

# 保 健 体 育

## 1 保健体育科の教育課程の編成

### (1) 基本的な考え方

保健体育科においては、次に示す改訂の要点を踏まえ、中学校との一貫性を考慮した教育課程を編成することが必要である。

ア 生涯にわたる豊かなスポーツライフの基礎を培う観点を重視し、生徒の発達の特性を考慮して、運動を一層選択して履修できるようにするなど個に応じた指導の充実を図り、運動技能を高め運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにすること。

イ 心と体を一体としてとらえ、自分の体に気付き体の調子を整えることができるようにするとともに、体力の向上の内容を重点化することによって自ら進んで体力を高めることができるようにすること。

ウ 自己の課題やチームの課題の解決を目指して、練習の仕方や試合の仕方を考えたり工夫したりすることができるようにすること。

エ 「保健」においては、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を培い、実践力を育成するため、健康の大切さを認識し、健康なライフスタイルを確立する観点に立って、内容の改善を図ること。

### (2) 配慮すべき事項

ア 指導計画の作成に当たっては、総則の「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必要がある。

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ものとされている。

イ 「体育」の標準単位数が7～8単位と幅を持って示されたのは、各学校でそれぞれ適切な教育課程を編成できるように配慮されているからである。

単位数の年次別の配当については、各年次継続して履修できるようにするとともに、各年次になるべく均分して配当することが必要である。

ウ 「保健」は、「原則として入学年次及びその次の年次の2か年にわたり履修する」と示されたのは、新たに小学校第3、4学年から高等学校段階までできるだけ長い期間継続して学習し、健康や安全についての興味・関心や意欲を持続させ、生涯にわたって健康で安全な生活を送るための基礎となるよう配慮されているからである。

したがって、いずれの課程にあっても、原則として入学年次及びその次の年次に各1単位を配当する必要がある。

エ 「体育」及び「保健」の指導に当たっては、その特質を踏まえ、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必要がある。

## 2 体育の指導計画

### (1) 基本的な考え方

体育の指導計画の作成に当たっては、地域や学校の実態、中学校との関連、生徒の特性等を十分考慮し、卒業までの見通しを立てた上で、内容の決定、各内容に当てる授業時数、単元の構成及び配列等を的確に定めた指導計画を作成する必要がある。

各領域別の授業時数については、「その内容の習熟を図ることができるよう考慮するものとする」と示されていることから、あらかじめ、内容の習熟が期待できる授業時数を想定し、「体育」の総授業時数の中で調整していくことが大切である。

また、一つの領域について習熟させるには、授業をある期間に集中して行うか、あるいは年間にわたって継続的に行うかについて十分検討する必要がある。

### (2) 配慮すべき事項

#### ア 3年間を見通した年間計画の作成

生徒がゆとりをもって自己の能力に応じた課題の解決等を目指した学習を行うことができるよう、運動の取り上げ方が弾力化されている。また、新たに学校や地域の実態に応じて多様な運動も指導することができるようになっている。このことから、地域や学校の実態に応じて、個に応じた指導の充実を図る観点に立ち、3年間を見通した年間計画を作成する必要がある。その際、各領域の配当時間や選択制授業をどのように位置付けるか、1単位時間を何分にするかなどについて検討を行い、各学校の実態に即した年間計画を作成することが必要である。

#### イ 運動の学び方の位置付け

自ら学び、自ら考える力を育成するため、運動の学び方の内容を重視することとしたことから、すべての運動領域における内容は、「技能の内容」、「態度の内容」及び「学び方の内容」に整理統合して示されている。このことから、「体育理論」との関連を図りつつ、運動の実践と理論の一体化を図った指導が必要である。

#### ウ 体力の向上との関連

体力の向上については、「器械運動」から「ダンス」までの各運動領域においても、それぞれの運動の特性に触れるために必要な体力を生徒自ら高めるよう留意することが必要である。

#### エ 各領域の内容の取扱い

(ア) 「体づくり運動」については、各年次を通してすべての生徒に履修させること。

なお、「体づくり運動」の内容として示している「体ほぐしの運動」については、「器械運動」から「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のと同時に、「保健」における「精神の健康」などの内容との関連を図ること。

また、「体力を高める運動」については、主として力強さとスピードのある動きに重点を置いて指導することができるが、個に応じて体力を全面的に高めることに留意すること。

(イ) 「器械運動」、「陸上競技」、「水泳」及び「ダンス」については、示している内容（運動種目等）の中から選択して履修できるようにすること。この場合、履修できる内容については、特に制限を設けていないが、その領域に配当する授業時数との

関連から内容の習熟を図ることができる範囲にとどめることが大切である。

「球技」については、示している内容の中から2種目を選択して履修できるようにすること。なお、新たに、地域や学校の実態に応じて、その他の運動についても履修させることができることとしている。

(ウ) 「武道」については、示している内容の中から1種目を選択して履修できるようにすること。なお、地域や学校の実態に応じて、相撲、なぎなた、弓道などその他の武道についても柔道、剣道に加えて、又は替えて履修させることができる。

(エ) 「ダンス」については、地域や学校の実態に応じて、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こと。

(オ) 「体育理論」の授業時数については、現行では、体育の総授業時数の5～10%とするものとしていたが、各運動領域に配当する場合の考え方、運動の実践との関連を図って指導すること、各学校の特色ある教育課程の編成・実施が行われるようにすることなどから、特に示されていない。

### (3) 「体育」の指導計画(例)

学 期	1学期													2学期												3学期									
	4 月			5 月				6 月			7月			8月			9 月			10 月			11 月			12月			1月	2月	3月				
週	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
1年 (3単位)	男子	体育理論3	体づくり運動6	球技(サッカー) 12				水			泳			10	体育理論3	陸上競技 長距離走			14			選択1 球技・器械運動			16			スキー			18				
	女子	体育理論3	体づくり運動6	球技(バレーボール) 12				水			泳			10	体育理論3	陸上競技 長距離走			14			選択1 球技・器械運動			16			スキー							
2年 (3単位)	男女共習	体育理論3	体づくり運動6	選択1 陸上競技 器械運動 球 技				18			選択2 水泳・ 球技			12			3	体育理論3	選択3 陸上競技 器械運動 球 技			21			選択4 武道(剣道・柔道) ダンス			24			スキー			18	
	男女共習	体育理論2	体づくり運動4	選択2 陸上競技 球技・体づくり運動				10			10			2	体育理論2	選択3 陸上競技・球技			14			選択3 陸上競技・球技 体づくり運動			16			選択5 球技			12				

#### 【選択種目について】

- 1年 選択 1:球技は男女ともバスケットボール  
陸上競技:長距離走(トラックコース、クロスカントリーコースから1コース選択)
- 2年、3年 陸上競技:競走、跳躍、投てき種目からそれぞれ1種目を選択し、計3種目を実施

競走……100m走又はハードル走、持久走

跳躍……走高跳び、走幅跳び、三段跳び

投てき……砲丸投げ、やり投げ

水 泳:クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ、横泳ぎから2種目選択

体づくり運動:ウエイトトレーニング

【球技について】(生徒の選択種目希望調査より詳細決定)

- 2年 選択1 卓球・ソフトボール・テニス・バスケットボール
- 選択2 卓球・テニス・バレーボール、バドミントン・ゴルフ
- 選択3 サッカー、バドミントン・ゴルフ
- 3年 選択2 テニス・バレーボール・バスケットボール
- 選択3 卓球・ソフトボール・バドミントン・ハンドボール・ゴルフ
- 選択4 テニス・バドミントン・サッカー・ゴルフ
- 選択3 卓球・バドミントン

### 3 保健の指導計画

#### (1) 基本的な考え方

「保健」の指導内容は、「現代社会と健康」、「生涯を通じる健康」、「社会生活と健康」の3項目で構成されており、それぞれの項目について、二～五の内容が示されている。その内容についてはさらに、(ア)～(エ)として、二～四に分けて示されている。これらの内容については、指導計画の作成に当たって、基にすべき内容であるが、必ずしも指導の順序や内容の区分・独立を示しているものではなく、学校や生徒の実態に即し、弾力的に取り扱うことが必要である。

#### (2) 配慮すべき事項

##### ア 2年間を見通した指導計画の作成

「保健」は、入学年次及びその次の年次の2か年にわたって履修させることが原則であり、2年間を見通した指導計画の作成が必要である。

また、総則の「体育・健康に関する指導」の趣旨を踏まえ、特別活動、総合的な学習の時間などとの関連を図り、地域、学校及び生徒の実態を考慮して、これに即応するように指導計画を作成することが大切である。

##### イ 各項目の内容の取扱い

- (ア) 「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。
- (イ) 「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。
- (ウ) 「交通安全」については、二輪車及び自動車を中心に持ち上げ、交通法規の詳細は扱わないものとする。
- (エ) 「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。
- (オ) 「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。
- (カ) 「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。
- (キ) 指導に際しては、積極的に実験や実習を取り入れたり、課題学習を行うなど指導方法の工夫を行うものとする。このことは、心肺蘇生法、ロールプレイングなどの実習やディスカッション、必要な実験を取り入れる、課題学習を積極的に導入する、養護教諭など専門性を有する教職員等の参加・協力を推進する、などの多様な指導方法の工夫により、学習効果を高めるよう配慮すべきことを示したものである。

(3) 「保健」の指導計画 (例)

<1年生> 「現代社会と健康」

学期	月	週数	単元 (内容)	指導項目	指導のねらい	留意事項			
1	4	3	ア 健康の考え方	<ul style="list-style-type: none"> <li>国民の健康水準と疾病構造の変化</li> <li>健康の考え方と成り立ち</li> <li>健康に関わる意志決定と行動選択</li> <li>様々な保健活動や対策</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康の考え方や保持増進の方法は、健康に関する個人の適切な意志決定や行動選択が重要となっていることを理解できるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>意志決定や行動選択を重視する。</li> <li>社会での様々な活動を重視する。</li> </ul>			
			5	4	エ 交通安全	<ul style="list-style-type: none"> <li>交通事故の現状</li> <li>交通社会に必要な資質と責任</li> <li>安全な交通社会づくり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>交通事故を防止するためには、車両の特性、適切な行動、自他の生命を尊重する態度及び交通環境の整備が重要であることを理解できるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>将来の運転者としての視点を重視する(加害事故の防止)。</li> <li>二輪車及び自動車を中心に取り上げる。</li> </ul>	
					オ 応急手当	<ul style="list-style-type: none"> <li>応急手当の意義</li> <li>日常的な応急手当</li> <li>心肺蘇生法</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>傷害や疾病に際しては、心肺蘇生法などの応急手当を行うことが重要であることを理解できるようにする。</li> <li>応急手当の正しい手順や方法を理解させ、適切な手当が実践できるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>実習を行う。</li> <li>体育の授業との関連も配慮する。</li> </ul>	
	6	4	イ 健康の保持増進と疾病の予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病と日常生活行動</li> <li>喫煙、飲酒と健康</li> <li>医薬品の正しい使用、薬物乱用と健康</li> <li>感染症とその予防</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康の保持増進や生活習慣病の予防には、調和のとれた生活の実践及び喫煙、飲酒に関する適切な意志決定、行動選択が必要であることを理解できるようにする。</li> <li>薬物乱用は心身の健康などに深刻な影響があり、行ってはならないことを理解できるようにする。</li> <li>感染症の予防には、適切な対策が必要であることを理解できるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>適切な意志決定や行動選択を重視する。</li> <li>生活習慣病予防の視点を重視する。</li> <li>喫煙、飲酒、薬物乱用の内容を充実する。</li> <li>体育との関連も配慮する。</li> </ul>			
			7	2	課題学習 ○課題学習の説明 ・意義やねらいについての説明 ○課題を持たせる ・自己の興味、関心に応じた課題の設定 ・学習計画の作成 ○課題を解決する ・学習活動に対する支援や助言 (地域の関係機関への資料提供依頼、学校図書館・情報通信ネットワーク等の活用) ○課題をまとめる ・報告書の作成 ・成果の発表 ・発表内容についての研究協議			<ul style="list-style-type: none"> <li>ヘルスプロモーションの考え方を重視する。</li> <li>自ら学び自ら考える態度の育成を重視する。</li> </ul>	
			8	2					
			9	4					
			10	4					
	11	4							
	3	1	2	ウ 精神の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>欲求と適応機制</li> <li>心身の相関</li> <li>ストレスへの対処</li> <li>自己実現</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>人間の欲求と適応機制には様々な種類があること及び精神と身体には密接な関係があることを理解できるようにする。</li> <li>精神の健康を保持増進するためには、欲求やストレスに適切に対処するとともに、自己実現を図るよう努力することが重要であることを理解できるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ストレスへの対応を重視する。(体ほぐしとの関連も配慮)</li> </ul>		
				2	2				
				3	2				

#### 4 質疑応答

問1 「体育」の評価の観点はどのようなものか。また、その際、配慮すべきことは何か。

評価の観点は次のとおりである。

観 点	趣 旨
関心・意欲・態度	自己の能力等に応じて運動に関心を持ち、自己の運動の課題の解決を目指して、自ら進んで計画的に運動を実践し、運動の楽しさや喜びを深く味わおうとする。
思考・判断	運動の特性にふれる楽しさや喜びを深く味わったり、体力の向上を図ったりするために、自己の能力等に応じて運動を選び、自己やグループ（チーム）による運動特性に応じた課題を見つけ、その解決を目指して計画的な練習の仕方、競技の仕方、競技会の企画・運営等を考え、工夫している。
運動の技能	運動の楽しさや喜びを深く味わうために、自己の能力等に応じて、運動の特性に応じた技能を高めることができる。また、自己の体力や生活に応じて体力を高めるための合理的な運動の行い方を身に付け、生活の中で実践できる。
知識・理解	生活における運動の意義や必要性、運動の特性と合理的な行い方を理解し、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現に役立つ知識を身に付けている。

なお、評価の際、4つの観点は、それぞれ独立させて個別にとらえるのではなく、相互に関連し、補完的に働き合うものであること。また、教員の観察力や分析力などを高め、多様な評価方法を工夫改善することが必要であること。

問2 「保健」の年間指導計画の中で、多様な学習形態や指導方法を工夫したいと考えているが、どのようなことが考えられるか。

学習形態や指導方法の工夫として、各種の図書・資料等やコンピュータ・情報通信ネットワークを活用すること、課題学習を行うことなどが考えられる。さらに、養護教諭などの専門性を有する教職員の積極的な活用を推進することも有効であると思われる。

内 容	学 習 形 態 や 指 導 方 法 の 工 夫 の 一 例	
1 現代社会と健康	ア 健康の考え方	・視聴覚教材の活用 ・図書館の利用や資料調べ ・コンピュータの活用やブレインストーミング、KJ法
	イ 健康の保持増進と疾病	・課題学習（グループ学習） ・養護教諭等の指導 ・ロールプレイング、ディスカッション等
	ウ 精神の健康	・養護教諭等の指導 ・体ほぐしの実習等
	エ 交通安全	・課題学習 ・視聴覚教材等の活用 ・コンピュータや情報ネットワークの活用 ・事故の事例調べや安全マップ等の作成
	オ 応急手当	・視聴覚教材等の活用 ・心肺蘇生法等の実習 ・養護教諭、消防署員等の指導（TT）
2 生涯を通じた健康	ア 生涯の各階段における健康	・養護教諭、学校医の指導 ・ロールプレイング、ディスカッション等 ・コンピュータや情報ネットワークの活用
	イ 保健・医療制度と地域・医療機関の活用	・課題学習（グループ学習） ・地域の保健センター等見学
3 社会生活と健康	ア 環境と健康	・課題学習 ・空気や飲料水の検査測定（CO <sub>2</sub> 、pH、残留塩素等） ・下水処理場、ゴミ焼却場での見学、調査
	イ 健康と食品の健康	・学校薬剤師の指導
	ウ 労働と健康	・課題学習（個人）