

保健体育

1 全般的事項に関する質疑応答

問1 今回の改訂の方針には、どのような特徴があるか。

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ことや、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こと等の特徴が挙げられる。

問2 保健体育科の教科の目標は、どのように改善されたか。

新学習指導要領保健体育科の目標は、次のとおり示されている。

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。

- (1) 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。
- (2) 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。
- (3) 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。

問3 保健体育科の目標に示された「体育や保健の見方・考え方を働かせ」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。

保健体育科においては、見方・考え方を働かせる学習過程を工夫することにより、育成を目指す資質・能力がより豊かになり、その目標である、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・能力の育成につなげようとするものである。

問4 保健体育科における主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善を進めるためには、どのような視点が必要か。

主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善を進めるために、次の視点等を踏まえるよう例示されている。

- (1) 運動の楽しさや健康の意義等を発見し、運動や健康についての興味や関心を高め、課題の解決に向けて粘り強く自ら取り組み、学習を振り返るとともにそれを考察し、課題を修正したり新たな課題を設定したりするなどの主体的な学びを促すこと。
- (2) 運動や健康についての課題の解決に向けて、生徒が他者（書物等を含む）との対話を通して、自己の思考を広げ深め、課題の解決を目指して学習に取り組むなどの対話的な学びを促すこと。
- (3) 習得・活用・探究という学びの過程を通して、自他の運動や健康についての課題を発見し、解決に向けて試行錯誤を重ねながら、思考を深め、よりよく解決するなどの深い学びを促すこと。

なお、三つの学びの過程をそれぞれ独立して取り上げるのではなく、相互に関連を図り、保健体育科で求められる学びを一層充実させることが重要である。また、三つの学びの過程は、順序性や階層性を示すものではないことに留意することが大切である。

2 体育に関する質疑応答

問1 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は、どのように改善されたか。

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た指導内容が示されている。

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が示されている。

問2 「体育」において新たに示された共生の視点とは、どのようなことか。
また、指導内容として、どのように例示されているか。

「体育」における共生とは、体力や技能の程度、性別や障害の有無等にかかわらず、人には違いがあることに配慮し、よりよい環境づくりや活動につなげようとすることに主体的に取り組もうとする意思をもち、一人一人の違いを越えて取り組もうとする意欲を高めることである。

なお、共生に関する指導内容として、例えば「器械運動」の入学年次においては、次のように例示されている。

- 思考力、判断力、表現力等
 - ・ 体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに器械運動を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けること。
- 学びに向かう力、人間性等
 - ・ 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする事。

問3 「体育」において、育成を目指す資質・能力のうち、「学びに向かう力、人間性等」は、どのような内容か。

「体育」における「学びに向かう力、人間性等」の内容には、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とともに、それらの学習を通して、スポーツの価値を実感し、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が示されている。

問4 「体づくり運動」の内容及び内容の取扱いは、どのように改善されたか。

「体づくり運動」については、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、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改善が図られている。

また、従前「体力を高める運動」として示していたものを、体力の必要性を認識し、日常的に継続して高める能力の向上が重要であることから、「実生活に生かす運動の計画」として新たに示されている。

3 保健に関する質疑応答

問1 「保健」の内容の構成は、どのように改善されたか。

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が明示されている。

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の充実が図られた。

問2 「保健」の指導に当たっては、どのような点に配慮すべきか。

「保健」の指導に当たっては、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必要がある。

さらに、生徒の内容への興味・関心を高めたり、思考を深めたりする発問を工夫すること、自他の健康やそれを支える環境づくりと日常生活との関連が深い教材・教具を活用すること、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、実験、課題学習などを取り入れること、また、学校や地域の実情に応じて、保健・医療機関等の参画を推進すること、必要に応じて養護教諭や栄養教諭などとの連携・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示された。

問3 「保健」の技能の指導に当たっては、どのような点に留意すべきか。

「保健」の技能については、心肺蘇生法等の応急手当を取り上げ、個人及び社会生活における健康・安全に関する基本的な技能を身に付けるよう指導することが重要である。その際、実習を取り入れ、それらの意義や手順、及び課題の解決など、該当する知識や思考力、判断力、表現力等との関連を図ることに留意する必要がある。

また、「体育」における水泳などとの関連を図り、指導の効果を高めるよう配慮するものとされている。

実習を取り入れるねらいは、技能を習得することだけでなく、自ら行う活動を重視し、概念や原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ため、行う際に留意する必要がある。

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

実践事例①

学習意欲を高め、思考力、判断力、表現力等を育む「体育」の取組について

- ◆ 「体育」においては、運動やスポーツの多様な楽しみ方を社会で実践するために共生の視点を踏まえることや、習得した知識や技能を活用して多様な解決方法を考えること、思考し、判断したことを他者に分かりやすく伝えること等が求められている。

ここでは、ルールを工夫し、個々の技能の向上及び戦術の検討などを通して思考力、判断力、表現力等を育む学習を行った実践例を示す。

◆ 単元の指導計画（例）

単元名	球技（ゴール型：バスケットボール）（12時間）
時間	学習内容と問い
1～6	<p>【学習内容】ルールを工夫したゲームを通してチーム及び個人の学習課題を考察する。</p> <p>【問い】課題を解決するために、どんな練習方法があるか考えてみよう。</p>
7 (本時)	<p>【学習内容】これまでに発見した個々の特性を生かすチーム戦術を検討する。</p> <p>【問い】ゲームに向けてチームや個人の目標を立て、戦略を考えてみよう。</p>

全12時間中において、思考力、判断力、表現力等を特に重視した1時間とする。

誰でも楽しく参加できるようにルールを工夫する。例えば、ボールがリングに当たれば1点を与えるなど、シュートへの意識付けを行うルールでゲームを行う。ルールの工夫により、楽しさとともに攻防の入れ替わりの場面が多くなることを生かし、教師がゲーム中の有効な動き方を適宜解説し、空間を作り出すなどの動きについて理解を深める。

◆ 1 単位時間（7時間目）の指導と評価の計画（例）

1 本時の目標

- (1) 攻防やボール操作、ボールを持たないときの動きなどの改善についてのポイントを発見できる。
- (2) 自己や仲間の課題を発見し、これまで学習した知識や技能を活用して、学習課題への取り組み方を工夫することができる。
- (3) 自己や仲間の課題の発見や解決に向けて考えたことを、他者に分かりやすく伝えることができる。

2 本時の展開（全12時間予定の7時間目）

過程	生徒の学習活動	指導上の留意点
導入	・本時の課題を把握する。	・本時の内容について、見通しをもたせる。
展開	<p>・チーム課題に応じた準備体操、ボールを使用したウォーミングアップを行う。</p> <p>【問い】得意なプレーについて考えよう。</p>	 <p>ICTの活用</p> <p>・動画により、これまでの取組を振り返らせるとともに、個人の特性を共有させる。</p> <p>・これまでの課題解決の取組から、考えを広げさせる。</p>
	<p>・チームごとで、これまで撮影した練習及びゲームの動画を参考に、各メンバーの得意なプレーについて意見を出す。</p> <p>【問い】戦術の効果等について考えを深めよう。</p>	<p>・個人の特性に応じたプレーの組合せなど、有効な戦術を検討させる。</p>
まとめ	<p>・個人の特性を生かしたチーム戦略について、チームの考えをまとめる。</p> <p>・チームの意見を発表する。</p> <p>・チーム戦術について、他のチームと比較して、気が付いたことをノートに記入する。</p> <p>・本時で理解したことをノートに記入する。</p>	<p>・次の学びにつなげられるようチーム戦術を見直す視点で記入させる。</p> <p>・本時の振り返りとともに、次の時間の見通しをもたせる。</p>

話し合いの場面で、合意形成するための調整の仕方を見付けるために、本時の目標において、仲間とともに課題を解決する学習過程の見通しを持たせることが大切である。

第1～6時で習得した知識をもとに、他チームと自チームとの練習方法の比較を踏まえて、より効果的な練習方法を検討するなど、学習成果を分析する活動の仕方を、教師が提示することが大切である。

これまでの考察や気づきを振り返りながら、チーム戦術をオフェンス・ディフェンスの切り口で検討する。チーム全体の意見を取り入れたチーム目標や戦術等を検討する。

記入を急がず、球技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付ける取組を重視する。



実践事例②

思考力、判断力、表現力等を育成する「保健」の取組について

- ◆ 「保健」においては、健康課題を解決する活動を重視して、思考力、判断力、表現力等を育成していくとともに、「保健」で身に付けた知識及び技能を生かすことができるように健康に関する関心や意欲を高めることが重要である。

また、生活習慣病などの予防と回復について、習得した知識を基に自他の生活習慣や社会環境を分析し、リスクの軽減と生活の質の向上に必要な個人の取組や社会的な対策を整理することが大切である。

ここでは、地域の健康改善プランを考えて発表する活動を通して、思考力、判断力、表現力等を育む学習を行った実践例を示す。



- ◆ 単元の指導計画（例）

単元名	生活習慣病などの予防と回復（2時間）
時間	学習内容と問い
1	<p>【学習内容】地域の生活習慣病の現状について理解する。</p> <p>【問い】地域の生活習慣病に関するデータを調べ、道内・全国との違いを発見しよう。</p>
2 (本時)	<p>【学習内容】統計データを活用し、地域の健康課題の解決に向けた計画を発表する。</p> <p>【問い】自分たちで地域の健康改善プランを考えて発表しよう。</p>

養護教諭と連携し、地域の生活習慣病に関する統計データを収集し、事例を示す。

養護教諭からの統計データの他、RESAS（地域経済分析システム）における、「医療・福祉」に係るデータの活用も考えられる。
※RESAS（地域経済分析システム）：経済産業省と内閣官庁が提供する、産業構造や人口動態、人の流れなどの官民ビッグデータを集約し、可視化するシステム。

- ◆ 1 単位時間（2時間目）の指導と評価の計画（例）

1 本時の目標

- (1) 地域の生活習慣病に関する課題を発見する。
- (2) 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。

2 本時の展開（全2時間予定の2時間目）

過程	生徒の学習活動	指導上の留意点
導入	・本時の課題を把握する。	・事前に、教諭が、地域の保健担当機関に学校での取組を説明し、地域の保健担当者から地域の健康課題に関する聞き取りを行う。
展開	<p>【問い】地域には、どのような健康課題があるだろうか。</p> <p>ICTの活用</p> <p>・ICT(タブレット)を活用し、参考となる統計データを見つけ、地域の健康課題を見付ける。 ＜グループ活動＞</p> <p>・ブレインストーミング法によりグループで地域の健康課題を出し合い、付箋に記入する。 ・「特に重要だと感じた健康課題」を1つ設定する。</p> <p>【問い】グループで地域の健康改善プランを立案し、発表しよう。</p> <p>・健康課題の解決に向けた地域の健康改善プランを立案し、模造紙にまとめる。 ・グループの健康改善プランを発表する。 ・グループの健康改善プランを修正する。</p>	<p>・あらかじめ参考にする統計データを2～3例紹介する。</p> <p>・司会、発表者、記録者等の担当を決める。 ・「なぜ、その健康課題が重要だと思ったのか」を発表させる。</p> <p>・健康改善プランを立案した理由を発表させる。 ・他グループからの質問及び意見を受け、地域の健康課題について深めさせる。</p> <p>・他グループの発表内容を踏まえ、自グループの健康改善プランを修正させ、考えを深めさせる。</p>
まとめ	・本時で理解した（深まった）ことをノートに記入する。	・発表内容をまとめさせる。



地域の保健担当者から聞き取りした内容を踏まえて、どのような取組が必要かを各自で考えさせる。

グループで話し合い、地域の健康課題を1つ選択させる。

「なぜ、その改善プランを立案したのか」という理由を付け加えさせることにより、考えを深めさせる。



健康を保持増進するには、自らの健康を適切に管理することや、環境を改善していくことが重要であることを理解させるために、地域の保健機関に、自分たちが考案した健康改善プランを提案して、意見交換するなどの取組も考えられる。