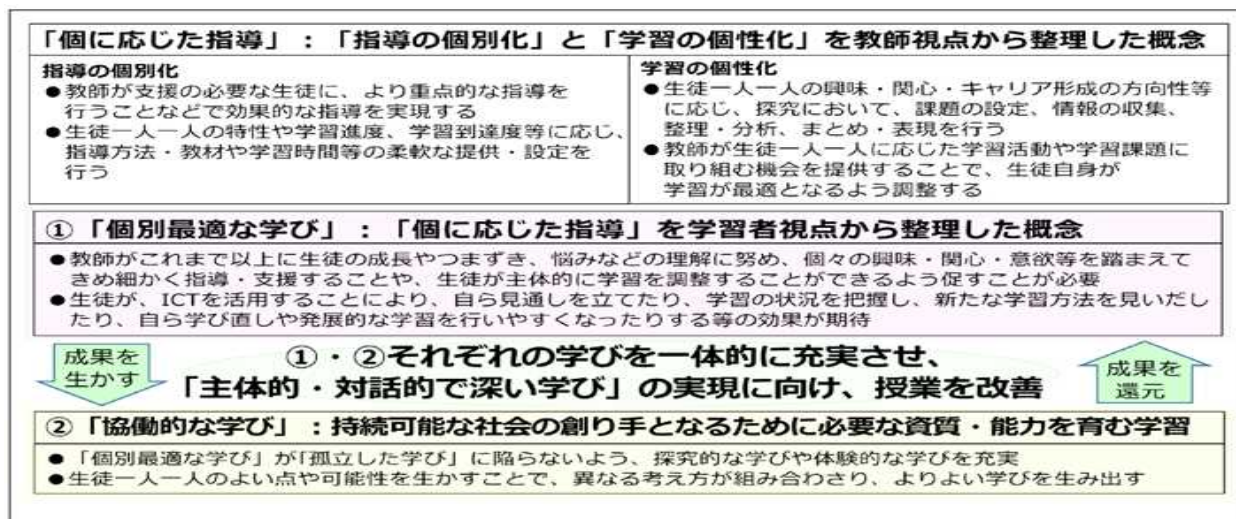


保 健 体 育

1 学習指導及び学習評価の改善・充実

(1) 保健体育科における個別最適な学び、協働的な学び

中央教育審議会答申『『令和の日本型学校教育』の構築を目指して～全ての子供たちの可能性を引き出す、個別最適な学びと、協働的な学びの実現～』において、「個別最適な学び」と「協働的な学び」を一体的に充実させていくことの重要性が示されている。

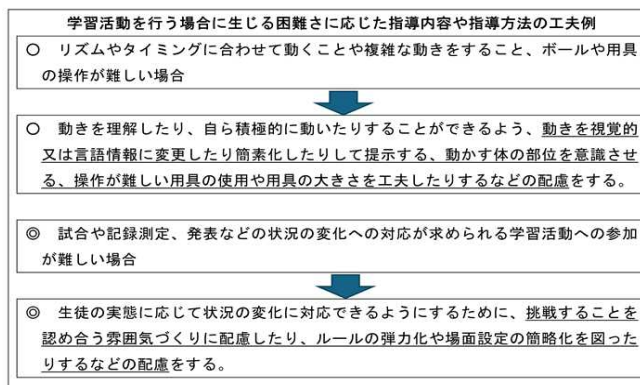


図：「個別最適な学び」と「協働的な学び」の一体的な充実のイメージ（『『令和の日本型学校教育』の構築を目指して～全ての子供たちの可能性を引き出す、個別最適な学びと、協働的な学びの実現～（答申）』を基に作成）

保健体育科においては、「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・能力を育成する」という目標を踏まえ、個別最適な学びと協働的な学びを一体的に充実し、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が重要である。

また、「通常の学級に在籍する特別な教育的配慮を必要とする生徒に関する調査」の結果において、学習面や行動面で著しい困難を示す生徒は、高等学校で2.2%在籍することが明らかとなっており、多様な「体育」の実践とともに、障がいの有無にかかわらず共に学ぶ「インクルーシブ体育」の考え方をもちことが大切である。特に「障害者の権利に関する条約」第30条に基づき、障がいのある生徒がスポーツ等に参加する際、他の生徒と均等な機会を確保する必要があることから、合理的な配慮の視点をもつ必要がある。合理的な配慮とは、障がいのある人が障がいのない人と平等に人権を享受し、行使できるよう、一人一人の特徴や場面に応じて発生する喪失された部分を補い、困っている部分を取り除くための、個別の調整や変更のことである。

保健体育科の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例を右に示す。



図：令和6年度体育・保健体育指導力向上研修会資料から

(2) 保健体育科における共通性の確保を目指した学び

高等学校においては、生徒の進路や各学科の抱える課題が一樣ではない実態を踏まえ、「多様化への対応」を図りつつ、高等学校教育の質の確保・向上を目指すとともに、全ての生徒に、社会で生きていくために必要となる力等を共通に身に付けられるよう「共通性の確保」を図る必要がある。

いずれの高等学校の、いずれの課程・学科においても、共通して身に付けさせたい力としては、「自己を理解し、自己決定・自己調整ができる力」、「自らの問いを立て、多様な他者と協働しつつ、それに対する自分なりの答えを導き出し、行動することのできる力」、「自己の在り方、生き方を考え、当事者として社会に主体的に参画する力」などが挙げられる。

保健体育科においては、こうした力を育成するために、次の視点を踏まえて授業改善を行うことが大切である。

- ・ 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。
- ・ 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。
- ・ 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、これら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。

(3) 「個別最適な学び」と「協働的な学び」を一体的に充実させるための学習評価

「個別最適な学び」と「協働的な学び」の一体的な充実に向けては、「主体的に学習に取り組む態度」についての評価を重視し、生徒が自ら学習の進め方を改善していくことができるよう指導・支援していくことが重要である。この「主体的に学習に取り組む態度」の評価について、科目「体育」では、豊かなスポーツライフを継続することを重視し、従前より「態度」を内容として示していることから、他教科等と異なり、内容のまとまりごとに「学びに向かう力、人間性等」に対応した指導内容となっている。具体的には、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・安全を確認することが挙げられ、例えば、公正に取り組むことについて、中学校3学年以降においては、それまでの学習を再度確認し、審判の判定や勝敗の結果にかかわらず相手を尊重したり、ルールやマナーの意義を踏まえて相手を大切にしようとしたりする意思をもつことや、フェアなプレイの意義を踏まえてフェアなプレイを大切にしようとする意思をもつことが大切であるとされている。科目「体育」の「学びに向かう力、人間性等」の主な表記を右に示す。

各段階で示した「学びに向かう力、人間性等」の主な表記

指導事項	中学校1年・2年	中学校3年・高校入学年次	高校その次の年次以降
ア 共通事項	積極的に取り組もうとする	自主的に取り組もうとする	主体的に取り組もうとする
イ 公正	勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとする フェアなプレイを守ろうとする 相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとする	勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする フェアなプレイを大切にしようとする 相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとする	
ウ 協力・責任	よい演技を認めようとする 仲間の学習を援助しようとする 分担した役割を果たそうとする	よい演技を認めようとする 互いに助け合い教え合おうとする 自己の責任を果たそうとする	互いに助け合い高め合おうとする 役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする
エ 参画・共生	話し合いに参加しようとする 一人一人の違いを認めようとする	話し合いに貢献しようとする 一人一人の違いを大切にしようとする	合意形成に貢献しようとする
オ 健康・安全	健康・安全に気を配る	健康・安全を確保する	

2 指導と評価の計画例

(1) 「体育：武道（柔道）」〔入学年次〕の計画例

ア 単元目標

(ア) 次の運動について、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開することができるようにする。

柔道では、相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技、連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防をすることができるようにする。

(イ) 攻防などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。

(ウ) 武道に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとし、自己の責任を果たそうとし、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとし、健康・安全を確保することができるようにする。

イ 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
○知識 ①武道を学習することは、自国の文化に誇りをもつことや、国際社会で生きていく上で有意義であることについて、言ったり書き出したりしている。 ②試合の行い方には、簡易な試合におけるルール、審判及び運営の仕方があることについて、言ったり書き出したりしている。 ○技能 ③崩しでは、相手の動きの変化に応じて相手の体勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくることができる。【基本動作】 ④取は相手の動きの変化に応じながら、けさ固め、横四方固め、上四方固めの連絡を行うことができる。【固め技の連絡】	①相手を尊重するなどの伝統的な行動をする場面で、よりよい所作について、自己や仲間の活動を振り返っている。 ②自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。 ③体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに武道を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。 ④武道の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けている。	①健康・安全を確保している。 ②一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。

ウ 単元の指導と評価の計画（12時間）

時間	ねらい、学習活動等	知	思	態
6～7時間 【2時間】	【ねらい】 - 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。 - 自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。 【学習活動】 - ICT端末を活用し、学習前の姿を記録に残すことで、学習成果の確認や自己や仲間の課題の発見に活用する。 - 課題別グループ学習を通じて、「崩し」を生かした得意技を習得する。			
8～9時間 【2時間】	【ねらい】 - 崩しでは、相手の動きの変化に応じて相手の体勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくることができる。【基本動作】 - 取は相手の動きの変化に応じながら、けさ固め、横四方固め、上四方固めの連絡を行うことができる。【固め技の連絡】 【学習活動】 - 固め技の攻防の場面においては、長座の姿勢や立ち膝の場面等を設定し、相手の体力や技能の程度の違いに配慮しながら、効果的な技を選択できるよう意識する。			

課題の発見や解決に向けて、ICT端末を活用し、自身の動きと仲間の動きの比較や、見本となる動画の視聴、技能のポイントの検索などを行う。

② ②

運動の様子を撮影し、教師が生徒の技術的な課題を把握し次時の授業に生かしたり、生徒が授業以外の時間で自分の動きを視聴することで学習意欲の向上につなげたりする。

③
④

実技を行うことが困難な生徒に対しては、ICT端末による撮影や、観察により仲間の課題発見や課題解決を積極的に行うよう促すなどの配慮をする。

エ 学習指導案（7時間目／12時間中）

1 本時の目標			
(1) 「崩し」における自己や仲間の技術的な課題について明らかにする。			
(2) 自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法について、自己の考えを伝える。			
2 本時の展開			
過程	学習内容	生徒の学習活動	指導上の留意点
導入	○前時の確認 ○見本動画の視聴	・前時に撮影した映像と見本動画をもとに、自己の技術的な課題を確認する。	・ICT端末の使い方を確認させる。
展開	【問い】「崩し」における自己や仲間の課題とは、どのようなものだろうか。		
	○自己や仲間の課題の整理・分析 ○解決方法の検討	・撮影した映像や見本動画から自己や仲間の課題点を整理し、学習シートに記入する。 ・発見・整理した課題をもとに、解決の方法を見つける。 ・自己や仲間の課題解決に向けた方法の発見や、仲間への伝え方を工夫する。	・学習シートに記入された内容について、全体で共有して課題を整理させる。 ・技能のポイントを分かりやすく伝えるために、教材や練習方法の提示を工夫する。
	【問い】自己や仲間の課題解決には、どのようにアドバイスをしたらよいだろうか。		
	○課題解決に向けた実践・協議	・課題解決に向けた練習方法を実践し、さらに得られた課題について協議する。 ・グループワークの前と後に撮影した映像を学習支援ソフトに提出する。 ・本時の記録を学習シートにまとめ、提出する。	・実践において、補助やICT端末を操作する生徒の役割分担を円滑に行えるよう支援する。 ・実技に係る安全確認を行う。 ・課題解決に向けた取組を振り返らせ、次時の取組を整理させる。
まとめ	○次時への接続	・グループの進捗状況や次時の内容について確認する。	・次時の流れを確認させ、意識付けを行う。

オ 単元における学習の進め方や学習評価の工夫

(ア) 学びに向かう力を育成するための学習の進め方の工夫

本単元では、単元のまとめとして授業での学びを自身の生活や学習に生かす場面について記述させたり、グループワーク等での問題解決の際、仲間の意見を自身の学習に生かす活動により、よりよく問題解決させたりするよう工夫している。

(イ) ICT機器を活用した評価の工夫

学習前の姿を動画で撮影し、動画共有機能やコメント機能を活用することで、自身と仲間の発見した課題を効率的にフィードバックすることができるほか、学習後の姿と比較することで、技能の変容を見取ることができ、評価を効率的に行うことができる。

(2) 「保健：労働と健康」〔入学年次の次の年次〕の計画例

ア 単元の目標

- (ア) 労働災害と健康や、働く人の健康の保持増進に関わる問題の変化や、その改善の在り方について、理解できるようにする。
- (イ) 労働災害と健康や、働く人の健康に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクの軽減、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法を関連付けて考え、適切な方法を選択し、それらを説明することができるようにする。
- (ウ) 自他の健康の保持増進や回復、それを支える環境づくりに主体的に取り組もうとする態度を身に付けることができるようにする。

イ 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
①労働による傷害や職業病などの労働災害は、作業形態や作業環境の変化に伴い質や量が変化してきたことを理解し、労働災害を防止するには、作業形態や作業環境の改善、長時間労働をはじめとする過重労働の防止を含む健康管理と安全管理が必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ②働く人の健康の保持増進は、職場の健康管理や安全管理とともに、心身両面にわたる総合的、積極的な対策の推進によって成り立つことや、そのためには、日常生活においては、積極的に余暇を活用することで生活の質の向上を図ることが重要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。	①労働災害と健康について、習得した知識を基に、労働災害の防止に向けて、個人の取組と社会的対策を整理している。 ②働く人の健康の保持増進について、習得した知識を基に、生活の質の向上を図ることと関連付けて、課題解決の方法に応用している。 ③労働災害と健康や、働く人の健康の保持増進のための職場の取組について、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ワークシートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している。	①労働災害と健康、働く人の健康の保持増進に係る課題の解決に向け、自他の健康やそれを支える環境づくりに主体的に取り組もうとしている。

ウ 単元の指導と評価の計画（5時間）

時間	ねらい、学習活動等	知	思	態	
1～2時間 【2時間】	【ねらい】 - 働き方と健康問題の変化について理解する。 - 働く人の健康の保持増進は、職場の安全管理によって成り立つことや、余暇を積極的にとることの意義について理解する。 - 労働災害と健康について、習得した知識を基に、労働災害を防止するために必要なことを考察する。 - 働く人の健康の保持増進に向けて、習得した知識を基に、課題解決の方法を検討する。 【学習活動】 - 産業構造や労働形態の変化に伴い、働き方の多様化が進んだことによる健康問題の変化について説明を聞いて整理する。 - 労働災害が発生した事例を調べ、労働災害の種類とその原因についてワークシートにまとめ、労働災害を防止するための方策について個人で考察し、グループで話し合う。 - 労働と健康に関係する法律等が制定された背景や余暇の有効活用についての説明を聞いて整理する。 - 余暇を有効に活用するために必要な条件について調べ、グループで話し合う。	ICT端末や書籍を活用した調べ学習や、企業から聞き取り調査を行うなど、生徒が主体となって選択できるように、複数の情報収集の方法を提示する。	① ②	① ②	
3時間 【1時間】	【ねらい】 労働災害と健康や、働く人の健康の保持増進のための職場の取組について、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ワークシートなどに記述したりして、筋道を立てて説明できるようにする。		③		学習支援ソフトを活用することで、各生徒の思考の変容や学びの深まりを的確に見取る。

	【学習活動】 ・事例をもとに、職場における健康づくりの問題点について、自分の考えをワークシートにまとめ、職場の責任者の視点でどのような取組ができるかをグループで話し合い、発表する。 ・各グループの発表を従業員の視点から捉え直し、修正点などの気付いたことについて各グループで意見交流をする。			
--	--	--	--	--

エ 学習指導案（3時間目／5時間中）

1 本時の目標

労働災害と働く人の健康の保持増進に向けた課題の解決方法について、個人の取組や社会的対策等と関連付けて考察し、考えた理由をワークシートに記述したり、グループで話し合ったりして、筋道を立てて説明する。

2 本時の展開

過程	学習内容	生徒の学習活動	指導上の留意点
導入	○前時の確認	・前時の学習内容を確認し、発表までの学習の流れについて理解する。	・発表までの学習の流れを提示するとともに、話し合いを通して学びを深めることができることを説明し、主体的に学習に取り組むよう促す。
展開	【課題1】設定された事業所の事例を読み、問題点とその理由を考えよう。		
	○課題の探究	・事例の問題点とその理由について個人で考え、ワークシートにまとめる。	・多くの問題点に気が付くよう、机間指導しながら、助言する。 ・事例を理解できない生徒には、具体例を挙げるなど個別に支援する。
	【課題2】職場の責任者の視点で改善策を考察し、学習支援ソフトを活用してグループ内でまとめよう。		
	○情報の整理・分析	・個人の取組と社会的対策について職場の責任者の視点で改善策をグループ内で話し合い、まとめる。	・ICT端末を活用し、グループ内の意見を系統的にまとめられるよう助言する。
まとめ	○次時への接続	・グループで進捗状況や次時の進行について確認し、ゴールイメージを共有する。	・次時の流れと発表方法等を確認させ、意識付けを行う。

【事例】業務終了後の作業員送迎中の交通事故（例）

- ・職員は、他の作業員を送迎するため片道60kmの道を運転中に事故を起こした。
- ・運転者、同乗者の残業時間は、直近3ヶ月で平均100時間を超えていた。
- ・運転者の労働時間は、送迎時間を含めると1日平均16時間となっていた。
- ・運転者、同乗者ともシートベルトはしていなかった。

オ 単元における学習の進め方や学習評価の工夫

(ア) 学びに向かう力を育成するための学習の進め方の工夫

本単元では、単元のまとめとして授業での学びを自身の生活や学習に生かす場面について記述させたり、グループワーク等での問題解決の際、仲間の意見を自身の学習に生かす活動により、よりよく問題解決させたりするよう工夫している。

(イ) ICT機器を活用した評価の工夫

グループ学習の際に、共同編集作業が可能なホワイトボード機能を活用することで、学習活動中に各グループの進捗状況や思考の過程を見取ることができるほか、授業後にグループで作成した記録と個人のワークシートの記録を併せて見ることによって、各生徒の思考や学びの変容を見取ることができる。

Topic

個別最適な学びと協働的な学びの充実を目指した保健教育 ー薬物乱用防止教育の充実ー

○ 趣 旨

青少年による薬物乱用は、生涯を通じた健康を考える上で極めて重要な課題であり、特に若年層による乱用拡大が進む大麻については、令和4年の警察庁の調査において、大麻事犯で検挙された者の約8割が大麻の危険（有害）性について「なし（全くない・あまりない）」と認識し、約3割が「インターネットから危険（有害）性を軽視する情報を入手した」と回答しており、こうしたインターネットにおける誤情報の流布が、薬物乱用の根絶を図る上で大きな障壁になるおそれがあります。

こうしたことから、国においては、令和5年度に「第六次薬物乱用防止五か年戦略」を決定し、学校における薬物乱用防止教育を一層推進しています。

【指導計画例】（科目「保健」単元「喫煙、飲酒、薬物乱用と健康」全5時間）

時 間	ねらい、学習活動等
1～2時間目	【ねらい】 - 喫煙や飲酒は、生活習慣病などの要因となり心身の健康を損ねることについて理解できるようにし、喫煙、飲酒と健康について、個人及び社会生活と関連付け、自他や社会の課題を発見し、その解決方法を整理できるようにする。 【学習活動等】 - 各種資料やデータを見て、喫煙や飲酒等による課題を理解し、具体的な解決方法について考える。 - 個人で考えたことをグループで話し合い、ワークシートにまとめる。
3時間目	【ねらい】 - 喫煙や飲酒による健康課題を防止するには、正しい知識の普及、健全な価値観の育成などの個人への働きかけ、及び法的な整備も含めた社会環境への適切な対策が必要であることについて理解できるようにする。 【学習活動等】 - 我が国におけるこれまでの取組を個人への働きかけと社会環境への対策の面から分析し、個人でできることや社会的な対策について、個人で考えをまとめ、グループで話し合い、ワークシートにまとめる。
4時間目	【ねらい】 - 薬物の乱用は、心身の健康、社会の安全などに対して深刻な影響を及ぼすことから、決して行ってはならないこと、薬物乱用を防止するには、個人への働きかけ、及び社会環境への対策が必要であることについて理解できるようにする。 【学習活動等】 - 薬物乱用は、身近にも起こりうる問題であることや、心身の健康、社会の安全などに対して深刻な影響を及ぼすことを知る。 - 薬物乱用を防止するための様々な対策がとられていることについて知り、対策について個人で考え、それぞれで考えたことをグループで共有する。
特別活動	「薬物乱用防止教室」（外部講師による講話） - 保健所等の関係機関又は、薬物乱用の経験者の実体験等外部講師による講話。 【ねらい】 - 薬物乱用に至る過程について知るとともに、「大麻」の危険性について理解を深める。
5時間目	【ねらい】 - 薬物乱用の防止について、自他や社会の課題の解決方法を考え、それらを話し合ったり、記述したりして、筋道を立てて説明することができるようにする。 【学習活動等】 「大麻」を使用することはいけないことと分かっているにもかかわらず、使用してしまうのはなぜかを考え、「大麻」に誘われたときにどのように断るべきかについて、グループで話し合い、それぞれの考えをまとめる。 - ロールプレイングにより、体験した内容から、もう一度、グループで考えを修正し、まとめる。

【留意事項】

喫煙、飲酒、薬物乱用の開始には、個人的要因として、興味や関心、低い規範意識や自尊感情、低い対処能力などが関係し、社会的要因として周りの人たちの行動や誘い、入手のしやすさ、不適切な情報などが関係します。そのため、教科等横断的な学習を通して、個人的要因や社会的要因への対処能力を育成することが大切です。

喫煙、飲酒、薬物乱用防止教育は、特別活動の内容を科目「保健」に関連付けて構成することで、科目「保健」等で学んだ資質・能力の一層の定着を図ることが可能となります。薬物乱用防止教室等を年間計画に位置付ける際には、科目「保健」、特別活動など各教科等の目標、内容と関連付けて立案することが大切です。

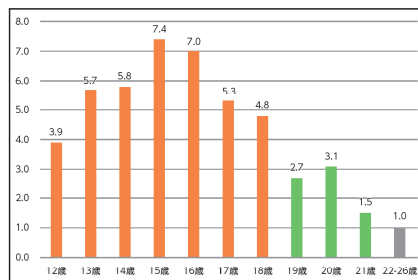
さらに、大麻の入手先を知る方法として、20代未満の若者の多くが、SNS等を挙げていることから、薬物乱用防止教育の充実に向けてはメディア・リテラシーとの関連を図ることも大切です。

コラム「大麻には依存性がない？」

米国ミネソタ大学の研究によれば、18歳以前に大麻を使い始めた人は、成人（22～26歳）してから使い始めた人に比べて、大麻使用障害（薬物依存）として診断されるリスクが約4～7倍高いことが報告されています。また、若年期の大麻の使用頻度が高い人ほど、薬物依存のリスクが増加することが報告されています。

インターネット上には、「大麻は、タバコより安全」、「大麻には依存性がない」など大麻の使用を後押しするような情報が多く見られます。大麻の依存性について、生徒に分かりやすく正確に伝える必要があります。

喫煙、飲酒、薬物乱用防止に関する指導参考資料-令和3年度改訂-から



図：大麻の使用開始年齢と大麻使用障害（薬物依存）のリスクとの関係