

## ■ 保健体育 ■

### I 新学習指導要領の趣旨及び改善事項

#### 1 改訂の趣旨

- 運動や健康に関する課題を発見し、その解決を図る主体的・協働的な学習活動を通して、『知識・技能』『思考力・判断力・表現力等』『学びに向かう力・人間性等』を育成することを目標として示す。
- 自己の運動や健康についての課題の解決に向け、積極的・自主的・主体的に学習することや、仲間と対話し協力して課題を解決する学習過程の工夫を重視するとともに、体育科で育成を目指す『知識・技能』『思考力・判断力・表現力等』『学びに向かう力・人間性等』の資質・能力の三つの柱を確実に身に付けるために、その関係性を重視した学習過程を工夫する必要がある。
- 児童生徒の発達の段階を踏まえて、学習したことを実生活や実社会に生かし、豊かなスポーツライフを継続することができるよう、小学校、中学校、高等学校を通じて系統性のある指導ができるようにする。
- 健康な生活と疾病の予防、心身の発育・発達と心の健康、健康と環境、傷害の防止、社会生活と健康等の保健の基礎的な内容について、小学校、中学校、高等学校を通じて系統性のある指導ができるようにする。

#### 2 改訂の要点

##### (1) 目標の改善

##### ① 【体育や保健の見方・考え方】

「体育の見方・考え方」…運動やスポーツを、その価値や特性に着目して、楽しさや喜びとともに体力の向上に果たす役割の視点から捉え、自己の適性等に応じた『する・みる・支える・知る』の多様な関わり方と関連付けること。

「保健の見方・考え方」…個人及び社会生活における課題や情報を、健康や安全に関する原則や概念に着目して捉え、疾病等のリスクの軽減や生活の質の向上、健康を支える環境づくりと関連付けること。

##### ② 学年の目標の改善

教科の目標については、従前、「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」としていたものを、次のように改善を図った。

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。

##### ・「知識及び技能」

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。

##### ・「思考力、判断力、表現力等」

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。

##### ・「学びに向かう力、人間性等」

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。

(2) 指導内容の改善

〔体育分野〕

① 指導内容の一層の明確化

- ・生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現する基礎を培うことを重視し、資質・能力の三つの柱ごとの指導内容の一層の明確化を図る。

② 体づくり運動

- ・従前、「体力を高める運動」として示していたものを、第1学年及び第2学年で「体の動きを高める運動」、第3学年で「実生活に生かす運動の計画」として新たに示した。

③ 水泳

- ・「内容の取扱い」に、「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こと」を新たに示すとともに、引き続き、スタートの指導については、安全への配慮から、全ての泳法について水中からのスタートを扱うこととした。

④ 武道

- ・学校や地域の実態に応じて、従前から示されているなぎなたに加えて、空手道、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ことを新たに示した。

⑤ 体育理論

- ・従前、第1学年で指導していた「(1)ウ 運動やスポーツの学び方」の内容を第2学年で指導する内容に整理するとともに、第1学年において「ア(ウ) 運動やスポーツの多様な楽しみ方」を新たに示すなどした。そのため、従前の(1) 運動やスポーツの多様性、(2) 運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全、(3) 文化としてのスポーツの意義で構成していたことを一部改め、(1) 運動やスポーツの多様性、(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、(3) 文化としてのスポーツの意義で構成することとした。

〔保健分野〕

① 資質・能力の育成に向けた内容構造の見直し

- ・生涯にわたって健康を保持増進する資質・能力を育成することができるよう、「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、内容に改善する。

② 内容の改訂

- ・心の健康や疾病の予防に関する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を充実する。
- ・個人生活における健康課題を解決することを重視する観点から、健康な生活と疾病の予防の内容を学年ごとに配当するとともに、体育分野との一層の関連を図った内容等について改善する。

(3) 学習指導の改善

① 指導計画の作成における配慮事項

○ 主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善

保健体育科の指導計画の作成に当たり、生徒の主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善を推進することとし、保健体育科の特質に応じて、効果的な学習が展開できるように配慮すべき内容を新たに示した。

② 内容の取扱いにおける配慮事項

○ 体力や技能の程度、性別や障害の有無等を超えて運動やスポーツを楽しむための指導の充実

生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現する資質・能力の育成に向けて、体力や技能の程度、性別や障害の有無等にかかわらず、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にすることが重要である。

3 具体的な改善事項 (別紙)

II 移行措置

1 移行期間中の特例

- (1) 平成31年度及び平成32年度の第1学年の保健体育の指導に当たっては、次のア及びイのとおりとする。
- ア 現行中学校学習指導要領第2章第7節第2〔体育分野第1学年及び第2学年〕の2H(1)に規定する事項に、新中学校学習指導要領第2章第7節第2〔体育分野第1学年及び第2学年〕の2H(1)ア(ウ)に規定する事項を加えるものとする。
- イ 現行中学校学習指導要領第2章第7節第2〔保健分野〕の3(1)の規定にかかわらず、現行中学校学習指導要領第2章第7節第2〔保健分野〕の2(1)アからエまで、2(4)ア及びイのうち「健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要がある」の部分の規定に係る事項を指導するものとする。
- (2) 平成32年度の第1学年の保健体育の指導に当たっては、現行中学校学習指導要領第2章第7節第2〔体育分野第1学年及び第2学年〕の〔内容の取扱い〕(2)クの規定にかかわらず、現行中学校学習指導要領第2章第7節第2〔体育分野第1学年及び第2学年〕の2H(1)ウに規定するものとする。
- (3) 平成32年度の第2学年の保健体育の指導に当たっては、現行中学校学習指導要領第2章第7節第2〔保健分野〕の3(1)の規定にかかわらず、現行中学校学習指導要領第2章第7節第2〔保健分野〕の2(3)アからエまで、2(4)イのうち「食事の量や質の偏り、運動不足、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れは、生活習慣病などの要因となる」の部分の規定に係る事項及び2(4)ウに規定する事項を指導するものとする。

2 移行措置の解説

(1) 移行措置の内容

	平成31年	平成32年	平成33年
第1学年	〔体育分野〕 H 体育理論 (1) 運動やスポーツの多様性 (ウ) 運動やスポーツの多様な楽しみ方 〔保健分野〕 (1) 健康な生活と疾病の予防 (7) 健康の成り立ちと疾病の発生要因 (イ) 生活習慣と健康	〔体育分野〕 H 体育理論 (1) 運動やスポーツの多様性 (ウ) 運動やスポーツの多様な楽しみ方	
		〔保健分野〕 (1) 健康な生活と疾病の予防 (7) 健康の成り立ちと疾病の発生要因 (イ) 生活習慣と健康	
		〔体育分野〕 H 体育理論 <b>削除</b> (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 (イ) 運動やスポーツの学び方	
第2学年		〔保健分野〕 (1) 健康な生活と疾病の予防 (ウ) 生活習慣病などの予防 (イ) 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康	〔体育分野〕 H 体育理論 (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 (イ) 運動やスポーツの学び方
		〔保健分野〕 (4) 健康と環境 <b>削除</b> (7) 身体の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	
第3学年			(4) 健康と環境 (7) 身体の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

**(2) 学習指導上の留意事項**

積極的に新学習指導要領による取組ができるようにする。特に、「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」をバランスよく育成することを目指す新学習指導要領の趣旨を十分に踏まえて指導する。

3 具体的な改善事項

学習指導要領の記述（抜粋）	解説と補足
<p><b>I 改訂の趣旨と要点</b>                      ※本手引きの前書き部分及び「中学校学習指導要領解説保健体育編」の「2 保健体育科改訂の趣旨及び要点」参照。</p> <p><b>II 目標及び内容</b>  <b>1 体育科の目標</b>                      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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p><b>2 各学年の目標</b>                      [体育分野 第1学年及び第2学年]  <b>1 目標</b>                      (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。</p>	<p><b>■「体育の見方・考え方」とは</b>                      生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現する観点を踏まえ、「運動やスポーツを、その価値や特性に着目して、楽しさや喜びとともに体力の向上に果たす役割の視点から捉え、自己の適性等に応じた『する・みる・支える・知る』の多様な関わり方と関連付けること」であると考えられる。</p> <p>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、体育分野での学習と社会をつなぐ上で重要なものであることを示したものである。</p> <p><b>■「保健の見方・考え方」とは</b>                      疾病や傷害を防止するとともに、生活の質や生きがいを重視した健康に関する観点を踏まえ、「個人及び社会生活における課題や情報を、健康や安全に関する原則や概念に着目して捉え、疾病等のリスクの軽減や生活の質の向上、健康を支える環境づくりと関連付けること」であると考えられる。</p> <p>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ある。</p> <p><b>■運動の合理的な実践</b>                      発達の段階や運動の特性や魅力に応じて、運動に関わる一般原則や運動に伴う事故の防止等などの科学的な知識を理解するとともに、それらを活用して運動を実践すること。</p> <p><b>■運動の楽しさや喜び</b>                      運動することそのものを楽しんだり、その運動の特性や魅力に触れたりすること。</p> <p><b>■運動を豊かに実践する</b>                      [第1学年及び第2学年]                      全ての領域の経験を通して、それぞれの運動が有する特性や魅力に触れる。</p> <p>[第3学年]                      自己に適した運動を選択できるようにするための基本的な知識や運動の技能を身に付け、運動との多様な関わり方を実践ができるようにする。</p> <p>「この運動によって、こんな体力が高まるんだ。だったらこんな運動をやるといいのかな。」と、生徒自らが体力を高められるようにすることが大切。</p>

(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。

■運動についての自己の課題を発見し

第1学年及び第2学年では、提示された動きなどのポイントと自己の動きを比較して課題を発見したり、仲間との関わり合いや健康・安全についての課題を発見したりすることなどができるようにする。

■合理的な解決に向けて思考し判断する

第1学年及び第2学年では、基本的な知識や技能を活用して、自己の課題に応じた取り組み方を工夫することができるようにする。

■自己や仲間の考えたことを他者に伝える

自己の課題について、思考し判断したことを、言葉や文章及び動作などで表したり、仲間や教師などに理由を添えて伝えたりする。

(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、一人一人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をする態度を養う。

■運動における競争や協働の経験を通して

体育分野の学習が技能の獲得のみにとどまらず、社会生活における望ましい態度や行動にもつながること。

■公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たす、一人一人の違いを認めようとするなどの意欲を育てる

小学校における「約束を守る」などの具体的な事項から、「自己の役割を果たす」などの概念的な事項へ指導内容が発展すること、社会性や規範意識に基づく運動への価値観の形成が求められることなどから、行動の意義などのその態度を支える知識を理解させ、運動に積極的に取り組むことができるようにすることを重視している。

■健康・安全に留意し

意欲をもつだけでなく、自己の健康とともに、自己や仲間の安全に対して、その行動化が求められる。第3学年では、「健康・安全を確保する」になる。

■自己の最善を尽くして運動をする

体育理論や各領域で学習する知識との関連を重視した運動の学習を目指している。

「体育理論」の学習が土台にあって、各領域の学習が成り立っている。

〔体育分野 第3学年〕

1 目標

(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。

■運動の楽しさや喜びを味わい

第1学年及び第2学年での全ての領域の学習の経験を踏まえ、更に追求したい領域、新たに挑戦したい領域、課題を克服したい領域など、選択した領域に応じて運動の楽しさや喜びを味わうことが大切である。

「生徒選択」であり「学校選択」ではない。

■生涯にわたって運動を豊かに実践する

選択した運動種目等での運動実践を深める。

■体力の必要性について理解する

興味、関心、運動習慣等の個人差を踏まえ、体力の向上を図る能力を育てる。

(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。

■運動についての自己や仲間の課題を発見し  
よい動きやつまずきのある動きの事例と自己の動きを比較して課題を発見したり、活動を振り返るなどして課題を発見したりする。  
■合理的な解決に向けて思考し判断する  
これまで学習した知識や技能を活用して、自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方を工夫する。

生徒が活動を振り返る（内省する）ことができる場面を位置付ける。

(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、一人一人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。

■一人一人の違いを大切にしようとする  
体力や技能の程度、性別や障がいの有無等にかかわらず、人には違いがあることに配慮し、よりよい環境づくりや活動につなげようとする。

■第1, 2学年  
「違いを認めようとする」＝違いに気付く  
■第3学年  
「違いを大切にしようとする」＝違いに配慮する

〔保健分野〕

1 目標

(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。

生涯を通じて心身の健康を保持増進するための資質・能力を育成することを目指して

今までの知識と新しい知識を融合させ、より豊かに思考、判断、表現をすることを目指す。  
保健にまつわる原則や概念といった知識を何のために学んでいるのかを考えさせる。  
→疾病の予防や生活の質を高めるために学んでいる。

(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。

■個人生活  
小学校「身近な生活」  
■自他の課題を発見し  
小学校「自己の課題を見付け」  
■思考し、判断する  
科学的に思考し、判断する  
現行「科学的に思考し、理解できるようにする」  
→健康課題の解決は、(2)が最もふさわしい。

(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。

■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  
保健の学びに向かう姿、人間性等に関する資質・能力の育成についての目標は、内容における記載はないが、(1)及び(2)の内容の中に含まれている。

2 内容

(1) 体づくり運動

[第1学年及び第2学年]

(1) 次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の意義と行い方、体の動きを高める方法などを理解し、目的に適した運動を身に付け、組み合わせること。

■知識及び運動  
「体づくり運動」は、「技能」ではなく「運動」。

■体づくり運動の意義  
自他の心と体に向き合って心と体をほぐし、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、進んで運動に取り組む気持ちを高めたり、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めたりするといった意義がある。

(2) 自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方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こと。

■思考力、判断力、表現力等の例示

- ・体ほぐしの運動で、「心と体の関係や心身の状態に気付く」、「仲間と積極的に関わり合う」ことを踏まえてねらいに応じた運動を選ぶこと。
- ・学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えること。
- ・体力の程度や性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための運動を見付け、仲間に伝えること。

「選ぶこと」「当てはめ、仲間に伝えること」「見付け、仲間に伝えること」等、例示がどこまでの内容を示しているのかを判断して、指導することが大切である。

(3) 体づくり運動に積極的に取り組むとともに、仲間の学習を援助しようとする事、一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとする事、話合いに参加しようとする事などや、健康・安全に気を配ること。

■体づくり運動に積極的に取り組む

発達の段階や学習の段階に適した課題を設定したり、運動を選んだり組み合わせたりする学習などに積極的に取り組むことを示している。そのため、人は学習によって、体の動きが高まる可能性があることを理解し、取り組めるようにする。

■そのため

学びに向かう力、人間性等の解説では、「そのため」の後に指導すべきことが示されている。

[第3学年]

(1) 次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むこと。

■運動を継続する意義

定期的・計画的に運動を続けることは、心や体の健康や体力の保持増進につながることや、さらには豊かなスポーツライフの実現は、地域などのコミュニケーションを広げたり、余暇を充実させたりするなど生活の質を高めることにもつながることを理解できるようにする。

(2) 自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方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こと。

■思考力、判断力、表現力等の例示

- ・体づくり運動の学習成果を踏まえて、実生活で継続しやすい運動例や運動の組合せの例を見付けること。

思考力、判断力、表現力等の例示については、第3学年の最後に位置付けている例示を第3学年の出口の姿とし、第1、2学年からの指導を行う。

(3) 体づくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとする事、話合いに貢献しようとする事などや、健康・安全を確保すること。

(2) 器械運動

[第1学年及び第2学年]

(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、技をよりよく行うこと。

■名称や行い方

技の名称は、運動の構造と関連して、懸垂・支持・上がり・回転などの運動の基本形態を示す名称と、運動の経過における、方向・姿勢・運動などの課題を示す名称によって成り立っていることを理解できるようにする。例えば、マット運動の「前方倒立回転とび」では、前方(方向課題)・倒立回転(運動の基本形態)・跳び(運動の課題)が示されている。

(2) 技などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えること。

(3) 器械運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとする事、仲間の学習を援助しようとする事、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとする事などや、健康・安全に気を配ること。

[第3学年]

- (1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、自己に適した技で演技すること。
- (2) 技などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えること。
- (3) 器械運動に自主的に取り組むとともに、よい演技を讃えようとする、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保すること。

■思考力、判断力、表現力等の例示

- ・器械運動の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けること。

思考力、判断力、表現力等の例示については、第3学年の最後に位置付いている例示を第3学年の出口の姿とし、第1、2学年からの指導を行う。

■など

などの例には、自己の責任を果たそうとすることがある。これは、練習や発表会などで、仲間と互いに合意した役割に責任をもって自主的に取り組もうとすることを示している。

■バトンの受け渡しでタイミングを合わせる【付加】

次走者が前走者の走るスピードを考慮してスタートするタイミングを合わせたり、前走者と次走者がバトンの受渡しでタイミングを合わせたりすることである。指導に際しては、走る距離は、短距離走では50～100m程度、リレーでは一人50～100m程度を目安とする。

■ペースを守って走る【付加】

設定した距離をあらかじめ決めたペースで走ること。

(3)陸上運動

[第1学年及び第2学年]

- (1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けること。  
 ア 短距離走・リレーでは、滑らかな動きで速く走ることやバトンの受渡しでタイミングを合わせる、長距離走では、ペースを守って走ること、ハードル走では、リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すこと。  
 イ 走り幅跳びでは、スピードに乗った助走から素早く踏み切って跳ぶこと、走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切って大きな動作で跳ぶこと。

■ハードル走の例示

- ・インターバルを3又は5歩でリズムカルに走ること。

現行：「3～5歩」

4歩も含まれることになるが、高等学校の3歩につなげるために、4歩は含まない。

[第3学年]

- (1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けること。  
 ア 短距離走・リレーでは、中間走へのつなぎを滑らかにして速く走ることやバトンの受渡しで次走者のスピードを十分高めること、長距離走では、自己に適したペースを維持して走ること、ハードル走では、スピードを維持した走りからハードルを低く越すこと。  
 イ 走り幅跳びでは、スピードに乗った助走から力強く踏み切って跳ぶこと、走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切り滑らかな空間動作で跳ぶこと。
- (2) 動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えること。

■バトンの受け渡しで次走者のスピードを十分高める【付加】

前走者と次走者がスピードにのった状態でバトンの受渡しをするために、次走者のスピードを十分高めること。

■自己に適したペースを維持して走る

目標タイムを達成するペース配分を自己の技能・体力の程度に合わせて設定し、そのペースに応じたスピードを維持して走ること。

■思考力、判断力、表現力等の例示

- ・陸上競技の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けること。

思考力、判断力、表現力等の例示については、第3学年の最後に位置付いている例示を第3学年の出口の姿とし、第1、2学年からの指導を行う。

- (3) 陸上競技に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする事、自己の責任を果たそうとする事、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする事などや、健康・安全を確保すること。

■自己の責任を果たそうとする

練習や記録会などで、仲間と互いに合意した役割に責任をもって自主的に取り組もうとすることが大切であることを示している。そのため、自己の責任を果たすことは、陸上競技の学習を円滑に進めることにつながることや、社会生活を過ごす上で必要な責任感を身に付けることにつながることを理解し、取り組めるようにする。

(4)水泳

[第1学年及び第2学年]

- (1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、水泳の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、泳法を身に付けること。

ア クロールでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり速く泳ぐこと。

イ 平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり長く泳ぐこと。

ウ 背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。

エ バタフライでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。

- (2) 泳法などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えること。

- (3) 水泳に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとする事などや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全に気を配ること。

■速く泳ぐ

一定の距離を、大きな推進力を得るための力強い手の動きと、安定した推進力を得るための力強い足の動き、ローリングを利用した呼吸動作で、速度を速めて泳ぐこと。

■長く泳ぐ

余分な力を抜いた、大きな推進力を得るための手の動きと安定した推進力を得るための足の動き、その動きに合わせた呼吸動作で、バランスを保ち泳ぐこと。

■スタート及びターン

各泳法において、スタート及びターンは、続けて長く泳いだり、速く泳いだりする上で、重要な技能の一部であることから、内容の取扱いにおいて、「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」こととしている。これは、スタートについては、安全の確保が重要となることから、「水中からのスタート」を取り上げることとしたものである。

現行に引き続き、徹底を図る。

■水泳の事故防止に関する心得

体の調子を確認してから泳ぐ、プールなど水泳場での注意事項を守って泳ぐ、水深が浅い場所での飛び込みは行わないなどの健康・安全の心得を示している。

□水深が浅い場所での飛び込み

授業では取り扱っていないが、水深が浅い場所で飛び込むことの危険を知識としても教えることが大切。

■健康・安全に気を配る

水温や気温が低いときは水に入る時間に配慮しながら活動するなど体調の変化に気を配ること、用具の取扱い方などの安全に留意すること、自己の体力や技能の程度に見合った運動量で練習をすることが大切であることを示している。

□水に入る時間に配慮しながら

現行：「休憩を入れながら」であるが、休憩を入れることで逆に体温を下げてしまうことがあるため、表記を変えた。

[第3学年]

(1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、効率的に泳ぐこと。

ア クロールでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。

イ 平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。

ウ 背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐこと。

エ バタフライでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐこと。

オ 複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすること。

(2) 泳法などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えること。

(3) 水泳に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保すること。

(5) 球技

[第1学年及び第2学年]

(1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームを展開すること。

ア ゴール型では、ボール操作と空間に走り込むなどの動きによってゴール前での攻防をすること。

イ ネット型では、ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防をすること。

■技術の名称や行い方

水泳の各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、効率的に泳ぐためのポイントがあることを理解できるようにする。例えば、抵抗を減らすために、クロールと背泳ぎには「ローリングをする」ことなどが、平泳ぎには「流線型の姿勢を意識したグライド姿勢をとる」ことなどがあり、それぞれで留意すべき特有の技術的なポイントがあることを理解できるようにする。

■安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする

プル、キック及び呼吸動作のタイミングを合わせた無理のない一定のスピードで、続けて長く泳ぐこと、力強いプルとキックで全力を出して、スピードに乗って泳ぐこと。

■安定したペースで泳ぐ

プル、キック、呼吸のタイミングを合わせて、無理のない一定のスピードで泳ぐこと。

■思考力、判断力、表現力等の例示

- ・水泳の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けること。

思考力、判断力、表現力等の例示については、第3学年の最後に位置付いている例示を第3学年の出口の姿とし、第1、2学年からの指導を行う。

■水泳の事故防止に関する心得

自己の体力や技能の程度に応じて泳ぐ、長い潜水は意識障害の危険があるため行わない、溺れている人を見つけたときの対処としての救助の仕方と留意点を確認するなどといった健康・安全の心得を示している。

■健康・安全を確保する

水温や気温の低いときは活動の仕方や水に入る時間に配慮して活動する、自己の体調や技能の程度に応じて段階的に練習するなどを通して、健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすることを示している。そのため、プールや用具に関する取り扱い方、また練習場所に関する安全や体調に留意して運動するなどの留意点などを理解し、取り組めるようにする。

■ボール操作

手や足などを使ってシュートやパスをしたり、ボールをキープしたりすることなど。

シュートは、ドリブルで運び込んだボールや味方から受けたボールを、得点をねらって相手ゴールに放つこと。

パスは、マークされていない味方にボールをつなぐこと。

ウ ベースボール型では、基本的なバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と定位置での守備などによって攻防をすること。

■基本的なバット操作

バットを振り抜きボールを打ち返すこと。

現行：タイミングを合わせてバットを振り抜きボールを打ち返すこと。

「タイミングを合わせて」を削除し、易しくしている。

■<例示>

- ・ 投げる腕を後方に引きながら投げ手と反対側の足を踏み出し、体重を移動させながら、大きな動作でねらった方向にボールを投げること。

投能力の低下から、より具体的に例示を示している。

[第3学年]

(1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開すること。

ア ゴール型では、安定したボール操作と空間を作りだすなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすること。

イ ネット型では、役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすること。

ウ ベースボール型では、安定したバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と連携した守備などによって攻防をすること。

■安定したボール操作

ゴールの枠内にコントロールしてシュートを打ったり、味方が操作しやすいパスを送ったり、相手から奪われず次のプレイがしやすいようにボールをキープしたりすること。

■安定したバット操作

身体の軸が安定した一連のスイング動作で、タイミングを合わせてボールを打ち返すバット操作のこと。

■タイミングを合わせて

現行：第1，2学年に表記

■連携した守備

打者の出塁や走者の進塁や相手チームの得点を防ぐために、味方からの送球を受けるための中継プレイに備える動きなどのボールを持たないときの動きのことである。

現行：「ダブルプレイなどの連携に備える動き」は、難易度が高いため、削除された。

(2) 攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方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こと。

■思考力、判断力、表現力等の例示

- ・ 球技の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けること。

思考力、判断力、表現力等の例示については、第3学年の最後に位置付いている例示を第3学年の出口の姿とし、第1，2学年からの指導を行う。

(3) 球技に自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする、作戦などについての話し合いに貢献しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保すること。

■一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする

体力や技能の程度、性別や障がいの有無等に応じて、自己の状況に合った実現可能な課題の設定や挑戦を大切にしようとし、練習の仕方やゲームの修正に合意したりしようすることを示している。そのため、様々な違いを超えてスポーツを楽しむことができる配慮をすることで、スポーツのよりよい環境づくりに貢献すること、違いに応じて配慮の仕方があることなどを理解し、取り組めるようにする。

(6) 武道

[第1学年及び第2学年]

- (1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて簡易な攻防を展開すること。
- ア 柔道では、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの簡易な攻防をすること。
- イ 剣道では、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、打ったり受けたりするなどの簡易な攻防をすること。
- ウ 相撲では、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、押ししたり寄りたりするなどの簡易な攻防をすること。

■基本となる技

- 柔道：投げ技の基本となる技と固め技の基本となる技のこと。
- 剣道：しかけ技の基本となる技と応じ技の基本となる技のことで、打突の機会を理解しやすく、相手の構えを崩したり、相手の技をかわしたりする動きが比較的容易な技のこと。
- 相撲：攻める側の体勢が比較的安定して、受ける側の体勢を崩す技のこと。

現行：基本となる技や得意技

「得意技」は、難易度が高いため、削除された。

■簡易な攻防をする

- 柔道：生徒の技能の程度や安全を十分に確保するなどに配慮した、ごく簡易な試合を自由練習の延長として1分程度行うことができるようにする。
- 剣道：しかけ技や応じ技の基本となる技を用いたごく簡易な試合を自由練習の延長として、1分程度行うことができるようにする。
- 相撲：押し、寄り、前さばきの基本となる技を用いたごく簡易な試合を行うことができるようにする。

現行：1分～2分程度

2分では長いという捉えから、「1分程度」と変更された。

[第3学年]

- (1) 次の運動について、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開すること。
- ア 柔道では、相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技、連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防をすること。
- イ 剣道では、相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技を用いて、相手の構えを崩し、しかけたり応じたりするなどの攻防をすること。
- ウ 相撲では、相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技を用いて、相手を崩し、投げたりいなしたりするなどの攻防をすること。

■基本となる技

- 柔道：投げ技の基本となる技は、取（技をかける人）と受（技を受ける人）の双方が比較的安定して投げたり、受けたりすることのできる技のこと。また、固め技の基本となる技は、取と受の双方が比較的安定して抑えたり、応じたり（逃れたり）することのできる技のこと。
- 剣道：打突の機会を理解しやすく、相手の構えを崩したり、相手の技をかわしたりする動きが比較的容易な技のこと。
- 相撲：押し、寄り、いなしなどの既習技に加えて、投げ技と前さばきがある。

■攻防をする

- 柔道：自由練習や簡単な試合で、相手の動きの変化に応じた基本動作を行いながら、投げ技の基本となる技や連絡技を用いて相手を崩して攻撃をしかけたり、その防御をしたりすること。
- 剣道：自由練習や簡易な試合で、相手の動きの変化に応じた基本動作から、相手の構えを崩し、その隙を捉えてしかけ技や応じ技の基本となる技を用いて攻防を展開すること。
- 相撲：相手の動きの変化に応じた基本動作を行いながら、投げ技や前さばきの基本となる技を用いた自由練習や簡単な試合で攻防を展開すること。

- (2) 攻防などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えること。
- (3) 武道に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとする事、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする事などや、健康・安全を確保すること。

(7) ダンス

[第1学年及び第2学年]

- (1) 次の運動について、感じを込めて踊ったりみんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わい、ダンスの特性や由来、表現の仕方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、イメージを捉えた表現や踊りを通じた交流をすること。

ア 創作ダンスでは、多様なテーマから表したいイメージを捉え、動きに変化を付けて即興的に表現したり、変化のあるひとまとまりの表現にしたりして踊ること。

イ フォークダンスでは、日本の民踊や外国の踊りから、それらの踊り方の特徴を捉え、音楽に合わせて特徴的なステップや動きで踊ること。

ウ 現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を捉え、変化のある動きを組み合わせ、リズムに乗って全身で踊ること。

- (2) 表現などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方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こと。
- (3) ダンスに積極的に取り組むとともに、仲間の学習を援助しようとする事、交流などの話合いに参加しようとする事、一人一人の違いに応じた表現や役割を認めようとする事などや、健康・安全に気を配ること。

[第3学年]

- (1) 次の運動について、感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、ダンスの名称や用語、踊りの特徴と表現の仕方、交流や発表の仕方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表をすること。

ア 創作ダンスでは、表したいテーマにふさわしいイメージを捉え、個や群で、緩急強弱のある動きや空間の使い方に変化を付けて即興的に表現したり、簡単な作品にまとめたりして踊ること。

イ フォークダンスでは、日本の民踊や外国の踊りから、それらの踊り方の特徴を捉え、音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で踊ること。

ウ 現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を捉え、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って全身で踊ること。

■思考力、判断力、表現力等の例示

- ・武道の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けること。

思考力、判断力、表現力等の例示については、第3学年の最後に位置付けている例示を第3学年の出口の姿とし、第1、2学年からの指導を行う。

ア 創作ダンス

■動きに変化を付けて即興的に表現する

動きを誇張したり、変化を付けたりして、「ひと流れの動き」(表現したいイメージをひと息で踊れるようなまとまり感のある動き)にして表現すること。また、思いつくままに捉えたイメージをすぐに動きにかえて表現することである。

■変化のあるひとまとまりの表現にして踊る

表したいイメージを変化と起伏(盛り上がり)のあるひとまとまりの動き(「はじめ-なか-おわり」の構成を工夫した動き)で表現して踊ること。

イ フォークダンス

「春駒」は、小学校での実践も多いため、小学校の例示に示された。

ウ 現代的なリズムのダンス

■リズムに乗って全身で踊る

現代的なリズムのダンスでは、シンコペーション(拍子の強弱を逆転させる)やアフタービート(後拍を強調した弱起のリズムで、後打ちともいう)のリズムの特徴を生かし、動きやすいビートとテンポを選んで踊るようにする。また、生徒の関心の高い曲目を用いたり、弾んで踊れるようなやや速めの軽快なテンポの曲や曲調の異なるロックやヒップホップのリズムの曲などを組み合わせたりする工夫も考えられる。その際、カウントに縛られすぎたり、単調になったりしないように工夫することが大切である。

■特徴的なステップや動きと組み方

躍動的な動きや手振りの動きを強調する日本の民踊などの特徴的な動き、外国のフォークダンスでのパートナーとのステップや動きと組み方(オープン・ポジションやクローズド・ポジションをはじめとした様々な組み方)のこと。

■例示【付加】

- ・よさこい鳴子踊り
- ・こまづくり唄
- ・大漁唄い込み
- ・ラ・クカラーチャ

- (2) 表現などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方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こと。
- (3) ダンスに自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、作品や発表などの話合いに貢献しようとする、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとするなど、健康・安全を確保すること。

■思考力、判断力、表現力等の例示

- ・ダンスの学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けること。

思考力、判断力、表現力等の例示については、第3学年の最後に位置付けている例示を第3学年の出口の姿とし、第1、2学年からの指導を行う。

(8) 体育理論

[第1学年]

- (1) 運動やスポーツの多様性
- ア 運動やスポーツが多様であることについて理解すること。
- (ア) 運動やスポーツの必要性和楽しさ
- (イ) 運動やスポーツへの多様な関わり方
- (ウ) 運動やスポーツの多様な楽しみ方
- イ 運動やスポーツが多様であることについて、自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えること。
- ウ 運動やスポーツが多様であることについての学習に積極的に取り組むこと。

■理解できるようにする

必ず指導する内容

■触れるようにする

触れる程度

各運動領域の学習の前に体育理論の時間を位置付けることがふさわしい。

体育理論の理解を他領域につなげることが大切である。

■世代や機会に応じて、生涯にわたって運動やスポーツを楽しむためには、自己に適した多様な楽しみ方を見付けたり、工夫したりすることが大切であること。【新規】

[第2学年]

- (2) 運動やスポーツの意義や効果と学び方と安全な行い方
- ア 運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方について理解すること。
- (ア) 運動やスポーツが身体や社会性の発達に及ぼす効果
- (イ) 運動やスポーツの学び方
- (ウ) 安全な運動やスポーツの行い方
- イ 運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方について、自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えること。
- ウ 運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方についての学習に積極的に取り組むこと。

■運動やスポーツには、特有の技術があり、その学び方には、運動の課題を合理的に解決するための一定の方法があること。

現行：第1学年

[第3学年]

- (1) 文化としてのスポーツの意義
- ア 文化としてのスポーツの意義について理解すること。
- (ア) 現代社会におけるスポーツの文化的意義
- (イ) 国際的なスポーツ大会が果たす文化的な意義や役割
- (ウ) 人々を結びつけるスポーツの文化的な働き
- イ 文化としてのスポーツの意義について、自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えること。
- ウ 文化としてのスポーツの意義についての学習に自主的に取り組むこと。

(9)保健

(1) 健康な生活と疾病の予防

ア 健康な生活と疾病の予防について理解を深めること。

[第1学年]

- (ア) 健康の成り立ちと疾病の発生要因
- (イ) 生活習慣と健康

■健康の成り立ちと疾病の発生要因

健康は、主体と環境を良好な状態に保つことにより成り立っていること、また、健康が阻害された状態の一つが疾病であることを理解できるようにする。また、疾病は、主体の要因と環境の要因とが相互に関わりながら発生することを理解できるようにする。

覚えただけではなく、生活の質を高めるためや疾病のリスクを軽減するために、どんな意味をもっているのかを考えさせることが大切である。

■生活習慣と健康

- ㉞ 運動と健康
- ㉟ 食生活と健康
- ㊱ 休養及び睡眠と健康
- ㊲ 調和のとれた生活

小学校も同じように運動の大切さについて学習するが対象は「自己」である。中学校では「自他」となり、様々な年齢層や色々な生活習慣の人を対象に運動と健康を考える。

[第2学年]

- (ウ) 生活習慣病などの予防
- (エ) 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康

■生活習慣病などの予防

㉞ 生活習慣病の予防

生活習慣病は、日常の生活習慣が要因となって起こる疾病であり、適切な対策を講ずることにより予防できることを、例えば、心臓病、脳血管疾患、歯周病などを適宜取り上げ理解できるようにする。

㉟ がんの予防 【新規】

がんは、異常な細胞であるがん細胞が増殖する疾病であり、その要因には不適切な生活習慣をはじめ様々なものがあることを理解できるようにする。また、がんの予防には、生活習慣病の予防と同様に、適切な生活習慣を身に付けることなどが有効であることを理解できるようにする。

なお、㉞、㉟の内容と関連させて、健康診断やがん検診などで早期に異常を発見できることなどを取り上げ、疾病の回復についても触れるように配慮するものとする。

■様々なもの

がんの発生要因は、生活習慣だけではないが、中学では生活習慣を中心に学習する。生活習慣以外のがんの発生要因は、「喫煙」「細菌・ウイルス」等がある。

■喫煙、飲酒、薬物乱用と健康

- ㉞ 喫煙と健康
- ㉟ 飲酒と健康
- ㊱ 薬物乱用と健康

■ドーピングの健康への影響【付加】

体育分野との関連を図る観点から、フェアなプレイに反するドーピングの健康への影響についても触れるようにする。

[第3学年]

(オ) 感染症の予防

(カ) 健康を守る社会の取組

■感染症の予防

⑦ 感染症の予防

病原体の種類によって感染経路が異なることにも触れるものとする。【付加】

感染症にかかった場合は、疾病から回復することはもちろん、周囲に感染を広げないためにも、できるだけ早く適切な治療を受けることが重要であることを理解できるようにするためにも、できるだけ早く適切な治療を受けることが重要であることを理解させる。

⑧ エイズ及び感染症の予防

エイズ及び性感染症の増加傾向と青少年の感染が社会問題になっている【付加】

■感染経路が異なる

飛沫感染、接触感染等に触れる。

■疾病から回復することはもちろん、周囲に感染を広げない

病気にかかったとしてもそれを回復させていくことと、感染を広げない他者への対応が大切である。

■健康を守る社会の取組

心身の状態が不調である場合は、できるだけ早く医療機関で受診することが重要であることを理解できるようにする。【付加】

■ドーピングの健康への影響【付加】

体育分野との関連を図る観点から、フェアなプレイに反するドーピングの健康への影響についても触れるようにする。

イ 健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現すること。

■思考力、判断力、表現力等の例示

- ・健康な生活と疾病の予防における事柄や情報などについて、保健に関わる原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見すること。【共通】
- ・健康の成り立ちと疾病の発生要因や、生活行動・生活習慣と健康について、習得した知識を自他の生活に適用したり、課題解決に役立てたりして、健康の保持増進をする方法を見いだすこと。【第1学年】
- ・生活習慣病及びがんの予防や、喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について、習得した知識を自他の生活と比較したり、活用したりして、疾病等にかかるリスクを軽減し健康の保持増進する方法を選択すること。【第2学年】
- ・感染症の予防や健康を守る社会の取組について、習得した知識を自他の生活に適用したり、応用したりして、疾病等にかかるリスクを軽減し健康を保持増進する方法を選択すること。【第3学年】
- ・健康な生活と疾病の予防について、課題の解決方法とそれを選択した理由などを、他者と話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて伝え合うこと。【共通】

[第1学年]

- (2) 心身の機能の発達と心の健康  
 ア 心身の機能の発達と心の健康について理解を深めるとともに、ストレスへの対処をすること。  
 (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  
 イ 心身の機能の発達と心の健康について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現すること。

■生殖に関わる機能の成熟

身体的な成熟に伴う性的な発達に対応し、個人差はあるものの、性衝動が生じたり、異性への関心などが高まったりすることなどから、異性の尊重、性情報への対処など性に関する適切な態度や行動の選択が必要となることを理解できるようにする。

□個人差はあるものの【付加】

□適切な態度や行動の選択

受精・妊娠を取扱い、性交は取り扱わない。

■欲求やストレスへの対処と心の健康

㊦ 精神と身体の間わり

㊧ 欲求やストレスとその対処

心の健康を保つには、適切な生活習慣を身に付ける【付加】

ストレスの影響は原因そのものの大きさとそれを受け止める人の心や身体の状態によって異なる。

□原因【付加】

現行では、高等学校の内容

個人にとって適度なストレスは、精神発達に必要なものであることを理解できるようにする。その際、過度なストレスは、心身の健康や生命に深刻な影響を与える場合があることに触れるようにする。

□過度なストレス【付加】

精神疾患が日本人の5大疾病になっており、14歳～15歳から患者数が急増している。

ストレスの原因、自分や周囲の状況に応じた対処の仕方を選ぶことが大切であることを理解できるようにする。また、リラクゼーションの方法等を取り上げ、ストレスによる心身の負担を軽くするような対処の方法ができるようにする。

□対処の方法ができるようにする【付加】

がんに比べ、精神疾患は若い時期に罹患することから、早期対応、原因対処によって重症化が防げることを学ばせる。

[第2学年]

- (3) 傷害の防止  
 ア 傷害の防止について理解を深めるとともに、応急手当をすること。  
 (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  
 イ 傷害の防止について、危険の予測やその回避の方法を考え、それらを表現すること。

■交通事故などによる傷害の防止【付加】

その際、自転車事故を起こすことによる加害責任についても触れるようにする。

■応急手当

㊦ 応急手当の意義と実際

心臓停止に陥った人に遭遇したときの応急手当としては、気道確保、人工呼吸、胸骨圧迫、AED（自動体外式除細動器）使用の心肺蘇生法を取り上げ、理解できるようにする。

□AEDについて

現行：触れるようにする。

㊧ 応急手当の実際

胸骨圧迫、AED（自動体外式除細動器）使用などの心肺蘇生法、包帯法や止血法としての直接圧迫法などを取り上げ、実習を通して応急手当ができるようにする。

[第3学年]

(4) 健康と環境

ア 健康と環境について理解を深めること。

(ア) 身体对环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

イ 健康と環境に関する情報から課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現すること。

■身体对环境に対する適応能力・至適範囲

㉞ 気温の変化に対する適応能力とその限界

山や海での遭難などによる低体温症【付加】

気象情報の適切な利用が有効である【付加】

㉟ 温熱条件や明るさの至適範囲

■飲料水や空気の衛生的管理【付加】

㉞ 飲料水の衛生的管理

㉟ 空気の衛生的管理

必要に応じて、㉞、㉟の内容と関連させて、放射線と健康についても触れるように配慮するものとする。

■生活に伴う廃棄物の衛生的管理【付加】

災害による衛生環境の悪化を取り上げ、公共機関の情報を活用した個人の取組が、自他の健康のための衛生的管理につながることに適宜触れるようにする。

Ⅲ 指導計画の作成と内容の取扱い

第3 指導計画の作成と内容の取扱い

1 指導計画の作成

・単元など内容や時間のまとまりを見通して、その中で育む資質・能力の育成に向けて、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こと。その際、体育や保健の見方・考え方を働かせながら、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こと。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こと。

■主体的・対話的で深い学び

・運動の楽しさや健康の意義等を見出し、運動や健康についての興味や関心を高め、課題の解決に向けて粘り強く自ら取り組み、学習を振り返るとともにそれを考察し、課題を修正したり新たな課題を設定したりするなどの主体的な学びを促すこと。

・運動や健康についての課題の解決に向けて、生徒が他者（書物等を含む）との対話を通して、自己の思考を広げ深め、課題の解決を目指して学習に取り組むなどの対話的な学びを促すこと。

・それらの学びの過程を通して、自他の運動や健康についての課題を発見し、解決に向けて試行錯誤を重ねながら、思考を深め、よりよく解決するための深い学びを促すこと。

・障害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。

■指導内容や指導方法の工夫

保健体育科においては、実技を伴うことから、全ての生徒に対する健康・安全の確保に細心の配慮が必要である。そのため、生徒の障害に起因する困難さに応じて、複数教員による指導や個別指導を行うなどの配慮をすることが大切である。また、個々の生徒の困難さに応じた指導内容や指導方法については、学校や地域の実態に応じて適切に設定することが大切である。

2 内容の取扱い

(1) 指導計画の作成

・体力や技能の程度、性別や障害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に留意すること。

■体力や技能の程度、性別や障害の有無等に関わらず

体力や技能の程度及び性別の違い等にかかわらず、仲間とともに学ぶ体験は、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現に向けた重要な学習の機会であることから、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、道筋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こと。
- ・第2の内容の指導に当たっては、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に留意すること。
- ・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を図られるよう留意すること。
- ・体育分野と保健分野で示された内容については、相互の関連を図られるよう留意すること。

(2) 健やかな体 (第1章第1の2の(3))

学校における体育・健康に関する指導を、生徒の発達の段階を考慮して学校の教育活動全体を通じて適切に行うことにより、健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現を目指した教育の充実を目指すこと。特に、学校における食育の推進並びに体力の向上に関する指導、安全に関する指導及び心身の健康の保持増進に関する指導については、保健体育科、技術・家庭科及び特別活動の時間はもとより、各教科、道徳科及び総合的な学習の時間などにおいてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努めること。また、それらの指導を通して、家庭や地域社会との連携を図りながら、日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実践を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮すること。

(3) 教育課程外の学校教育活動と教育課程との関連 (第1章第5の1のウ)

教育課程外の学校教育活動と教育課程の関連が図られるように留意するものとする。特に、生徒の自主的、自発的な参加により行われる部活動については、スポーツや文化、科学等に親しませ、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養等、学校教育が目指す資質・能力の育成に資するものであり、学校教育の一環として、教育課程との関連が図られるよう留意すること。その際、学校や地域の実態に応じ、地域の人々の協力、社会教育施設や社会教育関係団体等の各種団体との連携などの運営上の工夫を行い、持続可能な運営体制が整えられるようにするものとする。

■言語活動

話し合いのテーマを明確にしたり、学習ノートを活用したりするなどの工夫を図り、体を動かす機会を適切に確保することが大切である。

■情報手段

各分野の特質を踏まえ、情報モラル等にも配慮した上で、必要に応じて、コンピュータや情報通信ネットワークなどを適切に活用し、学習の効果を高めるよう配慮する。

■スポーツとの多様な関わり方

オリンピック・パラリンピックに関する指導の充実を図る観点から、パラリンピック競技大会で実施されている種目などの障害者スポーツを体験するなどの工夫も考えられる。

■個に応じた指導の充実

体育分野においては、個に応じた段階的な練習方法の例を示したり、個別学習やグループ別学習、繰り返し学習などの学習活動を取り入れたりするなどにより、生徒一人一人が学習内容を確実に身に付けることができるよう配慮する。

保健分野においては、生徒の健康状態や発育・発達の状況を踏まえ、保健の指導と保健室等の個別指導との連携・協力を推進し、学習内容を確実に身に付け、一人一人の発達や成長に資するよう留意する。

■相互の関連

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資質・能力の育成を重視する観点から、健康な生活と運動やスポーツとの関わりを深く理解したり、心と体が密接につながっていることを実感したりできるようにする。

■保健学習

現行：保健指導、安全指導

従前の「保健学習」、「保健指導」ではなく、カリキュラムマネジメントの観点から、誰にでもわかる表現を用いる。

例：「理科指導」…教師の立場

「理科学習」…児童・生徒の立場

□「保健学習」→「体育・保健体育」

□「保健指導」→「保健に関する指導」

教員勤務実態調査の結果を踏まえ、平成29年6月22日に文部科学大臣が中央審議会に教員の働き方改革に向けた総合的な方策の検討について諮問した。

答申が出たところで、内容は変更される。

学校教育活動の一環であることから、生徒の主體的・対話的で深い学びの実現に向けた視点も参考に指導を行うことが大切である。

生徒の自主的、自発的な活動であり、勝利至上主義の活動ではない。