

# 中学校保健体育科の内容及び内容の取扱い等

〔体育分野〕 B～Gの各領域の授業時数の配当 その内容（運動・種目）の習熟を図ることができるように考慮して配当。どの程度習熟を図るか（ねらいとするか）。また、小学校から引き続いて学習する領域か中学校で初めて学習する領域かなど、実態を踏まえ3年間を見通して計画。（解説p165）

| 領域及び内容   | 1年 | 2年 | 内容の取扱い  | 領域及び内容   | 3年      | 内容の取扱い   |
|--|----|----|---|--|---------|--|
| <b>【A 体づくり運動】</b><br><b>ア 体ほぐしの運動</b><br>「心と体の関係に気付き」「体の調子を整え」「仲間と交流する」ための手軽な運動や律動的な運動をすること<br><hr/> <b>イ 体を高める運動</b><br>・体の柔らかさを高めるための運動<br>・巧みな動きを高めるための運動<br>・力強い動きを高めるための運動<br>・動きを持続する能力を高めるための運動<br>それらを組み合わせて運動の計画に取り組むこと | 必修 | 必修 | <b>ア、イ必修</b><br>（各学年7時間以上）<br>毎時間の準備運動として帯状の位置づけで取組むことは含まない。<br>7時間の中のアとイの時間は示していないがバランスよく配当する。<br>イでは全ての運動を取り扱う。必要に応じて、動きを持続する能力を高めるための運動に重点を置いて指導することができるが、調和のとれた体力を高めることに留意する。 | <b>【A 体づくり運動】</b><br><b>ア 体ほぐしの運動</b><br>「心と体は互いに影響し変化することに気付き」「体の状態に応じて体の調子を整え」「仲間と積極的に交流する」ための手軽な運動や律動的な運動を行うこと 運動を組み合わせ、ねらいに合う用に構成して取り組む<br><hr/> <b>イ 体を高める運動</b><br>ねらいに応じて運動の計画を立て取り組む<br>・健康に生活するための体力を高める運動の計画と実践<br>・運動を行うための体力を高める運動の計画と実践 | 必修      | <b>ア、イ必修</b><br>（7時間以上）<br>毎時間の準備運動として帯状の位置づけで取組むことは含まない。<br>7時間の中のアとイの時間は示していないがバランスよく配当する。<br>イで運動の計画を立て取り組むについては、日常的に取り組める運動例を取り上げるなど工夫を図る。 |
| <b>【B 器械運動】</b><br><b>ア マット運動</b><br><b>イ 鉄棒運動</b><br><b>ウ 平均台運動</b><br><b>エ 跳び箱運動</b>   | 必修 | 必修 | 2年間でアを含む2つを選択<br>どの種目でも、の3つの中から1つ以上及びを行う。   | <b>【B 器械運動】</b><br><b>ア マット運動</b><br><b>イ 鉄棒運動</b><br><b>ウ 平均台運動</b><br><b>エ 跳び箱運動</b>   | BCD Gから | <b>ア～エから選択</b><br>「自己に適した運動を選択できるように…」＝「生徒選択」が基本。ただし、安全管理面等から「学校選択」も可<br>どの種目でも、の3つの中から1つ以上及びを行う。  |
| <b>【C 陸上競技】</b><br><b>ア 短距離走・リレー</b><br>距離50～100m程度<br><b>長距離走</b><br>距離1000～3000mが目安<br><b>ハードル走</b><br>距離50～80mに5～8台が目安<br><hr/> <b>イ 走り幅跳び</b><br><b>走り高跳び</b><br>はさみ跳び   | 必修 | 必修 | 2年間でア及びイのそれぞれから選択<br>「ア及びイのそれぞれから」＝2年間で走・跳両方から、2つ以上取り上げる。<br>長距離走を取り上げる場合は「体づくり運動」で扱う「持久走」との違いを踏まえる。  | <b>【C 陸上競技】</b><br><b>ア 短距離走・リレー</b><br>距離100～200m程度<br><b>長距離走</b><br>距離1000～3000mが目安<br><b>ハードル走</b><br>距離50～100mに5～10台<br><hr/> <b>イ 走り幅跳び</b><br><b>走り高跳び</b><br>はさみ跳びや背面跳び  | BCD Gから | <b>ア及びイのそれぞれから選択</b><br>「ア及びイそれぞれから」＝走・跳両方から、2つ以上取り上げる。<br>「自己に適した運動種目を選択できるように…」＝「生徒選択」が基本。ただし、安全管理面等から「学校選択」も可                               |
| <b>【D 水泳】</b><br><b>ア クロール</b><br><b>イ 平泳ぎ</b><br><b>ウ 背泳ぎ</b><br><b>エ バタフライ</b>   | 必修 | 必修 | 2年間でア又はイを含む2つを選択<br>適切な水泳場の確保が困難な場合、水泳を扱わないことができるが、「態度」に示された「水泳の事故防止に関する心得」は必ず取り上げ指導する。その際、保健分野の応急手当との関連を図る。  | <b>【D 水泳】</b><br><b>ア クロール</b><br><b>イ 平泳ぎ</b><br><b>ウ 背泳ぎ</b><br><b>エ バタフライ</b>   | BCD Gから | <b>ア～オから選択</b><br>「自己に適した運動種目を選択できるように…」＝「生徒選択」が基本。ただし、安全管理面等から「学校選択」も可  |
| <b>【E 球技】</b><br><b>ア ゴール型</b><br>・バスケットボール<br>・ハンドボール<br>・サッカー<br><hr/> <b>イ ネット型</b><br>・バレーボール<br>・卓球<br>・テニス<br>・バドミントン<br><hr/> <b>ウ ベースボール型</b> ・ソフトボール  | 必修 | 必修 | 2年間でア～ウのすべてを選択<br>「適宜取り上げる」＝「全て行う」ではない<br>ウで、十分な広さの運動場の確保が難しい場合は指導方法を工夫して行う。<br>他の球技 原則「加えて」地域や学校の実態に応じ「替えて」も可  | <b>【E 球技】</b><br><b>ア ゴール型</b><br>・バスケットボール<br>・ハンドボール<br>・サッカー<br><hr/> <b>イ ネット型</b><br>・バレーボール<br>・卓球<br>・テニス<br>・バドミントン<br><hr/> <b>ウ ベースボール型</b> ・ソフトボール  | EFから    | <b>ア～ウから2つを選択</b><br>「自己に適した2つの型を選択できるように…」＝「生徒選択」が基本。ただし、安全管理面等から「学校選択」も可<br>1・2年の学習を一層深められるよう配慮する。   |
| <b>【F 武道】</b><br><b>ア 柔道</b><br><b>イ 剣道</b><br><b>ウ 相撲</b>   | 必修 | 必修 | 2年間でア～ウから2つを選択<br>武道場など確保が難しい場合は他の施設で指導方法を工夫して行う<br>他の武道 原則「加えて」地域や学校の実態に応じ「替えて」も可  | <b>【F 武道】</b><br><b>ア 柔道</b><br><b>イ 剣道</b><br><b>ウ 相撲</b>   | BCD Gから | <b>ア～ウから2つを選択</b><br>武道は段階的な指導を必要とするため特定の種目を3年間履修できるようにすることが望ましい。  |
| <b>【G ダンス】</b><br><b>ア 創作ダンス</b><br><b>イ フォークダンス</b><br><b>ウ 現代的なリズムダンス</b>  | 必修 | 必修 | 2年間でア～ウから2つを選択<br>その他のダンス 原則「加えて」地域や学校の実態に応じ「替えて」も可   | <b>【G ダンス】</b><br><b>ア 創作ダンス</b><br><b>イ フォークダンス</b><br><b>ウ 現代的なリズムダンス</b>  | BCD Gから | <b>ア～ウから選択</b><br>その他のダンス 原則「加えて」地域や学校の実態に応じ「替えて」も可  |
| <b>【H 体育理論】</b><br><b>(1) 運動やスポーツの多様性</b><br>ア 運動やスポーツの必要性和楽しさ<br>イ 運動やスポーツへの多様なかわり方<br>ウ 運動やスポーツの学び方<br><hr/> <b>(2) 運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全</b><br>ア 運動やスポーツが心身に及ぼす効果<br>イ 運動やスポーツが社会性の発達に及ぼす効果<br>ウ 安全な運動やスポーツの行い方             | 必修 | 必修 | (1)は1学年必修<br>(2)は2学年必修<br>（各学年3時間以上）<br>各項目1時間が目安で、各学年3項目で3時間   | <b>【H 体育理論】</b><br><b>(1) 文化としてのスポーツの意義</b><br>ア 現代生活におけるスポーツの文化的意義<br>イ 国際的なスポーツ大会などが果たす文化的な意義や役割<br>ウ 人々を結び付けるスポーツの文化的な働き  | 必修      | (1)3学年必修<br>（3時間以上）<br>各項目1時間が目安   |

体育分野の「内容の取扱い」において、「2年間でア～ウから 1つを選択」のように選択数が決められているものは、あくまで最低基準であって、それ以上の数を取り扱うことを制限したものではない。

第3学年のE球技とF武道からの選択について、

- ・E球技のみを選択した場合、球技の中の2つ(以上)の「型」を取り扱う。
- ・E球技とF武道を選択した場合、F武道を選択した段階で「以上選択」という内容の取扱いの最低基準はクリアされているため、E球技では2つ(以上)やる必要はなく、1つ(以上)の「型」を取り扱えばよい。

第3学年のB器械運動、C陸上競技、D水泳、Gダンスからの選択について、

- ・C陸上競技のみを選択した場合、ア及びイのそれぞれから1つずつ選択する。(=走・跳両方やる)
- ・C陸上競技と、その他のB器械運動、D水泳、Gダンスのどれかを選択した場合、B、D、Eのどれかを選択した段階で「以上選択」という内容の取扱いの最低基準はクリアされているため、C陸上競技ではア及びイそれぞれから選択する必要はなく、アかイどちらかからのみの選択でもよい。

〔保健分野〕 各内容の授業時数の配当の目安 3年間で「48時間程度」という規定しかない。(「程度」とあるのは、水泳の「水泳の事故防止に関わる心得」の指導と保健分野の「応急手当」の指導を関連づけて指導することによる時間の縮減などへの配慮から、若干の幅をもたせということ。消して、下回っても良いということではない。よって、原則48時間を下回らないこと。)(解説p165)  
各内容の中身等から考え、目安として、(1)12時間程度、(2)8時間程度、(3)8時間程度、(4)20時間程度でこれまでも計画されてきた。

| 内 容   | 1年        | 2年               | 3年        | 内容の取扱い   |
|---|-----------|------------------|-----------|--|
| <b>(1) 心身の機能の発達と心の健康</b>  | 必修<br>(1) |                  |           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・(1)は1年生</li> <li>・(2)(3)は2年生</li> <li>・(4)は3年生で必修</li> </ul> <p>3年間で48時間程度<br/>(基本的には48時間を下回らない)</p> <p>「歯止め事項」(=-は取り扱わない)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・(1)のイにおいて、妊娠の過程は取り扱わないものとする。(妊娠の過程=性交)</li> <li>・(2)において、生態系については取り扱わないものとする。(この事項は現行指導要領解説でもあった。)</li> </ul> |
| ア 身体機能の発達<br>イ 生殖にかかわる機能の成熟<br>ウ 精神機能の発達と自己形成<br>(ア) 知的機能, 情意機能, 社会性の発達<br>(イ) 自己形成<br>エ 欲求やストレスへの対処と心の健康<br>(ア) 心と体のかかわり<br>(イ) 欲求やストレスへの対処と心の健康   |           |                  |           |  |
| <b>(2) 健康と環境</b>  |           | 必修<br>(2)<br>(3) |           | (1)のイ、(4)の工(イ)など性に関する内容 「指導にあたっては、発達の段階を踏まえ、学校全体で共通理解を図ること、保護者の理解を得ることなどに配慮することが大切である。」と示された。<br><br>(2)のア(ア)で、「身体の適応能力を超えた環境」として、「熱中症」「山や海での遭難」の両方を取り上げて指導する。<br><br>(4)のイ(ア)では、食育の観点踏まえつつ健康的な生活習慣の形成に結びつくように配慮する。<br><br>(4)のウ(ウ)では、覚せい剤や大麻等を取り扱うものとする。(小学校では、シンナーなど有機溶剤を中心に扱う。)   |
| ア 身体環境に対する適応能力・至適範囲<br>(ア) 気温の変化に対する適応能力とその限界<br>(イ) 温熱条件や明るさの至適範囲<br>イ 飲料水や空気の衛生的管理<br>(ア) 飲料水の衛生的管理<br>(イ) 空気の衛生的管理<br>ウ 生活に伴う廃棄物の衛生的管理   |           |                  |           |  |
| <b>(3) 傷害の防止</b>  |           |                  |           | (4)の工(ア)など、「～などを適宜取り上げ」とは、例に挙げたものを全て取り上げるということではない。<br><br>保健分野の指導に際しては、「知識を活用する学習」を取り入れるなど指導方法の工夫を行う。<br>知識を習得した上で、知識を活用する学習活動を行うことで思考力・判断力等を育成していくこと、言語活動の充実にもつながる。<br>(例)・ディスカッション ・ブレインストーミング<br>・実習、実験、課題学習   |
| ア 交通事故や自然災害などによる傷害の発生要因<br>イ 交通事故などによる傷害の防止<br>ウ 自然災害による傷害の防止<br>エ 応急手当<br>(ア) 応急手当の意義<br>(イ) 応急手当の方法   |           |                  |           |  |
| <b>(4) 健康な生活と疾病の予防</b>  |           |                  | 必修<br>(4) | (4)のオ(オ)など、「～などを適宜取り上げ」とは、例に挙げたものを全て取り上げるということではない。<br><br>保健分野では、指導のねらいから、まとめて指導する必要がある場合は、形式的に分けて指導しない。<br>(内容により、継続的・集中的に計画をする。)  |
| ア 健康の成り立ちと疾病の発生要因<br>イ 生活行動・生活習慣と健康<br>(ア) 食生活と健康<br>(イ) 運動と健康<br>(ウ) 休養及び睡眠と健康<br>(エ) 調和のとれた生活と生活習慣病<br>ウ 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康<br>(ア) 喫煙と健康<br>(イ) 飲酒と健康<br>(ウ) 薬物乱用と健康<br>エ 感染症の予防<br>(ア) 感染症の原因とその予防<br>(イ) エイズ及び性感染症の予防<br>オ 保健・医療機関や医薬品の有効利用<br>カ 個人の健康を守る社会の取組 |           |                  |           |  |

(3)のウのなかの「二次災害によって生じる傷害」の内容と、(4)のオのなかの「医薬品」に関する内容が、新たに加えられた。

## <参考> 体力・運動能力テスト(スポーツテスト)の教育課程上の位置づけと留意事項

全国体力・運動能力・生活習慣等調査実施要項より

### 教育課程上の位置付け

教育課程上の位置付けについては、教育委員会及び学校の判断により、以下のとおり取り扱うことが可能であること。

- ア 実技調査については、特別活動(学校行事の健康安全・体育的行事)の取扱いに加え、体育、保健体育の授業時数の一部として取り扱うことが可能であること。
- イ 児童生徒質問紙調査については、特別活動(「学校行事の健康安全・体育的行事」または「学級活動」)の一部として取り扱うことが可能であること。

### 体育、保健体育の授業時数の一部として取り扱う場合の留意事項

- ア 実技調査に係る授業時数を設定するにあたっては、特別活動を含めて計画するなど、学習指導要領に示された体育、保健体育の内容の学習に支障を来さないよう適切な授業時数とすること。
- イ 本調査は、体育授業の指導の改善が図られることなどを目的としていることから、本調査の測定結果のみを向上させることを目指した体育、保健体育の授業が展開されないようにすること。
- ウ 本調査の測定を「体づくり運動」などに位置付けて行う場合は、学習指導要領に示す指導内容に「加えて」実施すること。