

保 健 体 育

1 全般的事項

問1 保健体育科の科目、標準単位数及び履修学年はどのようになっているか。

(1) 科目及び標準単位数

保健体育科は、「体育」及び「保健」の2科目で構成されており、それぞれの標準単位数は「体育」は7～8単位、「保健」は2単位である。「体育」及び「保健」は、必履修科目であり、その単位数は、上記の標準単位数を原則として下ってはならない。

(2) 履修学年

「体育」は「各年次継続して履修できるようにし、各年次の単位数はなるべく均分して配当するものとする」と示されており、全日制、定時制及び通信制などのいずれの課程にあっても、各学校の修業年限に応じて、それぞれ各年次に単位数を均分して配当し、計画的、継続的に履修させることによって指導の効果を上げる必要がある。

「保健」は「原則として入学年次及びその次の年次の2か年にわたり履修させるものとする」と示されており、全日制、定時制及び通信制などの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単位を配当し、計画的、継続的に履修させることによって、指導の効果を上げるようにする必要がある。

問2 「体力の向上に関する指導」は、保健体育の各領域における指導や総則に示されている「体育・健康に関する指導」において、どのように進めたらよいか。

体力の向上に関する指導については、生徒が心身ともに成長の著しい時期であることを踏まえ、体力を高めることをねらいの一つとしている「体づくり運動」の学習を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わわせるとともに、健康や体力の状況に応じて体力を高める必要性を認識させ、「体づくり運動」以外の領域においても、「体づくり運動」を学習した結果としてより一層の体力の向上が図られるよう留意する必要がある。

また、「体育理論」では、運動やスポーツの種類によって主に求められる技能と体力の違いなどに重点を置いて学習させること、「保健」では、運動やスポーツの実践が健康の保持増進と密接に関係していることを一層認識できるように指導することが必要である。

なお、これら保健体育科における基礎的な身体能力の育成を図るとともに、体育祭などの体育的行事、集団宿泊活動などの特別活動や運動部活動などの教育課程外の学校教育活動などを相互に関連させながら、学校教育活動全体として効果的に取り組むことが必要である。

2 体 育

問1 「体育」の内容の構成はどのようなになっているか。

「体育」の内容は、運動に関する領域及び知識に関する領域で構成されている。運動に関する領域は、「体づくり運動」、「器械運動」、「陸上競技」、「水泳」、「球技」、「武道」及び「ダンス」であり、知識に関する領域は、「体育理論」である。

運動に関する領域では、(1)技能（「体づくり運動」は運動）、(2)態度、(3)知識、思考・判断が内容として示されている。知識に関する領域では、「(1)スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴」、「(2)運動やスポーツの効果的な学習の仕方」、「(3)豊かなスポーツライフの設計の仕方」に、内容のまとめりごとの指導内容が示された上で、さらに具体的な指導内容が示されている。

「体育」の領域について、その内容構成及び共通する事項は次のとおりである。

「体育」の領域及び領域の内容

領 域	領 域 の 内 容		
【A 体づくり運動】	ア 体ほぐしの運動	(1)運動	(2) 態度
	イ 体力を高める運動	(1)運動	(3) 知識、思考・判断
【B 器械運動】	ア マット運動	(1)技能	(2) 態度
	イ 鉄棒運動	(1)技能	
	ウ 平均台運動	(1)技能	(3) 知識、思考・判断
	エ 跳び箱運動	(1)技能	
【C 陸上競技】	ア 競走	(1)技能	(2) 態度
	イ 跳躍	(1)技能	
	ウ 投てき	(1)技能	(3) 知識、思考・判断
【D 水泳】	ア クロール	(1)技能	(2) 態度
	イ 平泳ぎ	(1)技能	
	ウ 背泳ぎ	(1)技能	(3) 知識、思考・判断
	エ バタフライ	(1)技能	
	オ 複数の泳法で長く泳ぐ又はリレー	(1)技能	
【E 球技】	ア ゴール型	(1)技能	(2) 態度
	イ ネット型	(1)技能	
	ウ ベースボール型	(1)技能	(3) 知識、思考・判断
【F 武道】	ア 柔道	(1)技能	(2) 態度
	イ 剣道	(1)技能	(3) 知識、思考・判断
【G ダンス】	ア 創作ダンス	(1)技能	(2) 態度
	イ フォークダンス	(1)技能	
	ウ 現代的なリズムのダンス	(1)技能	(3) 知識、思考・判断
【H 体育理論】	(1) スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴		
	(2) 運動やスポーツの効果的な学習の仕方		
	(3) 豊かなスポーツライフの設計の仕方		

なお、今回の改訂では、体育科、保健体育科の12年間の系統性を踏まえた改善を図ることとした改訂の理念及び高等学校における生徒の運動経験、能力、興味、関心等の多様化の現状を踏まえ、入学年次においては、中学校第3学年の内容と同様の指導内容が、その次の年次以降においては、高等学校卒業時までの指導内容が、指導の目安となるよう学習のねらいが段階的に示されている。

例えば、「球技（ゴール型）」における「技能」、「態度」、「思考・判断」の学習のねらいは次のとおりである。

「球技（ゴール型）」の学習のねらい

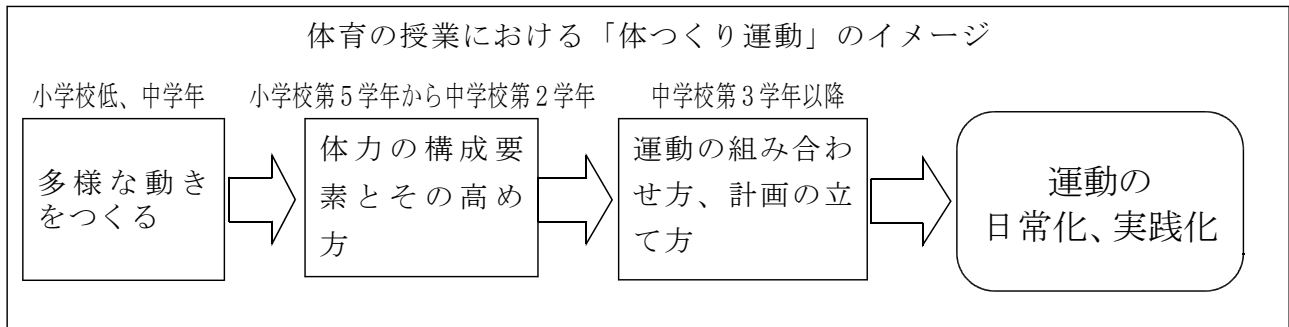
<p>技 能</p>	<p>入学年次では、中学校第3学年までの学習を踏まえて、「安定したボール操作と空間を作り出すなどの連携した動きによってゴール前への侵入などから攻防を展開する」ことをねらいとする。</p> <p>その次の年次以降では、「状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防を展開すること」をねらいとする。</p>
<p>態 度</p>	<p>入学年次では、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携したゲームが展開できるようにすることに自主的に取り組めるようにする。</p> <p>その次の年次以降では、勝敗を競う楽しさや喜びを一層深く味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高め、ゲームが展開できるようにすることに主体的に取り組めるようにする。</p>
<p>思考・判断</p>	<p>入学年次においては、これまで学習した知識や技能を活用して、チームや自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにする。</p> <p>その次の年次以降においては、卒業後に豊かなスポーツライフを継続できるようにするための視点を重視して、課題の設定の仕方、自己や仲間、チームの課題に応じた練習計画の立て方や作戦の立て方などの運動を継続するための取り組み方を工夫することができるようにする。</p>

問2 「体づくり運動」の改善のポイントは何か。また、どのように学習を進めたらよいか。

「体づくり運動」は、これまで、小学校第5学年から指導することとしていたが、今回の改訂では、小学校低学年から指導することになったことから、12年間を見通して指導の充実を図る必要がある。

小学校低、中学年では、体力を直接高めるための指導ではなく、多様な動きをつくることに重点を置いて指導し、小学校第5学年から中学校第2学年までは、体力の構成要

素に応じた体力の高め方について指導する。その後、中学校第3学年以降では運動の組み合わせ方、運動の計画の立て方を指導することで、卒業後も自らのねらいに応じた体づくり運動を継続して実践できるようにすることを目指している。



高等学校においては、体を動かす楽しさや心地よさを味わわせるとともに、健康や体力の状況に応じて自ら体力を高める方法を身に付けさせ、地域などの実社会で生かせるよう指導内容が明確になっている。具体的には、「体力を高める運動」の指導内容が、「自己のねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための継続的な運動の計画を立て取り組むこと」に改善されるとともに、「日常的に取り組める運動例を組み合わせることに重点を置くなど指導方法の工夫を図ること」と示されている。

また、現行と同様に各年次において、すべての生徒に履修させることとし、指導内容の定着がより一層図られるよう、授業時数を「各年次で7～10単位時間程度」を配当する。

問3 「武道」の取扱いはどのようになっているか。

現行の学習指導要領では、各年次において、領域選択の際に「武道」又は「ダンス」のいずれかを含むよう示されていたが、今回の改訂では、「体づくり運動」以外の運動に関する領域の履修については、入学年次において「器械運動」、「陸上競技」、「水泳」及び「ダンス」の中から一つ以上を、「球技」及び「武道」の中から一つ以上選択して履修することができるようにし、その次の年次以降においては、「器械運動」、「陸上競技」、「水泳」、「球技」、「武道」及び「ダンス」の中から二つ以上を選択して履修できるよう改善が図られた。

「武道」については、「我が国固有の伝統と文化により一層触れさせるため、中学校での学習の基礎の上に、より深められる機会を確保するよう配慮するものとする」と示されていることから、各学校においては、希望する生徒が確実に履修できるよう選択や学習の機会の充実を図る必要がある。

また、「武道」の運動種目は、現行と同様に「柔道又は剣道のいずれかを選択して履修できるようにすること」と示されているが、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履修させることができる。ただし、原則として、その他の武道は、柔道又は剣道に加えて履修させることとし、地域や学校の特別の事情がある場合には、これらに替えて履修させることもできる。

3 保 健

問1 「保健」の内容の構成はどのようなになっているのか。

(1) 「現代社会と健康」

健康を保持増進するためには、一人一人が健康に関して深い認識を持ち、自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくことが重要であることを理解できるようにするとともに、個人の行動選択やそれを支える社会環境づくりなどが大切であるというヘルスプロモーションの考え方に基づいて現代社会の様々な健康問題に関して理解できるようにする必要がある。このため、本内容は次の事項を中心に構成されている。

- ① 健康の考え方が変化してきていること
- ② 健康の保持増進には健康に関する個人の適切な意志決定や行動選択及び環境づくりがかかわること
- ③ 生活習慣病の予防には調和のとれた生活を実践する必要があること
- ④ 喫煙、飲酒、薬物乱用などは健康や社会に大きな影響を与えるので、個人や社会環境への対策が必要であること
- ⑤ 感染症の発生や流行には時代や地域によって違いが見られ、それに対応した対策が必要であること
- ⑥ ストレスに適切に対処することや自己実現を図る努力が重要であること
- ⑦ 交通事故を防止するには適切な行動や交通環境の整備が必要であること
- ⑧ 適切な応急手当により傷害や疾病の悪化を軽減できること

(2) 「生涯を通じる健康」

生涯にわたって健康に生きていくためには、生涯の各段階と健康とのかかわりを踏まえて、場面に応じた適切な意志決定や行動選択が不可欠であることや、すべての段階において、保健・医療制度などの社会的資源を適切に活用することは極めて重要であり、それらの仕組みや活用の仕方などに関して理解できるようにする必要がある。このため、本内容は次の事項を中心に構成されている。

- ① 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及び環境づくりを行う必要があること
- ② 保健・医療の制度及び地域の保健・医療機関を適切に活用すること
- ③ 医薬品は有効性及び安全性が審査されており、正しく使用することが有効であること
- ④ 我が国や世界では様々な保健活動や対策が行われていること

(3) 「社会生活と健康」

すべての人が健康に生きていくには、環境と健康、環境と食品の保健、労働と健康にかかわる活動や対策の整備などに関して理解できるようにする必要がある。このため、本内容は、次の事項を中心に構成されている。

- ① 自然環境の汚染が社会生活における健康に影響を及ぼすこともあること
- ② 自然環境の汚染の防止及び改善の対策をとる必要があること
- ③ 環境と食品を健康に適したものにすること
- ④ 環境と食品の安全が確保できるように環境衛生活動や食品衛生活動が行われていること
- ⑤ 労働における作業環境などの変化に起因する傷害や職業病などを踏まえた健康管理及び安全管理をする必要があること

問2 「保健」の指導に際しては、「知識を活用する学習活動を取り入れるなどの指導方法の工夫を行うものとする」とあるが、具体的にはどのようなことか。

「保健」の指導に際しては、知識の習得を重視した上で、知識を活用する学習活動を積極的に行うことにより、思考力・判断力等を育成していくことが必要であり、ディスカッション、ブレインストーミング、ロールプレイング（役割演技法）、心肺蘇生法などの実習や実験、課題学習などを取り入れること、地域や学校の実情に応じて養護教諭や栄養教諭、学校栄養職員などの専門性を有する教職員等の参加・協力を推進することなど多様な指導方法の工夫を行うよう配慮することが求められている。

なお、実習を取り入れる際には、応急手当の意義や手順など、該当する指導内容を理解できるようにすることに留意する必要がある。

また、実験を取り入れるねらいは、実験の方法を習得することではなく、内容について仮説を設定し、これを検証したり、解決したりするという実証的な問題解決を自ら行う活動を重視し、科学的な事実や法則といった指導内容を理解できるようにすることである。

【知識を活用する学習活動を取り入れるなどの指導方法の工夫の例】

知識の習得

＜指導方法の工夫の例＞

- ・ディスカッション
- ・ブレインストーミング
- ・ロールプレイング（役割演技法）
- ・心肺蘇生法などの実習や実験
- ・課題学習
- ・養護教諭や栄養教諭など専門性を有する教職員等の参加・協力の推進

思考力・判断力等の育成