

第7節 保健体育

1 改訂のポイント

(1) 改訂の要点

【体育分野】

- 「知識及び技能」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」の育成を重視した目標及び内容の構造の見直し
- 「カリキュラム・マネジメント」及び「主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善」を推進する観点から、系統性を踏まえた指導内容の一層の充実と保健分野との一層の関連を図った指導の充実
- 運動やスポーツの多様な楽しみ方を共有することができるような指導内容の充実
(体力や技能の程度、性別や障がいの有無等にかかわらず、共生の視点を重視した改善)
- 資質・能力の三つの柱ごとの指導内容の一層の明確化
(資質・能力の三つの柱:「知識及び技能」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」)

【保健分野】

- 「知識及び技能」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」に対応した目標、内容の改善
- 健康課題の解決に関わる内容、ストレス対処や心肺蘇生法等の技能に関する内容等の充実
- 体育分野との一層の関連を図る内容等の改善 (健康な生活と疾病の予防の内容を学年ごとに配当)

(2) 教科の目標

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) 各種の運動の特性に応じた技能等及び個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。＝「**知識及び技能**」
- (2) 運動や健康についての自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。＝「**思考力、判断力、表現力等**」
- (3) 生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。＝「**学びに向かう力、人間性等**」

(3) 体育分野の目標及び保健分野の目標

体育分野		保健分野
第1学年及び第2学年	第3学年	
(1) 運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、運動を豊かに実践することができるようにするため、運動、体力の必要性について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。	(1) 運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、生涯にわたって運動を豊かに実践することができるようにするため、運動、体力の必要性について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。	(1) 個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。
(2) 運動についての自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。	(2) 運動についての自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。	(2) 健康についての自他の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
(3) 運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たす、一人ひとりの違いを認めようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動する態度を養う。	(3) 運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人ひとりの違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって運動に親しむ態度を養う。	(3) 生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

2 指導計画作成上の留意点

(1) 体育分野の内容と内容の取扱い

領域及び領域の内容		1年・2年	3年	
A 体づくり運動	ア 体ほぐしの運動 イ 【1・2年】体の動きを高める運動 【3年】実生活に生かす運動の計画	1年・2年ともア、イ必修 (各学年7単位時間以上)	ア、イ必修 (7単位時間以上)	
	<p>○「体ほぐしの運動」は、「B 器械運動」から「G ダンス」までにおいても関連を図って指導することができる。とともに、保健分野との関連を図って指導する。</p> <p>○【1・2年】「体の動きを高める運動」は、調和のとれた体力を高めることに留意し、その際、音楽に合わせて運動するなどの工夫を図る。</p> <p>○【3年】「実生活に生かす運動の計画」は、日常的に取り組める運動例を取り上げるなど指導方法の工夫を図る。</p>			
B 運器械	ア マット運動 イ 鉄棒運動 ウ 平均台運動 エ 跳び箱運動	必修 2年間でアを含む②選択	ア～エから選択	B、C、D、Gから①以上選択
C 競陸技上	ア 短距離走・リレー、 長距離走又はハードル走 イ 走り幅跳び又は走り高跳び	必修 2年間でア及びイのそれぞれの中から選択	ア及びイのそれぞれの中から選択	
D 水泳	ア クロール イ 平泳ぎ ウ 背泳ぎ エ バタフライ オ 【3年】複数の泳法で泳ぐ又はリレー	必修 2年間でア又はイを含む②選択	ア～オから選択	B、C、D、Gから①以上選択
	<p>○学校や地域の実態に応じて、安全を確保するための泳ぎを加えて履修させることができる。</p> <p>○泳法との関連において水中からのスタート及びターンを取り上げる。</p> <p>○水泳の指導は、適切な水泳場の確保が困難な場合にはこれを取り扱わないことができるが、水泳の事故防止に関する心得については、必ず取り上げる。</p> <p>○保健分野の応急手当との関連を図る。</p>			
E 球技	ア ゴール型 イ ネット型 ウ ベースボール型	必修 2年間でア～ウの全てを選択	ア～ウから②選択	E、Fから①以上選択
	<p>○「ゴール型」はバスケットボール、ハンドボール、サッカーの中から、「ネット型」はバレーボール、卓球、テニス、バドミントンの中から、「ベースボール型」はソフトボールを適宜取り上げることとし、学校や地域の実態に応じて、その他の運動（タグラグビーなど）についても履修させることができるが、原則として加えて履修させることとし、学校や地域の特別な事情がある場合は、替えて履修させることもできる。</p> <p>○「ベースボール型」は、十分な広さの運動場の確保が難しい場合は指導方法を工夫して行う。</p>			
F 武道	ア 柔道 イ 剣道 ウ 相撲	必修 2年間でア～ウから①選択	ア～ウから①選択	E、Fから①以上選択
	<p>○柔道、剣道、相撲、空手道、なぎなた、弓道、合気道、少林寺拳法、銃剣道などを通して、我が国固有の伝統と文化により一層触れることができるようにする。</p> <p>○学校や地域の実態に応じて、空手道、なぎなた、弓道、合気道、少林寺拳法、銃剣道などについても履修させることができるが、原則として加えて履修させることとし、学校や地域の特別な事情がある場合は、替えて履修させることもできる。</p> <p>○武道場などの確保が難しい場合は、指導方法を工夫して行う。</p> <p>○学習段階や個人差を踏まえ、段階的な指導を行うなど安全を十分に確保する。</p>			
G ダンス	ア 創作ダンス イ フォークダンス ウ 現代的なリズムのダンス	必修 2年間でア～ウから選択	ア～ウから選択	B、C、D、Gから①以上選択
	<p>○学校や地域の実態に応じて、その他のダンスについても履修させることができるが、原則として加えて履修させることとし、学校や地域の特別な事情がある場合は、替えて履修させることもできる。</p>			
H 理体育	<p>【1・2年】(1) 運動やスポーツの多様性 …………… 第1学年必修 (3単位時間以上)</p> <p>(2) 運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方 …… 第2学年必修 (3単位時間以上)</p> <p>【3年】(1) 文化としてのスポーツの意義 …………… 第3学年必修 (3単位時間以上)</p>			

(2) 保健分野の内容と内容の取扱い

1年	2年	3年
(1) 健康な生活と疾病の予防 (ア) 健康の成り立ちと疾病の発生要因 (イ) 生活習慣と健康 (2) 心身の機能の発達と心の健康 (ア) 身体機能の発達 (イ) 生殖に関わる機能の成熟 (ウ) 精神機能の発達と自己形成 (エ) 欲求やストレスへの対処と心の健康	(1) 健康な生活と疾病の予防 (ウ) 生活習慣病などの予防 (エ) 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康 (3) 傷害の防止 (ア) 交通事故や自然災害などによる傷害の発生要因 (イ) 交通事故などによる傷害の防止 (ウ) 自然災害による傷害の防止 (エ) 応急手当	(1) 健康な生活と疾病の予防 (オ) 感染症の予防 (カ) 健康を守る社会の取組 (4) 健康と環境 (ア) 身体環境に対する適応能力・至適範囲 (イ) 飲料水や空気の衛生的管理 (ウ) 生活に伴う廃棄物の衛生的管理
○「(1) 健康な生活と疾病の予防」は、健康の保持増進と疾病の予防に加えて、疾病の回復についても取り扱う。 ○(1)の「(イ) 生活習慣と健康」、「(ウ) 生活習慣病などの予防」は、食育の観点を踏まえつつ健康的な生活習慣の形成に結び付くよう配慮する。また、がんについても取り扱う。 ○(1)の「(エ) 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康」は、心身への急性影響及び依存性について取り扱う。また、薬物は、覚醒剤や大麻等も取り扱う。 ○(1)の「(オ) 感染症の予防」は、後天性免疫不全症候群(エイズ)及び性感染症についても取り扱う。 ○(2)の「(ア) 身体機能の発達」は、呼吸器、循環器を中心に扱う。 ○(2)の「(イ) 生殖に関わる機能の成熟」は、受精・妊娠を取り扱い、妊娠の経過は取り扱わない。また、異性の尊重、情報の適切な対処や行動の選択が必要になることについて取り扱う。 ○(2)の「(エ) 欲求やストレスへの対処と心の健康」は、体育分野の「A 体づくり運動」との関連を図る。 ○(3)の「(エ) 応急手当」は、包帯法、止血法など傷害時の応急手当も取り扱い、実習を行う。また、水泳など体育分野の内容との関連を図る。 ○「(4) 健康と環境」は、地域の実態に即して公害と健康との関係を取り扱うことも配慮する。また、生態系については、取り扱わない。 ○自他の健康に関心をもてるようにし、健康に関する課題を解決する学習活動を取り入れなどの指導方法の工夫を行う。		

(3) 指導計画の作成と内容の取扱い

【指導計画の作成についての配慮事項】

- 生徒の主体的・対話的で深い学びの実現を図るようにする。その際、体育や保健の見方・考え方を働かせ、運動や健康についての自他の課題を発見し、その合理的な解決のための活動の充実を図る。また、運動の楽しさや喜びを味わったり、健康の大切さを実感したりすることができるよう留意する。
- 保健体育の年間標準時間数と授業時数の配当について

第1学年 105単位時間 (体育分野 267単位時間程度)	第2学年 105単位時間 (保健分野 48単位時間程度)	第3学年 105単位時間	計 315単位時間
ア 保健分野の授業時数は、3学年間で48単位時間程度配当する。 イ 保健分野の授業時数は、3学年間を通じて適切に配当し、各学年において効果的な学習が行われるよう考慮して配当する。 ウ 体育分野の授業時数は、各学年にわたって適切に配当する。 ・「A 体づくり運動」は各学年7単位時間以上を、「H 体育理論」は各学年で3単位時間以上を配当する。 エ 体育分野の内容の「B 器械運動」から「G ダンス」までの領域の授業時数は、それらの内容の習熟を図ることができるよう考慮して配当する。			

- 障がいのある生徒などについては、学習活動を行う場合に生じる困難さに応じた指導内容や指導方法の工夫を計画的、組織的に行う。

<ul style="list-style-type: none"> ・見えにくさのため活動に制限がある場合には、不安を軽減したり安全に実施したりすることができるよう、活動場所や動きを事前に確認したり、仲間同士で声を掛け合う方法を事前に決めたり、音が出る用具を使用したりするなどの配慮をする。 ・身体の動きに制約があり、活動に制限がある場合には、生徒の実情に応じて仲間と積極的に活動できるよう、用具やルールの変更を行ったり、それらの変更について仲間と話し合う活動を行ったり、必要に応じて補助用具の活用を図ったりするなどの配慮をする。 ・リズムやタイミングに合わせて動くことや複雑な動きをすること、ボールや用具の操作等が難しい場合には、動きを理解したり、自ら積極的に動いたりすることができるよう、動きを視覚的又は言語情報に変更したり簡素化したりして提示する、動かす体の部位を意識させる、操作が易しい用具の使用や用具の大きさを工夫したりするなどの配慮をする。 ・試合や記録測定、発表などの状況の変化への対応が求められる学習活動への参加が難しい場合には、生徒の実情に応じて状況の変化に対応できるようにするために、挑戦することを認め合う雰囲気づくりに配慮したり、ルールの弾力化や場面設定の簡略化を図ったりするなどの配慮をする。 ・日常生活とは異なる環境での活動が難しい場合には、不安を解消できるよう、学習の順序や具体的な内容を段階的に説明するなどの配慮をする。 ・対人関係への不安が強く、他者の体に直接触れることが難しい場合には、仲間とともに活動することができるよう、ロープやタオルなどの補助用具を用いるなどの配慮をする。

- ・自分の力をコントロールすることが難しい場合には、状況に応じて力のコントロールができるよう、力の出し方を視覚化したリ、力の入れ方を数値化したりするなどの配慮をする。
- ・勝ち負けや記録にこだわり過ぎて、感情をコントロールすることが難しい場合には、状況に応じて感情がコントロールできるよ
う、事前に活動の見通しを立てたり、勝ったときや負けたとき等の感情の表し方について確認したりするなどの配慮をする。
- ・グループでの準備や役割分担が難しい場合には、準備の必要性やチームで果たす役割の意味について理解することができるよ
う、準備や役割分担の視覚的な明示や生徒の実情に応じて取り組むことができる役割から段階的に取り組ませるなどの配慮をする。
- ・保健の学習で、実習などの学習活動に参加することが難しい場合には、実習の手順や方法が理解できるよう、それらを視覚的に
示したり、一つ一つの技能を個別に指導したりするなどの配慮をする。

○道徳教育との関連を明確に意識しながら、適切に指導を行う。

【内容の取扱いについての配慮事項】

- 体力や技能の程度、性別や障がいの有無等に関わらず、運動の多様な楽しみ方を共有することができる
よう留意する。（原則として男女共習で学習を行うことが求められる。）
- 言語能力を育成する言語活動を重視し、筋道を立てて練習や作戦について話し合う活動や、個人生活に
おける健康の保持増進や回復について話し合う活動などを通して、コミュニケーション能力や論理的な
思考力の育成を促し、自主的な学習活動の充実を図る。
- コンピュータや情報通信ネットワークなどの情報手段を積極的に活用して、各分野の特質に応じた学習
活動を行うよう工夫する。
- 体育分野におけるスポーツとの多様な関わり方や保健分野の指導については、具体的な体験を伴う学習
の工夫を行うよう留意する。
- 生徒が学習内容を確実に身に付けることができるよう、学校や生徒の実態に応じ、学習内容の習熟の程
度に応じた指導、個別指導との連携を踏まえた教師間の協力的な指導などを工夫改善し、個に応じた指
導の充実が図られるよう留意する。
- 特別活動、運動部の活動などとの関連を図り、日常生活における体育・健康に関する活動が適切かつ継
続的に実践できるよう留意する。なお、体力の測定については、計画的に実施し、運動の指導及び体力
の向上に活用するようにする。
- 体育分野と保健分野で示された内容については、相互の関連が図られるよう留意すること。
(カリキュラム・マネジメントを実現する観点から、体育分野と保健分野の関連する事項を取り上げる際、指導する時
期を適切に設定した年間指導計画を工夫する。)

3 Q & A

Q 1 「体育や保健の見方・考え方を働かせる」とは、どのようなことですか？

保健体育科においては、見方・考え方を働かせる学習過程を工夫することにより、保健体育科で育成を目指す資質・能力がより豊かになり、保健体育科の目標である、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力の育成につなげることを目指します。

体育分野では、体力や技能の程度、年齢や性別、障がいの有無等にかかわらず、運動やスポーツの特性や魅力を実感したり、運動やスポーツが多様な人々を結び付けたり豊かな人生を送ったりする上で重要であることを認識したりすることが求められる。その際、体育の見方・考え方に示されたように、各種の運動やスポーツが有する楽しさや喜び及び関連して高まる体力などの視点から、自己の適性等に応じた多様な関わり方を見いだすことができるようになることが重要で、保健分野では、環境が大きく変化している中で、生徒が生涯にわたって正しい健康情報を選択したり、健康に関する課題を適切に解決したりすることが求められます。その際、保健に関わる原則や概念を根拠としたり活用したりして、疾病等のリスクの軽減や生活の質の向上、さらには健康を支える環境づくりを目指して、情報選択や課題解決に主体的に取り組むことができるようにすることが必要です。

Q 2 年間指導計画の作成において、留意すべきことはどのようなことですか？

年間指導計画は、「指導計画の作成と内容の取扱い」を踏まえて、3年間の見通しをもって作成することとなりますが、運動分野と保健分野の指導内容の関連や、健康安全・体育的行事等との関連など、「カリキュラム・マネジメント」の視点が大切です。また、単元ごとの指導計画は、具体的な指導内容を計画的に配当し指導を充実することが大切で、体育分野では、1・2年生は全ての領域を学ぶため2年間の効率的で効果的な指導と評価の計画の工夫、3年生は生徒が選択して学習できるよう配慮することや、生徒の希望ができる限り可能となる教育課程編成の工夫が必要です。保健分野では、授業時数を3年間を通じて適切に配当するとともに、健康に関する指導等との連携を図る工夫が求められます。そして、必要に応じて、地域の人的・物的資源等の活用を検討することも大切です。