・特別支援学校連携協議会

研 修 部

5月14日（水）勝平中学校を会場に、「勝平小・中・高・特別支援学校連携協議会」が行われた。勝平小学校・勝平中学校・秋田きらり支援学校・秋田商業高校の教員、合わせて約60名が参集したこの協議会は、4校が互いに連携し、多様な教育活動や課題解決に取り組むことで、長期間を見通した計画的・継続的な支援のあり方を模索し、児童・生徒の学習方法の確立や学習内容の定着、生活習慣の形成に努めることをねらいとしている。本校からは、船木教頭はじめ9名の先生が参加し、5時間目の授業を参観した。1クラス25～6人の少人数制で、ペアワークやグループワークが随所に取り入れられ、生徒一人ひとりが生き生きと授業に参加している姿が印象的だった。

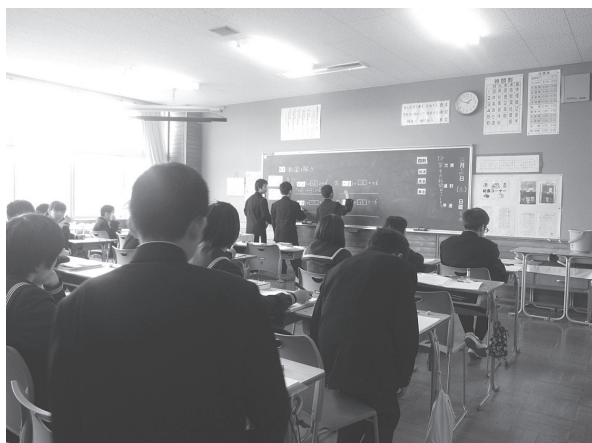
授業参観後の「中・高連携部会」（本校からは2名参加）では、勝平中学校と本校との中高連携のあり方について話し合った。これまでの中高連携の実施状況を確認し、今年度の活動内容をどうするか、双方からいろいろな案を出し合うことができた。具体的には今後も話し合いを続けていく中で決めていこうということになった。

～参加した先生方から～

授業参観した感想

- ・ 中学校の生徒の雰囲気がとてもよかった。高校入学前の年齢の発達段階にある子どもたちを観察することができて、興味深かった。
- ・ 一生懸命に頑張っている中学生に感心した。そのまま高校生になってくれることを期待する。
- ・ 体育のみの参観だったが、意欲的に授業に臨む生徒に感心した。本時のめあてが達成されている素晴らしい授業だったと思う。
- ・ 3年生の数学など、理解に差が出ると思われる授業での工夫について知りたい。
- ・ 年に1回程度の参加で中学校の様子を知ることができ、大変勉強になった。
- ・ 生徒をよく動かしていて、楽しそうな様子が見て取れた。
- ・ よそ行きの授業というよりは普段の授業のような形だと感じ、かえってその分とても勉強になった。
- ・ とにかく生徒に元気がある。授業中手も挙げるし発言も多い。少人数制ということもあり、目が行き届く授業が行え、羨ましく感じた。高校でもせめて30人学級で授業ができればと強く思う。

【参観した教科】 英語（3） 国語（3） 社会（2） 音楽（2）
数学 理科 保健体育



数学の授業



国語の授業



理科の授業（実験）



音楽の授業（グループに分かれて歌の練習）

中高連携について

- ・お互いに得るところのある連携になるように、本音の話し合いをして、子どもたちをよりよく育てることができるように、協力していければよいと思う。
- ・「中高連携」のために、高校の授業を見に来ることも大切だと思う。
- ・様々な中学校とも連携ができればいいと思う。
（他中学校の先生の授業も参考にしたい。）
- ・「こんな力をつけさせたいと思って授業をしている」という話を、お互い話し合えば良い。
- ・今後もこのような活動が継続されればと思う。
- ・過去の踏襲ではなく、本当に意味のある中高連携のあり方を考えていきたい。



中・高連携部会

勝平中学校授業参観及び各教科研究協議会

研 修 部

以前は本校教員が勝平中学校に出向いての出前授業を行っていたが、昨年度は英語科教員同士の情報交換会を行った。参加した先生方からは有意義な話し合いができたという好評をいただいたので、今年度は他教科にも広げようということになった。それならば、11月11日（火）に勝平中学校で秋田市教育委員会指導主事訪問に合わせて研究授業と各教科研究協議会を計画しているのでこの機会を活用してはということになり、勝平中学校との中高連携第2弾をここに設定した。

本校からは、特定授業（研究授業）参観に9名、その後の研究協議会には5名の先生が参加した。

～参加した先生方から～

授業参観した感想

- ・生徒が楽しそうに活動していて、英語へのモチベーションは比較的高いように思った。そのモチベーションを高校入学後も維持するためにわかりやすい授業、飽きさせない授業が必要となってくる。わかりやすい授業を行うために生徒がどこでつまずき、どこを重点的に指導すべきか、把握できるよう以前実施していただいた情報交換会のようなものがあればいいなと思った。
- ・生徒に対する教師の指示は少なめで、生徒が自主的にグループ学習に取り組んでいた。普段からそのような指導がなされているだろうことが想像できた。『徒然草』から五つの話を取りあげ、その中から生徒に好きな話を選ばせ、その部分について音読したり、口語訳したり、兼好の考え方を捉えたりするという授業だったが、「猫又」を選んだ生徒が一人しかいず、結局その生徒は、ほとんど1時間いっぱいグループ学習できない状況だったのが気にかかった。そのことについてその後の研究協議会で質問があったが、「本人の（猫又をやりたいという）意欲を尊重した」とのことだった。
- ・中学校での学習内容がどれだけ身について高校生となっているかを考える材料を得ることができた。
- ・中学生の様子がよくわかった。音読の声も大きく、先生の指示をよく聞いていた。普段のしつかりとした指導があればこそと思った。
- ・活動が中心であったが、会話だけでなく、writingを多く取り入れた活動であり、生徒のmotivationを高めるよう工夫されていて、参考になった。Target sentenceに関して、文法の要点を提示してから、活動させた方が良いのではないかと思ったが、中学校の方針かもしれない。文法の理解が不十分な状態で高校に入学してくると再認識した。
- ・言語活動の充実に関心している理由がわかった気がする。
- ・音読が上手で感心した（特に声の出し方、大きさ、間の取り方など）。グループで意欲的にそれぞれ取り組んでおり、伝え合い、学び合う授業展開は高校でも大変参考になるものだった。
- ・中学校ではノーチャイムということに驚いた。生徒と先生の信頼関係が強いし、コミュニケーションがよくとれていた。授業前に予習をしていたのがとても印象に残った。

【参観した教科】 国語（3） 英語（2） 社会（2） 理科（2）



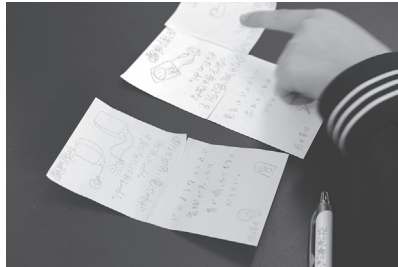
国語の授業①（古典のグループ学習）



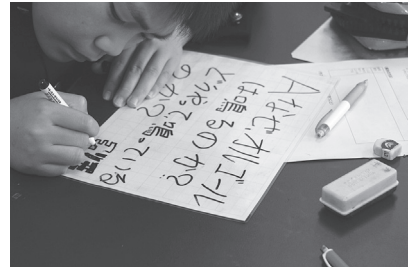
国語の授業②



英語の授業



理科の授業①（付箋を使って）



理科の授業②（疑問点を書き出す）



理科の授業③（疑問点を類型化して貼る）



理科の授業④（疑問点の確認）



理科の授業⑤（生徒発表）

教科研究協議会の様子

【社会科】

- 内容 ・授業者の感想・指導助言（指導主事）・参観者の感想・協議題について。
- 感想 ・授業内容や協議題について参加者が意見を述べ合う有意義なものであった。社交辞令なし。
- 感想 ・今回のような協議会にこそ意味があると思うが、もう少し時間があって、とことんまで議論したかった。
- 感想 ・商業とは違った視点で話を聞くことができ、とても勉強になった。

【国語科】

- 内容 ・参加者が一通り自己紹介したあと、授業者からの授業をしてみてもの感想や反省の弁があった。授業者はかつて、指導助言者の指導的立場にもあったというベテランの先生だった。古文の音読の練習法やこの先、どう展開していく計画なのか説明していただいた。中学校での古典学習の取り組み方について、あるいは、表現分野に関する中高の取り組みについての情報交換などがなされた。
- 感想 ・研究授業についてだけでなく、普段の授業の進め方や取り組みにも話題が及び、良い協議会だったと思う。
- 感想 ・古典のどのような教材をどの程度学習させているのかといった情報を得ることができたのは収穫だった。また、勝平小・中が連携して、各段階における「学習スキル」表を作成し、活用しているということを初めて知った。特に、生徒に身につけさせる「話形」（発言する時の話し方の決まり）が各段階で細かく設定されており、その指導を徹底させたいという思いの強さを感じた。
- 感想 ・80分が短く感じられるくらい、いろいろな話に及んで有意義な時間だった。

勝平中学校2年生による商業科目授業体験

商 業 科
研 修 部

1 趣旨

勝平小学校・勝平中学校・秋田商業高校・秋田きらり支援学校が互いに連携し、多様な教育活動や課題解決に取り組むことで、長期間を見通した計画的・継続的な支援のあり方を模索し、児童・生徒の学習方法の確立や学習内容の定着、生活習慣の形成に努める。（「平成26年度 小・中・高・特別支援学校連携協議会」資料より）

2 目的

中高交流授業の一環として、勝平中学校生徒が秋田商業高校を訪問し、商業科目の授業を体験する。

3 日時

平成27年2月17日（火） 13時20分～15時

4 参加

勝平中学校2年生 133名、引率教員 7名

5 日程（総括：保坂）

時 間	内 容			備 考
～13:20	秋田商業高校到着、生徒昇降口で内履きに履き替えて各教室へ ※昇降口に、ブルーシートを敷く			昼休み
13:30 ～13:40	総合情報処理室 開会行事 （進行：嶋田） 1 挨拶（船木教頭） 2 日程説明 ※アンケート用紙配布	プログラミング室 開会行事 （進行：佐藤大） 1 挨拶（工藤教頭） 2 日程説明 ※アンケート用紙配布	文書デザイン室 開会行事 （進行：石井） 1 挨拶（渡辺） 2 日程説明 ※アンケート用紙配布	5校時
13:40 ～14:50	授業体験 担当 小西、石田、嶋田	授業体験 担当：伊藤雅、佐藤大	授業体験 担当：渡辺、谷内、石井	6校時
14:50 ～15:00	閉会行事 1 挨拶（船木教頭） 2 勝平中生徒挨拶 ※アンケート回収	閉会行事 1 挨拶（工藤教頭） 2 勝平中生徒挨拶 ※アンケート回収	閉会行事 1 挨拶（渡辺） 2 勝平中生徒挨拶 ※アンケート回収	
15:00～	勝平中学校へ移動			

6 内容

HTML言語を用いてWebページを作成する。

（本校の3年生が「電子商取引」で学ぶ、インターネットの仕組みとWebページのデザインを学習する。）

7 当日の様子



メモ帳を使って、HTML 言語をタグという命令文で入力しました。文字の半角と全角や、区切りにスペースを入れたりする入力の制約があり、それを守らないと思い通りのページが表示できません。うまく表示ができて歓声があがる一方、どこが間違っているのかわからず困っている生徒たちもいました。

その後、全員の完成したページの文字の色や背景の色を変えながら、Web ページの仕組みを学ぶと不思議そうな顔をしていました。この「不思議だな」や、「どうしてだろう」などということを大切にしてほしいと思います。



今日の授業体験で、商業の学習に少しでも興味をもってもらえればと願っています。

最後に、勝平中学校の大山桃花さんは「新しく覚えることがたくさんあった。今日のことをこれからの進路を決めるときの参考にしたいと思います。」と話してくれました。

8 商業科目授業体験アンケート集計結果（H27. 2. 19）

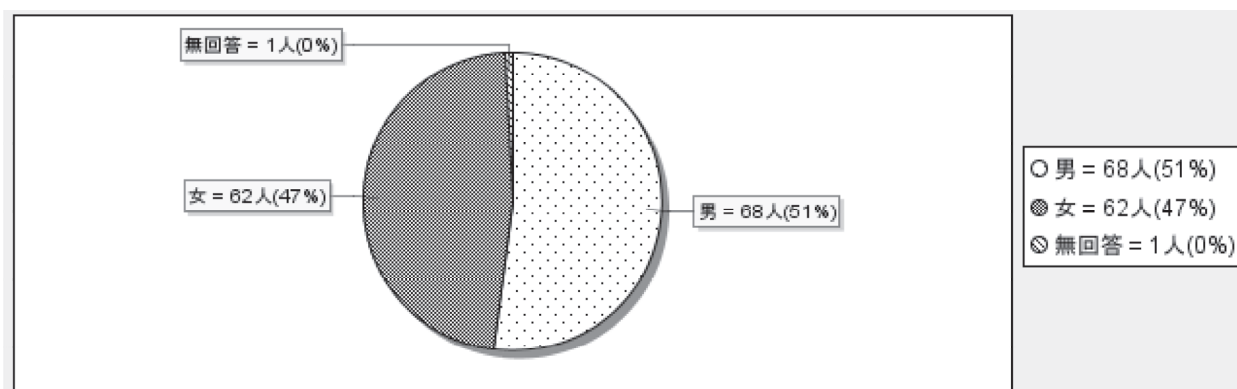
対象者 勝平中学校 2 年生 133 名（男子 68 女子 64 無回答 1）

※アンケート集計上は 131 名（男子 68 女子 62 無回答 1）

集計結果一覧

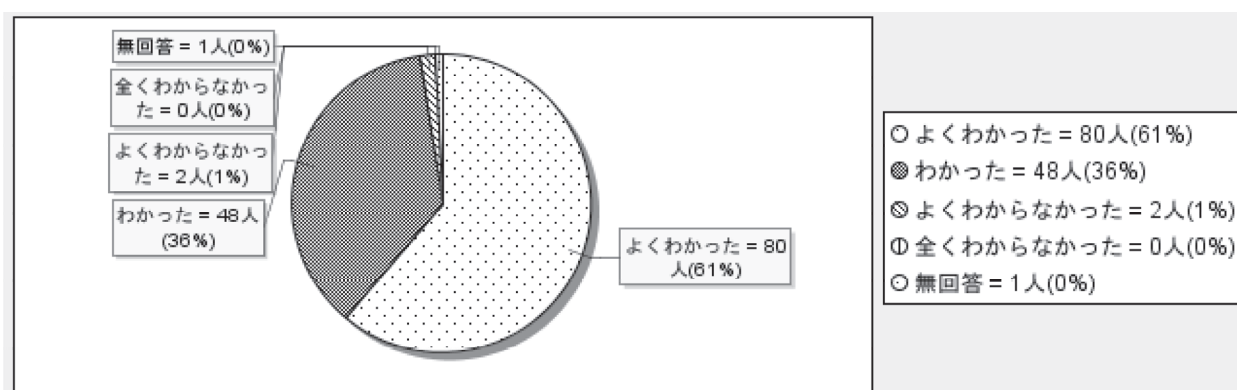
(1)【択一選択設問】性別

男	女	無回答	計
68	62	1	131
51%	47%	0%	100%



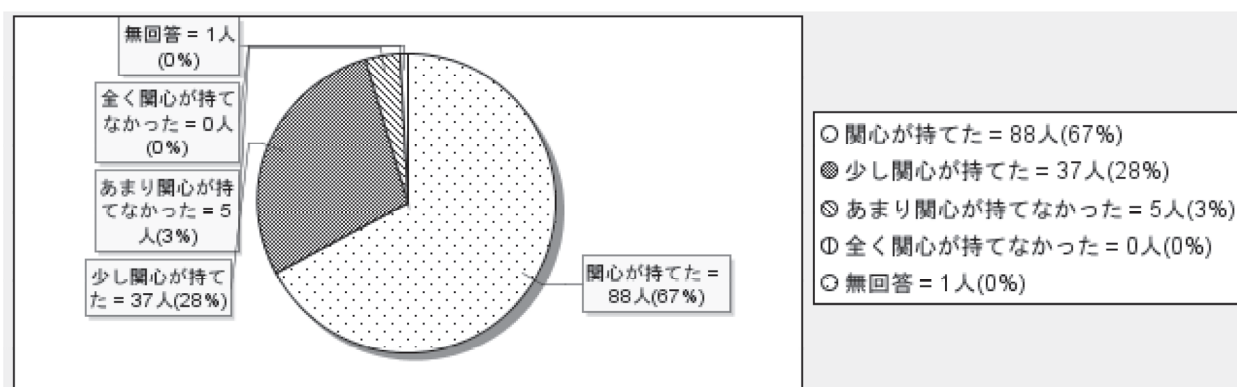
(2) 【択一選択設問】授業内容について

よくわかった	わかった	よくわからなかった	全くわからなかった	無回答	計
80	48	2	0	1	131
61%	36%	1%	0%	0%	100%



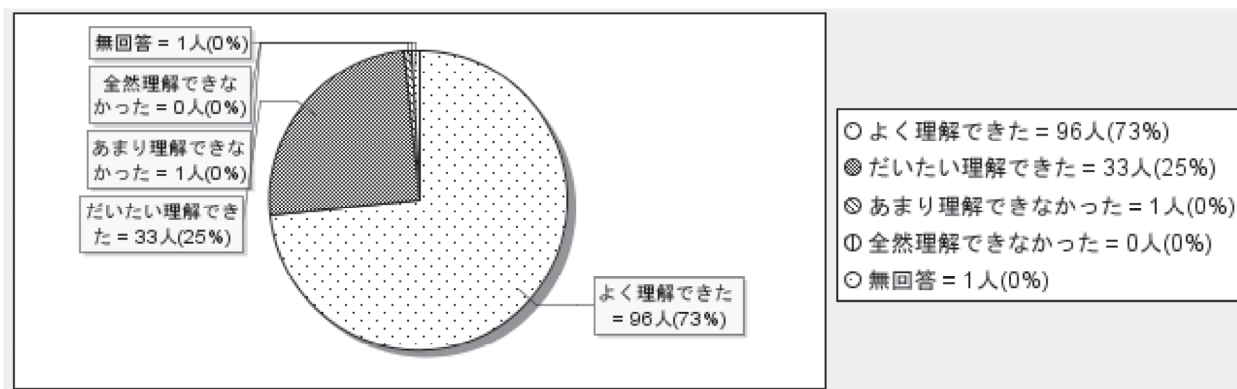
(3) 【択一選択設問】授業への関心について

関心が持てた	少し関心が持てた	あまり関心が持てなかった	全く関心が持てなかった	無回答	計
88	37	5	0	1	131
67%	28%	3%	0%	0%	100%



(4)【択一選択設問】授業担当教員の話(説明)について

よく理解できた	だいたい理解できた	あまり理解できなかった	全然理解できなかった	無回答	計
96	33	1	0	1	131
73%	25%	0%	0%	0%	100%



(5)参加生徒からの質問 → 答え ※答えは後日、「アンケート結果」と共に勝平中学校へ送りました。

①はじめに打ったいろいろな記号は何ですか？

答え ホームページを書くために最初に書く決まりのプログラムです。

②ホームページを作るときの「必ずしなければならないこと」は何ですか？

答え “作る”にはパソコンを準備して入力することですが、ホームページ作成ソフトがありますので、それを使うと簡単に作ることができます。(専用ソフトは市販されています。)

ただし、“公開”するには、たくさんの手続きや注意が必要になります。

詳しくは本校入学者に対して入学後、詳しく説明します。

③(商業では)3年間で具体的にどのような授業をするのですか？

答え 専門高校として普通教科の他、商業科目を学びます。商業科目については、1年生の時に商業の基礎となる、簿記、ビジネス基礎、情報処理の科目を学びます。この基礎科目をベースにして、2年生からはコースごとに学習をします。簿記をベースに学びたい人は会計コース、ビジネス基礎をベースに学びたい人は流通経済コース、情報処理をベースに学びたい人は情報コースへ進み、さらに専門的に学習をします。また、2年生、3年生では選択授業があり、自分の進路や学びたい科目を選択し、自分の将来へ向けて勉強することができます。

(6)参加生徒の感想(抜粋)

①先生の説明がとてもわかりやすく、はじめてホームページを作ったけど正しく作ることができました。商業の授業はおもしろいし、わかりやすいなと感じました。関心を持つこともできました。

(女子)

②こんなに簡単にサイトを作ることができるのを知ってびっくりした。友達と教え合いながらでき

- てとても楽しかった。(男子)
- ③写真が画面に映らなくて悔しかったけど、間違いを見つけたとき、とても楽しかった。色を変える方法が“F”の数だったり、“o”の数だったりして、色を変えるのは文字の数で決まるのだなと思い、とてもびっくりした。とても楽しかったし、関心を持つことができた。(男子)
- ④家であまりパソコンを使わないので苦戦しましたが、なんとか完成しました。ホームページを作るのはすごい大変だと思っていたけれど、打ち込む文字の操作方法がわかると簡単にできることがわかりました。Y a h o o ! はもうかっているなと思いました。とても楽しかったです。ありがとうございました。(男子)
- ⑤色が0～9、A～Fで表されていることを聞いてとても興味がわいた。70分長いなとはじめは思ったけど、いざやってみるとすぐ終わってしまったのでもっといろいろやりたかったです。自宅でもホームページを作ってみたいと思った。(男子)
- ⑥私はローマ字打ちのパソコンはあまりやることがないので遅かったのですが、しっかり時間を長くとってくださり、みんなに追いつくことができました。とてもわかりやすかったです。ありがとうございました。(女子)
- ⑦メモ帳からホームページが作れるということ自体知らなかったのも、とても勉強になることがたくさんありました。写真が出なかった原因は打ち間違いだったということに気づきました。家ではなかなかやらないことができて貴重な体験になりました。(女子)
- ⑧パソコンやインターネットを使うのはあまり得意ではなかったのも不安でしたが、一つ一つわかりやすく教えてくださったのでスムーズにできました。あと、パソコンの横に先生のパソコン(モニター)があって見ながらできたので安心して進めることができました。充実した1時間を過ごせてよかったです。ありがとうございました。(女子)
- ⑨インターネット上で何気なく見ているw e bサイトがとても複雑な文字列からなっていることを知って、一つのサイトを作るときの労力がわかりました。1からサイトを作ってみて、色替えなどオリジナルのものができて楽しかったです。(女子)
- ⑩最初は何でこんなことをしているかわからなかったけど、最後にはしっかりしたページになっていてびっくりした。少しのミスが大きな違いになることがわかった。(男子)
- ⑪パソコンが嫌いな僕でしたが、とても好きになり少し得意になりました。本日はありがとうございました。(男子)
- ⑫楽しくてしっかり理解できたので最高の授業だった。家でもいろんなことにチャレンジしてインターネット、パソコンの使い方について理解を深められるようにしたい。(男子)