

保 健 体 育

1 学習指導と評価における課題

これまで教科「保健体育」では、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ことを重視し、保健と体育との一層の関連や発達の段階に応じた指導内容の明確化・体系化を図りつつ、指導と評価の充実を進めてきた。

科目「体育」については、「技能」、「態度」、「知識、思考・判断」のバランスのとれた指導に留意し、「する、みる、支える」等のスポーツとの多様な関わりの必要性の理解や、公正、責任、健康・安全等、態度の指導内容の理解に一定の成果が見られる。一方で、習得した知識を活用して課題解決する学習の充実を図ることや、学習したことを相手に分かりやすく伝えること等に課題があるのではないかという指摘がある。

科目「保健」については、健康に関する基礎的な知識の習得を目指した学習指導が定着しており、子どもたちの健康の大切さへの認識や健康・安全に関する基礎的な理解に一定の成果が見られる。一方で、健康課題を発見し、習得した知識を活用して課題解決する学習は不十分で、子どもの論理的思考力（特に健康課題の解決方法を根拠に基づいて評価し、目的に応じて活用する力）の育成に課題があるのではないかという指摘がある。

また、特別な配慮を要する生徒について、これまで、安全上の配慮から当該生徒の能力等に応じた適切な学習機会を十分に提供できていない状況や、他の生徒との円滑な関係を構築するための指導が十分にされていない状況において、安易な学習内容の変更や学習活動の代替になっているのではないかという指摘がある。

2 育成すべき資質・能力を踏まえた学習指導・評価の改善・充実

教科「保健体育」における学習過程については、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の実現に向け、これまでも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等を重視してきた。

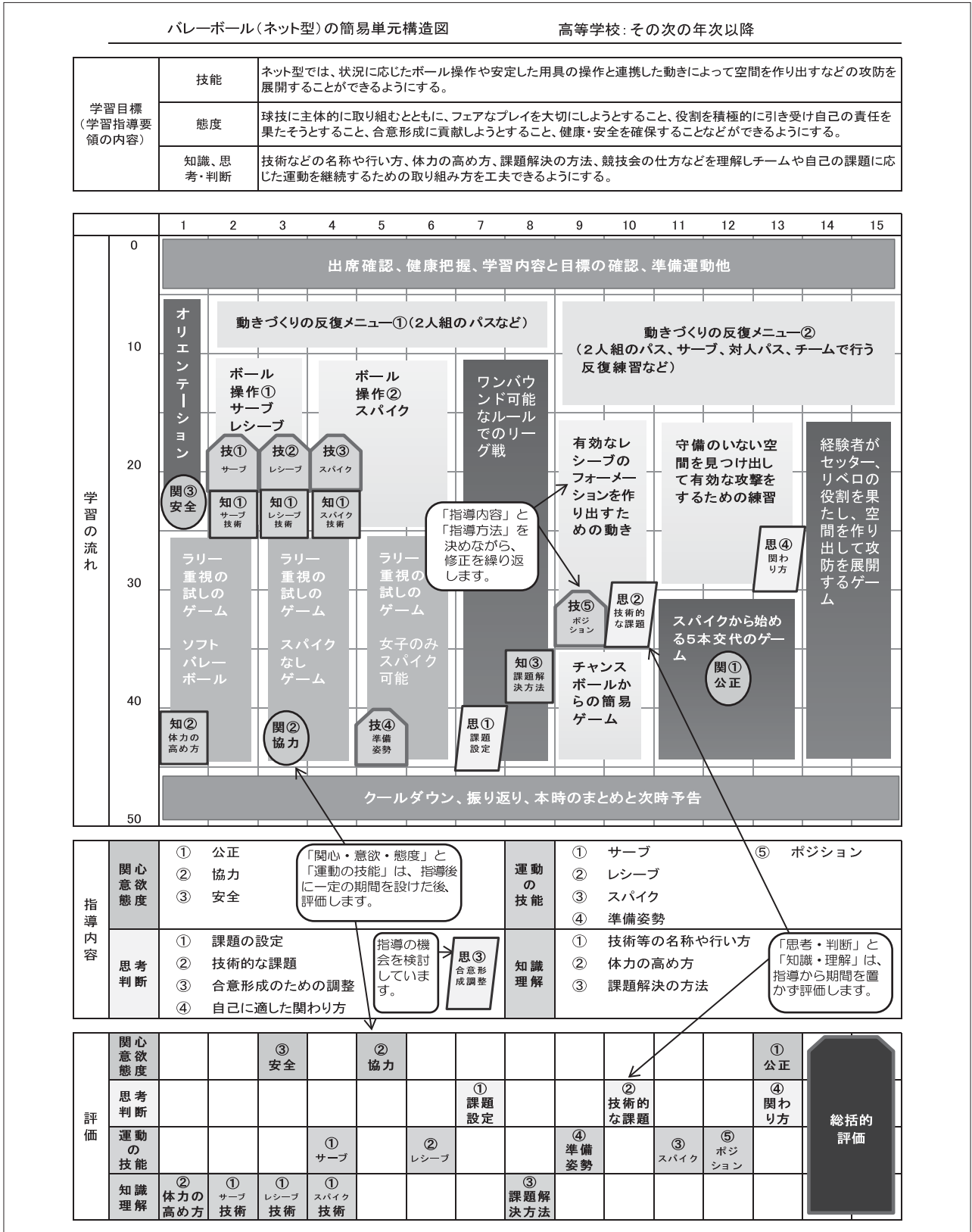
科目「体育」については、運動に対する関心や興味を高め、粘り強く課題の解決に取り組むとともに、自ら学習活動を振り返りつつ、仲間とともに課題を解決し、次の学びにつなげたり、科目「保健」については、現代的な健康課題に関する課題解決的な学習過程や、自他の健康の保持増進を目指すことなど、主体的・協働的な学習過程を工夫し、充実していくことが重要である。

また、学習評価の工夫改善を進めるに当たっては、学習評価をその後の学習指導の改善に生かすとともに、学校における教育活動全体の改善に結び付けることが重要である。その際、学習指導の過程や学習の結果を継続的、総合的に把握する必要がある。各学校では、生徒の学習状況を適切に評価し、評価を指導の改善に生かすという視点を一層重視し、教師が指導の過程や評価方法を見直して、より効果的な指導が行えるよう指導の在り方について工夫・改善を図っていくことが重要である。

(1) アクティブ・ラーニングの視点を取り入れた「体育」の指導例

学習指導要領の趣旨を踏まえ、「技能」、「態度」、「知識、思考・判断」のバランスのとれた学力を育成するために、学習指導の改善を進めると同時に、学習評価においては観点ごとの評価をバランスよく実施することが必要である。

【簡易単元構造図】



単元名：球技（バレーボール）10時間目／15時間

本時の目標：自己やチームの動きの特性や課題を考察し、レシーブのフォーメーションを維持するための有効な作戦を構築することができる。【思考・判断】

【学習指導案】

段階	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価の観点及び方法
導入 5分	1 整列、挨拶、出欠確認、健康把握 2 本時の学習内容と目標の確認 3 準備運動、補強運動 4 体ほぐし運動	2 本時の目標の明示 ← 「自己やチームの動きの特性や課題を考察し、守備のバランスを維持するための有効な作戦を構築することができる。」	評価の観点及び方法 ホワイボードや、スクリーンを使用して、目標を明示します。
展開 35分	1 動きづくりの反復メニュー 2人組のパス、サーブなど 2 レシーブのフォーメーションを維持するための練習 [ポイント] ①守備における6人の役割（前衛と後衛の役割や、誰がブロックに跳び、誰がレシーブするのかなど）を思考する。 ②相手の攻撃（レフト、センターなど）に対して、誰がブロックに跳ぶべきか、ブロックの役割を踏まえたレシーブのフォーメーションについて思考する。 ③相手の攻撃に対して、ブロックの要・不要の判断や、それに連動したレシーブのフォーメーションについて思考する。 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">ICTの活用例です。</div> → <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">アクティブ・ラーニングの視点を取り入れます。</div> →	1 2人組の反復メニューについては、オーバーハンドパスやアンダーハンドパスなど、様々なことを取り入れるよう指導助言する。 2 コートとステージを分割してローテーションしながら練習を行う。ステージの上には、話し合いを行うことができるようホワイトボードやマグネットを用意する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 評価規準 A 自己やチームの動きの特性や課題を考察し、レシーブのフォーメーションを維持するための有効な作戦を構築することができる。 B 自己の動きの特性や課題を考察し、レシーブのフォーメーションを維持するための有効な作戦を構築することができる。 C 自己やチームの動きの特性や課題を把握できず、レシーブのフォーメーションを維持するための有効な作戦を構築することができない。 </div> ・「レシーブのフォーメーション」に着目させ、コート後方（サービスラインより後ろ）から撮影し、相手の攻撃に対して、ブロックとレシーブがどのような関係性で実践されているか考察させる。 3 簡易ゲームは、ボールの投げ入れから始めることとする。 「2 レシーブのフォーメーションを維持するための練習」で行ったチームの取組について、実践を通じて発表し、交流する。	【思考・判断】② ○行動観察 ○行動観察 ○発表、発言
まとめ 10分	1 クールダウン 2 チームミーティングと学習ノートを使用した自己評価 3 本時の反省と次時学習内容の確認 4 ノート回収、片付け、挨拶	・チームミーティング及び学習ノート記入中は巡回し、必要に応じて指導助言する。 ・本時の目標を振り返り、まとめを行う。 ・安全に配慮し、協力して片付けさせる。	○学習ノート <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">振り返りの活動（リフレクション）を行います。</div>

(2) アクティブ・ラーニングの視点を取り入れた「保健」の指導例

健康・安全に関する基礎的・基本的な内容を生徒が体系的に学習することにより、健康課題を認識し、これを科学的に思考・判断することにより、適切に対処できるようにすることをねらいとしている。

ここでは、自他の健康の保持増進を目指した「主体的・対話的で深い学び」を取り入れた指導と評価の計画及び指導案の例を示す。



【指導と評価の計画】

単元名：現代社会と健康（大単元） 「健康の保持増進と疾病の予防」（中単元） 生活習慣病と日常の生活行動 配 当：第1学年（6時間）		挨拶・出席確認・本字の学習内容及びねらいの確認 前時の学習内容の確認				
学 習 の 流 れ	0					
	10	1 主な生活習慣とそれを原因とする病気をワークシートに記入する。 2 生活習慣病の予防について、グループで話し合う。 3 肥満とやせについて比較しながら、健康への影響についてプラス・マイナスの両面からグループで話し合い、発表する。	1 食品に含まれる栄養素や働きについて調べて、まとめる。 2 性・年齢・生活に応じた食事について、「食事バランスガイド」を参考に、高校生の食事摂取基準をワークシートに記入する。 3 ワークシートを基に高校生の食事とアスリートの食事の事例を比較し、意見交換し、発表する。 4 食事の意義と「こしょく」について調べ、グループで話し合い、発表する。	1 運動がもたらす、身体的、精神的な効果と影響について、まとめる。 2 運動不足がもたらす、身体的、精神的な影響をグループで話し合い、発表する。 3 性・年齢・生活に応じた運動について、「健康づくりのための運動指針2006」などを参考に、「メッツ運動」や「体づくり運動」の例をグループで作成する。	1 休養の方法や睡眠の必要性について、まとめる。 2 休養と睡眠の必要性について、グループで話し合う。 3 効果的な休養の取り方の例をグループで話し合い、まとめる。 4 睡眠のメカニズムについて資料等を調べ、効果的な睡眠についてグループで話し合い、発表する。	1 遺伝子レベルでのがんの発生について調べ、まとめる。 2 生活習慣との関連が深い発がん性物質について、既習の内容を参考にまとめる。 3 がん患者数や死亡率、医療の現状を調べて、治療や検査、課題、緩和ケアなど医療の方法、メリット・デメリットについてまとめる。 4 自分ががんになった時に、どんな治療を望むか考え、ワークシートに記入する。
評 価 機 会 ・ 方 法 ・ 評 価 規 準	50	<input type="checkbox"/> で囲んだ部分は、話し合いや発表を行う活動				
	関 心 意 欲 態 度	①生活習慣病と日常の生活行動について意欲的に資料を探したり、見たり、読んだりしようとしている。 【ワークシート】	②生活習慣病の予防について意欲的に課題の解決に向けての話し合いや意見交換などに取り組もうとしている。 【観察】	①生活習慣病と日常の生活行動について意欲的に資料を探したり、見たり、読んだりしようとしている。 【ワークシート】	③わが国のがんによる死亡率や予防、生活習慣と生活行動の関連について意欲的に資料を探したり、見たり、読んだりしようとしている。 【観察・ワークシート】	
	思 考 判 断	①自らの健康を維持・改善できるように生活習慣について、これまでの自分の生活習慣と比較・分析するなどして説明している。 【ワークシート】	②食事、運動、休養及び睡眠について、これまでの自分の生活習慣と比較・分析するなどして説明している。 【ワークシート】	①自らの健康を維持・改善できるように生活習慣について、これまでの自分の生活習慣と比較・分析するなどして説明している。 【ワークシート】	③調べたことを基に、課題を発見・整理するなどして説明している。 【ワークシート】	
知 識 理 解	①食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践する必要があることについて理解したことを発言したり記述したりしている。 【観察・ワークシート】	②自らの健康を維持・改善できるように、生活習慣について理解したことを発言したり記述したりしている。 【観察・ワークシート】	①食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践する必要があることについて理解したことを発言したり記述したりしている。 【観察・ワークシート】	③がん予防について自らできることをまとめて、理解したことを発言したり記述したりしている。 【観察・ワークシート】		
		・評価については、指導内容に対応した評価機会を設定する。 ・評価方法を検討し、評価の妥当性、信頼性を高める工夫をする。				

○で囲んだ部分は、調べてまとめる活動

□で囲んだ部分は、話し合いや発表を行う活動


【学習指導案】

小単元名：生活習慣病と日常の生活行動

本時の展開：6時間目／6時間

本時の目標：

- ① がんによる死亡者数のデータを基に、がん予防について関心を持つことができる。
【関心・意欲・態度】
- ② 北海道の健康課題を見つけて理解し、がん予防について個人や社会でできる対策を記述したり、課題を説明したりすることができる。【思考・判断】

段階	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価の観点及び方法								
導入 5分	<p>【前時の授業の復習】</p> <p>○ グループ編成、役割分担確認</p> <p>1 本時の学習内容及びねらいの確認</p>	<ul style="list-style-type: none"> 前時の授業のキーワードをまとめたり、グループで情報交換したり、キーワードの意味について意見交換するよう指示する。 グループ編成、役割分担を指示する。 									
展開 40分	<p>2 がんの予防</p> <p>(1) がん予防のために自らができることをまとめる。</p> <p>(2) グループ協議Ⅰ 死亡者数のデータを基に課題を発見させ、解決の方策についてまとめる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>健康課題を発見し、課題解決する学習</p> <p>健康問題の解決方法を根拠に基づいて評価し、活用する力を養う。</p> </div> <p>(3) グループ協議Ⅱ 我が国のがん検診受診率データを基に、個人や社会でできる対策についてまとめる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 前回の学習内容を基に、ワークシートにまとめさせる。 各自でまとめた「自らできるがん予防」やデータを基に、課題を発見させ、解決の方策について書き出し、グループ内で意見交換させる。 書き出した方策は、タブレットを使って撮影し、全体で共有する。 必要に応じて、アドバイスをする。 がん予防の必要性を理解できるようにする。 <p><教材・教具> タブレット端末／部位別死亡者数データ</p>	<p>【関心・意欲・態度】③ (ワークシート・観察)</p> <p>タブレット端末に入力されているデータやグラフ等の資料を活用し、分析・考察してワークシートにまとめる。</p> <p>タブレット端末にデータやグラフ等の資料をあらかじめ入力しておくことで、情報を探す時間を省くことができる。</p> <p>調べたことを基に、課題について発見・整理し、グループで話し合う活動へと移行する。</p>								
	<p>3 発表</p> <p>4 がん予防やがん発症後の対策についてワークシートにまとめる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 我が国のがん検診受診率のデータを基に個人や社会でできる対策について、まとめさせる。 海外とわが国の受診率も比較させ受診率の低さを理解させる。 都道府県別の受診率のデータを基に、本道の現状を理解させる。 がん検診受診率が上がることで早期発見、早期治療につながり死亡者数の低下につながることを理解させるとともに、どうすれば受診率が上がるかを考察させる。 必要に応じてアドバイスをする。 <p><教材・教具> タブレット端末／受診率データ</p>	<p>【思考・判断】③ (ワークシート・観察)</p>								
まとめ 5分	<p>○ 本時の学習の振り返り</p> <p>○ 次時の連絡</p>	<ul style="list-style-type: none"> 本時の自己評価、グループ内で相対評価をするよう指示する。 ワークシート（評価）を回収する。 	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">保健 ワークシート</p> <p>○今日の目標</p> <ul style="list-style-type: none"> がんによる死亡者数のデータをもとに、がん予防について関心を持つことができるようにする。 北海道の健康課題を見つけて、理解し、がん予防について個人や社会でできる対策を記述したり、課題を説明したりすることができる。 <p>1. 前回の学習内容を音に、がん予防のために自らできることをまとめよう。</p> <div style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div> <p>2. がん死亡者数などのデータを基に、課題と解決方策についてまとめよう。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">課題</th> <th style="width: 50%;">解決方策</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="height: 20px;"></td> <td style="height: 20px;"></td> </tr> </tbody> </table> <p>3. がん検診の受診率のデータをもとに、個人や社会でできる対策についてまとめよう。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">個人</th> <th style="width: 50%;">社会</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="height: 20px;"></td> <td style="height: 20px;"></td> </tr> </tbody> </table> <p>4. がん予防やがん発症後の対策についてまとめよう。</p> <div style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div> </div>	課題	解決方策			個人	社会		
課題	解決方策										
個人	社会										

【ワークシート】
本時の評価は、個別のワークシートへの記入状況及び活動の観察で評価を行う。
この他に、グループでの話し合いに取り組みやすくなるためのグループ用のワークシートも用意しておく。

Topic

学校におけるがん教育について

今日、子どもたちを取り巻く状況は、生活習慣や社会環境の変化に伴い、新たな健康課題が生じてきている。その中でも、生涯のうち国民の二人に一人がかかる可能性があると推測される「がん」は重要な課題であり、国民の健康に関する基礎的な教養として必要不可欠なものとなりつつある。

また、がん対策基本法の下、平成24年6月に政府が策定したがん対策推進基本計画において、「子どもに対しては、健康と命の大切さについて学び、自らの健康を適切に管理し、がんに対する正しい知識とがん患者に対する正しい認識を持つよう教育することを目指し、5年以内に、学校での教育の在り方を含め、健康教育全体の中で『がん』教育をどのようにするべきか検討し、検討結果に基づく教育活動の実施を目標とする」こととされている。

高等学校においては、国や道の動向を注視するほか、がん教育の実施に当たっては、保健体育科を中心に学校の実情に応じて教育活動全体を通じて適切に行うことが大切である。また、家庭や地域社会との連携を図りながら、生涯にわたって健康な生活を送るための基礎が培われるよう配慮する必要がある。

1 国の動向

文部科学省が設置した『がん教育』の在り方に関する検討会は、平成27年3月に報告した「学校におけるがん教育の在り方について」の中で、「学校教育を通じてがんについて学ぶことにより、健康に対する関心を持ち、正しく理解し、適切な態度や行動をとることができるようにすることが求められている」、「学校においてがん教育を推進する際には、『健康と命（いのち）の大切さを育む』という視点で本報告書を参考とした取組が推進されることを期待する」とした上で、がん教育の定義や目標、具体的な内容などを示している。

文部科学省は、本報告書を踏まえ「がん教育推進のための教材」を作成し、現在、がんの教育総合支援事業の実施校で検証している。

2 道の動向

平成24年3月に指定した「北海道がん対策推進条例」と国におけるがん対策推進基本計画を踏まえ、平成25年3月に、2期目となる「北海道がん対策推進計画」を策定し、道民をはじめ、市町村、保健医療福祉関係者、教育関係者などの方々とは道が一体となって、がん対策を計画的・総合的に推進している。

学校におけるがん教育の在り方について(報告)

2 学校におけるがん教育の基本的な考え方

(1) がん教育の定義

がん教育は、健康教育の一環として、がんについての正しい理解と、がん患者や家族などのがんと向き合う人々に対する共感的な理解を深めることを通じて、自他の健康と命の大切さについて学び、共に生きる社会づくりに寄与する資質や能力の育成を図る教育である。

(2) がん教育の目標

- ①がんについて正しく理解することができるようにする。
- ②健康と命の大切さについて主体的に考えることができるようにする。

(3) がん教育の具体的な内容

- ア がんとは（がんの要因等）
- イ がんの種類とその経過
- ウ 我が国のがんの状況
- エ がんの予防
- オ がんの早期発見・がん検診
- カ がんの治療法
- キ がん治療における緩和ケア
- ク がん患者の生活の質
- ケ がん患者への理解と共生

参考

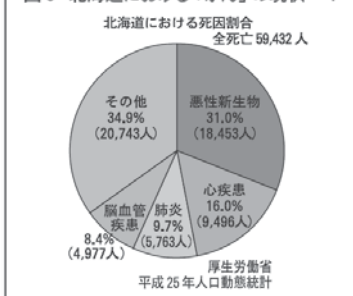
【北海道のがん】

独立行政法人国立病院機構 北海道がんセンター「がんを知り、がんに負けない」より作成
http://www.sap-cc.org/public/pdf/tsushin_sep_02.pdf

○ 現状

平成25年の北海道における死因の第1位から第3位までは、がん(18,453人)、心疾患(9,496人)、肺炎(5,763人)です。約3人に1人ががんで亡くなっています。男女別では、男性の方が、実数でも割合でも女性より多い数字になっています。

図6 北海道における「がん」の現状-1



都道府県の75歳未満の年齢調整死亡率を検討すると、不名誉なことに青森県に次いでワースト2位とかなり死亡率が高いことが分かります。

※年齢調整死亡率は1965年モデル人口（男女別）の年齢構成のまま推移したと仮定した場合のそれぞれの年の死亡率（年齢別死亡率から算出）。

○ 検診率

2010年の日本のがん検診受診率は、男性においては胃がん、肺がん、大腸がんは3割程度であり、女性においては乳がん、子宮がん検診を含めた5つは2割台前半から後半となっていました。がん対策の大きな柱としてがん検診受診率を上げていかなければなりません。しかし、2013年のデータでは、胃がん、肺がんは35%位、女性の乳がん、子宮がんは28.6%、29.5%と低いまです。国も北海道も2017年までに検診率を50%に引き上げることを目標としています。

図12 北海道のがん検診受診率

