

地域と連携したAL型授業の試み

－初年次教育における「食育」プロジェクトの実践と課題－

呉贇 北島信哉 児玉満 中嶋克成 元安陽一

1. はじめに

本学徳山大学は、文部科学省「大学教育再生加速プログラム（AP）」（Acceleration Program for University Education Rebuilding）の採択を受け、2014年度から2019年度までの6年間、「アクティブ・ラーニング（AL）」推進のパイロット校として教育改革を推進していくこととなった。これを受けて、本学では、学生に主体的な学びの場を提供する教育改革を「地域課題の発見と解決」をテーマとするアクティブ・ラーニング（AL）の導入によって実現し、「地域に輝く徳山大学」をめざす教育改革に取り組んできた。これを成功させ真の「教育の質の転換」へ結び付けていくには、PBL型学修に留まらず、通常講義で用いられる一般的なAL手法を含む「AL教育全般」を底上げする、講義改革が重要となった。

以上のような課題から、本学学生自ら地域課題の発見・解決に向けて取り組む課題解決

型学修（PBL）入門科目「地域ゼミ」を2年次に必修として開講している。そのPBLを進めるうえで不可欠となる能力を「PBLリテラシー」とし、初年次教育科目「教養ゼミⅠ」をこの能力を涵養する科目として位置付けし直した。これらの学びに、専門知識を活用した本格的PBL「専門ゼミⅠ・Ⅱ」（3・4年次）が接続されるが、「教養ゼミ」はこの「地域課題をテーマとするアクティブ・ラーニング」を4年間の継続した学びとする体系の基点となっている（図1）。

教養ゼミに求められる育成されるべき「PBLリテラシー」は下記の通りである。

- (1) e-learning 教材を活用した基礎教養教育（リメディアル教育）：LMSを用いたあらゆる学修の基礎となる基礎教養教育
- (2) CASK（キャリア形成支援学生カルテ）を活用した継続的EQ教育：グループで共同して問題解決をめざすPBLなど高次ALにとって基盤となる人間力（EQ力）育成

教養ゼミ	地域ゼミ	専門ゼミⅠ・Ⅱ
1年次 (必修)	2年次 (H28年度より必修)	3・4年次 (選必修(経済) / 必修(福祉情報))
【PBLへの導入教育】 (PBLリテラシー)	【地域課題によるPBL体験】	【専門知識を活用したPBL】
a. 情報・文献の収集 b. ディベート・スピーチ・プレゼン	a. 課題の発見と解決力育成 b. 地域調査・データ分析・まとめ・発表	
PBLリテラシー教育を全ゼミで共通実施。 「合同ディベート大会」と「合同プレゼン大会」との開催を定例化。	全ゼミでの合同発表会を定例化。 必修化に伴い、1学年約280名が23ゼミ開講の下で受講できる体制を整備。	地域課題のリストをALプロデューサーと担当教員とで共有化し、卒論指導に活用できる体制を整備。

図1. 四年間を通じたAL体系

- (3) プレゼンテーションの基礎教育：AL活動への活用に備えるプレゼンテーション基礎技術の早期習得
- (4) 地域に対する意識の涵養：「地域ゼミ」への接続のため「地域への意識を高める」学習
- (5) キャリア教育

本稿で論述する「教養ゼミ」食育講座の取り組みは上記5つの「PBLリテラシー」のうち、特に(2)、(4)、(5)の育成を目標として構成したものである。

2. 実施の意図

食育講座は上述の教養ゼミの教育方針のもとで考案されたものである。2018年度後期実施された下記2回の「食」をテーマとしたゼミ合同講座のことを、ここで「食育講座」と呼ぶ。

- ・第1回は、2018年11月22日に公益財団法人周南市ふるさと振興財団の田中佳枝さん(食育アドバイザー)を講師にお招きし、「食育講座1『味わうことの大切さと食の背景を知る』」のテーマで実施。
- ・第2回は、2018年12月13日に周南市健康づくり推進課と周南市食生活推進協議会から講師をお招きし、「食育講座2『10年後、理想の自分になるために今からできる健康づくり』」のテーマで実施。

食育は一般的に、子供たちの健康な食生活を推進するために、幼稚園や中小学校で実施されることが多い。その内容も食の栄養、文化、安全など多岐に渡る。しかし、すでに大学一年生となった青年たちに向けて、食育講座を実施するのは何故であろうか。以下、今回の「食育講座」を設定した経緯とその狙いについて説明する。

「食育講座」のきっかけは、徳山大学のO教授の紹介であった。O教授は2015年度か

ら2018年度前期までの間、自身の教養ゼミで度々「食」関連の講義を行い、学内外で高く評価されていた。Oゼミ以外の学生も興味を示す者が何人も現れ、食育関連の講座をやってほしいという要望があった。そこで、O教授から講座に関するアドバイスと外部講師の紹介を受け、筆者である五名の新任教員が合同で「食育講座」を実施することに至った。

以上のような偶然性もある一方で、合同の「食育講座」は明確な狙いが最初からあった。それは「食」を通じて①健康マネジメントの意識を高め、②地域・産業への関心を引き出し、③豊かな感性を備えた人間力の育成というものであった。

第1の狙いである健康マネジメントは、大学の新生にとって極めて重要なことである。親から離れ、一人生活を始める学生が大多数ある中、栄養バランスの取れた食事、健康的な食生活の習慣が四年間の元氣な大学生活を保障する基本であるだけでなく、一生役に立つものであると考えられる。この意図を次の節で述べられる「食育講座2」の内容に込められている。

第2の狙いは、食の背景(生産地・生産者・流通)を知ることによって、地域・産業への関心を引き出すことである。教養ゼミは、大学2年目の必修科目である「地域ゼミ」への結びつきという役割もあるため、日ごろの食べるものをテーマにそこから派生するさまざまな問題を気づき、考えるきっかけになる講座にしたいと考えた。「食育講座1」と「食育講座2」はこの狙いに答えようとした内容設定であった。

第3の狙いは、豊かな感性を備えた人間力の育成である。食べ物の選び方、味の感じ方を知り、食を通じたコミュニケーションなどは一般知識としての教養だけでなく、学生の

ポジティブな生活志向へと導きくことを想定していた。

最後に、二回の食育講座とも、試食、クイズ、グループワークなど実際に体験して覚えるというアクティブ・ラーニングの手法で行われ、学習効果を高めようと試みた。具体的な講座内容と進行について、次節で詳しく述べる。

3. 実施の内容

3-1. 食育講座1「味わうことの大切さと食の背景を知る」

はじめに、「美味しいって何だろう?」という疑問点を提示し、美味しさと五感の関係を確かめるために実験を行なった。

実験の方法は、①目をつぶって、鼻をつまんで、隣の人からフルーツキャンディを口に入れてもらう。②鼻をつまんだまま味わい、果物の種類を当てる。③鼻から手を離し、もう一度味わう。④飴のパッケージ袋を見て味の認識は変わったか?という手順で実体験をすることにより、五感で様々な食味を感じ取っていることを経験させる。

この実験で得た経験を、炊き込みご飯を例に挙げ、味・香り・色・食感を楽しむと同時に色々な食材を口にすることになり、さらに自然と色々な栄養素を取り入れることにも繋がっていることを理解させている。

また、その時々感情によっても感じ方が変わることや、好きなものをたくさん食べることで「幸せ」を感じたり、子どもの頃から食べている味は「ほっとする」など食べる事で感じられる感情もあるといったことも併せて講義された。

次に「食の背景を知る～周南市産品を例に～」として、周南市鹿野(大潮)で作られている「せせらぎ豆腐」を例に挙げ、周南市には豆腐生産者が3社しか残っていないという現状から、農業・漁業就労者が人口の3%しか居ない事、そのうち2/3が60歳以上、1/3は平均年齢が48歳であり、高齢化が進み将来が危ぶまれていることまで説明された。

このことから、地産地消が自分たちの健康とその土地に伝わる食文化を守ることに繋がることや、作っている人や作る過程が分かることで信頼が生まれるなどについて考えさせられる場面も多くあった。

その後、地域の食材を使った「湯豆腐」「油揚げ」「豆乳パバロア」を試食してもらい、講義で得た知識と共に地場の食材がいかに美味しいのかを知ってもらった良い経験となった。

3-2. 食育講座2「10年後、理想の自分になるために今からできる健康づくり」

はじめに、「食生活改善推進員」についての説明および、本講義の目的である食生活の問



写真1. ゲストティーチャー講演



写真2. グループディスカッション



写真3. 周南市産品



写真6. 発問中心の双方向授業



写真4. 試食コーナー



写真7. しゅうなんスープ試食



写真5. 食生活改善推進員による講演

題点に気づくこと、および今からできる健康づくりのための食生活の方法を伝え各々に目標を持たせるための話があった。

次に、旬の野菜を多く使った「しゅうなんスープ」を試食することで市販の味噌汁等と比較し、味や野菜の量の違いを知って貰った。

徳山大学にはスポーツをしている学生が多

いことから、スポーツのパフォーマンス向上のために重点を置き、バランスの取れた食事や朝食を摂ることの利点などについて講義を行なった。その他、一般学生も対象に塩分摂取量について学生の1日の食事例を示し、塩分量を伝えることでいかに普段の食事が食塩の摂り過ぎであるかを気付かせるなど、クイズを交え体験的な講義を行なった。

最後に試食した「しゅうなんスープ」のポイントの説明から、減塩するために①蒸し煮する②具沢山にする③乳製品を利用する④カリウムを逃さないという4つのポイントを伝えることで学生たちに健康づくりを考えた料理の大切さを理解させた。

4. 学生アンケートからみた成果

各講座終了後に授業の感想や興味を持った

思った」などの記述がみられるなど具体的な行動の動機になっていたようである。

また、アクティブ・ラーニングの観点からみると、「(ほかの人の)話を聞いて、できるだけ早く起きて(朝食を)食べるようにしたいと思った」など、本講座が複数の教養ゼミで実施する合同授業であったことや学生同士で話しをする機会を設けられたことが、カテゴリー08「話す」「聞く」といったアクティブ・ラーニング(ディスカッション等)を促進し、「知る」ことや「理解」することにつながったようである。

本講座では「(5)キャリア教育」についても、一定の効果を上げたことが示唆された。図2のカテゴリー01にもみられるように、学生にとって本講座は、広義のキャリアに含まれる「食生活」(例えば学校教育法21条第4号)を考え直す契機となったようである。「食生活の改善を意識するきっかけになった。朝ごはんは毎日食べる。野菜をたっぷり食べる。味の濃いものを減らす。」や「自分の食生活を見直すいい機会になった。悪いところは治していこうと思う」のように、考え直すだけでなく、「食生活」を起点にしたよりよい「キャリア」には何が必要かのヒントも得ていたようである。このことは、本講座実施の意図である学生の「健康マネジメント」育成についても一定の効果があつたことを示している。本学学生は運動部に所属している者も多く、「健康マネジメント」の重要性をより実感できたものと考えられる。

一方で課題も見られた。前節でも述べたように本講座では「しゅうなんスープ」という周南市で生産されたスープの実食を基点とした学修であった。しかしながら、教養ゼミの「(4)地域に対する意識の涵養」という目標や本講座実施の意図である「地域・産業への関

心を引き出す」ことに関する記述は見られなかった。次年度以降、いかに「地域」を意識させていくかが課題である。「食育講座2」では「地域・産業への関心を引き出す」ことにつながる記述は見られなかったが、「食育講座1」では「豆腐」、「自給」、「漁業」、「農業」などのキーワードが「就労」、「人口」と繋がっており(図2)、「食育講座1」と「食育講座2」で育成する分野の力点を分割する等の方法も考えられる。

5. まとめ

地域と連携したAL型授業の試みとして、初年次教育における「食育」プロジェクトの実践を行った。初年次教育としての教養ゼミの目的は、各人のキャリア形成のために大学で何を学び4年間をどのように過ごすかを考えて明確にするとともに、その実現に必要な技術習得や能力向上を目指すことである。さらに、2年次以降のPBL(問題発見・解決型学習)による学びに備えた基礎力の習得を目指した授業内容となっている。この教養ゼミの授業において、今回実施した食育の目的は、「食」を通じて①健康マネジメントの意識を高め、②地域・産業への関心を引き出し、③豊かな感性を備えた人間力の育成というものであつた。授業では、食生活改善推進員から栄養バランスのとれたしゅうなんスープの試食、朝食、野菜塩分摂取の利点を講義いただきました。一人暮らしの学生は、普段の食生活の栄養バランスを見直す機会になり、運動部所属の学生にとっては、高いパフォーマンスを発揮するための食の重要性に改めて気づく機会となったと考えられる。また美味しさと五感の関係を確かめるために実験や周南市特産品を例に、農業、漁業の就労者人口、各国や都道府県別の食料自給率、地元特産物製造の課

題等の食の背景を知る貴重な機会となったであろう。

食育実施後の学生のアンケート結果から、「味、五感、食材、食生活、食事」というキーワードが示されている。またこれらのキーワードの繋がりとして「分かる、大切、自給、見直す、バランス」があげられている。これらのことから、今回の食育講座による講義、試食から自分たちの健康を維持していく中で、地元の食材や食文化に対する関心を持ち、味わう事の意義を改めて見直す貴重な機会となったと考えられる。

講義内で「食品の背景を知ること、作られている地域を知ることであり、作っている人をする事。」との講義がありました。今後、本授業を受けた学生一人一人が、食への関心を高め自らの食生活の課題に気づく事に加え、地元や生産地の実情について多角的な視点を持ち考え、行動していくことが必要になっていくであろう。

本学では、2014年文部科学省「大学教育再生加速プログラム (AP)」の採択を受け、学生に主体的な学びの場を提供する教育改革を行っている。教養ゼミにおいても、グループで課題解決を目指すPBLやアクティブ・ラーニングが導入されている。このような視点を持ち、今回、教養ゼミの合同授業として食育を実施した。授業内では、試食やグループワークにより食生活の重要性に気付いたことが見受けられたのである。

大学生と食事については、(菅野ら,2019)「継続的な食育プログラムの必要性」も指摘されている。今回の講座は、授業内で2回実施したが、授業を受講した学生が、普段の生活の中で、食生活に対する意識を継続できるかという点を把握しながら、このプログラムを検討していくことも課題としてあげられるであろう。

平成29年度の厚生労働省の国民健康・栄養調査では、女性は20～50歳のやせ (BMI<18.5kg/m²) が課題と指摘され、特に20歳代女性では21.7%であることが明らかにされている。「健康日本21 (第二次)」では、若年女性のやせは骨量減少、低出生体重児出産のリスク等との関連があることが示されている。このような健康・栄養に関する課題も明らかにされており、今後も、今回実施した食育の取組みを継続していくことで、大学生が自らと食の関わりや健康について改めて考える貴重な機会となっていくであろう。

文献

菅野友美,岩瀬朋恵,谷本憂太郎,三宅義明,韓順子 (2019) 教育系大学生の良食生活の課題と食育プログラムの効果,日本食生活学会誌30巻第1号,pp29-39

厚生労働省：平成29年度国民健康・栄養調査結果の概要

https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000177189_00001.html (2019年10月20日アクセス)