

# 中 学 校 保 健 体 育

## 1 保健体育科の見方・考え方

### (1) 体育の見方・考え方

生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現する観点で踏まえ、「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」

### (2) 保健の見方・考え方

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で踏まえ、「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」

## 2 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実現するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

### (1) (知識及び技能)

各種の運動の特性に応じた技能等及び個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。

### (2) (思考力、判断力、表現力等)

運動や健康についての自他の課題を発見し、合理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) (学びに向かう力、人間性等)

生涯にわたっ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、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

## 3 改訂の要点

### (1) 内容構成の改善

体育分野については、(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、人間性等の内容構成とした。

保健分野については、「知識及び技能」、「思考力、判断力、表現力等」の内容構成とした。

### (2) 内容及び内容の取扱いの改善

〔体育分野〕

#### ① 資質・能力の三つの柱を踏まえた内容構造の見直し

豊かなスポーツライフを継続することができるよう、小学校、中学校、高等学校を通じた系統性を踏まえて、引き続き指導内容の体系化を図ることを重視した。なお、体育分野においては、「学びに向かう力、人間性等」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

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、小学校段階との接続及び高等学校への見通しを重視し、系統性を踏まえた指導内容の見直しを図ることとした。

具体的には、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。

#### 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の実現を重視し、スポーツとの多様な関わり方を楽しむことができるようにする観点から、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共有することができるよう、共生の視点を踏まえて指導内容を示すこととした。

#### ④ 指導内容の一層の明確化

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 A 体づくり運動

「体ほぐし運動」において、第1学年及び第2学年では、「手軽な運動を行い、心と体との関係や心身の状態に気付き、仲間と積極的に関わり合うこと」と改め、第3学年では、「手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き、仲間と自主的に関わり合うこと」と改めた。

また、従前、「体力を高める運動」として示していたものを、第1学年及び第2学年で「体の動きを高める運動」、第3学年で「実生活に生かす運動の計画」として新たに示した。

⑥ C 陸上運動

バトンの受渡しの指導内容を新たに示した。

⑦ D 水泳

学校や地域の実態に応じて、安全を確保するための泳ぎを加えて履修させることができることを新たに示した。

⑧ F 武道

柔道、剣道、相撲、空手道、なぎなた、弓道、合気道、少林寺拳法、銃剣道などを通して、我が国固有の伝統と文化により一層触れることができるようにすることを新たに示すとともに、学校や地域の実態に応じて、従前から示されているなぎなたに加えて、空手道、弓道、合気道、少林寺拳法、銃剣道などについても履修させることができることを新たに示した。

⑨ H 体育理論

従前、第1学年で指導していた「(1)ウ 運動やスポーツの学び方」の内容を第2学年で指導する内容に整理するとともに、第1学年において「ア(ウ) 運動やスポーツの多様な楽しみ方」を新たに示した。そのため、(1)運動やスポーツの多様性、(2)運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方、(3)文化としてのスポーツの意義で構成することとした。

⑩ 運動やスポーツの多様な楽しみ方の学習の充実

特別な配慮を要する生徒への手立て、共生の視点に基づく各領域における指導の充実、男女共習の推進などについて、「学びに向かう力、人間性等」の指導内容及び「指導計画の作成と内容の取扱い」に新たに示した。

〔保健分野〕

① 内容の改訂

従前から示されていた中学校における基礎的な知識、ストレス対処や心肺蘇生法等の技能に関する内容、及び健康に関わる事象や健康情報からの自他の健康に関する課題を発見し、よりよい解決に向けて取り組む思考力、判断力、表現力等の内容を示すこととした。その際、配列を見直し、以下の4つの内容で構成した。

ア 「健康な生活と疾病の予防」

個人生活における健康に関する課題を解決することを重視する観点から、内容を学年ごとに配当した。また、生活習慣病などの予防でがんを取り扱うことを示した。

イ 「心身の機能の発達と心の健康」

従前の知識の内容に加えて、新たに、ストレスへの対処について技能の内容を示した。

ウ 「傷害の防止」

従前の知識の内容に加えて、心肺蘇生法などの応急処置の手当の技能の内容を明確に示した。

エ 「健康と環境」 従前どおり

## 4 指導計画の作成と内容の取扱い

### (1) 指導計画の作成

① 主体的・対話的で深い学びの実現

ア 運動の楽しさや健康の意義等を見出し、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。

イ 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。

ウ それらの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、よりよく解決するための深い学びを促すこと。

② 授業時数の配当

今回の改訂によって、保健分野の「(1)健康な生活と疾病の予防」の内容を第1学年から第3学年にわたって指導することとし、「(2)心身の機能の発達と心の健康」「(3)傷害の防止」「(4)健康と環境」の内容を指導する学年がそれぞれ指定されていることから、各学年おおよそ均等な時間を配当できるようになっている。

③ 障害のある生徒などについて（解説に配慮の例を記載）

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。

### (2) 内容の取扱い

① 体力や技能の程度、性別や障害の有無等に関わらず、運動の多様な楽しみ方を共有することができるよう留意すること。

## 5 移行期間中における留意事項

「小学校及び中学校の学習指導要領等に関する移行措置並びに移行期間中における学習指導等について（通知）」（29文科初第536号 平成29年7月7日）によるものとする。