

保健体育

改訂のポイント 1

科目構成に変更なし

今回の改訂では、科目構成や標準単位数に変更はなかった。

科目	標準単位数	必履修科目
体 育	7～8	
保 健	2	

改訂のポイント 2

保健体育の改善の基本方針

平成20年1月の中央教育審議会答申において、小学校・中学校・高等学校を通じての保健体育の改善の基本方針が次のように示され、これを踏まえ学習指導要領が改訂された。なかでもが重要である。

「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する」

「心と体をより一体としてとらえ、健全な成長を促すことが重要であることから、引き続き保健と体育を関連させて指導する」

「学習したことを、実生活、実社会において生かすことを重視する」

「学校段階の接続及び発達の段階に応じて指導内容を整理し、明確に示すことで体系化を図る」

改訂のポイント 3

発達の段階に応じた学校段階間の円滑な接続

前述の改訂のポイント2の を踏まえ、新学習指導要領は、小学校から高等学校までの12年間を一貫して指導内容の体系化を図ることで、基礎的・基本的な内容をすべての子どもたちに身に付けさせることができるようにすることを目指している。このことから保健体育では、教育制度としては6・3・3制であるが、4・4・4というまとまりごとに目標、内容、内容の取扱いが改善されている。

したがって、高等学校では、中学校第3学年を含めた4年間を、「生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現することに向け運動を選択し深めていく時期」ととらえ、高校卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続することができるようにすることを目標にするとともに、中学校第3学年との接続が重視されている。

*p43 図2「内容の系統性のイメージ」参照

改訂のポイント 4

体力の向上の重視

今回の改訂で体力の向上が改めて強調されている。平成20年の中央教育審議会答申では、体力のとらえ方について、「体力は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きくかかわっており、『生きる力』の重要な要素である」と強調し、体力の向上のためにも授業時数の増加が必要であることが提言された。このことから、小学校低・中学年と中学校の各学年で体育の授業時数がそれぞれ15単位時間（小学校1年は12単位時間）増えた。

高等学校では現行と同様の単位数であるが、体力向上のために「体づくり運動」の中の「体力を高める運動」の内容を「自己のねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための継続的な運動の計画を立てて取り組むこと」とするとともに、「体づくり運動」の領域に対する授業時数については、各年次で

7～10単位時間程度を配当することとされた。

改訂のポイント 5

保健体育の目標について

小学校では「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を育てるとともに健康の保持増進と体力向上を図り、楽しく明るい生活を営む態度を育てる」、中学校では「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる」が体育・保健体育の目標とされた。

高等学校ではそれを発展させ、

- 1 生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力の育成
- 2 健康の保持増進のための実践力の育成
- 3 体力の向上

の三つの具体的な目標が相互に密接に関係していることを踏まえた上で、究極的な目標として、「明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てる」ことが示された。

学習指導要領（新）
第1款 目標

「生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てる」

* 変更箇所のみ抜粋

学習指導要領（現行）
第1款 目標

「生涯にわたって計画的に運動に親しむ資質や能力を育てる」

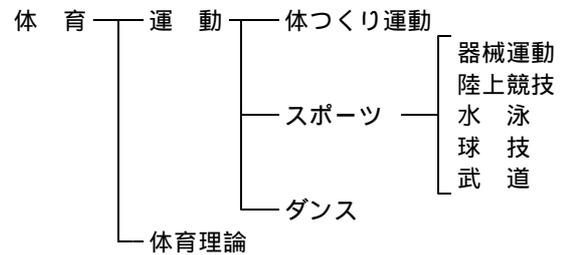
改訂のポイント 6

基礎的・基本的な知識・技能の習得のための指導内容の体系化

体育の内容は、図1のように運動に関する領域と知識に関する領域で構成されている。運動に関する領域では、(1)技能(体づくり運動では「運動」)、(2)態度、(3)知識、思考・判断(現行では「学び方」といっていたものを改称)の三つの柱で示されるとともに、それぞれ小学校

から高等学校までの12年間を見通して体系的に示されている。

図1 体育の内容構成



特に技能(運動)については、各領域の特性や魅力に応じた楽しさや喜びを味わうために、各領域における各種目等の技能、攻防の様相、動きの様相などが具体的に示された。さらには学習指導要領解説でそれぞれの「例示」として技能の具体化が図られるとともに、小学校や中学校からの学習段階の例などを示し体系化が図られている。これらを参考にしてすべての生徒に基礎的・基本的な知識・技能を確実に習得させていくことが求められる。

改訂のポイント 7

内容及び内容の取扱いについて

1 領域の選択の仕方等

高等学校においては、中学校第3学年との接続を重視するとともに、生徒の主体的な学習の充実及び多様性を踏まえた指導の充実を図ることができるようになった。

具体的には、現行においては、入学年次で、「器械運動」、「陸上競技」、「水泳」、「球技」、「武道」、「ダンス」の中から3又は4領域を選択することとし、「武道」又は「ダンス」のいずれかを含むとしていたことが改められ、中学校第3学年との接続を踏まえ、「体づくり運動」及び「体育理論」を履修するとともに、それ以外の領域については「器械運動」、「陸上競技」、「水泳」、「ダンス」のまとめりと、「球技」、「武道」のまとめりの中からそれぞれ1領域以上を選択

して履修することができるようになった。

また、その次の年次以降においては、現行では「器械運動」、「陸上競技」、「水泳」、「球技」、「武道」、「ダンス」の中から2～4領域を選択することとし、「武道」又は「ダンス」のいずれかを含むとしていたことが改められ、「体づくり運動」及び「体育理論」を履修するとともに、それぞれの運動が有する特性や魅力に深く触れることができるよう、それ以外の領域について

は「器械運動」、「陸上競技」、「水泳」、「球技」、「武道」、「ダンス」の中から2領域以上を選択して履修することができるようになった。

さらに、内容の取扱いに、「地域や学校の実態及び生徒の特性や選択履修の状況等を踏まえるとともに、安全を十分に確保した上で、生徒が自由に選択して履修することができるよう配慮するものとする」ことが示され、継続的な学習の機会の確保について配慮が求められている。

高等学校保健体育の内容及び取扱い等（新）

【科目 体育】

領域及び内容	入学年次	次の年次	その次以降
【A 体づくり運動】 ア 体ほぐしの運動 イ 体力を高める運動	必修	必修	必修
	各年次 7～10 単位時間		
【B 器械運動】 ア マット運動 イ 鉄棒運動 ウ 平均台運動 エ 跳び箱運動	B,C,D,G から1領域以上選択		
【C 陸上競技】 ア 競走 イ 跳躍 ウ 投てき			
【D 水泳】 ア クロール イ 平泳ぎ ウ 背泳ぎ エ バタフライ オ 複数の泳法で長く泳ぐ、又はリレー			
【E 球技】 ア ゴール型 イ ネット型 ウ ベースボール型			
【F 武道】 ア 柔道 イ 剣道	E,F から1領域以上選択		
【G ダンス】 ア 創作ダンス イ フォークダンス ウ 現代的なリズムのダンス	B,C,D,G から1領域以上選択		
【H 体育理論】 (1) スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴 (2) 運動やスポーツの効果的な学習の仕方 (3) 豊かなスポーツライフの設計の仕方	必修 (1)	必修 (2)	必修 (3)
	各年次 6 単位時間以上		

* 入学年次の球技の選択の場合、ア～ウから二つ選択する。以降の年次は、一つ以上選択。

高等学校保健体育の内容及び取扱い等（現行）

【科目 体育】

領域及び内容	入学年次	次の年次	その次以降
【A 体づくり運動】 ア 体ほぐしの運動 イ 体力を高める運動	必修	必修	必修
【B 器械運動】 ア マット運動 イ 鉄棒運動 ウ 平均台運動 エ 跳び箱運動			
【C 陸上競技】 ア 競走 イ 跳躍 ウ 投てき			
【D 水泳】 ア クロール イ 平泳ぎ ウ 背泳ぎ エ バタフライ オ 横泳ぎ			
【E 球技】 ア バasketボール イ ハンドボール ウ サッカー エ ラグビー オ バレーボール カ テニス キ 卓球 ク バドミントン ケ ソフトボール			
【F 武道】 ア 柔道 イ 剣道	B,C,D,E,F,G から3又は4領域選択		B,C,D,E,F,G から2又は4領域選択
【G ダンス】 ア 創作ダンス イ フォークダンス ウ 現代的なリズムのダンス	その際、F又はGのいずれかを含む		その際、F又はGのいずれかを含む
【H 体育理論】 (1) 社会の変化とスポーツ (2) 運動技能の構造と運動の学び方 (3) 体ほぐしの意義と体力の高め方	必修	必修	必修

2 指導内容の明確化

改訂のポイント6で述べたように、運動に関する領域が、(1)技能(運動)、(2)態度、(3)知識、思考・判断に整理・統合して示されるとともに、発達の段階を踏まえ、例えば、現行では技能が運動種目名などで示されていたものが、その具体的な動きまで示されるなど、それぞれの指導内容が明確になった。

3 各領域

A 体づくり運動

「体力を高める運動」の指導内容が、「自己のねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための継続的な運動の計画を立て取り組むこと」とされるとともに、「内容の取扱い」に、「日常的に取り組める運動例を組み合わせることに重点を置くなど指導方法の工夫を図ること」と示された。

B 器械運動

現行に同じ。

C 陸上競技

現行に同じ。

D 水泳

現行の「クロール」、「平泳ぎ」、「背泳ぎ」、「バタフライ」に加え、これまで身に付けた泳法を活用して行う「複数の泳法で長く泳ぐこと又はリレーをすること」が新たに示された。

E 球技

現行では、「バスケットボール」、「ハンドボール」、「サッカー」、「ラグビー」、「バレーボール」、「テニス」、「卓球」、「バドミントン」、「ソフトボール」で示していた内容が、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育成する観点から、攻防を展開する際に共通して見られるボール操作などに関する動きとボールを持たないときの動きについての学習課題に着目し、その特性や魅力に応じて、相手コー

トに侵入して攻防を楽しむ「ゴール型」、ネットをはさんで攻防を楽しむ「ネット型」、攻守を交代して攻防を楽しむ「ベースボール型」に分類されるとともに、中学校との接続を踏まえ指導内容が明確に示された。

なお、「内容の取扱い」に入学年次においては、「ゴール型」、「ネット型」、「ベースボール型」の中から二つを、その次の年次以降においては、一つを選択して履修できるようにすることが示された。

F 武道

「武道」については、現行通り、「柔道」又は「剣道」を選択して履修することが可能であるが、中学校からの接続を踏まえ指導内容が明確に示された。

また、「内容の取扱い」に、「我が国固有の伝統と文化により一層触れさせるため、中学校の学習の基礎の上に、より深められる機会を確保するよう配慮するものとする」ことが新たに示された。

G ダンス

現行に同じ。

H 体育理論

基礎的な知識は、意欲、思考力、運動の技能などの源となるものであり、確実な定着を図ることが重要であることから、各領域に共通する内容や、まとまりで学習することが効果的な内容に精選され、中学校との接続を考慮して単元が構成された。

内容については、現行では、(1)社会の変化とスポーツ、(2)運動技能の構造と運動の学び方、(3)体ほぐしの意義と体力の高め方で構成していたことを改め、(1)スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴、(2)運動やスポーツの効果的な学習の仕方、(3)豊かなスポーツライフの設計の仕方でも構成することとされた。

なお、「内容の取扱い」で、上記(1)は入学年次、(2)はその次の年次、(3)はそれ以降の年次で取り上げることとされ、「体育理

論」に対する授業時数については、各年次で6単位時間以上を配当することと示された。

改訂のポイント 8

健康の保持増進のための実践力の育成

小学校では身近な生活における健康・安全の基礎的な内容を実践的に理解すること、中学校では個人生活における健康・安全の内容を科学的に理解することを踏まえ、高校では、個人生活のみならず社会生活とのかかわりを含めた健康・安全に関する内容を総合的に理解することを通して、生涯を通じて健康や安全の課題に適切に対応できるようにすることを目指している。

また、高等学校の「保健」では、現行と同様、ヘルスプロモーションの考え方を生かし、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し改善していく思考力・判断力などの資質や能力を育成することが強調されており、このために小学校から高等学校までの系統性のある指導ができるよう内容の改善が図られている。

したがって、高等学校保健体育科の目標に示されている「健康の保持増進のための実践力の育成」のためには、個人生活及び社会生活における健康・安全に関する内容を知識としてしっかり習得させ、知識を活用する学習活動によって生徒が現在及び将来の生活において健康・安全の課題に直面した場合に、科学的な思考と正しい判断のもとに意志決定や行動選択を適切に実践していくことができるよう思考力・判断力などの資質や能力を育成していくことが重要であることが示された。

改訂のポイント 9

科目「保健」の内容について

1 現代社会と健康

ヘルスプロモーションの考え方（健康の保

持増進には、個人の行動選択やそれを支える社会環境づくりが大切である）に基づき、喫煙・飲酒及び薬物乱用による心身の健康や社会への影響にかかわる対策、感染症の予防について個人的及び社会的な対策を取り扱い、充実することとなった。特に薬物乱用では大麻を取り上げ、現代における健康課題に対応している。また、心肺蘇生法等の応急手当の意義については、具体的には時間の経過と傷害や疾病の関係に関する内容について明確にされた。

2 生涯を通じる健康

中学校において、医薬品の正しい使用についての内容が位置付けられたことを踏まえ、医薬品の承認制度や販売規制について新たに取り上げられ、適切な使用の必要性についての内容の充実が図られた。さらに、健康課題に応じて、我が国や世界において、様々な保健活動や対策などが行われていることが示され、健康な環境づくりにやがては自分も参画していくことを考えさせている。

3 社会生活と健康

自然環境の汚染防止及び改善の対策をとる必要があることが示された。また、労働災害の範疇に職業病が含まれている（労働安全衛生法に準拠）。

改訂のポイント 10

総則と関わる内容について

総則の第1款の3で、「体力の向上に関する指導」「心身の健康の保持増進に関する指導」に加えて、「食育の推進」「安全に関する指導」が新たに加えられた。保健の内容の取扱いにも「食育の観点を踏まえつつ健康的な生活習慣の形成に結び付くよう配慮するものとする」と示され、関連する分野での積極的な配慮が望まれる。

また、第5款の3の(3)で義務教育段階での学習内容の確実な定着を図ることとし、そのため

の学習機会を設けること等が明確に示された。したがって保健体育においても、生徒の実情に応じて中学校段階の学習内容を取り上げたり、その確実な定着を図るよう工夫することが必要である。

言語活動の充実については、第5款の5の(1)で示されているが、保健体育科においても、「体育」では、第2款の3の(6)で「筋道を立てて練習や作戦について話し合う活動などを通して、コミュニケーション能力や論理的な思考力の育成を促し、主体的な学習活動が充実するよう配慮するものとする。」として、言語活動の充実が

求められている。ただし、話し合う等の活動に必要な以上の時間をかけるのではなく、学習ノートを効果的に活用することも併用するなどして、体を動かす機会を適切に確保することが大切である。

部活動については、第5款の5の(13)に、「スポーツや文化及び科学等に親しませ、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養等に資するものであり、学校教育活動の一環として、教育課程との関連が図られるよう留意すること。」と位置付けられた。

図2 内容の系統性のイメージ

