

## 1 保健体育科改訂の趣旨

### (1) 平成20年改訂の学習指導要領の成果と課題

中央教育審議会答申において平成20年改訂の学習指導要領の成果と課題については、下記のように示されました。



#### ① 成果

- 運動やスポーツが好きな児童生徒の割合の高まり
- 体力の低下傾向に歯止め
- スポーツとの多様な関わりの必要性や態度の内容等の習得
- 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の習得

#### ② 課題

- ▲習得した知識や技能を活用した課題解決
- ▲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
- ▲子供の体力の低下傾向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年ごろと比較すると、依然として低い状況
- ▲健康課題を発見し、主体的に課題解決に取り組む学習が不十分

### (2) 改訂の基本的な考え方

上記を踏まえて体育科、保健体育科の改訂の基本的な考え方は次のとおりです。



- ① 小学校、中学校及び高等学校を通じて、「体育科、保健体育科では、これらの課題を踏まえ、心と体を一体としてとらえ、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資質・能力を育成することを重視する観点から、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・技能』、『思考力・判断力・表現力等』、『学びに向かう力・人間性等』を育成することを目標として示す。
- ② 体育科、保健体育科における学習過程については、これまでも心と体を一体としてとらえ、自己の運動や健康についての課題の解決に向け、積極的・自主的・主体的に学習することや、仲間と対話し協力して課題を解決する学習等を重視してきた。これらを引き続き重視するとともに、体育科、保健体育科で育成を目指す「知識・技能」、「思考力・判断力・表現力等」、「学びに向かう力・人間性等」の三つの資質・能力を確実に身に付けるために、その関係性を重視した学習過程を工夫する必要がある。
- ③ 体育科、保健体育科の指導内容については、「知識・技能」、「思考力・判断力・表現力等」、「学びに向かう力・人間性等」の育成を目指す資質・能力の三つの柱に沿って示す。

体育については、児童生徒の発達の段階を踏まえて、学習したことを実生活や実社会に生かし、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、高等学校を通じて系統性のある指導ができるように示す必要がある。

保健においては、「健康な生活と疾病の予防、心身の発育・発達と心の健康、健康と環境、傷害の防止、社会生活と健康等の保健の基礎的な内容について、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示す必要がある。

### (3)改善の具体的事項

改善の具体的事項は下記のとおりです。



#### ①体育分野

- 「生涯にわたって運動やスポーツに親しみ、スポーツとの多様な関わり方を場面に応じて選択し、実践することができるよう、『知識・技能』、『思考力・判断力・表現力等』、『学びに向かう力・人間性等』の育成を重視する観点から内容等を改善。
- 保健分野との一層の関連を図った内容等について改善。
  - ア 各領域で身に付けたい具体的な内容を、資質・能力の三つの柱に沿って明確化。特に、『思考力・判断力・表現力等』及び『学びに向かう力・人間性等』の内容の明確化。また、体力や技能の程度、年齢や性別及び障がい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配慮。
  - イ 体づくり運動の内容等について改善。
  - ウ スポーツの意義や価値等の理解につながるよう、内容等について改善。特に、知識に関する領域において、オリンピック・パラリンピックの意義や価値等の内容等について改善。
  - エ 日本固有の武道の考え方に触れることができるよう、内容等について一層改善。

#### ②保健分野

- 「個人生活における健康・安全についての『知識・技能』、『思考力・判断力・表現力等』、『学びに向かう力・人間性等』の育成を重視する観点から、内容等の改善。その際、心の健康や疾病の予防に関する健康課題の解決に関わる内容、ストレス対処や心肺蘇生法等の技能に関する内容等を充実。
- 個人生活における健康課題を解決することを重視する観点から、健康な生活と疾病の予防の内容を学年ごとに配当するとともに、体育分野との一層の関連を図った内容等について改善。

## 2 保健体育科改訂の要点

次の7点の方針により改訂が行われました。



- ① 体育分野においては、育成を目指す資質・能力を明確にし、生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現する資質・能力を育成することができるよう、「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」の育成を重視し、目標及び内容の構造の見直しを図ること。
- ② 「カリキュラム・マネジメント」の実現及び「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観点から、発達の段階のまとまりを考慮し、各領域で身に付けさせたい具体的な内容の系統性を踏まえた指導内容の一層の充実を図るとともに、保健分野との一層の関連を図った指導の充実を図ること。
- ③ 運動やスポーツとの多様な関わり方を重視する観点から、体力や技能の程度、性別や障がい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指導内容の充実を図ること。その際、共生の視点を重視して改善を図ること。

と。

- ④ 生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現する基礎を培うことを重視し、資質・能力の三つの柱ごとの指導内容の一層の明確化を図ること。
- ⑤ 保健分野においては、生涯にわたって健康を保持増進する資質・能力を育成することができるよう、「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」に対応した目標、内容に改善すること。
- ⑥ 心の健康や疾病の予防に関する健康課題の解決に関わる内容、ストレス対処や心肺蘇生法等の技能に関する内容等を充実すること。
- ⑦ 個人生活における健康課題を解決することを重視する観点から、健康な生活と疾病の予防の内容を学年ごとに配当するとともに、体育分野との一層の関連を図った内容等について改善すること。

## (2) 目標

目標は、

(1) 知識及び技能、(2) 思考力、判断力、表現力等、  
(3) 学びに向かう力、人間性等  
の資質・能力の三つの柱に整理されています。

また、下記の4つの目標で示されています。

- ① 保健体育科の目標
- ② 体育分野の第1学年及び第2学年の目標
- ③ 体育分野の第3学年の目標
- ④ 保健分野の目標



### ① 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) 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) 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) 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。

体育や保健の見方・考え方を働かせとは…

#### 【体育の見方・考え方】

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

#### 【保健の見方・考え方】

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 体育分野 第1学年及び第2学年の目標

- (1)運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、運動を豊かに実践することができるようにするため、運動、体力の必要性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)運動についての自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。
- (3)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、自己の役割を果たす、一人一人の違いを認めようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動をする態度を養う。

## ③ 体育分野 第3学年の目標

- (1)運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、生涯にわたって運動を豊かに実践することができるようにするため、運動、体力の必要性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)運動についての自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。
- (3)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、生涯にわたって運動に親しむ態度を養う。

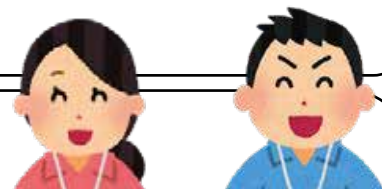
## ④ 保健分野の目標

- (1)個人生活における健康や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)健康についての自他の課題を発見し、よりよい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)生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

## (3)内容構成の改善

体育分野は次の3つで構成されています。

- (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



保健分野は次の2つで構成されています。

- 「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」については、目標において全体としてまとめて示し、内容のまとめりに指導内容を示さないことを基本としています。

ただし、内容のまとめりに「学びに向かう力、人間性等」に対応した指導内容が示されています。

#### (4) 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

ア 育成を目指す資質・能力を明確化し、豊かなスポーツライフを実現する資質・能力を育成する観点から、次の3つに対応した内容が示されました。

○運動に関する「知識及び技能」

※ 運動の成り立ちや多様な楽しみ方につながる知識等も含む。

○運動課題の発見・解決等のための「思考力、判断力、表現力等」

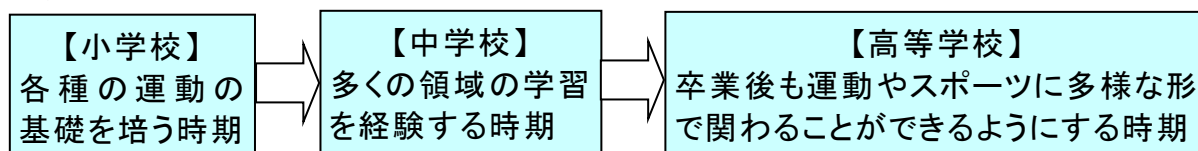
○主体的に学習に取り組む態度等の「学びに向かう力、人間性等」

イ 従前の学習指導要領に引き続き、小学校、中学校、高等学校を通じた系統性を踏まえて、指導内容の体系化を図ることが重視されました。

ウ 体育分野においては、「学びに向かう力、人間性等」の内容は、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現に向けた体育学習に関わる態度に対応した、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で示されています。

##### ② 12年間の系統性を踏まえた指導内容の見直し

3年間の見直しをもった年間指導計画の作成及び指導計画の実施・評価・改善等を重視した「カリキュラム・マネジメント」を実現する観点及び「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観点から、小学校から高等学校までの12年間を下記のように見通して、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が図られています。



##### 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、スポーツとの多様な関わり方の観点から、体力や技能の程度、性別や障がい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が示されています。

また、「内容の取扱い」及び「指導計画の作成と内容の取扱い」に、生徒が選択して履修できるようにすることや、体力や技能の程度、性別や障がいの有無等にかかわらず運動やスポーツを楽しむことができるようにすることが示されるとともに、生徒の困難さに応じた配慮の例も示されました。

##### ④ 指導内容の一層の明確化

生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現する基礎を培うことを重視し、指導と評価の一体化を一層推進する観点から、指導内容を一層明確にするため、解説において、従前、技能及び思考・判断で示していた例示が、全ての指導内容で示されました。

##### ⑤ 体力の向上との関連

体力の向上については、「体づくり運動」及び「体育理論」の指導内容を明確にし、

一層の充実が図られるよう改善されました。

また、その他の領域においても、それぞれの運動の特性や魅力に触れるために必要となる体力を生徒自らが高められるよう留意することとし、第1学年及び第2学年では「その運動に関連して高まる体力」、第3学年では「体力の高め方」が内容の「(1)知識及び技能」に示されました。

#### ⑥ スキー、スケートや水辺活動など(野外活動)

従前どおり、地域や学校の実態に応じて積極的に行うこととされています。

#### ⑦ 能率的で安全な集団としての行動の仕方(集団行動)

集合、整頓、列の増減、方向変換などの行動の仕方については、従前どおり、「体づくり運動」から「ダンス」までの領域において適切に行うものとされています。

#### ⑧ 運動やスポーツの多様な楽しみ方の学習の充実

障がいの有無等にかかわらず運動やスポーツに親しむ資質・能力を育成するため、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」に新たに示されました。

### 〔保健分野〕

#### ① 資質・能力の育成に向けた内容構造の見直し

ア 「保健の見方・考え方」を働かせて、保健に関する資質・能力を育成する観点から、次の2つに対応した内容を示すこととされました。

- 健康に関する「知識及び技能」
- 健康に関する課題の発見・解決等のための「思考力、判断力、表現力等」

イ 従前の内容を踏まえて配列を見直し、次の四つの内容で構成した。

「健康な生活と疾病の予防」                      「心身の機能の発達と心の健康」  
「傷害の防止」                                      「健康と環境」

#### ② 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、表現力等の内容が示されました。また、小学校及び高等学校の「保健」の内容を踏まえた系統性ある指導ができるよう改訂が行われました。

### (5)内容及び内容の取扱いの改善指導計画の作成と内容の取扱いの改善

#### ① 指導計画の作成における配慮事項

ア 主体的・対話的で深い学びの実現に向け、保健体育科の特質に応じて、効果的な学習が展開できるように配慮すべき内容が新たに示されました。

イ 年間授業時数は、従前どおり

各学年の年間標準授業時数	105 時間
体育分野	3学年間を通して、267 単位時間程度
保健分野	3学年間を通して、48 単位時間程度

「体づくり運動」の授業時数	各学年で7単位時間以上
「体育理論」の授業時数	各学年で3単位時間以上

※ 保健分野の授業時数は、従前どおり、3学年間を通して適切に配当し、各学年において効果的な学習が行われるよう適切な時期にある程度まとまった時間を配当します。

※ 体育分野の内容の「器械運動」から「ダンス」までの領域の授業時数は、従前どおり、その内容の習熟を図ることができるよう考慮して配当します。

【教科の内容構成】

保健体育科	
[体育分野]	[保健分野]
A 体づくり運動	E 球技
B 器械運動	F 武道
C 陸上競技	G ダンス
D 水 泳	H 体育理論
	(1)健康な生活と疾病の予防 (2)心身の機能の発達と心の健康 (3)傷害の予防 (4)健康と環境

体育分野の領域及び内容の取扱い

領域及び領域の内容	1年	2年	内容の取扱い	領域及び領域の内容	3年	内容の取扱い
<b>【体づくり運動】</b>	必修	必修	ア.イ 必修(各学年7単位時間以上)	<b>【体づくり運動】</b>	必修	ア.イ 必修(7単位時間以上)
ア 体ほぐしの運動				ア 体ほぐしの運動		
イ 体の動きを高める運動				イ 実生活に生かす運動の計画		
<b>【B器械運動】</b>	必修	2年間でアを含む ②選択	2年間でアを含む ②選択	<b>【B器械運動】</b>	B. C. D. Gから①以上選択	ア～エから選択
ア マット運動				ア マット運動		
イ 鉄棒運動				イ 鉄棒運動		
ウ 平均台運動				ウ 平均台運動		
エ 跳び箱運動				エ 跳び箱運動		
<b>【C陸上競技】</b>	必修	2年間でア及びイのそれぞれの中から選択	2年間でア及びイのそれぞれの中から選択	<b>【C陸上競技】</b>	B. C. D. Gから①以上選択	ア及びイのそれぞれの中から選択
ア 短距離走・リレー、長距離走又はハードル走				ア 短距離走・リレー、長距離走又はハードル走		
イ 走り幅跳び又は走り高跳び				イ 走り幅跳び又は走り高跳び		
<b>【D水泳】</b>	必修	2年間でア又はイを含む ②選択	2年間でア又はイを含む ②選択	<b>【D水泳】</b>	E. Fから①以上選択	ア～オから選択
ア クロール				ア クロール		
イ 平泳ぎ				イ 平泳ぎ		
ウ 背泳ぎ				ウ 背泳ぎ		
エ バタフライ				エ バタフライ		
	オ 複数の泳法で泳ぐ又はリレー					
<b>【E球技】</b>	必修	2年間でア～ウの全てを選択	2年間でア～ウの全てを選択	<b>【E球技】</b>	E. Fから①以上選択	ア～ウから②選択
ア ゴール型				ア ゴール型		
イ ネット型				イ ネット型		
ウ ベースボール型	ウ ベースボール型					
<b>【F武道】</b>	必修	2年間でア～ウから①選択	2年間でア～ウから①選択	<b>【F武道】</b>	E. Fから①以上選択	ア～ウから①選択
ア 柔道				ア 柔道		
イ 剣道				イ 剣道		
ウ 相撲	ウ 相撲					
<b>【Gダンス】</b>	必修	2年間でア～ウから選択	2年間でア～ウから選択	<b>【Gダンス】</b>	B. C. D. Gから①以上選択	ア～ウから選択
ア 創作ダンス				ア 創作ダンス		
イ フォークダンス				イ フォークダンス		
ウ 現代的なリズムのダンス	ウ 現代的なリズムのダンス					
<b>【H体育理論】</b>	必修	必修	(1)第1学年必修 (2)第2学年必修 (各学年3単位時間以上)	<b>【H体育理論】</b>	必修	(1)第3学年必修 (3単位時間以上)
(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				(1)文化としてのスポーツの意義		

#### ウ 障がいのある生徒への指導

障がいのある生徒などについては、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、組織的に行うことが大切であることが示され、学習活動を行う場合に生じる困難さが異なることに留意し、個々の生徒の困難さに応じた指導方法等の工夫例が新たに示されました。

エ 道徳科などとの関連は、従前どおり示されました。

### ② 内容の取扱いにおける配慮事項として下記の点が示されています。

ア 体力や技能の程度、性別や障がいの有無等を超えて運動やスポーツを楽しむための指導の充実

イ 言語活動の充実

ウ 情報活用能力の育成

保健体育科において、各分野の特質を踏まえ、情報モラル等にも配慮した上で、必要に応じて、コンピュータや情報通信ネットワークなどを適切に活用し、学習の効果を高めるよう配慮することを示されました。

エ 体験活動の充実

オ 個に応じた指導の充実

カ 学校における体育・健康に関する指導との関連

キ 体育分野と保健分野の関連を図った指導の充実

健康な生活と運動やスポーツとの関わりを深く理解したり、心と体が密接につながっていることを実感したりできるようにすることの重要性を改めて示すとともに、体育分野と保健分野の関連を図る工夫の例が新たに示されました。

### ○ 下記に留意して、カリキュラム・マネジメントを充実させることが大切です。

各学校においては、子供たちの姿や地域の実情を踏まえて、各学校が設定する学校教育目標を実現するために、学習指導要領等に基づき教育課程を編成し、それを実施・評価し改善していく「カリキュラム・マネジメント」の充実が求められている。

保健体育科においても、同様に「カリキュラム・マネジメント」の考え方に基づいた学習指導を充実させることが大切である。

- ・ 3年間の見通しをもった年間指導計画の作成

- ・ 生徒の現状に基づいた計画の作成・実施・評価・改善

ア 体育分野においては、中学校第1学年及び第2学年においては、2年間の見通しをもって、効率的で効果的な指導と評価の計画を作成すること。第3学年においては、生徒が選択して学習ができたり、生徒の希望ができる限り可能となったりする教育課程編成の工夫が求められる。

イ 保健分野においては、体育分野との関連はもちろん、健康に関する指導に関わる教科等や個別指導との連携を図るなどの教育課程編成の工夫が求められる。その際、生徒の実情、教員数、施設の要件等を踏まえた無理のない計画に基づく実施とその評価及び計画の改善を一体のものとして推進することが、教科における「カリキュラム・マネジメント」として大切である。

- ・ 地域の人的・物的資源等の活用

必要に応じて、地域の人的・物的資源等の活用を検討することも大切である。

特に、障がいのある生徒等への支援や実生活へのつながりを充実する観点から、活用可能な地域等の人的・物的資源等との連携を図り、指導の充実につなげることが学校と社会をつなぐ「カリキュラム・マネジメント」として大切である。