

保 健 体 育

1 教育課程の編成

(1) 基本的な考え方

ア 「体育」においては、運動の合理的かつ計画的な実践を通して、中学校までに学習した知識を深め、技能を高めることで、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにし、現在及び将来の自己の状況に応じて体力の向上及び健康の保持増進を図るとともに、社会的態度や愛好的態度をもつことによって、生涯にわたって豊かなスポーツライフの実現を図る資質や能力を育成することが必要である。

イ 「保健」においては、小学校、中学校との接続及び発達段階に応じた指導内容の体系化の観点から、個人生活及び社会生活における健康・安全に関する内容を総合的に理解することを通して、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思考力・判断力などの資質や能力を培い、実践力を育成することが必要である。

(2) 配慮すべき事項

ア 保健体育科の指導計画は、単に1教科としての観点からだけでなく、特別活動のほか、総合的な学習の時間や運動部の活動なども含めた学校教育活動全体との関連を十分考慮して作成することが必要である。なお、体力の測定についても計画的に実施し、運動の指導及び体力の向上に活用することができるよう、学校教育活動全体の年間の指導計画を作成する段階で具体化する必要がある。

イ 「体育」の標準単位数は、従前どおり、7～8単位であり、単位数の各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としている。このため、各学校の判断によって各年次に2～3単位を配当することとなるが、学校や生徒の実態に応じ、標準単位数を7単位とするのか8単位とするのかについては、各学校における教育課程編成の方針を踏まえつつ十分に検討する必要がある。

ウ 「保健」の標準単位数は、従前と同様2単位であり、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よう年間指導計画を作成しなければならない。

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。

オ 運動部の活動については、スポーツに興味と関心をもつ同好の生徒が、より高い水準の技能や記録に挑戦する中で、スポーツの楽しさや喜びを味わい、豊かな学校生活を経験する活動であるとともに、体力の向上や健康の増進にも極めて効果的な活動である。

したがって、生徒が運動部の活動に積極的に参加できるよう配慮することが大切であり、生徒の能力等に応じた技能や記録の向上を目指すとともに、互いに協力し合って友情を深めるなど好ましい人間関係を育てるよう適切な指導を行う必要がある。

2 体育の指導計画の作成と内容の取扱い

(1) 指導計画の作成

「体育」の目標を達成するためには、意図的、計画的な学習指導を展開する必要がある。このためには、地域や学校の実態、中学校との関連、生徒の特性等を十分に考慮し、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ことが大切である。

各領域の授業時数については、指導内容の確実な定着を図るため、特に、体づくり運動については、各年次で7～10単位時間程度を、体育理論については、各年次で6単位時間以上を配当するとともに、体づくり運動及び体育理論以外の領域に対する授業時数の配当については、その内容の習熟を図ることができるよう考慮する必要がある。

そのため、あらかじめ、内容の習熟が期待できる授業時数を各領域別に想定し、「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。運動領域や運動種目等を広げすぎると各領域に配当する授業時数が減少し、内容の習熟を期待できなくなる点に留意する必要がある。

(2) 各領域の内容の取扱い

ア 「体づくり運動」については、各年次において、すべての生徒に履修させること。

「体ほぐしの運動」については、「器械運動」から「ダンス」までの運動に関する領域においても関連を図って指導することができるが、その際、「体ほぐしの運動」としての学習と各運動の領域で行われる準備運動、補強運動、整理運動等との整理を図り、指導と評価ができるようにすること。

また、精神の健康など「保健」とも関連を図ること。

「体力を高める運動」については、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。

イ 「器械運動」については、マット運動、鉄棒運動、平均台運動、跳び箱運動の中から選択して履修できるようにすること。

ウ 「陸上競技」については、競争種目（短距離走・リレー、長距離走又はハードル走）、跳躍種目（走り幅跳び又は走り高跳び）、投てき種目（砲丸投げ又はやり投げ）から選択して履修できるようにすること。

エ 「水泳」については、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ及び「複数の泳法で長く泳ぐこと又はリレーをすること」の中から選択して履修できるようにすること。

スタートの指導については、事故防止の観点からプールの構造等に配慮し、プールサイド等から段階的に指導し、生徒の技能の程度に応じて次第に高い位置からのスタートへ発展させるなどの配慮を行い、十分に安全を確保すること。さらに、「保健」の応急手当と関連させた学習を取り入れるなど指導計画を工夫すること。

オ 「球技」については、ゴール型、ネット型、ベースボール型で示されており、取り扱う運動種目は、ゴール型については、バスケットボール、ハンドボール、サッカー、ラグビーの中から、ネット型については、バレーボール、卓球、テニス、バドミントンの中から、ベースボール型については、ソフトボールを適宜取り上げること。入学年次においては、三つの型の中から二つの型を、その次の年次以降においては、三つ

の型から一つの型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、その他の運動についても履修させることができるが、原則として、その他の型及び運動は、示されている型及び運動種目に加えて履修させること。

カ 「武道」については、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。なお、地域や学校の実態に応じて、相撲、なぎなた、弓道などのその他の武道についても履修させることができるが、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。

キ 「ダンス」については、「創作ダンス」、「フォークダンス」及び「現代的なリズムのダンス」の中から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、社交ダンスなどのその他のダンスについても履修させることができるが、原則として、その他のダンスは、示されている指導内容に加えて履修させること。

ク 「体育理論」については、各年次においてすべての生徒に履修させるとともに、入学年次においては、(1)スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴を、その次の年次においては、(2)運動やスポーツの効果的な学習の仕方を、それ以降の年次においては、(3)豊かなスポーツライフの設計の仕方をそれぞれ取り上げること。

(3) 「体育」の指導計画（例）

入学年次においては、「球技」及び「武道」の中から一つ以上選択する必要がある。

「球技」については、入学年次においては三つの型の中から二つを選択して履修する必要がある。

自然とのかかわりの深いスキー、スケートや水辺活動などの指導については、地域や学校の実態に応じて積極的に行うことに留意するものとする。(学習指導要領抜粋)

北海道の地域の実態に応じた運動種目設定である。ここではスキーを取り扱っているが、地域の特性に応じてスケートなども考えられる。

学年	単位	4月			5月			6月			7月			8月			9月			10月			11月			12月			1月			2月			3月		
		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	
入学年次	体育3(105)	シヨリエンテ 体づくり運動[8] ・体ほぐしの運動 ・体力を高める運動		選択Ⅰ[25] 球技、武道から①選択 ※ 球技 サッカー、テニス、ソフト ボールから①選択 ※ 武道 柔道						体育理論[2]						選択Ⅱ[25] 器械運動、陸上競技、ダンスから①選択 ※ 器械運動 マット運動、跳び箱運動、鉄棒運動から②選択 ※ 陸上競技 競走、跳躍から各①選択 ※ 水泳 ※ ダンス 創作ダンス						選択Ⅲ[25] 球技、武道から①選択 ※ 球技 バスケットボール、バレーボール、バドミントンから①選択 ※ 武道 剣道 (選択Ⅰの球技選択者が球技を選択する場合は、別型を、もしくは武道を選択)						体づくり運動[3] 運動を高める			スキー[12]			体育理論[4]			
その次の年次	体育2(70)	シヨリエンテ 体づくり運動[4] ・体ほぐしの運動		選択Ⅳ[22] 器械運動、陸上競技、水泳、球技、武道、ダンスから①選択 ※ 生徒に対するアンケートにより、球技以外の領域については希望の多い上位2領域、球技については屋外で実施する種目に限定して希望の多い上位2種目を開講する。						体づくり運動[3] 運動を高める			選択Ⅴ[22] 器械運動、陸上競技、球技、武道、ダンスから①選択 (選択Ⅳの水泳選択者以外は選択Ⅳと異なる領域を選択) ※ 生徒に対するアンケートにより、球技以外の領域については希望の多い上位2領域、球技については屋内で実施する種目に限定して希望の多い上位2種目を開講する。						体育理論[3]			スキー[12]			体育理論[3]												
次の年次以降	体育2(70)	シヨリエンテ 体づくり運動[4] ・体ほぐしの運動		選択Ⅵ[28] 器械運動、陸上競技、水泳、球技、武道、ダンスから①選択 ※ 生徒に対するアンケートにより、球技以外の領域については希望の多い上位2領域、球技については屋外で実施する種目に限定して希望の多い上位2種目を開講する。						体育理論[3] 体づくり運動[3] ・体力を高める運動			選択Ⅶ[28] 器械運動、陸上競技、球技、武道、ダンスから①選択 (選択Ⅵの水泳選択者以外は選択Ⅵと異なる領域を選択) ※ 生徒に対するアンケートにより、球技以外の領域については希望の多い上位2領域、球技については屋内で実施する種目に限定して希望の多い上位2種目を開講する。																								
備考	すべての学年において男女共修																																				

すべての運動領域において、男女共修で実施することとしている。

生徒が自由に選択して履修することができるよう配慮するとともに、内容の習熟が期待できる授業時数を配当している。

3 保健の指導計画の作成と内容の取扱い

(1) 指導計画の作成

ア 学校における体育・健康に関する指導との関連

指導計画の作成に当たっては、特別活動、総合的な学習の時間及び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に留意する必要がある。

とりわけ、心の健康、薬物乱用、生活習慣病、感染症など深刻化している生徒の心身の健康課題に適切に対応するために、学校における食育の推進、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との関連を図り、学校の全体計画を作成し、家庭や地域社会と連携しながら、計画的、継続的に指導を進める必要がある。

イ 保健体育科の目標との関連

保健体育科は、究極的な目標として「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ており、「保健」としては、自らの役割を十分果たすとともに、保健体育科の目標の達成のために適切に機能するように、年間指導計画を作成する必要がある。

ウ 指導内容の構成

指導内容に示されている項目及びその内容については、指導計画の作成に当たって、もとにすべきものであるが、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) 内容の取扱い

ア 「健康の保持増進と疾病の予防」及び「環境と食品の保健」については、食育の観点を踏まえつつ、健康的な生活習慣の形成に結び付くよう配慮するものとする。

イ 「健康の保持増進と疾病の予防」の喫煙と飲酒、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、大麻等を扱うものとする。

ウ 「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。

エ 「交通安全」については、二輪車及び自動車を中心に上げるものとする。また、自然災害などによる傷害の防止についても、必要に応じ関連付けて扱うよう配慮するものとする。

オ 「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」の「水泳」などとの関連を図るよう配慮するものとする。

カ 「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。責任感を涵養することや異性を尊重する態度が必要であること、及び性に関する情報等への適切な対処についても扱うよう配慮するものとする。

キ 「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 言語活動を充実する学習指導の実践例

「保健」の指導に当たっては、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・判断力等を育成するなど、言語活動の充実を図ることが大切である。

科目「保健」 (1) 現代社会と健康 ウ 精神の健康 (7) 欲求と適応機制 の単元における例	
学習内容と活動	教師の指導と支援
導入 5分 ○本時の授業内容の説明 ○グルーピング	◇学習内容に興味を持ち、意欲的に取り組むことができるよう、学習の進め方を理解させる。 ◇前後左右の者と6人程度のグループを作るよう指示する。
【学習内容】 人間には様々な欲求があり、一次的欲求と二次的欲求に分類されることを理解させる。	
《発問1》 今、君たちが、「～したい。」思うことを書き出してもらいます。付箋紙1枚に1つ、思いつくがままできるだけたくさん書き出してください。時間は2分間です。	
展開Ⅰ 15分 それぞれのグループで出された欲求に関する知識を集約するとともにグループ内で相談して分類し、発表するなどの言語活動を行う場面を設定している。 ※ブレインストーミングの活用	○活動1 ・付箋紙に、自分の思う欲求を書き出し、各グループに配布した模造紙に貼る。 ○活動2 ・模造紙に貼った付箋紙を同じような欲求にまとめて貼り直し、その欲求の分類名を付箋紙(大)に記載し、タイトルとして貼る。 ○活動3 ・各グループの代表が前に出て、模造紙を全体に見せ、自分のグループで出された欲求について説明する。説明後、欲求の分類名を記載した付箋紙(大)を黒板に貼り自分の席に戻る。 ○活動4 ・挙手して気付いたことを発言する。 これまで学習した「知識」を活用して思考力・判断力を育成する場面を設定している。
【学習内容】 人間は、欲求が満たされない時には様々な適応機制が働き、心の安定を図ろうとすることを理解させる。	
展開Ⅱ 25分	◇適応機制について学習プリントを配布し説明する。
《発問3》 今説明した適応機制について、その内容を表す寸劇を各グループに行ってもらいます。適応機制を一つずつ割り当てるので、その適応機制の具体例となる演技を考えてください。準備する時間は7分間です。グループで相談の上、役割分担し、みんなの前で演技してもらいます。	
○活動1 ・グループ内で役割分担し、寸劇を考える。 ○活動2 ・各グループが発表する。	指導事項 他のグループの演技を絶対に中傷しないこと。
《取組が進まないグループへの支援》 ・グループの模造紙に貼った「～したい」という付箋紙の中から、割り当てられた適応機制に該当するものを選ばせる。 ・演技ができない場合は、台詞だけでもOKとする。	
《発問4》 本時は適応機制について学習してきましたが、適応規制は欲求不満の状態を解消し、心の安定を図ろうとする行動です。ただし、それぞれの適応機制は、すべて望ましい行動とは言えないものもあります。皆さんの意見を聞きます。	
○活動3 ・それぞれの適応機制について、望ましいか望ましくないか、自由に意見を述べる。	◇各グループに、課題となる適応機制を割り当てる。 ◇各適応機制のシートを生徒に見せ、意見を聞きながら、それぞれの適応機制の問題点について説明するとともに、望ましい方法と望ましくない方法に分類する。
まとめ 5分 ○本時の感想を記入する。	自らの考えをまとめ、発表することにより表現力を、他者の発表を聞くことにより思考力・判断力を育成する場面を設定している。 ◇本時の学習内容をまとめて板書する。 ◇適応機制は一時的に心の安定を図るものであり、根本的な解決にならないものもある。

Topic

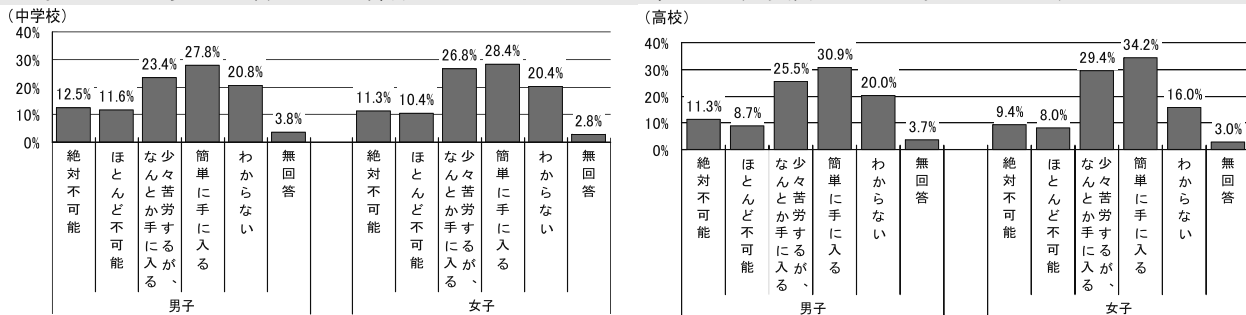
薬物乱用防止教育の充実に向けて

近年、我が国の青少年の抱える健康課題が多様化、深刻化する中で、青少年による薬物乱用が課題の一つとなっており、本道においても、平成22年中の大麻事犯による検挙人数の約7割を30歳未満が占めるなど薬物乱用の低年齢化がすすんでおり、学校における薬物乱用防止に関する指導の充実が求められている。

このような中、道教委では、薬物乱用防止教育の充実を図るため、道保健福祉部と連携し、「薬物に関する学習経験」や「薬物使用についての考え方」など、薬物に関する意識等について、道内の公立及び私立の中学校・高等学校あわせて86校、約1万人の生徒を対象に意識調査を行い、本年7月にその調査結果を公表した。

1 意識調査の結果（抜粋）

Q：大麻や覚せい剤などの薬物の入手については、どの程度難しいと考えていますか？



- ・半数以上の中学生や高校生が「簡単に手に入る」あるいは「少々苦勞するが何とか手に入る」と回答している。

2 調査結果から明らかになった課題

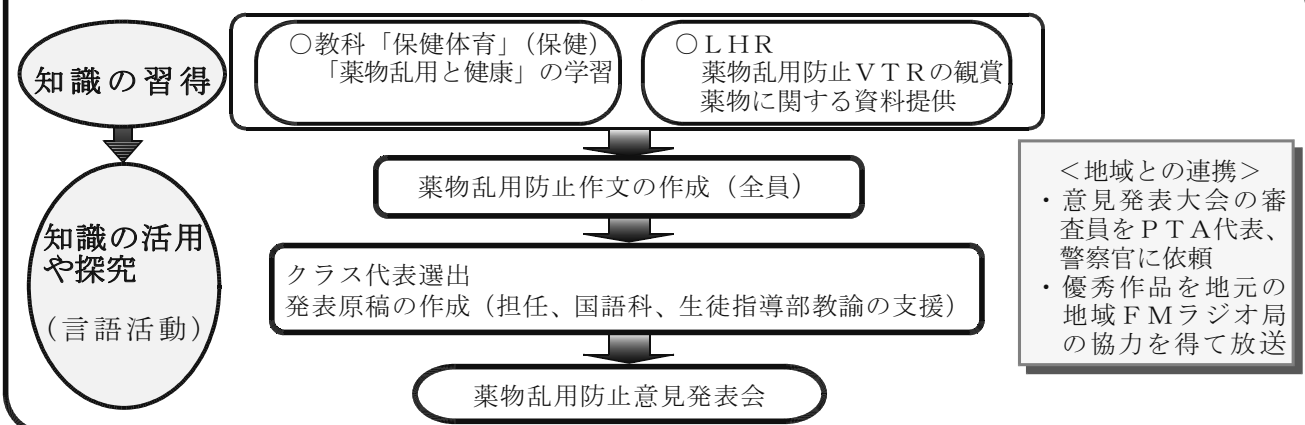
- 薬物について、多くの生徒が「絶対使うべきでない」など、否定的な印象をもっている一方、薬物乱用による心身への影響について理解している生徒が全国調査に比べ低くなっていること。
- 薬物に関する学習経験のある生徒の割合が、特に中学校1、2年生で低くなっていること。
- 半数以上の生徒が薬物の入手が可能であると考えていることに加え、薬物の購入や乱用を誘われたことがある生徒が少数ではあるが見られるなど、生徒が薬物を身近なものと捉えていること。

3 薬物乱用防止教育の充実のためのポイント

- 「保健体育」などの教科はもとより、総合的な学習の時間、特別活動など、学校教育活動全体を通じた組織的、計画的な指導の一層の充実
- 薬物に関する授業内容の一層の充実や薬物乱用防止教室の実施方法の改善などにより薬物乱用防止教育の一層の充実を図り、子どもたちに「薬物に関する正しい知識」と「薬物には絶対に手を出さない意識」を身に付けさせる必要がある。

4 薬物乱用防止教育の実践例

【学校教育活動全体及び学校と地域が連携を図った実践例（1年生を対象に実施）】



【参考】北海道教育庁学校教育局健康・体育課のWebページ（薬物乱用防止教育のページ）
<http://www.dokyoj.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ktk/yakubuturanyouboushi.htm>