

総 説

第1節 改訂のポイント

1 保健体育科改訂の趣旨

平成21年改訂の学習指導要領の成果と課題

成果

- 運動やスポーツが好きな児童生徒の割合が高まったこと。
- 体力の低下傾向に歯止めが掛かったこと。
- 「する・みる・支える」のスポーツとの多様な関わりの必要性や公正、責任、健康・安全等、態度の内容が身に付いていること。
- 健康の大切さへの認識や健康・安全に関する基礎的な内容が身に付いていること等

課題

- 習得した知識や技能を活用して課題解決すること。
- 学習したことを相手に分かりやすく伝えること。
- 運動する子供とそうでない子供の二極化傾向が見られること。
- 体力の低下傾向には歯止めが掛かっているものの、体力水準が高かった昭和60年頃と比較すると、依然として低い傾向が見られること。等

2 改訂の基本的な考え方

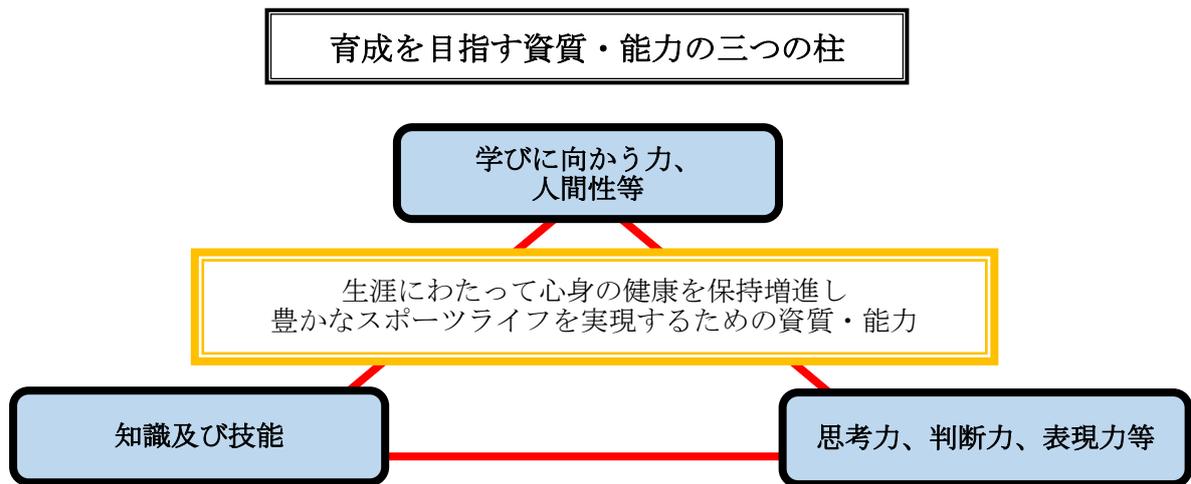
- (1) 運動や健康に関する課題を発見し、その解決を図る主体的・協働的な学習活動を通して、「知識及び技能」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」を育成する。
- (2) 「知識及び技能」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」の関係性を重視した学習過程を工夫する。
- (3) 豊かなスポーツライフを継続することができるよう、小学校、中学校、高等学校を通じて系統性のある指導ができるようにする。

3 保健体育科の目標

保健体育科の目標

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、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。 (知識及び技能)
- (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。 (思考力、判断力、表現力)
- (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、明るく豊かで活力のある生活を営む態度を養う。 (学びに向かう力、人間性等)



4 「科目体育」の目標

柱 書		
<p>体育の見方・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とともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を次の通り育成することを目指す。</p>		
知識及び技能	思考力・判断力・表現力等	学びに向かう力・人間性等
<p>運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身に付けるようにする。</p>	<p>生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。</p>	<p>運動における競争や協働の経験を通して、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・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。</p>

5 内容及び内容の取扱いの改善

○資質・能力の三つの柱を踏まえた内容構造の見直し

「体育」において育成を目指す資質・能力を明確にするとともに、豊かなスポーツライフを継続する資質・能力を育成する観点から

・知識及び技能
・思考力、判断力、表現力等
・学びに向かう力、人間性等

の三つの柱に対応した内容を示すこととした。

○12年間の系統性を踏まえた指導内容の見直し

小学校から高等学校までの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ことができるようにする時期」といった発達の段階のまとまりを踏まえた指導内容の見直しを図り、指導内容の重点化を図ることとした。

○指導内容の体系化

- ・体育科・保健体育科では、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・能力を育成
- ・小学校から高等学校までの12年間の系統性、発達の段階を踏まえて、4年ごとのまとまりで指導内容を体系化
- ・小学校から高等学校まで、体育科・保健体育科の授業を1週間で3時間程度実施

		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ことができるようにする時期				
		小 学 校				中 学 校				高 等 学 校				
		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	1年生	2年生	3年生	入学年次	次の年次	それ以降	
運 動 領 域 等	体つくりの運動遊び	体つくり運動		体つくり運動		体つくり運動		体つくり運動		体つくり運動		体つくり運動		
	器械・器具を使った運動遊び	器械運動		器械運動		器械運動		器械運動		器械運動		器械運動		
	走・跳の運動遊び	走・跳の運動		陸上運動		陸上競技		陸上競技		陸上競技		陸上競技		
	水遊び	水泳運動		水泳運動		水 泳		水 泳		水 泳		水 泳		
	表現リズム遊び	表現運動		表現運動		ダンス		ダンス		ダンス		ダンス		
	ゲーム	ゲーム		ボール運動		球 技		球 技		球 技		球 技		
						武 道		武 道		武 道		武 道		
								体育理論				体育理論		
保健領域等			保 健				保 健				保 健			
年間授業時数等	102時間	105時間	105時間	105時間	90時間	90時間	105時間	105時間	105時間	体育 3年間で7~8単位 保健 1単位 保健 1単位				

○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を継続していくためには、体力や技能の程度、性別や障害の有無、目的等の違いを超えて、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できるようにする。



- ・原則として男女共習
- ・共生の視点
- ・各領域について生徒が選択して履修
- ・生徒の困難さに応じた配慮の例の提示

○指導内容の一層の明確化

解説において技能及び思考・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。

○体づくり運動・・・「体力を高める運動」 ➡ 「実生活に生かす運動の計画」とした。

○陸上競技・・・バトンの受渡しの指導内容を新たに示した。

○水泳・・・「泳法との関連において水中からのスタート及びターンを取り上げること」及び「入学年次の次の年次以降は、安全を十分に確保した上で、学校や生徒の実態に応じて段階的な指導ができること」を新たに示した。

○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、空手道、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ようにすると示された。

○体育理論・・・体育理論の構成について一部を変更した。

(1) スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴

➡ (1) スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展

第2節 年間指導計画 (例)

学年	科目	4					5					6					7					9					10					11					12					1					2					3				
		月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35																			
1年	体育 3単位	オリエンテーション	選択①(18時間) 器械運動 陸上競技 ダンス					選択②(15時間) 器械運動 陸上競技 ダンス					体育理論 (3時間) ダンス(6時間) フォークダンス					選択③(15時間) 球技 ゴール型 (サッカー) ネット型 (卓球) ベースボール型 (ソフトボール)					選択③(15時間) 球技 ゴール型 (サッカー) ネット型 (卓球) ベースボール型 (ソフトボール)					陸上競技(10時間) 長距離走 体づくり運動(5時間)					体育理論 (3時間) 選択④(6時間) 球技 ゴール型 (サッカー) ネット型 (卓球) ベースボール型 (ソフトボール) 卓球																							
		体づくり運動 (5時間)																																																						
2年	体育 3単位	健康の考え方(4)	現代の感染症とその予防(6)					生活習慣病などの予防と回復(7)					喫煙、飲酒、薬物乱用と健康(6)					精神疾患の予防と回復(4)					安全な社会づくり(3)					応急手当(5)																												
		体づくり運動 (5時間)	選択①(22時間) 器械運動(2種目選択) 陸上競技(2種目選択) 球技 ネット型(バドミントン) 武道(柔道)					水泳 (9時間)					体育理論 (3時間) 選択②(21時間) 球技 ゴール型(ハンドボール) ネット型(バレーボール) ベースボール型(ソフトボール) ダンス 創作ダンス 現代的なリズムのダンス					選択③(18時間) 陸上競技(2種目選択) 球技 ゴール型(サッカー) 武道(剣道)					陸上競技(10時間) 長距離走 体づくり運動(5時間)					選択③の つづき (9時間)																												
3年	保健 1単位	3 生涯を通じる健康										4 健康を支える環境づくり										5 環境と健康(10)										6 環境と健康(8)										7 環境と社会(3)														
		体づくり運動 (4時間)					選択①(22時間) 器械運動 陸上競技 球技 武道 ダンス					労働と健康(7)					環境と健康(4)					食品と健康(3)					保健・医療制度及び地域の保健・医療機関(8)					環境と社会(3)																								

標準単位数

科目	標準単位数
体育	7～8単位
保健	2単位

※ 「体づくり運動」は各年次7～10単位時間程度、「体育理論」は各年次6単位時間以上を配当を配当

※ 入学年次は「器械運動」「陸上競技」「水泳」「ダンス」のまとまりと「球技」「武道」のまとまりの中から

それぞれ1領域以上を選択して履修できるようにする

※ その次の年次以降は「器械運動」「陸上競技」「水泳」「ダンス」「球技」「武道」の中から2領域以上を

選択して履修できるようにする

第3節 主体的・対話的で深い学び

今回の改訂では、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際の指導上の配慮事項を総則に記載するとともに、各教科等の「第3款 各科目にわたる指導計画の作成と内容の取扱い」等において、単元や題材など内容や時間のまとまりを見通して、その中で育む資質・能力の育成に向けて、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こと、その際、以下の点に留意して取り組むことが重要であることが示された。

- 「主体的な学び」、「対話的な学び」、「深い学び」の視点で、授業改善を進めること。
- 通常行われている学習活動（言語活動、問題解決的な学習など）の質を向上させること。
- 1回1回の授業で全ての学びが実現されるものではなく、単元や題材など内容や時間のまとまりの中で、学習を見通し振り返る場面をどこに設定するか、グループなどで対話する場面をどこに設定するか、生徒が考える場面と教師が教える場面をどのように組み立てるかを考え、実現を図っていくものであること。
- 保健体育科における「見方・考え方」を働かせることが重要になること。
- 基礎的・基本的な知識及び技能の習得に課題がある場合には、それを身に付けさせるために、生徒の学びを深めたり主体性を引き出したりといった工夫を重ねながら、確実な習得を図ることを重視すること。

「主体的・対話的で深い学び」のポイント

- 目指すのは・・・「何ができるようになるか」
➡ そのために・・・「どのように学ぶか」

どのように学ぶか

主体的な学び

- 興味や関心を高める
- 見通しを持つ
- 自分と結び付ける
- 粘り強く取り組む
- 振り返って次へつなげる

対話的な学び

- 互いの考えを比較する
- 多様な情報を収集する
- 思考を表現に置き換える
- 多様な手段で説明する
- 先哲の考えを手掛かりとする
- 共に考えを創り上げる

深い学び

- 思考して問い続ける
- 知識・技能を習得する
- 知識・技能を活用する
- 自分の思いや考えと結び付ける
- 知識や技能を概念化する
- 自分の考えを形成する

第4節 安全対策について

1 用具・教具の安全対策

グラウンド・プール

- ・グラウンドに石、穴、杭等の障害物がないか。
- ・鉄棒は錆びていないか。また、取付金具の固定等、安全性は保たれているか。
- ・サッカーゴール・ハンドボールゴールは杭で固定されているか。
- ・砂場の砂は十分な補充がされているか。また、ガラスなど危険物が落ちていないか。
- ・プールの適切な管理はされているか。(排水口のボルト・水質等)
- ・プールサイドは安全に保たれているか。
- ・その他、教具の安全性は保たれているか。

体育館・武道場

- ・フロアの床等が剥がれていないか。
- ・換気はされているか。
- ・掲示物に画鋸は使用せず、セロハンテープなどを活用する。

2 活動中の安全対策

- ・安全に行うためにも、授業規律を整えて行う。
- ・生徒の危険予測・回避能力を育成する。
- ・生徒同士の距離を適切にとる。
- ・生徒が交錯する状態になっていないか確認する。
- ・キャッチボール等、同じ方向で実施させる。
- ・太陽の位置を把握し、状況に応じて方向を変える。
- ・天気の変化を感じ取り、特に雷雨の時には活動を控える。

3 健康面に配慮した安全対策

- ・準備運動を入念に行う。
- ・授業の最初に健康観察等、生徒の健康管理を行い把握する。
- ・気温に応じた適切な衣服の着脱（生徒が自己管理できることを目指すが、まずは指導する）

【熱中症対策】

- ①きめ細かな健康観察を実施する。
- ②こまめな水分補給を行う。（1時間の授業でも1～2回水分補給の時間を取る。）
- ③環境条件に応じて適切な休憩時間を設ける。
- ④しっかり睡眠をとる。
- ⑤怪我や故障がある状態での運動は避けるよう指導する。
- ⑥熱中症指数計などを設置する。

※熱中症が起こりやすい環境

- | |
|-------------------------|
| ①前日までとの気温差（急に上がった時） |
| ②梅雨明け |
| ③気温よりも湿度が高い時（体育館、武道場など） |
| ④活動場所がアスファルトなど熱の反射が高い敷地 |
| ⑤休み明け |
| ⑥疲労が溜まっている状態 |

【熱中症予防のための運動指針】

暑さ 指数 (WBGT)	湿球温 度(℃)	乾球温 度(℃)	熱中症予防のための運動指針	
			運動は原則中止	特別の場合以外は中止。 特に子供の場合には中止すべき。
3.1	2.7	3.5	厳重警戒 激しい運動中止	激しい運動・持久走は避ける。積極的に休息をとり、水分塩分補給を行う。体力のない者、暑さに慣れていない者は運動中止。
2.8	2.4	3.1	警戒 積極的に休憩	積極的に休息をとり水分塩分補給を行う。激しい運動では30分おきぐらいに休息。
2.5	2.1	2.8	注意 積極的に水分補給	死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意。運動の合間に水分補給。
2.1	1.8	2.4	ほぼ安全 適宜水分補給	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分補給を行う。

※各論においても、それぞれの種目の特性に応じた安全への配慮について記載

○参考・引用文献

- ・高等学校学習指導要領（平成30年告示）解説 保健体育編 体育編
- ・独立財団法人教職員支援機構（NITS） 資料
- ・国立教育政策研究所 「指導と評価の一体化」のための学習評価に関する参考資料