

## 第7節 保健体育

### 1 改訂のポイント

#### (1)保健体育科の改訂の趣旨（小学校・中学校・高等学校を通じた基本方針）

- 生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現することを重視する。
- 心と体をより一体としてとらえ、引き続き保健と体育を関連させて指導する。
- 学習したことを実生活、実社会において生かすことを重視し、学校段階の接続及び発達の段階に応じて指導内容を整理し、明確に示すことで体系化を図る。

#### (2)保健体育科の目標

心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。

#### (3)改訂の要点

#### ★ 体育分野 ★

##### ア 指導内容の体系化

- 児童生徒の発達の段階のまとまりを考慮（指導内容の系統化）

小学校		中学校	高等学校
小学校第1学年～小学校第4学年	小学校第5学年～中学校第2学年	中学校第3学年～高等学校第3学年	
様々な基本的な動きを身に付ける時期	多くの領域の運動を体験する時期	少なくとも一つの運動を選び継続することができるようにする時期	

※体育分野の目標は第1学年及び第2学年と、第3学年とに分けて示す。

- 生徒の発達の段階を踏まえた領域の再構成

##### イ 指導内容の明確化

- 各運動領域において指導内容を整理し、当該学年で身に付けさせたい具体的内容を示す。

##### ウ 体づくり運動の充実

- 小学校第1学年から高等学校の全ての学年において指導する。
- 他の領域において扱われにくい様々な体の基本的な動きを培う運動として示す。
- 学校の教育活動全体や実生活で生かすことを重視する。
- 配当時間数（7単位時間以上）を示す。

※他領域でも結果として体力が高まるよう指導を改善する。

##### エ 運動の取上げ方の弾力化

- 指導内容の確実な定着を図ることができるよう運動の取上げ方を一層弾力化する。
- 第1・2学年のいずれかの学年で指導することも可能とする。  
（小学校第1学年から中学校第2学年までは、「体づくり運動」「体育理論（中学校）」以外のすべての指導内容について、2年間のいずれかの学年で指導可能とする。）
- 各学校の創意工夫を生かした指導計画が必要
- 中学校第3学年から高等学校においては、運動の特性や魅力に応じて選択のまとまりを見直す。

##### オ 知識に関する領域の改善

- 中・高等学校においては、運動に関連させて教える知識と、「体育理論」で教える知識を整理・明確化し、「体育理論」の配当時間数（3単位時間以上）を示す。

#### ★ 保健分野 ★

##### ア 生涯にわたって自らの健康を適切に管理し改善していく資質や能力の育成

- 発達の段階を踏まえた保健の内容の体系化を図る。
- 健康の概念や課題を明確化する。

##### イ 小学校及び高等学校の「保健」の内容を踏まえた系統性ある指導ができるよう内容を明確化

【参考】小学校低学年では、運動をとおして健康の認識がもてるよう指導の在り方を改善する。

- 「力一杯動く運動は体をじょうぶにし、健康によいこと」など、各領域において行うことが、「内容の取扱い」で示されている。

## 2 指導計画作成上の留意点

(1)保健体育科の領域及び内容の取扱い（第1学年～第3学年をとおして、105時間に授業時数が増加）

### <体育分野>

領域及び内容	1年	2年	内容の取扱い	領域及び内容	3年	内容の取扱い
【A 体づくり運動】	必修	必修	ア、イ 必修 (各学年 7時間以上)	【A 体づくり運動】	必修	ア、イ 必修 (7時間以上)
ア 体ほぐしの運動				ア 体ほぐしの運動		
イ 体力を高める運動				イ 体力を高める運動		
【B 器械運動】	必修	2年間で アを含む ②選択	2年間で ア及びイ のそれぞれから ②選択	【B 器械運動】	B、C、 D、G から① 以上 選択	ア～エ から選択
ア マット運動				ア マット運動		
イ 鉄棒運動				イ 鉄棒運動		
ウ 平均台運動				ウ 平均台運動		
エ 跳び箱運動				エ 跳び箱運動		
【C 陸上競技】	必修	2年間で ア及びイ のそれぞれから ②選択	2年間で ア及びイ のそれぞれから ②選択	【C 陸上競技】	B、C、 D、G から① 以上 選択	ア及びイの それぞれから ②選択
ア 短距離走・リレー、長距離走又はハードル走				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				イ 走り幅跳び又は走り高跳び		
【D 水泳】	必修	2年間で ア又はイ を含む ②選択	2年間で ア又はイ を含む ②選択	【D 水泳】	B、C、 D、G から① 以上 選択	ア～オ から選択
ア クロール				ア クロール		
イ 平泳ぎ				イ 平泳ぎ		
ウ 背泳ぎ				ウ 背泳ぎ		
エ バタフライ				エ バタフライ		
				オ 複数の泳法で泳ぐ又はリレー		
【E 球技】	必修	2年間で ア～ウ のすべてを選択	2年間で ア～ウ のすべてを選択	【E 球技】	E、F から① 以上 選択	ア～ウ から②選択
ア ゴール型				ア ゴール型		
イ ネット型				イ ネット型		
ウ ベースボール型				ウ ベースボール型		
【F 武道】	必修	2年間で ア～ウ から①選択	2年間で ア～ウ から①選択	【F 武道】	E、F から① 以上 選択	ア～ウ から①選択
ア 柔道				ア 柔道		
イ 剣道				イ 剣道		
ウ 相撲				ウ 相撲		
【G ダンス】	必修	2年間で ア～ウ から選択	2年間で ア～ウ から選択	【G ダンス】	B、C、 D、Gから ① 以上 選択	ア～ウ から選択
ア 創作ダンス				ア 創作ダンス		
イ フォークダンス				イ フォークダンス		
ウ 現代的なリズムのダンス				ウ 現代的なリズムのダンス		
【H 体育理論】	必修	必修	(1)第1学年必修 (2)第2学年必修 (各学年 3時間以上)	【H 体育理論】	必修	(1)第3学年必修 (3時間以上)
(1)運動やスポーツの多様性				(1)文化としてのスポーツの意義		
(2)運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全						

(内容の取扱いで選択の数が示されていないものは、選択の数は問わない。)

※第1学年及び第2学年を通じ選択であった「武道」、「ダンス」を含めて、すべての領域を必修とする。

※第3学年では、「体づくり運動」「体育理論」を除き選択とし、運動の特性や魅力に応じた選択のまとまりとする。

### <保健分野>

領域及び内容	1年	2年	3年	内容の取扱い
(1)心身の機能の発達と心の健康	必修	必修	必修	(1)第1学年必修 (2)第2学年必修
(2)健康と環境				(3)第2学年必修 ※ 二次災害によって生じる傷害及び応急手当には心肺蘇生法があることについて取り扱う
(3)傷害の防止				(4)第3学年必修 ※ 医薬品に関する内容を取り扱う
(4)健康な生活と疾病の予防				

※第1学年(1)の内容「生殖にかかわる機能の成熟」及び第3学年(4)の内容「感染症の予防」(エイズ及び性感染症の予防)の指導に当たっては、小学校と同様に、発達の段階を踏まえること、学校全体で共通理解を図ること、保護者の理解を得ることなどに配慮することが大切であると示されている。

## (2) 年間指導計画作成の配慮事項

## ア 授業時数の配当についての取扱い

- ①保健分野の授業時数は、3年間で48単位時間程度を配当すること。
- ②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こと。
  - 「A体づくり運動」は、各学年で7単位時間以上を配当
  - 「H体育理論」は、各学年で3単位時間以上を配当
- ③体育分野の内容の「B器械運動」から「Gダンス」までの領域の授業数は、そ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こと。
- ④保健分野の授業時数は、3学年を通して適切に配当し、各学年において効果的な学習が行われるよう適切な時期にある程度まとまった時間を配当すること。

※各分野に当てる授業時数は、例えば、「体ほぐしの運動」と「心の健康」、「水泳」と「応急手当」などの指導に当たっては体育分野と保健分野との密接な関連をもたせて指導するように配慮する必要がある。そのため配当する授業時数は、若干の幅をもたせて「程度」とした。

※「体づくり運動」と「体育理論」は、指導内容のより一層の定着を図るため、授業時数を規定した。

※各領域の授業時間数は、地域や学校の実態を踏まえながら、生徒の運動経験、能力・適性、興味・関心等に応じて、3年間を見通した配当が重要である。

※保健分野の授業時数の配当については、効果的に学習を進めるため、学習時間を継続的または集中的に設定することが望ましい。

イ 第1章総則第1の3に示す「学校における体育・健康に関する指導」の趣旨を生かし、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こと。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こと。

※総則との関連からも、単に教科としての観点からだけでなく、特別活動や総合的な学習の時間、運動部活動なども含めた学校教育活動全体との関連を十分考慮して指導計画を作成することが必要である。

ウ 第1章総則の第1の2及び第3章道德の第1に示す道德教育の目標に基づき、道德の時間などとの関連を考慮しながら、第3章道德の第2に示す内容について、保健体育科の特質に応じて適切な指導をすること。

※具体的な関連としては、集団で行うゲームなどを通して、「粘り強くやり遂げる」「ルールを守る」「集団に参加し協力する」といった態度を養うことなどがあげられる。また、健康・安全についての理解は、生活習慣の大切さを知り、自分の生活を見直すことにつながるものである。

## (3) 総則との関連

## ア 総則第1の3「学校における体育・健康に関する指導」について（小学校も同様）

- 「生徒の発達の段階を考慮」「食育の推進」「安全に関する指導」が新たに加わり、学校の教育活動全体をとおして行うことにより、一層充実を図ることができる。
- 保健体育科の教員だけでなく、全教職員の理解と協力が得られるよう、学校の実態に応じて指導体制の工夫改善に努めるなど、組織的に進めていくことが大切である。

## イ 総則第4の2(13)「部活動の意義と留意点等」について

- 教育課程との関連や運営上の工夫を学習指導要領に規定する。  
(現行は総則第1の3の解説に記載)



### 3 Q & A

Q1 「児童生徒の発達の段階のまとまりを考慮する」とありますが（指導内容の系統化）、小学校と中学校の接続については、どのような点に配慮することが必要ですか。

今回の改訂では、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現に向けて、発達の段階のまとまりを考慮し、小学校、中学校及び高等学校を見通した指導内容の体系化を図っています。特に、小学校と中学校の接続については、小学校でどのような種目を実施していたのか、その現状を把握し、9年間を見通した指導内容を明確にしたうえで連携を図ることが大切です。新たな種目を実施することは可能ですが、これまで実践を積み上げてきた運動種目を大切にしていって取り組んでほしいと考えます。

Q2 今回の改訂により、言語に関する能力の育成が重視されていますが、保健体育科においては、どのように進めていけばよいですか。

平成20年1月17日の中央教育審議会答申に「体を動かすことが、身体能力を身に付けるとともに、情緒面や知的な発達を促し、集団的活動や身体表現などを通じて、コミュニケーション能力を育成することや、筋道を立てて練習や作戦を考え、改善の方法などを互いに話し合う活動などを通じて、論理的思考をはぐくむことにも資する。」と明示されています。このことが、言語活動の充実と関連が深く、言語化することで、知識として整理できることも大切です。保健体育科においては、これまでも「めあての設定・振り返り」「作戦づくり・ルール工夫」「教え合い」などで、言語活動を重視してきているので、これまで行ってきた学習方法を踏まえて取り組むことが大切です。

Q3 「A体づくり運動」については、各学年で7単位時間以上を配当することになっていますが、「体ほぐしの運動」を他の領域の準備運動の中で指導する場合、その時数を7単位時間に含めてもよいですか。

「A体づくり運動」を取り扱う時間数の目安が示されたのは、生徒の体力の低下等を踏まえ、指導内容の定着がより一層図られるようにしたためです。また、「体ほぐしの運動」については、「B器械運動」から「Gダンス」までの領域においても関連を図って指導することができますが、主運動の準備運動程度では、「体ほぐしの運動」を実施したとはいえません。7単位時間という最低時間数が示されたことは、まとまった時間の中で学習指導要領に示された内容の定着を図るということであり、その趣旨を踏まえて指導計画を作成する必要があります。

Q4 「E球技」のベースボール型の実施については、ソフトボールを取り上げることと示してありますが、どのような点に配慮する必要がありますか。

地域や学校の実態に応じて指導方法を工夫して実施してください。特に、生徒にはベースボール型の運動特性を十分理解させ、易しい投球を打ち返したり、定位置で守ったりする攻防を中心とした学習課題を追求しやすいようにするため、人数やグラウンドの広さ、用具やルール（プレー上の制限）などを工夫することが大切です。また、生徒の特性（小学校での経験を含めた運動経験の有無や興味・関心など）を考慮し、実施の時期や実施方法の工夫も必要です。

Q5 伝統文化を重んじることから「F武道」を必修としたことは理解できますが、なぜ、「ダンス」も必修としたのですか。

現行においては、第1学年で「F武道」と「Gダンス」のいずれかを選択とし、それ以外の領域を必修としていたことを改め、小学校（高学年）との接続を踏まえ、すべての領域の学習を十分行ったうえで、その学習体験をもとに、さらに学習を深めたい運動領域を選択できるようにするため、第1学年及び第2学年ですべての領域を履修させるとともに、選択の開始時期を第3学年とすることになりました。