

平成25年度  
ひらめき☆ときめきサイエンス～ようこそ大学の研究室へ～KAKENHI  
(研究成果の社会還元・普及事業)  
**実施報告書**

HT25187

**【プログラム名】** ころとからだの健康づくり (ダイエット) について保健室の先生と一緒に考えてみよう!



開催日	平成25年8月10日(土)
実施機関	園田学園女子大学
(実施場所)	(6号館 養護実習室及び運動生理学実習室)
実施代表者	林 照子
(所属・職名)	(健康科学部・准教授)
受講生	高校生10名
関連 URL	

**【実施内容】**

ケースメソッド教育を用いて、ダイエットというテーマから、高校生の健康情報の正しい理解と分析判断力の獲得をめざし、健康づくりを実践することができる態度を養うことを目的としてプログラムを実施した。最初にプログラムの目的および実施の流れをガイダンスし、「実習」⇒「ミニ講義」⇒「演習」を主な活動とした。

**【プログラムの構成や実施において、留意・工夫した点】**

運動生理学実習室に設置されている体内脂肪率測定機器を使い、実施者の監督指導下で体内脂肪率測定を実習した。この際、測定の順番を待つ間、演習で使用するケースメソッド教育教材(登場人物がダイエットを本当に続けていいのかどうか、登場人物の友人であればどのように対処するのか、意思決定を必要とする架空の事例。ただし、深刻な事態ではない。)及びワークシート(自分の考えを記録できるような教材)を高校生対象に開発した。また、実施協力者(学部学生)が高校生を支援できるように学生への事前指導に留意した。

ミニ講義「楽しくダイエットを学ぼう!～測定結果をもとに色々計算してみよう。」(講師:藤沢政美)では、正しい健康に関する科学的知識をわかりやすい内容で構成、教材として配布し、自分の測定結果や体格指数をもとにした肥満・やせに相当する体重や体内脂肪を計算する、参加型の学習活動も取り入れた。参加者の個人情報公表されない形で、計算の仕方について質問があった場合に、実施協力者が支援を行った。

ミニ講義で知識を得た後、小グループ(3グループ)に分かれ、記入したワークシートをもとにグループ・ディスカッションを行った。各グループには実施協力者(現職養護教諭1名～2名および学生2名)が入り、ファシリテーションを行ったが、この時、実施者とともに高校生に自分の考えを発表しやすいようにヒントを与えるなど工夫した。

最後はグループ活動をもとに全体でディスカッションし、プログラムのまとめを行った。健康づくりの学びを修了したことから「未来健康博士号」を授与した。

**【プログラム実施の流れ】**

12時30分～13時00分	受付	6号館
13時00分～13時20分	開講のあいさつ・科研の説明	6号館 631教室
13時20分～13時50分	①ガイダンス(本日の流れ・個人情報の扱い)	6号館 運動生理学実習室
	②<測定実習> <ケース学習>	
13時50分～14時35分	③<ミニ講義>	6号館 631教室
14時35分～15時25分	④<クッキータイム>	↓
	* 14時35分～14時50分 施設見学	5号館
	14時55分～15時25分 交流会	↓
15時30分～15時55分	⑤<演習:グループ・ディスカッション>	6号館 養護実習室
	1グループ:高校生3～4人+学生2名+現職養護教諭1～2名	
15時55分～16時10分	(休憩)	↓
16時10分～16時30分	<演習のまとめ>全体発表・討論シェアリング	6号館 631教室
16時30分～17時00分	感想・アンケート記入 閉講式	

【実施の様子】

ガイダンス



測定実習の説明



ケースメソッド教育教材を使って個人学習と体内脂肪率測定実習



ミニ講義「楽しくダイエットを学ぼう！～測定結果をもとに色々計算してみよう。」(講師:藤沢政美)



測定結果や体格指数をもとにした肥満・やせに相当する体重や体内脂肪を計算。

クッキータイム(大学の教育環境見学・大学教員・学生と保健室の先生との交流会)交流会では、後半の演習グループに分かれることで話し合いしやすい環境づくりに役立った。



ケースメソッド教育による演習「本当にダイエットは必要？～あなたはどんなアドバイスができますか？」学んだ知識を使い、ケース教材の登場人物の課題について問題を整理し、話し合い、他の人の意見から多様な見方を学ぶ。活発な意見交換が行われた。



閉講式 「未来健康博士号」の授与



受講生の感想の抜粋

- ・「BMIの事や標準体重の仕方などいろいろわしく知れた
- ・時間がたつのが早かった、楽しかった
- ・普段聞けないことを直接大学生や養護教諭の先生方からきけた など

### 【事務局との連絡体制】

- ・教学支援部が振興会への連絡調整(提出書類等含む)を行った。また、受講者の把握と当日の出欠確認など連絡窓口として対応を行った。
- ・教学支援部が実施者と事前打ち合わせも含め、当日の使用会場の確保と、当日の誘導(立て看板等の設置)、会場準備・片付けおよびその運営支援を行った。

### 【広報活動】

- ・実施者代表者が外部協力者(養護教諭)の所属する高等学校、教員になった卒業生の勤務校などを中心に近隣の高等学校10校程度に本事業についてチラシの郵送およびメールで案内を行った。
- ・大学の入試広報部と連携し、大学HPに募集案内を掲載した。
- ・教学支援部がチラシの発注と共に最寄の駅を中心として(阪急電鉄)に募集案内のポスター掲示を行った。
- ・プレスリリース発信を行った。

### 【安全配慮】

- ・実習および演習の際には受講生4人に対し1人の割合で学生アルバイトを配置した。
- ・実施者及び受講生は短期レクリエーション保険に加入した。なお、当日、実施協力者に対し、熱中症予防のため飲料水の提供も行った。
- ・倫理的配慮については、募集の段階で、参加者は保護者の合意を得ることを条件とし、個人情報保護等の趣旨説明を行った。なお、プログラムの内容は事前に園田学園女子大学生命倫理委員会の承認を得ている。

### 【今後の発展性・課題】

- ・受講生は10名(事前申し込み16名、当日欠席6名)であった。日程の検討が必要と考えられた。しかし、参加した受講生の満足度は高く(10名中、5段階評価で「5(満足度が最も高い)」が9名、1名が無記入)、その理由として、「BMIの事や標準体重の仕方などいろいろ詳しく知れたから」といった知識・理解に関する理由が4名、「大学生・養護教諭に色々話を聞けて楽しかった」といった参加型学習に関する理由が3名、その他の理由として「時間が過ぎるのが早かった」「楽しかった」が2名、無記入1名であり、本プログラムが高校生の参加型学習として興味の持てるプログラムだったと思われる。
- ・課題としては、10名の実施協力者を確保したうえで実習・講義・演習を計画的に展開したものの、限られた時間で実施するには、学習の深化のためには時間不足であったと思われる。本プログラムは、一日実施での形態よりも、継続実施形態が望ましいと考えられる。
- ・教育目的と対象にあったケース教材を開発すること、実施協力者との事前打ち合わせなど、準備時間をさらに計画することで、参加型学習としてさらに展開できるプログラムとして今後も検討を重ねたい。

### 【実施分担者】

藤沢 政美                      健康科学部・准教授

【実施協力者】                      10名

### 【事務担当者】

西田 英一                      教学支援部学術研究支援課・主任