

# 保健体育

## 1 学習指導要領改訂の趣旨

- (1) 「体育」においては、育成を目指す資質・能力を明確にし、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質・能力を育成することができるよう、「知識及び技能」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」の育成を重視し、目標及び内容の構造の見直しを図る。
- (2) 「カリキュラム・マネジメント」の実現及び「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けた授業改善を推進する観点から、発達の段階のまとまりを踏まえ、指導内容の系統性を改めて整理し、各領域で身に付けさせたい指導内容の一層の充実を図る。
- (3) 運動やスポーツとの多様な関わり方を重視する観点から、体力や技能の程度、性別や障害の有無等にかかわらず、運動やスポーツの多様な楽しみ方を卒業後も社会で実践することができるよう、共生の視点を重視して指導内容の充実を図る。
- (4) 生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続することを重視し、小学校、中学校及び高等学校を見通した指導内容の体系化を図る観点から資質・能力の三つの柱ごとの指導内容の一層の明確化を図る。
- (5) 「保健」においては、生涯にわたって健康を保持増進する資質・能力を育成することができるよう、「知識及び技能」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」に対応した目標、内容に改善する。
- (6) 個人及び社会生活における健康課題を解決することを重視する観点から、現代的な健康課題の解決に関わる内容、ライフステージにおける健康の保持増進や回復に関わる内容、人々の健康を支える環境づくりに関する内容及び心肺蘇生法等の応急手当の技能に関する内容等を充実する。
- (7) 「体育」と一層の関連を図る観点から、心身の健康の保持増進や回復とスポーツとの関連等の内容等について改善する。
- (8) 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継続する観点から、「体育」と「保健」の一層の関連を図った指導等の改善を図る。

## 2 改訂の内容

### (1) 教科の目標の改善

【保健体育科の目標】		
体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。		
知識及び技能	思考力・判断力・表現力等	学びに向かう力・人間性等
各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に付けるようにする。	運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。	生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

教科の目標は、高等学校教育における保健体育科の果たすべき役割を総括的に示すとともに、小学校、中学校及び高等学校の教科の一貫性を踏まえ、高等学校としての重点や基本的な指導の方向を示したものである。

今回改訂した保健体育科の目標は、育成を目指す資質・能力を踏まえつつ、引き続き、体育と保健を関連させていく考え方を強調したものである。

## (2) 科目の改善

### ア 科目構成

改 訂		現 行	
科 目 名	標準単位数	科 目 名	標準単位数
体 育	7～8	体 育	7～8
保 健	2	保 健	2

- ・「体育」及び「保健」は必修科目とした。
- ・「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。
- ・「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。

### イ 各科目の特徴

#### <体育>

【体育の目標】		
<p>体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。</p>		
知識及び技能	思考力・判断力・表現力等	学びに向かう力・人間性等
<p>運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身に付けるようにする。</p>	<p>生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。</p>	<p>運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。</p>

この目標は、義務教育を基礎とした高等学校段階における、「知識及び技能」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」の育成を目指す資質・能力を示したものであるが、生徒が運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わうとともに、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続することを目指したものである。

#### (ア) 内容及び内容の取扱いの改善

##### ① 資質・能力の三つの柱を踏まえた内容構造の見直し

「体育」において育成を目指す資質・能力を明確にするとともに、豊かなスポーツライフを継続する資質・能力を育成する観点から、運動に関する「知識及び技能」、運動課題等の発見・解決のための「思考力、判断力、表現力等」、主体

的に学習に取り組む態度等の「学びに向かう力、人間性等」に対応した内容を示すこととした。

なお、「体育」においては、「学びに向かう力、人間性等」の内容は、生涯にわたる豊かなスポーツライフの継続に向けた体育学習に関わる態度に対応した、公正、協力、責任、参画、共生及び健康・安全の具体的な指導内容を示すとともに、それらの学習を通して、スポーツの価値を実感するとともに、楽しさや喜びを深く味わうことに主体的に取り組む態度を醸成することとした。

## ② 12年間の系統性を踏まえた指導内容の見直し

小学校から高等学校までの12年間を見通して、各種の運動の基礎を培う時期、多くの領域の学習を経験する時期、卒業後も運動やスポーツに多様な形で関わることができるようにする時期といった発達の段階のまとまりを踏まえ、系統性を踏まえた指導内容の見直しを図るとともに指導内容の重点化を図ることとした。

具体的には、中学校第3学年との接続を重視し、指導内容の系統性を改めて整理して示すとともに、各領域における(2) 思考力、判断力、表現力等及び(3) 学びに向かう力、人間性等の指導内容の重点化を図ることとしたものである。

## ③ 運動やスポーツとの多様な関わり方を重視した内容及び内容の取扱いの充実

豊かなスポーツライフを継続していくためには、運動の技能を高めていくことのみならず、体力や技能の程度、性別や障害の有無、目的等の違いを越えて、運動やスポーツの多様な楽しみ方を社会で実践することが求められる。そのため、新たに共生の視点を踏まえて指導内容を示すこととした。

また、「内容の取扱い」及び「指導計画と内容の取扱い」に、生徒が選択して履修できるようにすること、体力や技能の程度、性別や障害の有無等にかかわらず運動やスポーツを楽しむことができるよう男女共習を原則とすることを示すとともに、生徒の困難さに応じた配慮の例を示した。

## ④ 指導内容の一層の明確化

指導と評価の一体化を一層推進する観点から、(1) 知識及び技能（「体づくり運動」は知識及び運動）、(2) 思考力、判断力、表現力等、(3) 学びに向かう力、人間性等の指導内容を一層明確にするため、解説において、従前、技能及び思考・判断で示していた例示を、全ての指導内容で示すこととした。

## ⑤ 学び直しの充実

高等学校においては、特に、共通性の確保の観点から、義務教育段階での学習内容の確実な定着を図ることが、保健体育科で育成を目指す資質・能力を身に付ける視点からも重要である。そのため、入学年次においては、引き続き中学校第3学年の内容を取り上げ、解説において、入学年次とその次の年次以降の学習のねらいや内容をそれぞれ具体的に示すこととした。

## <保健>

【保健の目標】		
保健の見方・考え方を働かせて、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、生涯を通じて人々が自らの健康や環境を適切に管理し、改善していくための資質・能力を次のとおり育成する。		
知識及び技能	思考力・判断力・表現力等	学びに向かう力・人間性等
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とともに技能を身に付けるようにする。	健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。	生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

保健では、生徒が保健の見方・考え方を働かせて、課題を発見し、その解決を図る主体的・協働的な学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯を通じて心身の健康を保持増進するための資質・能力を育成することを目指して、保健の知識及び技能、思考力、判断力、表現力等、学びに向かう力、人間性等の三つの柱で目標を設定した。

### (ア) 内容及び内容の取扱いの改善

#### ① 「保健」の内容

個人及び社会生活における健康・安全に関する理解を通して健康についての総合的な認識を深め、保健の見方・考え方を働かせ、生涯を通じて自他や社会の健康に関する課題を解決していくための資質や能力の育成を図ることに重点を置き、小学校、中学校の内容を踏まえた系統性のある指導ができるよう、次のような改訂を行った。

また、指導に当たっては、心と体を一体的に捉えるとともに、「保健」と「体育」の内容を密接に関連付けて取り扱うよう配慮するものとした。

#### ② 内容の構成

内容のまとまりについては、個人及び社会生活における健康課題を解決することを重視する観点から、従前の「現代社会と健康」、「生涯を通じる健康」及び「社会生活と健康」の3項目を「現代社会と健康」、「安全な社会生活」、「生涯を通じる健康」及び「健康を支える環境づくり」の4項目とした。内容については、個人及び社会生活に関する事項を正しく理解し、思考・判断・表現できるようにするため、他教科及び小学校、中学校の内容との関連を考慮して高等学校における基礎的事項を明確にした。

具体的には、個人及び社会生活における健康課題を解決することを重視する観点から、精神疾患やがんを含めた生活習慣病などの現代的な健康課題の解決に関わる内容、応急手当の技能を含めた安全な社会生活に関する内容、ライフステージにおける健康の保持増進や回復に関わる内容及び人々の健康を支える環境づくりに関する内容等を充実した。その際、健康に関する課題を解決する学習活動を取り入れるなど、保健の資質や能力が育成されるよう指導方法の工夫を行うとともに、適切な意思決定や行動選択及び健康を支える環境づくりが必要であることを示した。

### 3 質疑応答

問1 教科及び科目の目標に示された体育や保健の「見方・考え方」とはどのような考えか。

体育の見方・考え方については、生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現する観点を踏まえ、「運動やスポーツを、その価値や特性に着目して、楽しさや喜びとともに体力の向上に果たす役割の視点から捉え、自己の適性等に応じた『する・みる・支える・知る』の多様な関わり方と関連付けること」、保健の見方・考え方については、疾病や傷害を防止するとともに、生活の質や生きがいを重視した健康に関する観点を踏まえ、「個人及び社会生活における課題や情報を、健康や安全に関する原則や概念に着目して捉え、疾病等のリスクの軽減や生活の質の向上、健康を支える環境づくりと関連付けること」であると考えられる。

問2 各領域に担当する授業時数を計画する際に、どのような点に配慮することが大切か。

体づくり運動については、各年次で7単位時間～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こととしている。なお、体づくり運動における配当を7単位時間～10単位時間程度としているのは、授業時数が2単位の学年については7単位時間以上とし、3単位の学年については10単位時間を目安として配当することを想定したためである。

また、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ものとする」と示している。

したがって、各領域に授業時数を配当する場合、指導内容の習熟を図ることができる十分な時間を確保することができるよう、あらかじめ、「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。

問3 指導計画の作成と内容の取扱いでは、どのような点が改善されたか。

指導計画の作成と内容の取扱いの主な改善点は次のとおりである。

① 主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善

保健体育科の指導計画の作成に当たり、生徒の主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善を推進することとし、保健体育科の特質に応じて、効果的な学習が展開できるように配慮すべき内容を新たに示した。

② 障害のある生徒への指導

障害のある生徒などについては、学習活動を行う場合に生じる困難さに応じた指導

内容や指導方法の工夫を計画的、組織的に行うことが大切であることを示した。なお、学習活動を行う場合に生じる困難さが異なることに留意し、個々の生徒の困難さに応じた指導方法等の工夫例を新たに示すこととした。

③ 運動やスポーツの多様な楽しみ方

生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質・能力の育成に向けて、体力や技能の程度、性別や障害の有無等にかかわらず、運動やスポーツの多様な楽しみ方を社会で実践できるようにすることが重要であることを新たに示した。

④ 「体育」と「保健」の関連を図った指導の充実

保健体育科においては、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を継続する資質・能力の育成を重視する観点から、健康な生活と運動やスポーツとの関わりを深く理解したり、心と体が密接につながっていることを実感したりできるようにすることの重要性を改めて示すとともに、「体育」と「保健」の関連を図る工夫の例を新たに示した。



#### 4 新学習指導要領を踏まえた現行学習指導要領における実践

##### (1) 共生の視点を取り入れた「体育」の実践事例

新学習指導要領においては、運動やスポーツとの多様な関わり方を重視する観点から、体力や技能の程度、性別や障害の有無等にかかわらず、運動の多様な楽しみ方を卒業後も社会で実践することができるよう、共生の視点を重視して指導内容の充実を図ることが示された。

ここでは、共生の視点を重視した活動を取り入れた学習指導案例を示す。

##### 【学習指導案（本時の展開）】

単元名	器械運動（マット運動）		配当	第1学年（5時間目／15時間）	
単元の目標	器械運動に自主的に取り組むとともに、よい演技を讃えようとする、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。				
本時の目標	演技の出来映えを高めるために、グループで互いに補助したり、仲間の動きを見たりして、仲間に課題を伝えながら取り組むことができる。【関心・意欲・態度】				
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 10分	1 集合、整列、挨拶 2 出欠確認、健康把握 3 本時の目標及び評価の明示、学習内容の確認 4 準備運動、補強運動、ランニング 5 基本動作の練習等		3 本時の目標及び評価の明示  共生社会の実現に向けて、本単元では、次の2点が重要であることを指導し、雰囲気作りをする。【共生の視点①】 ・体力や技能の程度等、人にはそれぞれ違いがあること ・違いに配慮して運動を楽しむ活動の方法や修正の仕方を見付けること		ホワイトボード等を使用して、目標を明示するとともに、学習内容を確認する。
展開 30分	1 規定演技の練習① ○前転、背支持倒立、側方倒立回転 ○大きな前転、開脚後転、助走・ホップ側方倒立回転など  2 規定演技の練習② ○部分練習 ○通し練習 【グループ学習】  <div style="border: 2px solid orange; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block; margin-top: 10px;">             ICTの活用例               グループの仲間に対し、アドバイスをしたり、グループ内で教え合う活動を行う。           </div>		1 規定演技をいくつかに分け、連続の順番や演技の流れを理解し、できるように練習させる。  出来映えを高めるためのポイントには、技の大きさ、技の組み合わせの滑らかさ、リズム変化、姿勢の美しさがあることなどを指導・助言する。【シート等活用】  2 規定演技をいくつかに分けた部分練習や、通し練習をタブレット等で撮影し、出来映えをチェックさせる。  仲間のよいところや、体力や技能に応じ、実現可能な課題について伝えることで運動のポイントを見付けたり、違いに配慮して楽しんだりすることにつながる。【共生の視点②】  ○お互いにアドバイスしたり、教え合う時間を設定する。 ○自己の課題を明確にし、適切な練習方法を選択させる。		○行動観察  【関心・意欲・態度】 ○行動観察  【評価規準】 グループで互いに仲間の動きをよく見て、仲間に課題を伝えながら取り組もうとする。
まとめ 10分	1 クールダウン 2 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 		1 入念に行わせる。 2 学習ノート記入中は巡回し、必要に応じて指導・助言する。 3 本時の目標を振り返り、まとめを行わせる。  できたことを確認することで達成感を味わうことができるとともに、課題を確認し、次時に向けた意欲の高揚を図ることができる。【学習ノート活用】		○学習ノート  できたこと（達成感）や、次時の課題（目標）などの振り返りの活動（リフレクション）を行う。
	4 ノート回収、片付け、挨拶		4 安全に配慮し、協力して片付けさせる。		

## (2) 生涯にわたって健康を保持増進する資質・能力を育成する「保健」の実践事例

昨今、少子高齢化により、輸血用血液製剤の需要が高まるなか、より幅広い年齢層による献血の協力体制が必要とされていることから、将来の献血を支える高校生等の若年層に対して、献血の意義や制度などについて理解を深めることが重要である。このため、北海道教育委員会では、科目「保健」における献血に関する実践研究を進めてきた。

また、新高等学校学習指導要領解説においても、個人及び社会生活における健康課題の解決を重視する観点から、人々の健康を支える環境づくりに関する内容等の充実が図られている。

ここでは、「保健・医療制度及び地域の保健・医療機関」の中で、献血を取り扱った学習活動等の例を示す。

### 【学習活動等の流れ】

学習活動	学習指導の改善・充実を図るための視点
<p>〈導入〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本時のねらいを確認する。</li> <li>・献血についての<u>基礎的な内容</u>を知る。</li> </ul>	<p>○ 「けんけつ HOP STEP JUMP」（厚生労働省）等の活用</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・内容をスライドにまとめ、ポイントを提示しながら説明</li> <li>・献血に関する新聞記事などと併せて活用</li> </ul> 
<p>〈展開〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・献血に係る<u>北海道の状況</u>について、資料を基に知る。</li> </ul> <p><b>主体的な学び</b></p>	<p>○ 血液センター等との連携</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・情報の収集（データや各種資料、外部講師からの説明等）</li> <li>・授業内容の打合せ、授業の参観、授業後の学習内容についての助言</li> <li>・授業者と血液センター職員が役割を分担した効果的な指導</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・献血に関する問題点や課題の解決に向けた取組等について調べ、考えをまとめワークシートに記入する。</li> </ul> <p><b>対話的な学び</b></p>	<p>←これまでの学習で身に付けた知識を活用し課題を設定</p> <div style="display: flex; align-items: center;">   <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 10px;"> <p>深い学びの鍵として「<u>見方・考え方</u>」を働かせることが重要になる。</p> <p>例）「若年者の献血経験率の減少に対して、課題解決の方策として何ができるかを考えるか」</p> </div> </div> <p>←個人の考えをまとめ、グループ協議で活用できるワークシートの工夫</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシートを基に<u>グループ協議</u>を行う。</li> </ul>	<p>○ 授業実践校における協議テーマ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・若者の献血者数を増やす取組</li> <li>・献血事業を広く知ってもらうための方法</li> </ul> <p>※KJ法など、思考ツールを活用したグループ協議</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・グループで協議した内容を発表する。</li> </ul> <p><b>深い学び</b></p>	<p>←協議を通じて学んだことを振り返り、グループ内で共有</p> <p>※対話的な学習で学びを深める</p> 
<p>〈まとめ・振り返り〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本時の学習内容を振り返り、まとめる。</li> </ul>	<p>←本時で学んだことを振り返り、ワークシートにまとめる。</p> <p>※生徒個々の学習形態に戻り、学びを深める</p>



### (3) カリキュラム・マネジメントにより教育活動の質の向上を図る「体育」の実践例

新学習指導要領総則においては、「生徒や学校、地域の実態を適切に把握し、教育の目的や目標の実現に必要な教育の内容等を教科等横断的な視点で組み立てていくこと、(中略)、教育課程の実施に必要な人的又は物的な体制を確保するとともにその改善を図っていくことなどを通して、教育課程に基づき組織的かつ計画的に各学校の教育活動の質の向上を図っていくことに努める」ことが新たに示された。

ここでは、カリキュラム・マネジメントにより、教科等横断的な視点で組み立てた科目「体育」に関する教育課程の例を示す。

【領域名】 体育理論

【単元名】 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展  
(イ) 現代のスポーツの意義や価値

月	教育活動	教科等
7月	オリンピック・パラリンピアンによる講話	総合的な学習の時間
7月 8月	体育理論での授業 ・現代のスポーツは、国際親善や世界平和に大きな役割を果たしていること。 ・オリンピックムーブメントは、世界の平和に貢献しようとするものであること。 ・パラリンピック等の国際大会は、共生社会の実現に寄与していること。 ・ドーピングはスポーツの文化的価値を失わせる行為であること。	体育
8月	7・8月に学習した内容のまとめを校内に掲示	外国語・ 昼休み
	A L Tによる母国の文化やスポーツの紹介	
9月	姉妹都市の食文化についての調理実習 (外部講師)	家庭
	町内清掃(全校ボランティア)	特別活動
10月	パラリンピックスポーツの体験	体育
	特別支援学校とのスポーツ交流	特別活動
	校内マラソン大会	特別活動
	町内マラソン大会でのボランティア	特別活動

選手に限らず、コーチやトレーナーなどのチーム関係者等の体験談等でも、オリンピックやスポーツの価値について理解を深めることができる。

共生社会の実現、ドーピング等の題材は、道徳教育として扱うことにも適した教材であるため、道徳教育の年間指導計画に入れることも考えられる。

異文化の理解を通して、オリンピックなどの国際大会を契機に異文化の理解や人々の友好を深める機会となることを理解する。

事前事後の指導に、ワールドカップで日本人が応援席を清掃した活動が世界で賞賛されたことに触れることにより、町内清掃への動機付けになるとともに、マナーとおもてなしの心の育成につながる。

スポーツを支える視点からスポーツへの様々な関わり方があることや、オリンピックなどの大会がもたらす効果について理解を深めることができる。

障がいの有無を超えてスポーツを楽しむことを通して、共生社会の実現につながるということについて気付かせることができる。

