

## 【実技実践発表 J1】

### テーマ：「Gボールを用いた食育体操プログラム」

荒木友里、甲斐詩織、藤林真理絵（女子栄養大学） 鞠子佳香（女子栄養大学）

対象：小学生

音楽：バランスとって食べよう（体操音楽集 Vol.8「WAになっておどろう」をオリジナルアレンジ）

内容：小学校の学習指導要領には、食品の栄養的な特徴を知り、食品を組み合わせるとの必要性について3つのグループに分けて指導すること<sup>1)</sup>が求められている。

具体的には、主に体をつくるもとになる食品、主にエネルギーのもとになる食品、主に体の調子を整えるもとになる食品に分類されている。（図1参照）

また、食育基本法には、食育は食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成に資することを旨として、行われなければならない<sup>2)</sup>と記載されている。心身の健康の増進を目指すためには食生活の指導のみならず、運動も大きな要素であると考えられる。

そのため、私たちは食育と運動の2点に着目し、食育体操を考案した。

体操にはギムニックボール（以下Gボールと示す。）を使用し、対象者が楽しく体を動かしながら、赤・黄・緑の食品をバランスよく食べることを学べる内容になっている。

音楽は、3つのグループの食品群を覚えられるようオリジナルの歌詞を考えて作成し、体操音楽集 Vol.8「WAになっておどろう」の曲に合わせてオリジナルに編曲し、使用した。

オリジナルの歌詞で作成した音楽と赤・黄・緑に色分けした3つの食品グループそれぞれの働きに応じた動き（図2～3）を体操の中に取り入れることでそれぞれの食品とその働きを理解してもらえるように体操を構成した。

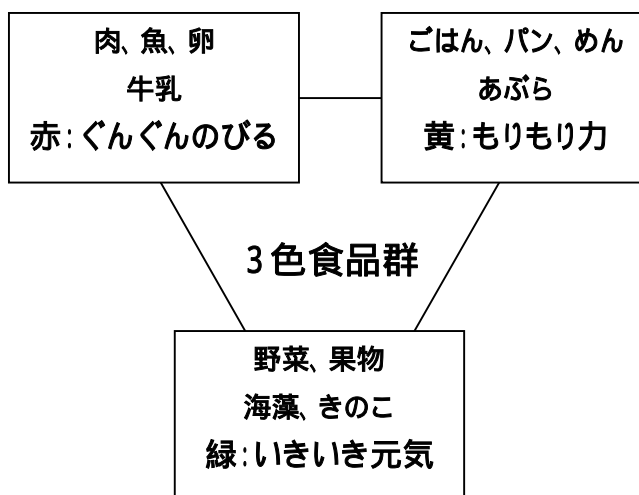


図1 3色食品群について



図2 赤：体をつくるもとになる  
（ぐんぐんのびる）



図3 黄：エネルギーのもとになる  
（もりもり力）



図4 緑：からだの調子を整えるも  
とになる（いきいき元気）

**【参考文献】**

- 1) 文部科学省：小学校学習指導要領解説 家庭編、開隆堂出版株式会社、37-38、1999
- 2) 財団法人 食生活情報サービスセンター：食育基本法、  
<http://www.e-shokuiku.com/index.html>、2008