

# 保健体育

## 1 科目編成

改訂		現行	
科目	標準単位数	科目	標準単位数
体育	7～8	体育	7～9
保健	2	保健	2

\* 全日制普通科のすべての生徒に履修させる体育の単位数は9単位を下らない。

## 2 改訂の基本方針

- (1) 心と体をより一体としてとらえ、生涯にわたる豊かなスポーツライフ及び健康の保持増進の基礎を培い、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育成する。
- (2) 自ら運動する意欲を培い、生涯にわたって積極的に運動に親しむ資質や能力を育成するとともに、基礎的な体力を高める。
- (3) 生涯を通じて、自らの健康を適切に管理し、改善していくための資質や能力の基礎を培い、健康的なライフスタイルを確立する。

## 3 改訂の内容

### (1) 目標

保健体育科の目標は、次のとおり示されている。

心と体を一体としてとらえ、健康・安全や運動についての理解と運動の合理的な実践を通して、生涯にわたって計画的に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、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てる。

この目標は、心と体を一体としてとらえることを重視し、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現及び自らの健康を適切に管理し、改善していくための資質や能力を培うことを目指したものであり、「生涯にわたって計画的に運動に親しむ資質や能力の育成」、「健康の保持増進のための実践力の育成」、「体力の向上」の三つの具体的な目標が相互に密接に関連していることを示すとともに、保健体育科の重要なねらいであることを明確にし、究極的に明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てることを目指したものである。

## (2) 各科目

### 〈体 育〉

#### ア 目 標

各種の運動の合理的な実践を通して、運動技能を高め運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにするとともに、体の調子を整え、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。

この目標は、各種の運動の合理的な実践を通して、生徒が自己の能力に応じた課題を解決するなどにより、「運動技能を高め運動の楽しさや喜びを深く味わうこと」、「体ほぐしをしたり、体力の向上を図ったりすること」、「公正、協力、責任などの態度を育てること」が直接的な目標であることを明確にし、生涯を通じて継続的に運動に親しむことができる資質や能力を育てることを目指したものである。

#### イ 内容の構成と取扱い

##### (ア) 運動の取り上げ方の弾力化

現行の「器械運動」、「陸上競技」、「水泳」、「球技」、「武道」、「ダンス」の領域から、3又は4領域を選択する扱いを改め、入学年次、その次の年次を除いて2領域から4領域を選択して履修することができるようにした。その際、現行と同様「武道」又は「ダンス」のいずれかを含むようにしている。

##### (イ) 心と体を一体としてとらえる観点の重視

心と体をより一体としてとらえる観点から、新たに、自分の体に気付き、体の調子を整えたり、仲間と交流したりするねらいをもった「体ほぐし」にかかわる内容を現行の「体操」領域に示し、名称を「体づくり運動」に改めた。

なお、「体力を高める運動」の内容については、主として「力強さとスピードのある動き」を高めることに重点を置いて指導することができるようにした。

##### (ウ) 運動の学び方の重視

自ら学び、自ら考える力を育成するために、運動の学び方を重視し、すべての領域における内容を「技能の内容」、「態度の内容」及び「学び方の内容」に整理統合した。

##### (エ) 自然とのかかわりの深い活動の重視

自然とのかかわりの深い活動においては、現行の内容の取扱いに示している「スキー」、「スケート」に「水辺活動」を加え、地域や学校の実態に応じて積極的に行うことができるようにした。

領域及び内容

現 行		改 訂			
領 域	内 容	領 域	内 容	領域の取扱い	内容の取扱い
A 体 操	ア 体力を高めるための体操 イ スポーツの技能を高めるための体操 ウ 健康増進のための体操	A 体つく り運動	ア <u>体ほぐしの運動</u> イ <u>体力を高める運動</u>	必 修	ア、イ必修
B 器 械 運 動	ア マット運動 イ 鉄棒運動 ウ 平均台運動 エ 跳び箱運動	B 器 械 運 動	ア マット運動 イ 鉄棒運動 ウ 平均台運動 エ 跳び箱運動	入学年次、 その次の年 次はB、C、 D、E、F及 びGから ③～④選択  <u>それ以降の 年次は</u> B、C、D、E、 F及びGか ら②～④選 択  その際、F 又はGのい ずれかを含 める	ア～エから 選択
C 陸 上 競 技	ア 競走 イ 跳躍 ウ 投てき	C 陸 上 競 技	ア 競走 イ 跳躍 ウ 投てき		ア～ウから 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 横泳ぎ	D 水 泳	ア クロール イ 平泳ぎ ウ 背泳ぎ エ バタフライ オ 横泳ぎ		ア～オから 選択
E 球 技	ア バスケットボール イ ハンドボール ウ サッカー エ ラグビー オ バレーボール カ テニス キ 卓球 ク バドミントン ケ ソフトボール	E 球 技	ア バスケットボール イ ハンドボール ウ サッカー エ ラグビー オ バレーボール カ テニス キ 卓球 ク バドミントン ケ ソフトボール		ア～ケから ②選択
F 武 道	ア 柔道 イ 剣道	F 武 道	ア 柔道 イ 剣道		ア、イ から①選択
G ダンス	ア 創作ダンス イ フォークダンス	G ダンス	ア 創作ダンス イ フォークダンス ウ <u>現代的なリズムのダンス</u>		ア～ウから 選択
H 体 育 理 論	(1) 体力トレーニングの方法と内容 (2) 運動技能の構造と練習法 (3) 現代社会とスポーツ	H 体 育 理 論	(1) <u>社会の変化とスポーツ</u> (2) <u>運動技能の構造と運動の学び方</u> (3) <u>体ほぐしの意義と体力の高め方</u>		必 修

\* アンダーラインは変更した事項を示している。

(地域や学校の実態に応じた内容の取扱い)

武 道～相撲、なぎなた、弓道などその他の武道についても履修させることができる。

ダンス～社交ダンスなどその他のダンスについても履修させることができる。

球 技～その他の運動についても履修させることができる。

その他～レスリングについても履修させることができる。スキー、スケートや水辺活動などを積極的に扱う。

〈保 健〉

ア 目 標

個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるようにし、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。

この目標は、ヘルスプロモーションの考え方を生かし、生涯を通じ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基礎を培い、実践力を育成することを目指している。

イ 内容の構成

現行の4項目を、「現代社会と健康」、「生涯を通じる健康」、「社会生活と健康」の3項目に再構成した。

【現行及び改訂の内容】

現 行	改 訂
(1) 現代社会と健康 ア 健康の考え方 ..... イ 生活行動と健康 ..... ウ 精神の健康 ..... エ 交通安全 ..... オ 応急処置 .....	(1) 現代社会と健康 ア 健康の考え方 ..... イ 健康の保持増進と疾病の予防 ..... ウ 精神の健康 ..... エ 交通安全 ..... オ 応急手当 .....
(2) 環境と健康 ア 環境の汚染と健康 ..... イ 環境の調和と健康 (削除) .....	(2) 生涯を通じる健康 ア 生涯の各段階における健康 ..... イ 保健・医療制度及び地域の保健・医療機関 .....
(3) 生涯を通じる健康 ア 家庭生活と健康 (一部削除) ..... イ 職業と健康 .....	(3) 社会生活と健康 ア 環境と健康 ..... イ 環境と食品の保健 ..... ウ 労働と健康 .....
(4) 集団の健康 ア 疾病の予防活動 ..... イ 環境衛生活動と食品衛生活動 ..... ウ 保健・医療の制度 .....	

..... は、内容の移動を示す

(ア) 現代社会と健康

近年の心身の健康課題や健康に対する考え方の変化などに対応するためには、健康・安全に関する正しい理解の下に適切な意思決定や行動選択を行い、個人の生活行動や健康的な社会環境づくりに努めることが必要であるという考え方に立って、内容が改善された。

(イ) 生涯を通じる健康

生涯を通じて健康に生きていくためには、生涯の各段階における健康課題に応じた自己の健康管理を行う必要があること、保健・医療の制度及び地域の保健・医療機関等の適切な活用が重要であることなどを中心とした。

(ウ) 社会生活と健康

社会生活における人々の健康の保持増進には、個人の力だけでなく、個人をとりまく自然環境や社会の制度、活動などが深くかかわっており、すべての人が健康に生きていくためには、健康の実現のための社会環境づくりを推進していくことが必要であるという考え方を重視した。

ウ 内容の取扱い

(ア) 現代社会と健康

- ・「健康の保持増進と疾病の予防」の喫煙、飲酒、薬物乱用については、疾病との関連、社会への影響などについて総合的に取り扱い、薬物については、麻薬、覚せい剤等を扱うものとする。
- ・「精神の健康」については、大脳の機能、神経系及び内分泌系の機能について必要に応じ関連付けて扱う程度とする。また、「体育」における体ほぐしの運動との関連を図るよう配慮するものとする。
- ・「交通安全」については、二輪車及び自動車を中心に取り上げ、交通法規の詳細は扱わないものとする。
- ・「応急手当」については、実習を行うものとし、呼吸器系及び循環器系の機能については、必要に応じ関連付けて扱う程度とする。また、効果的な指導を行うため、「体育」における水泳などとの関連を図るよう配慮するものとする。

(イ) 生涯を通じる健康

- ・「生涯の各段階における健康」については、思春期と健康、結婚生活と健康及び加齢と健康を取り扱うものとする。また、生殖に関する機能については、必要に応じ関連付けて扱う程度とする。さらに、異性を尊重する態度や性に関する情報等への対処、適切な意志決定や行動選択の必要性についても扱うよう配慮するものとする。

(ウ) 社会生活と健康

- ・「環境と健康」については、廃棄物の処理と健康についても触れるものとする。

## 4 質疑応答

問1 「体ほぐしの運動」とはどのようなものか。

生徒の体力等の現状を踏まえ、心と体をより一体としてとらえる観点から、新たに「体ほぐしの運動」が、「体づくり運動」（現行の体操領域）に位置付けられた。

この運動は、手軽な運動や律動的な運動を行うことによって、体を動かす楽しさや心地よさを体験し、自分や仲間の体や心の状態に気付き、体の調子を整えるとともに、仲間と豊かに交流できることをねらいとして行われるものである。

また、このような運動を行うことにより、精神的なストレスの解消に役立つなど体と心の安定を図ることができる運動である。

「体ほぐしの運動」の行い方としては、次のような内容が考えられる。

- ① のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行う。
- ② リズムに乗った体操など心が弾むような動作で運動を行う。
- ③ 互いの体に気付き合うようペアでのストレッチングを行う。
- ④ いろいろな動作などでウォーキングやジョギングを行う。

なお、「体ほぐしの運動」は、他の領域においても関連を図って指導することができるようになっており、また、科目「保健」における精神の健康などの内容との関連を図る必要がある。

問2 「保健」において精選した内容や充実した内容はどのようなものか。

「保健」では、個人生活及び社会生活における健康・安全に関する総合的な理解を深めることを重視して、次の方針により改訂が行われ、内容の精選や充実が図られたところである。

- ① 他教科の内容との重複を避けるため、生態系の仕組み、母子保健、高齢化社会の問題、食品衛生等の内容を一部精選する。
- ② 健康を保持増進するためには、単なる知識・理解にとどまらず、個人の適切な意志決定や行動選択が重要であることについて取り扱う。
- ③ 新たに、生活習慣病の予防や感染症の予防について取り扱うとともに、薬物乱用防止に関する内容を充実する。
- ④ 心の健康については、自己の可能性を最大限に生かして自己を高めていくことの大切さや欲求、ストレスへの対処を重視する。

なお、教科の目標を踏まえ、心と体を一体的にとらえ、健康・安全と運動との密接なかかわりをもたせた指導に努める必要がある。