

第9節 体育

1 改訂のポイント

(1) 改訂の要点

【運動領域】

- 「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
(発達段階のまとまりを考慮し、各領域で育成することを目指す具体的な内容)
- 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、年齢や性別及び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)
- 内容の一層の明確化（「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」）

【保健領域】

- 「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
- 自己の健康の保持増進や回復等に関する内容の明確化
- 「技能」に関連して、心の健康、けがの防止の内容の改善
- 運動領域との一層の関連を図る内容等の改善

(2) 教科の目標

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を見付け、その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) その特性に応じた各種の運動の行い方及び身近な生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な動きや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己の課題を見付け、その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) 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、楽しく明るい生活を営む態度を養う。＝「学びに向かう力、人間性等」

(3) 各学年の目標

第1学年及び第2学年	第3学年及び第4学年	第5学年及び第6学年
(1) 各種の運動遊びの楽しさに触れ、その行い方を知るとともに、基本的な動きを身に付けるようにする。	(1) 各種の運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方及び健康で安全な生活や体の発育・発達について理解するとともに、基本的な動きや技能を身に付けるようにする。	(1) 各種の運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方及び心の健康やけがの防止、病気の予防について理解するとともに、各種の運動の特性に応じた基本的な技能及び健康で安全な生活を営むための技能を身に付けるようにする。
(2) 各種の運動遊びの行い方を工夫するとともに、考えたことを他者に伝える力を養う。	(2) 自己の運動や身近な生活における健康の課題を見付け、その解決のための方法や活動を工夫するとともに、考えたことを他者に伝える力を養う。	(2) 自己やグループの運動の課題や身近な健康に関わる課題を見付け、その解決のための方法や活動を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。
(3) 各種の運動遊びに進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、健康・安全に留意したりし、意欲的に運動をする態度を養う。	(3) 各種の運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、友達の考えを認めたり、場や用具の安全に留意したりし、最後まで努力して運動をする態度を養う。また、健康の大切さに気付き、自己の健康の保持増進に進んで取り組む態度を養う。	(3) 各種の運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に留意したりし、自己の最善を尽くして運動をする態度を養う。また、健康・安全の大切さに気付き、自己の健康の保持増進や回復に進んで取り組む態度を養う。

2 指導計画作成の留意点

(1) 運動領域の内容と内容の取扱い

	第1学年及び第2学年【低学年】	第3学年及び第4学年【中学年】	第5学年及び第6学年【高学年】
体づくり運動系	A 体づくりの運動遊び ア 体ほぐしの運動遊び イ 多様な動きをつくる運動遊び	A 体づくり運動 ア 体ほぐしの運動 イ 多様な動きをつくる運動	A 体づくり運動 ア 体ほぐしの運動 イ 体の動きを高める運動
	<p>【全学年】○2学年間にわたって指導する。 (低学年は、「体ほぐしの運動遊び」及び「多様な動きをつくる運動遊び」をそれぞれの学年で指導する。中学年は、「体ほぐしの運動」及び「多様な動きをつくる運動」をそれぞれの学年で指導する。高学年は、「体ほぐしの運動」及び「体の動きを高める運動」をそれぞれの学年で指導する。)</p> <p>【高学年】○「体の動きを高める運動」は、体の柔らかさ及び巧みな動きを高めることに重点を置いて指導し、その際、音楽に合わせて運動するなどの工夫を図る。 ○「体ほぐしの運動」と「保健」の「不安や悩みなどへの対処」は、相互の関連を図って指導する。</p>		
器械運動系	B 器械・器具を使つての運動遊び ア 固定施設を使つた運動遊び イ マットを使つた運動遊び ウ 鉄棒を使つた運動遊び エ 跳び箱を使つた運動遊び	B 器械運動 ア マット運動 イ 鉄棒運動 ウ 跳び箱運動	B 器械運動 ア マット運動 イ 鉄棒運動 ウ 跳び箱運動
陸上運動系	C 走・跳の運動遊び ア 走の運動遊び イ 跳の運動遊び	C 走・跳の運動 ア かけっこ・リレー イ 小型ハードル走 ウ 幅跳び エ 高跳び	C 陸上運動 ア 短距離走・リレー イ ハードル走 ウ 走り幅跳び エ 走り高跳び
	【全学年】○児童の実態に応じて「投の運動(遊び)」を加えて指導することができる。		
水泳運動系	D 水遊び ア 水の中を移動する運動遊び イ もぐる・浮く運動遊び	D 水泳運動 ア 浮いて進む運動 イ もぐる・浮く運動	D 水泳運動 ア クロール イ 平泳ぎ ウ 安全確保につながる運動
	【高学年】○「クロール」及び「平泳ぎ」は、水中からのスタートを指導する。 ○学校の実態に応じて「背泳ぎ」を加えて指導することができる。		
ボール運動系	E ゲーム ア ボールゲーム イ 鬼遊び	E ゲーム ア ゴール型ゲーム イ ネット型ゲーム ウ ベースボール型ゲーム	E ボール運動 ア ゴール型 イ ネット型 ウ ベースボール型
	<p>【中学年】○「ゴール型ゲーム」は、「味方チームと相手チームが入り混じって得点を取り合うゲーム」及び「陣地を取り合うゲーム」を取り扱う。(「ハンドボール、ポートボール、ラインサッカー、フットサルなどを基にした易しいゲーム」と、「タグラグビー、フラッグフットボールなどを基にした易しいゲーム」をどちらも取り扱う。)</p> <p>【高学年】○「ゴール型」はバスケットボール及びサッカーを、「ネット型」はソフトバレーボールを、「ベースボール型」はソフトボールを主として取り扱うものとするが、これに替えてハンドボール、タグラグビー、フラッグフットボールなど各型に応じたその他のボール運動を指導することができる。 ○「ベースボール型」は、学校の実態に応じて取り扱わないことができる。(運動場が狭く実施が難しい場合)</p>		
表現運動系	F 表現リズム遊び ア 表現遊び イ リズム遊び	F 表現運動 ア 表現 イ リズムダンス	F 表現運動 ア 表現 イ フォークダンス
	<p>【低学年】○「リズム遊び」は、簡単なフォークダンスを含めて指導することができる。(その場ですぐに覚えて踊ることができる易しい踊りを取り上げる。)</p> <p>【中学年】○学校や地域の実態に応じて「フォークダンス」を加えて指導することができる。 【高学年】○学校や地域の実態に応じて「リズムダンス」を加えて指導することができる。</p>		
	【低学年】○学校や地域の実態に応じて「歌や運動を伴う伝承遊び」及び「自然の中での運動遊び」を加えて指導することができる。		

(2) 保健領域の内容と内容の取扱い（運動領域と保健領域との関連を含む）

	第1学年及び第2学年【低学年】	第3学年及び第4学年【中学年】	第5学年及び第6学年【高学年】
保 健		(1) 健康な生活 (2) 体の発育・発達	(1) 心の健康 (2) けがの防止 (3) 病気の予防
	<p>【中学年】○「健康な生活」を第3学年で指導し、学校でも、健康診断や学校給食など様々な活動が行われていることについて触れるものとする。</p> <p>○「体の発育・発達」は第4学年で指導し、自分と他の人では発育・発達などに違いがあることに気付き、それらを肯定的に受け止めることが大切であることについて触れるものとする。</p> <p>【高学年】○「心の健康」及び「けがの防止」は第5学年で指導する。</p> <p>○「病気の予防」は第6学年で指導し、「喫煙、飲酒、薬物乱用と健康」の薬物は、有機溶剤の心身への影響を中心に取扱い、覚醒剤等についても触れるものとする。</p> <p>○けがや病気からの回復についても触れるものとする。</p>		
運 動 領 域 と 保 健 領 域 と の 関 連	<p>【低学年】○各領域の各内容は、運動と健康が関わっていることについての具体的な考えがもてるように指導する。（体は、活発に運動をしたり長く運動をしたりすると、汗が出たり、心臓の鼓動や呼吸が速くなったりすること、体を使って元気に運動することは、体をじょうぶにし、健康によいことなど）</p> <p>【中学年】○各領域の各内容は、運動と健康が関わっていることについての具体的な考えがもてるように指導する。（「体の発育・発達」で「生涯を通じて骨や筋肉などを丈夫にする効果が期待されること」の知識として習得したことを「体づくり運動」の「跳ぶ、はねるなどの動きで構成される運動」を通じて行うなど）</p> <p>【高学年】○各領域の各内容は、運動領域と保健領域との関連を図る指導に留意する。（「病気の予防」について、全身を使った運動を日常的に行うことが、現在のみならず大人になってからの病気の予防の方法としても重要であると理解する、各運動領域で学習したことを基に日常的に運動に親しむことを関連付けるなど）</p>		

(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】

○児童の「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己の課題を見付け、その解決のための活動を選んだり工夫したりする活動の充実を図る。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。

○授業時数の配当について

- | | |
|--------|---|
| 【運動領域】 | ・一部の領域の指導に偏らない配当をする。（領域別の配当は幅をもって考えてよい。） |
| 【保健領域】 | ・中学年で8単位時間程度、高学年で16単位時間程度とする。
・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。 |

○低学年の指導と幼児期の教育との関連について

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・体を使った遊びの要素を取り入れて楽しく運動遊びに取り組み、健康な心と体の育成を図る など ・生活科と関連付け、施設や用具の安全に気を付けて運動遊びができるようにしたり、水遊びの心得を守るなど危険を回避することができるようにしたりする など |
|---|

○障がいのある児童などについては、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"> ・複雑な動きをしたり、バランスを取ったりすることに困難がある場合には、極度の不器用さや動きを組み立てることへの苦手さがあることが考えられることから、動きを細分化して指導したり、適切に補助しながら行ったりするなどの配慮をする。 ・勝ち負けにこだわったり、負けた際に感情が抑えられなかったりする場合には、活動の見通しがもてなかったり、考えたことや思ったことをすぐに行動に移してしまったりすることがあることから、活動の見通しを立ててから活動させたり、勝ったときや負けたときの表現の仕方を事前に確認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。

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・最後まで粘り強く取り組む、気持ちのよい挨拶をする、仲間と協力する、勝敗を受け入れる、フェアなプレイを大切にする、仲間の考えや取組を理解する など。 ・生活習慣の大切さを知り、自己の生活を見直す。 |
|---|

【内容の取扱いについての配慮事項】

- 学校や地域の実態を考慮するとともに、個々の児童の運動経験や技能の程度などに応じた指導や児童自らが運動の課題の解決を目指す活動を行えるよう工夫する。

・運動を苦手と感じている児童や、運動に意欲的に取り組まない児童への指導を工夫する。
・障がいのある児童などへの指導の際には、周りの児童が様々な特性を尊重するよう指導する。

- コミュニケーション能力や論理的な思考力の育成を促すための言語活動を積極的に行う。

・筋道を立てて練習や作戦について話し合うこと
・身近な健康の保持増進について話し合うこと など

- コンピュータや情報通信ネットワークなど情報手段の活用について

・積極的に活用し、各領域の特質に応じた学習活動を行うことができるように工夫する。
・情報機器の基本的な操作についても、内容に応じて取り扱う。

- 具体的な体験を伴う学習を取り入れるよう工夫する

【運動領域】・パラリンピック競技などの障がい者スポーツの体験や、スポーツ大会の企画・運営 など
【保健領域】・「不安や悩みなどへの対処」や「けがの手当て」の実習 など

- 「体ほぐしの運動(遊び)」は、各学年の各領域においてもその趣旨を生かした指導ができる。

- 「D 水遊び」及び「D 水泳運動」の指導は、適切な水泳場の確保が困難な場合（学校及びその近くに公営のプール等の適切な水泳場がない場合）にはこれらを取り扱わないことができるが、これらの心得については、必ず取り上げる。

- オリンピック・パラリンピックに関する指導として、ルールやマナーを遵守するやフェアなプレイを大切にするなど、児童の発達段階に応じて、各種の運動を通してスポーツの意義や価値等に触れることができるようにする。

- 集合、整頓、列の増減などの行動の仕方を身に付け、能率的で安全な集団としての行動ができるようにするための指導は、各学年の各領域（保健を除く）において適切に行う。

- 自然との関わりの深い雪遊び、氷上遊び、スキー、スケート、水辺活動などの指導は、学校や地域の実態に応じて積極的に行うことに留意する。

- 運動、食事、休養及び睡眠（保健の内容）は、食育の観点も踏まえつつ、健康的な生活習慣の形成に結び付くよう配慮をするとともに、第3学年以上の各領域（保健を除く）及び学校給食に関する指導においても関連した指導を行うようにする。

- 保健の指導における健康に関心をもてるようにする指導方法の工夫について

・身近な日常生活の体験や事例などを題材にした話合い、思考が深まる発問の工夫や思考を促す資料の提示、課題の解決的な活動や発表、ブレインストーミング、応急手当などの実習、実験などを取り入れる
・必要に応じて地域の人材の活用や養護教諭、栄養教諭、学校栄養職員などとの連携・協力を推進する など

3 Q&A

Q1 「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？

体育では、体育や保健の見方・考え方を働かせる学習過程を工夫することにより、体育科で育成を目指す資質・能力がより豊かになり、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。

運動領域では、体力や技能の程度、年齢や性別、障がいの有無等に関らず、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ます。その際、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出すことができるようになることが必要です。

保健領域では、環境が大きく変化している中で、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なることが必要です。

Q2 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、6年間の見通しをもって作成することとなりますが、運動領域と保健領域の指導内容の関連を踏まえること、体育・健康に関する指導につながる健康安全・体育的行事等との関連について見通しをもつことなど、体育科を中心とした「カリキュラム・マネジメント」の視点が大切です。また、年間指導計画で配当した単元ごとの指導計画を作成する際は、具体的な指導内容を計画的に配当し、学習指導要領の趣旨を踏まえた指導を充実することが大切です。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しておくことも大切です。