

# 「みそまる」のすすめ

ミソガール 藤本 智子

## はじめに

「みそまる」とは、味噌にだしと具材を混ぜて一杯分を丸めた即席味噌汁のことです。一見チョコレートのような見た目のサプライズ感と、インスタント味噌汁とは一線を画す本格的な生味噌風味が評判となり、新聞やテレビはもちろん、インターネットのSNSで紹介されるなど、注目を集めています。

## 1. 味噌との出会い

今から7年前。もともとアパレル業界で働いていた私ですが、不摂生な生活が原因か、ひどい肌荒れに悩まされていました。そんな中、近年は流産や不妊症などで当たり前前には赤ちゃんができない女性が急増している事実、特に幼少期～妊娠前の食生活や生活習慣が大切と知りました。

「本当に体にいいもの」を模索するうちに、「味噌博士」こと、広島大学名誉教授の渡邊敦光先生に出



(筆者近影)



会い、こう言われたのです。「今日から毎日味噌汁を飲みなさい。肌荒れなんて、すぐにきれいに治ってしまうから」。

その日から、毎日一杯の味噌汁生活を始めました。すると、2か月、3か月…半年もすると、きれいな肌が再生し、肌荒れがうそのように消えてしまったのです。と同時に、毎日の味噌汁をブログで発信し続けたところ、周囲からは「なんで味噌汁？」と反響があり、友人たちが一人、また一人と、次々味噌汁にハマっていったのです。

そこで「味噌は若い女性の体や意識を変えるきっかけになる！」と直感。「こんなにすごい味噌をたくさんの人に知らせたい。味噌を勉強し、そのプロセスを等身大のまま伝えよう」と決意。2011年11月、自ら「ミソガール」を名乗り、「365日味噌汁宣言」をし、味噌の普及啓蒙活動を始めたのです。自らアクション&発信することで、将来母となる女性たちを美しく健康にしたい！それが、真のメッセージです。

## 2. みそまる誕生

味噌の普及啓蒙活動に努める中で、みな味噌は好きなのに味噌汁をあまり飲んでいない実態を知り、なんともかっと味噌汁を飲んでほしいと考えた末、思いついたのが、この「みそまる」です。

戦国時代の武将たちも携帯保存食と活用していた「味噌玉」を、ネーミングも新たに、かわいく現代風にアレンジした「みそまる」として提案。チョコレートのようにかわいくラッピングして出会った人たちにプレゼントすると、「これが味噌!!」「これはイイね!」「早速作ってみたよ」「味噌は何？ 具材は？ 保存は？」…と、うれしい反響がたくさんあ

りました。

みそまるを体験してもらうため、全国各地で開催した「みそまるワークショップ」は、どこも行列ができるほどの人気ぶり。味噌を丸めてもらいながら、味噌の種類や効能、活用方法など、味噌の素晴らしさを伝えます。

忙しい人が多い現代において、時短、簡便食品であること、安心安全性の高い健康食品であること、見た目のサプライズ感、インスタ映えなどの話題性も手伝って、一気に広がっていきました。

みそまるイベントのテーマはさまざま。健康まつりや地域振興イベントをはじめ、子育てサークルや町内会、老健施設などのイベントでは、赤ちゃんからお年寄りまで、みんなが笑顔で味噌をコロコロ。味噌の香りや味に「お母さん」や「ふるさと」を感じてほっとする人、笑顔になる人が多いのは、日本人のDNAに味噌がしっかり染みついているからかもしれません。

みそまるを飲めば、心もまあるく穏やかに。みそまるで日本中、世界中の人々がまあるくつながり、笑顔になれたら…。「みそまる」の名前には、そんな思いが込められています。

### 3. みそまるを広げる活動

地域のお祭りや商業モールなどでの催事、学校や幼稚園などでの食育セミナーほか、ミラノ万博、伊勢志摩サミットなどの国際的なイベントまで、これまでに400回を超えるみそまるイベントを開催しました。体験者数は15万人を突破しています。

また、朝日新聞のコラム「天声人語」やNHKの「あさいち！」など、数多くのメディアでも取り上げられたほか、みそまるレシピ本を4冊出版。

「味噌活」をすればするほど入ってくる味噌の情報を、WEBやイベントで発信するだけではもったいないと、2014年には、日本唯一の味噌専門情報



### 【ワークショップ】



### 【ミラノ万博】



紙「ジャパン味噌プレス」を創刊しました。もちろん、「みそまる情報」は必携。現在、月刊5万部の新聞を制作、配布しています。

こうした普及啓蒙活動の結果、農林水産省が主催する国産農林水産物の消費拡大を推進する取り組み「フード・アクション・ニッポンアワード2015」では、「ミソガール発 手作りの即席味噌汁みそまると味噌普及啓蒙活動」が、「食文化普及啓蒙部門」で最優秀賞を受賞しました。「フード・アクション・ニッポンアワード2017」では、「みそまる」が応募総数1,111製品から「今一番食べて欲しい、おいしい日本の逸品」10製品に選定されました。

また2015年には、東久邇宮盛厚殿下が創設された「東久邇宮文化褒賞」、2016年には「東久邇宮記念賞」と名誉な賞をいただきました。特に、盛厚殿下が「ノーベル賞を百とるより、国民一人一人の小発明が大切だ。うまいみそ汁を考えた人には文化勲章を与えよ」とお言葉を残されていたこともあり、受賞のご縁と意義を感じているところです。

### 4. みそまるの魅力・利点

みそまるの最大の魅力は、作り置きができること

です。時間があるときにまとめて作っておけば、忙しい朝やもう一品というときに便利です。持ち運びができるので、お弁当やオフィスの休憩時間や残業時など、コーヒーやお茶、おやつ代わりにもなります。ハイキングやお花見などアウトドアにも最適。煮たたせることがないので、味噌本来の香りを楽しむのも魅力のひとつです。

数種類作っておけば、それぞれが好みの味を選べるだけでなく、好きな味噌や具材の話題で盛り上がるなど、みそまるがコミュニケーションツールになります。火を使わないので、お留守番にも安心安全と重宝されています。

そのほか、具材を入れずに味噌とだしのみで作るみそまるは、万能調味料として料理に手軽に活用できます。炊き込みごはんや煮込み料理などの隠し味に、炒め物や卵かけごはんの上に乗せて崩しながら食べても美味です。

一人で作って食べてもおいしいみそまるですが、みんなで作れば、楽しさやおいしさが倍増します。家族や友人たちとの「みそまるパーティー」もおすすです。プレゼント用には、みそまるにアーモンドやごま、野菜パウダー、金箔などをコーティング&トッピングすれば、まるでチョコトリュフのようになります。ちょっとした手土産にも喜ばれます。

## 5. みそまるで食育

若者を中心に和食離れが進んでいますが、栄養バランスに優れた独自の食文化は海外でも注目を集め、「和食」は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。以来、和食を改めて伝承していこうという取り組みが全国的に広がっており、授業や給食にも積極的に取り入れる学校も増えています。

「手作り味噌」もその一例で、完成したときの感動は何物にも代えがたいものです。しかし、大豆の浸漬から含めると2日間がかりで準備が大変な上、広いスペースやコンロが必要とハードルが高いのも事実です。その点「みそまる」は教室でも手軽にでき、見た目のインパクトや楽しさから子どもたちの注目度は抜群と先生方から好評です。

みそまるで興味関心を引き、次のステップとして、「手作り味噌」や、だしから引く基本の味噌汁へと進んでいくのも一案でしょう。

授業のポイントは、手袋を使わずに、手洗いをしっかりした上で「素手で味噌を丸める」ことです。味

噌の香りや手触りなどを五感で感じてもらうことが大切です。みそまるを作れば味噌や食材にも愛情がわき、自然と食への関心を高めることができるはず

です。地元の食材（味噌、だし、具材）を使用し、子どもたちの発想で「ご当地みそまる」を考え、発表する授業も好評です。具材や味噌のチョイス、ネーミング、ストーリーなどが採点基準ですが、パン、ポテトチップス、マシュマロ、おまんじゅうなど、大人では想像もつかないようなアイデアが続々登場し、盛り上がること請け合いです。みそまるを作ることで、地域の食材や農業、歴史など、幅広い視点で物事を考える力が養えます。

## 6. みそまるの作り方

全国各地に個性豊かな味噌がありますが、2～3種類の味噌を混ぜ合わせると、味に奥行きとまろやかさが出て、さらにおいしくなります。赤味噌と白味噌を合わせたり、原料の違う米味噌と豆味噌を合わせたり、産地が違う味噌を合わせたり、いろいろ試して、お気に入りのブレンド味噌を楽しんでください。味噌が柔らかくてきれいに丸めにくいときは、かための味噌をブレンドする、天然だしを使用する、乾燥具材を増やすなど、いずれかの方法で調整してください。さらに冷凍庫で一晩寝かせるときれいに丸められます。下記、「定番みそまる」と、「アレンみそまる」2種をご紹介します。

### 定番みそまる（10個分）

切干大根の菌ごたえと爽やかなゆずの香りが相性抜群です。

- ・味噌…180g
- ・天然だし粉（鯉節、昆布、煮干しなどを粉末状にしたもの）…大さじ2
- ※顆粒だしなら小さじ1～2
- ※塩分が入ったものは量を減らしてください。
- ・切干大根…大さじ2
- ・乾燥わかめ…大さじ1
- ・油あげ…3分の2枚
- ※軽くオーブントースターで焼くと水分がとれます。
- ・乾燥ねぎ…大さじ2
- ・乾燥ゆず…小さじ2

### 《つくり方》

- ① 切干大根や油揚げのような長さや大きさがある

ものは、5mm～1cm程度の大きさに粗く刻む(みじん切り)。ポウルに味噌を入れ、だしを加えて、ムラのないようによく混ぜる。

- ② ①にすべての具材を混ぜ合わせて、みそまる種を作る。崩れやすい麩などの具材は最後に混ぜるとよい。みそまる種1個分を丸めて、だんご(直径約3cm)にする。ラップに包み冷蔵庫または冷凍庫で保存する。冷蔵で約1週間、冷凍で約1か月保存可能です(生食材を使った場合は早めに食べてください)。味噌は冷凍してもカチカチには凍らないので、取り出してすぐに使えます。

#### アレンジみそまる①

##### ：チーズとベーコンのみそまる(10個分)

味噌とチーズのマリアージュ、イタリアンテイストな風味です。

- ・味噌…180g
- ・天然だし粉…大さじ2(鰹節, 昆布, 煮干しなどを粉末状にしたもの)  
※または顆粒だし小さじ1～2
- ・とろけるチーズ…50g
- ・ベーコンビッツ…大さじ3
- ・乾燥ほうれん草…大さじ2
- ・オリーブオイル…小さじ1
- ・クルトン…20粒 ※みそまるの上にトッピング

《作り方》：定番みそまると同様

#### アレンジみそまる②

##### ：桜えびとアーモンドのみそまる(10個分)

香り高いごま風味でボリューム満点、中華風テイストのみそまるです。

- ・味噌…180g
- ・天然だし粉…大さじ2(鰹節, 昆布, 煮干しなどを粉末状にしたもの)  
※または顆粒だし小さじ1～2
- ・干し桜えび…大さじ1強
- ・板麩…大さじ1強 ※粗く刻む
- ・乾燥ねぎ…大さじ2
- ・ごま油…小さじ1
- ・アーモンドダイス…40g ※軽く炒る

《作り方》：定番みそまると同様

### 7. 味噌の歴史

味噌は、日本の伝統的な発酵食品として、古くか

ら日本人の健康を支えてきました。その起源は、古代中国の「醬(しょう・ひしお)」といわれていますが、中国大陸や朝鮮半島を経て、日本に伝来したのは、飛鳥時代頃といわれています。味噌は、温暖多湿な風土によって生み出された、日本独自の食品であるといえます。

最初は、なめたりつけたりして食べていた味噌ですが、鎌倉時代には、「すり味噌」が使われるようになり、それをお湯に溶いて「味噌汁」として食べるようになります。武士や僧侶には「一汁一菜」が確立。「味噌汁」が庶民に浸透したのは室町時代。大豆の生産量が増え、味噌の自家醸造が始まります。干ばつや飢饉の際は、長期保存が利く味噌が重宝されました。

戦国武将たちは戦闘能力を左右する兵糧に関心を持ち、特に米と味噌を大切にしていました。戦には「味噌玉」を携行していました。武田信玄は「信州味噌」の基盤をつくり、伊達政宗は日本初の味噌工場「御塩噌蔵」を建てました。徳川家康は、三河から江戸へも「八丁味噌」を取り寄せていて、麦飯と葉物5種、根菜3種入りの「五菜三根の味噌汁」を常食にしたといわれています。その甲斐あってか、平均寿命37～38歳の時代に75歳という天寿を全うしました。

江戸時代になると、商人文化が盛んになり、味噌はなくてはならない存在になりました。

1923年に発生した関東大震災の際、関東の味噌製造業者も壊滅的な打撃を受け、当時の食生活に欠かせない味噌の供給が断たれてしまいましたが、そのピンチを救ったのが「信州味噌」です。以来、「信州味噌」は、全国の味噌生産量の約半分を占めています。

現在は、食の欧米化や味噌汁に対する塩分の誤解などもあり、国内の味噌の消費量は40年前の約半分に減少していますが、近年は健康志向により、少しずつ味噌汁のよさが見直されています。とはいえ国内消費が減っていく中、海外では和食やヘルシーブームの影響で、味噌の輸出量は20年で約4倍に伸びています。世界の食卓に、味噌汁が当たり前になる日も近いかもしれません。

### 8. 味噌の基本、選び方

全国津々浦々さまざまな種類の味噌があり、原料、色、味、産地の違いなどで分類されます。味噌の原

料は、大豆と麴と食塩のみと、とてもシンプルです。「麴」とは、穀物に「麴菌」というカビの一種を繁殖させたもので、麴の原料に米を使えば「米味噌」、麦を使えば「麦味噌」、大豆を麴にすると「豆味噌」、これらを混合すると「調合味噌」になります。日本で食べられている味噌の約8割は米味噌です。

「赤味噌」と「白味噌」の定義はあいまいで、一般的に見た目で白っぽいものを「白味噌」、赤っぽいものを「赤味噌」と呼びます。原料の処理方法や配合にもよりますが、一番影響するのは熟成期間で、熟成期間が長くなるほど赤く（赤褐色）になります。白味噌はまるやかですっきりとした甘さがあり、赤みそはコクとうまみが増して、奥深い味わいになります。

また甘、甘口、辛口というように、味によっても分けられます。辛さ加減は食塩の量と、もう一つの決め手は「麴歩合」（米味噌・麦味噌）です。「麴歩合」とは、主原料の大豆に対する米や麦の比率のことで、塩分が一定なら麴歩合が高いほうが甘口になります。

そして、北海道味噌、仙台味噌、信州味噌、東海豆味噌、九州麦味噌など、生産される場所により、その土地の名称がつけられています。日本中に味噌メーカーは約1,000社ありますが、風土や環境、製造方法によってさまざまな個性豊かな味噌がつくられています。

これらの味噌を単品で使うのではなく、2～3種類を合わせて作るのが、みそまるのおいしさの秘訣です。

## 9. 味噌の栄養価と効用

「味噌は医者いらず」ということわざ通り、昔から日本人の健康を支えてきたもので、最近さまざまな効能が科学的に証明され、がんや高血圧、脳卒中、肥満、便秘などから体を守ってくれることがわかっています。

味噌の主原料である大豆は「畑の肉」といわれるほど栄養豊富なものです。さらに、大豆が発酵して「味噌」になると、大豆にはない、あっても少量の、アミノ酸やビタミン類がたくさんつくられ、より栄養価が高まります。味噌は、たんぱく質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれます。

味噌汁は、さらに具材やだしが加わりますので、

非常に栄養価の高い食べ物となっています。「ごはん」と味噌汁はお互いにないアミノ酸を補い合う名コンビです。パン派の人でも、もう一品「味噌汁」を加えるだけで、バランスのよい食事になります。チーズやベーコン、トマトなどを入ると、パンにもピッタリな洋風味味噌スープの完成です。

中には、塩分の摂りすぎを心配して、味噌汁を控えている人も多いですが、近年の研究ではむしろ毎日の味噌汁の摂取が健康増進に役立つとされています。そもそも、味噌汁1杯分の塩分量は1.2～1.5g程度と、それほど多くない上、味噌には高血圧の薬と同じ働きをする成分（血圧を上昇させる生理活性物質の働きを阻害）が含まれていることが、最近さまざまな研究で実証されています。塩分摂取量に留意するの必要はありますが、塩分自体は体に不可欠なものです。

また味噌には、美肌を維持するために必要な良質の植物性たんぱく質とビタミン類がたっぷり含まれています。味噌に含まれる遊離リノール酸がメラニン合成を抑制してくれるので、しみ・そばかすを予防し、美白効果も期待できます。味噌に含まれるサポニンやメラノイジンは、細胞の酸化を防ぎ、老化防止にも一役。味噌は女性の強い味方です。

「味噌と放射線」の関係については、興味深い実話があります。2011年に起きた「東日本大震災」の際、福島第一原子力発電所で発生した原子力事故は、国際原子力事象評価尺度（INES）において最悪のレベル7（深刻な事故）に分類されました。震災当時、にわかに注目を浴びたのが「味噌」です。これは、長崎の被ばく医師、秋月辰一郎氏の経験談に端を発します。

1945年、広島と長崎に世界初の原子爆弾が投下され、一瞬にして多くの命を奪い、まちを破壊し、さらに放射線によって多くの人が後遺症で苦しむこととなったこの時、秋月氏は爆心地より1.8kmにあった病院で、自ら被ばくしながらも、賢明に患者や付近の人々の救護にあたりました。「私といっしょに、患者の救助、付近の人びとの治療に当たった従業員にいわゆる原爆症が出ない原因の一つは『わかめの味噌汁』であったと私は確信している」と、『体質と食物—健康への道』（クリエー出版部）に記されています。1986年のチェルノブイリ原発事故の際には、ヨーロッパ諸国で「味噌は放射線障害に効果がある」という説が広まり、輸出量が急増しました。

さいごに

ミソガールになって以来、どっぷりと味噌にハマり、そのおいしさや楽しさ、可能性を実感しています。肌荒れもすっかり治り、風邪もひかない健康な体になりました。人を幸せにする味噌の魅力を、たくさんの方々や子どもたちへ伝えていきたい。それが私の願いです。

2009年の朝日新聞に「高校生の4割が生活習慣病予備軍（厚生労働省調査）」という衝撃的な記事が掲載されました。高校生の時期は、大人の体が変わっていく大切な時期であり、言うまでもなく、体は食物でつくられています。

夜ふかしをして朝起きられず、朝ごはんを食べずに登校すれば午前中は授業に集中もできず、空腹でイライラするなど悪循環になっている生徒が多いと聞きます。ファーストフードやお菓子、清涼飲料水などは、

好きなきに好きなだけ飲めしてしまう環境なので、せめて自宅では「ごはんと味噌汁」生活を。味噌汁を作る余裕がない人も「みそまる」があれば、安心です。

次代を担う子どもたちが、健康で幸せに暮らしていけるような環境を整えることが大人の使命ではないかと思う次第です。味噌やみそまるは、その一役を担うものと確信しています。

参考文献：

- 「みそ文化誌」（全国味噌工業協同組合連合会）
  - 「みそサイエンス最前線」（みそ健康づくり委員会）
  - 「みそ知り博士のQ&A 50」（みそ健康づくり委員会）
- 問い合わせ先

TEL 045-444-4183 info@misopress.com

ジャパン味噌プレス <http://misopress.jp/>

味噌やみそまるの情報を、紙面と合わせ日々発信しております。

## 30 年度用 実教出版の家庭科教材

### 【資料＋成分表】 ～資料集と成分表を1冊で学べます！～

生活学 Navi 資料＋成分表 2018	AB 判／376 ページ 定価（本体 820 円＋税）
ニュービジュアル家庭科 資料＋成分表 2018	B5 判／360 ページ 定価（本体 780 円＋税）
ニューライブラリー家庭科 資料＋成分表 2018	B5 判／360 ページ 定価（本体 780 円＋税）

【3点共通】

◆「日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）[追補 2017 年]」準拠

◆日本人の食事摂取基準（2015 年版）掲載

※教師用ワークシート集（別冊）で先生をサポート ※教師用ワークシート集の解答を Web で提供

### 【成分表】

オールガイド食品成分表 2018	
◆「日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）」の全食品（2,191 品目）を掲載しました。	
◆「追補 2017 年」に対応しています。	B5 判／408 ページ 定価（本体 800 円＋税）
カラーグラフ食品成分表 2018	
◆「日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）」、「追補 2017 年」に対応しています。	
◆828 品目の食品を掲載しました。	AB 判／240 ページ 定価（本体 680 円＋税）

### 【その他資料集・サブテキスト】

資料アクティブ家庭科 三訂版 2018	B5 判／208 ページ 定価（本体 720 円＋税）
基本マスター フード&クッキング レシピ＋成分表 四訂版	B5 判／104 ページ 定価（本体 500 円＋税）

## 31 年度用 実教出版の家庭科教材

家基 314

**新家庭基礎** パートナーシップでつくる未来



- ★基礎・基本から Step Up
  - ★単元ごとの「導入ワーク」で動機づけ
  - ★自分の生活をデザインする教科書
- B5 判 / 212 ページ / カラー

家基 316

**新図説家庭基礎**



- ・基礎・基本の定着と体験を重視
  - ・ワイド版で読みやすい紙面構成
  - ・完全見開き展開
- AB 判 / 192 ページ / カラー

家基 315

**新家庭基礎 21**



- ★「テーマ学習」で、より深く学べる
  - ★見開き構成でテーマを完結
  - ★「持続可能性」の観点を重視
- B5 判 / 192 ページ / カラー

家総 309

**新家庭総合** パートナーシップでつくる未来



- ・基礎・基本から Step Up
  - ・単元ごとの「導入ワーク」で動機づけ
  - ・生活に必要な知識・技術が身につく
- B5 判 / 244 ページ / カラー

生デ 301

**生活デザイン**

B5 判 / 240 ページ / カラー

家庭 306

**ファッション造形基礎**

B5 判 / 192 ページ

家庭 303

**生活産業情報**

B5 判 / 144 ページ

家庭 313

**フードデザイン 新訂版**

B5 判 / 240 ページ / カラー

家庭 311

**子どもの発達と保育 新訂版**

B5 判 / 144 ページ / カラー

【文部科学省著作教科書】

家庭 302

**ファッションデザイン**

B5 判 / 242 ページ

### 【準教科書】

※文部科学省検定済教科書が発行されていない科目について、弊社独自に編修・発行したテキストです。

<b>生活産業基礎</b>	B5 判 / 160 ページ	定価 (本体 670 円 + 税)
<b>調理 1</b>	B5 判 / 176 ページ	定価 (本体 1,300 円 + 税)
<b>調理 2</b>	B5 判 / 160 ページ	定価 (本体 1,200 円 + 税)
<b>栄養</b>	B5 判 / 160 ページ	定価 (本体 1,300 円 + 税)
<b>リビングデザイン</b>	B5 判 / 144 ページ	定価 (本体 1,400 円 + 税)
<b>生活と福祉</b>	B5 判 / 192 ページ	定価 (本体 1,300 円 + 税)
<b>ファッション造形</b>	B5 判 / 192 ページ	定価 (本体 1,500 円 + 税)

# 授業力アップ アクティブ・ラーニング

グループ学習・ICT活用・PBL

B5判 176頁 ISBN:978-4-407-33931-4

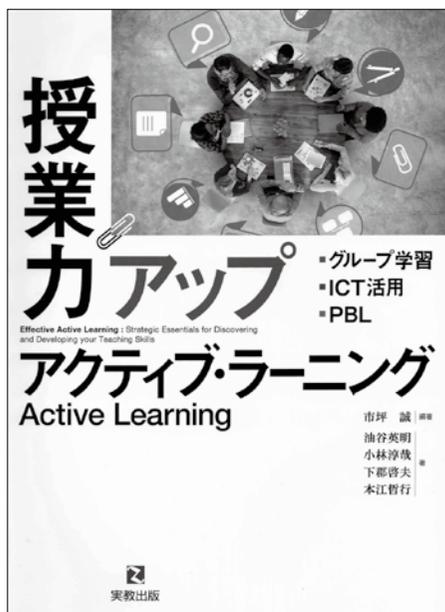
定価 2,160円 (本体 2,000円+税)

編著：市坪 誠

執筆：油谷英明，小林淳哉，下郡啓夫，本江哲行

ご授業の参考に！！ 現役教員や教員を  
目指す学生におススメです。

- ◆本書は、アクティブ・ラーニングを想定した授業において、どのように学生たちが能力を伸ばせるようになるか、教員の授業力アップを実現する「教え方の指導書」です。
- ◆学生がどのような学習状態となるのか（学習到達目標）を踏まえ、これに到達するための授業構造のありかた（モジュール）と教え方のスキルを解説しています。
- ◆グループ学習やICT活用、PBLといった授業において、具体的なモジュールとスキルのあり方を章立てて明示しています。
- ◆教員が自らをフィードバック・セルフチェックできるだけでなく、組織的なアセスメントが行えるよう、チェックシートの活用を提示し、教え方のさらなる向上（PDCAサイクル）が可能となります。



## 1章 教育力の基礎

- 1節 実践できる授業のために
- 2節 授業の型（教え方のモジュール）
- 3節 教員スキル：教え方スキル
- 4節 まとめ

## 2章 アクティブ・ラーニングの基礎

- 1節 到達目標の達成
- 2節 学生が主体となる心得と仕掛け
- 3節 PBL教授法の心得

## 3章 グループワーク型授業

- 1節 グループワーク型授業の授業設計
- 2節 グループワーク型授業の実施例1  
(学生の前提知識を重視した授業タイプ)
- 3節 グループワーク型学習の実施例2  
(学生の知識・解決発見を重視した授業タイプ)
- 4節 教員としての振り返り

## 4章 ICT活用授業と実験・実習授業

- 1節 座学へのICT活用
- 2節 ICT活用授業（適用レベル）の実施例
- 3節 実験・実習・調査の活用
- 4節 実験・実習授業の実施例

## 5章 PBL型授業

- 1節 問題発見・解決型学習PBLの特徴
- 2節 PBL授業とそのプロセス
- 3節 PBL授業での指導のポイント
- 4節 PBL授業の設計
- 5節 PBL授業に必要な教員スキル

## 6章 チームによるプロジェクト型授業、卒業研究・ゼミ

- 1節 チーム活動の計画
- 2節 チーム活動の実施
- 3節 評価

## 7章 発表・プレゼンテーションスキルの指導

- 1節 発表構成
- 2節 発表タイトルの工夫と発表の方向性
- 3節 発表のルーブリック作成と活用
- 4節 プレゼンテーションチェックリスト
- 5節 プレゼンテーションの位置付けとその振り返り

## 8章 FDマネジメント

- 1節 FDマネジメントのあり方
- 2節 自己評価（セルフアセスメント）
- 3節 組織評価
- 4節 まとめ

参考文献 付録