

小学校の標準授業時数について

〔 現 行 〕 〔 改 訂 〕

学年	1	2	3	4	5	6	計
教科等							
国語	272 (3)	280 (3)	235 (5.7)	235 (6.7)	180 (5.1)	175 (5)	1377
社会	—	—	70 (2)	85 (2.4)	90 (2.6)	100 (2.9)	345
算数	114 (3.4)	155 (4.4)	150 (4.3)	150 (4.3)	150 (4.3)	150 (4.3)	889
理科	—	—	70 (2)	90 (2.6)	95 (2.7)	95 (2.7)	350
生活	102 (3)	105 (3)	—	—	—	—	207
音楽	68 (2)	70 (2)	60 (1.7)	60 (1.7)	50 (1.4)	50 (1.4)	338
図画 工作	68 (2)	70 (2)	60 (1.7)	60 (1.7)	50 (1.4)	50 (1.4)	338
家庭	—	—	—	—	60 (1.7)	55 (1.6)	115
体育	90 (2.6)	90 (2.6)	90 (2.6)	90 (2.6)	90 (2.6)	90 (2.6)	540
道徳	34 (1)	35 (1)	35 (1)	35 (1)	35 (1)	35 (1)	209
特別 活動	34 (1)	35 (1)	35 (1)	35 (1)	35 (1)	35 (1)	209
総合 学習	—	—	105 (3)	105 (3)	110 (3.1)	110 (3.1)	430
合計	782 (23)	840 (24)	910 (26)	945 (27)	945 (27)	945 (27)	5367

注：() 内は適当たりのコマ数。

中学校の標準授業時数について

〔 現 行 〕 〔 改 訂 〕

学年	1	2	3	計
教科等				
国語	140 (4)	105 (3)	105 (3)	350
社会	105 (3)	105 (3)	85 (2.4)	295
数学	105 (3)	105 (3)	105 (3)	315
理科	105 (3)	105 (3)	80 (2.3)	290
音楽	45 (1.3)	35 (1)	35 (1)	115
美術	45 (1.3)	35 (1)	35 (1)	115
保健体育	90 (2.6)	90 (2.6)	90 (2.6)	270
技術・家庭	70 (2)	70 (2)	35 (1)	175
外国語	105 (3)	105 (3)	105 (3)	315
道徳	35 (1)	35 (1)	35 (1)	105
特別活動	35 (1)	35 (1)	35 (1)	105
総合的な 学習の時間	0~30 (0~1.9)	50~85 (1.4~2.9)	105~165 (2~4.7)	155~280
合計	1015 (29)	1015 (29)	980 (28)	2940

注：() 内は適当たりのコマ数。

学校体育の授業時数等

- ・小学校・中学校の「体育」・「保健体育」の授業時数は、年間105時間(週あたり3時間)となった。
(小学校高学年を除く)
- ・高等学校の「体育」の単位数は、年間2～3単位(週あたり2～3時間)

○体育・保健体育の標準授業時数(単位数)

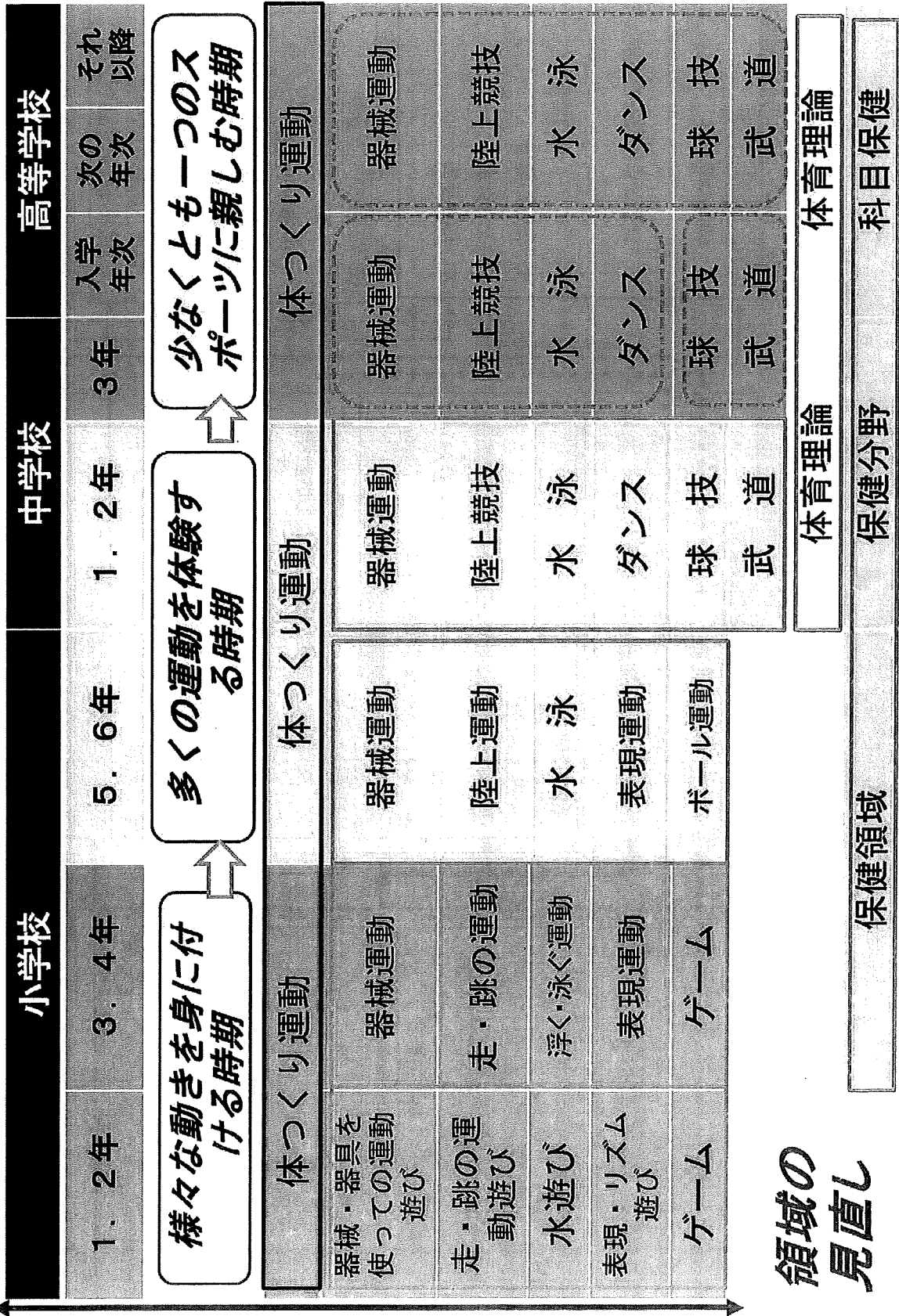
学校	平成元年		平成10年(高校は平成11年)		平成20年(高校は平成21年)	
	総授業時数	体育 保健体育	総授業時数	体育 保健体育	総授業時数	体育 保健体育
小学校	5,785	627	5,367	540	5,645	597
中学校	3,150	315～350	2,940	270	3,045	315
高等学校 ※総単位数	80	体育7～9 保健2	74	体育7～8 保健2	74	体育7～8 保健2

○標準授業時数(平成20年3月28日改訂)

	学年			
	体育	1・2学年	3・4学年	5・6学年
小学校	年間授業時数	105(1年は102)	105	90
中学校	保健体育	1学年	2学年	3学年
	総授業時数	105	105	105

(注) この表の授業時数の一単位時間は、小学校45分、中学校50分である。

体育の分野 指導内容の体系化 系統性



【新・小学校】身近な生活における健康・安全に関する基礎的な内容

【新・中学校】個人生活における健康・安全に関する内容

【新・高等学校】個人及び社会生活における健康・安全に関する内容

《第3学年及び第4学年》8時間程度

《第1学年》全学年で4・8時間程度

《入学年次及び次の年次》2単位

(1)毎日の生活と健康	
ア 健康な生活とわたし
イ 1日の生活の仕方
ウ 身の回りの環境
(2)育ちゆく体とわたし	
ア 体の発育・発達
イ 思春期の体の変化	(7)(4)
ウ 体をよりよく発育・発達させるための生活	(7)(4)
《第5学年及び第6学年》16時間程度	
(1)心の健康	
ア 心の発達
イ 心と体の相互の影響
ウ 不安や悩みへの対処
(2)けがの防止	
ア 交通事故や身の回りの生活の危険が原因となつて起こるけがとその防止	(7)(4)(ウ)
イ けがの手当	(7)(4)
(3)病気の予防	
ア 病気の起こり方
イ 病原体がもたらなくなって起こる病気の予防
ウ 生活行動がもとになって起こる病気の予防	(7)(4)
エ 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康
オ 地域の様々な保健活動の取組

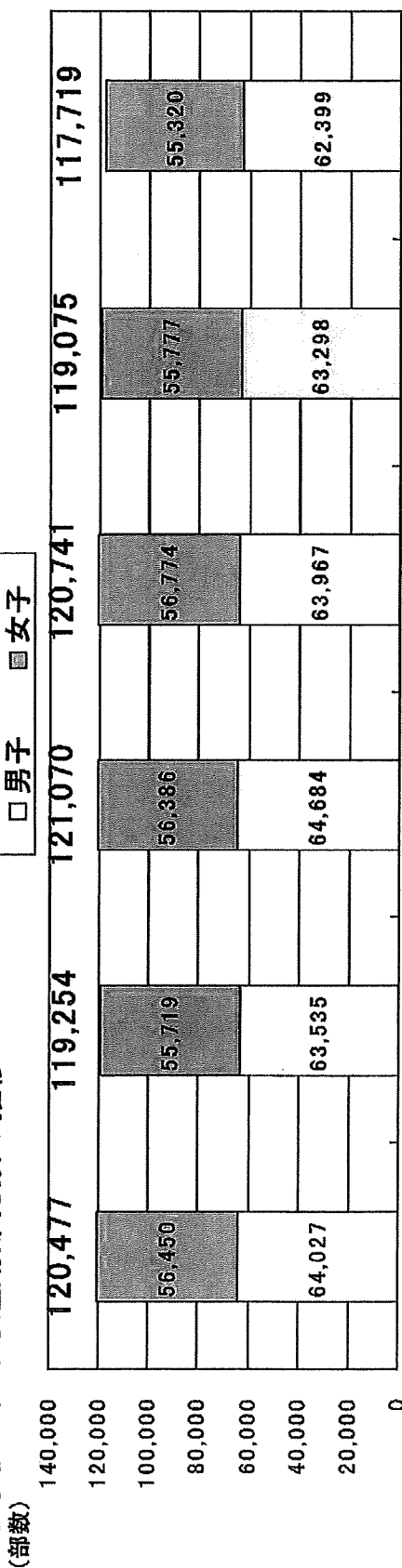
(1)心身の機能の発達と心の健康	
ア 身体機能の発達
イ 生殖にかかわる機能の成熟
ウ 精神機能の発達と自己形成	(7)(4)
エ 欲求やストレスへの対処と心の健康	(7)(4)
《第2学年》	
(2)健康と環境	
ア 身体への環境に対する適応能力・至適範囲	(7)(4)
イ 飲料水や空気の衛生的管理	(7)(4)
ウ 生活に伴う廃棄物の衛生的管理
(3)傷害の防止	
ア 交通事故や自然災害などによる傷害の発生要因
イ 交通事故などによる障害の防止
ウ 自然災害による障害の防止
エ 応急手当	(7)(4)
《第3学年》	
(4)健康な生活と疾病の予防	
ア 健康の成り立ちと疾病の発生要因
イ 生活行動・生活習慣と健康
ウ 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康	(7)(4)(ウ)
エ 感染症の予防	(7)(4)
オ 保健・医療機関や医薬品の利用
カ 個人の健康を守る社会の取組

(1)現代社会と健康	
ア 健康の考え方
イ 健康の保持増進と疾病の予防
ウ 精神の健康
エ 交通安全
オ 応急手当
(2)生涯を通じる健康	
ア 生涯の各段階における健康
(7)思春期と健康
(4)結婚生活と健康
(ウ)加齢と健康
イ 保健・医療制度及び地域の保健・医療機関 (医薬品を含む)
ウ 様々な保健活動や対策
(3)社会生活と健康	
ア 環境と健康
イ 環境と食品の保健
ウ 労働と健康

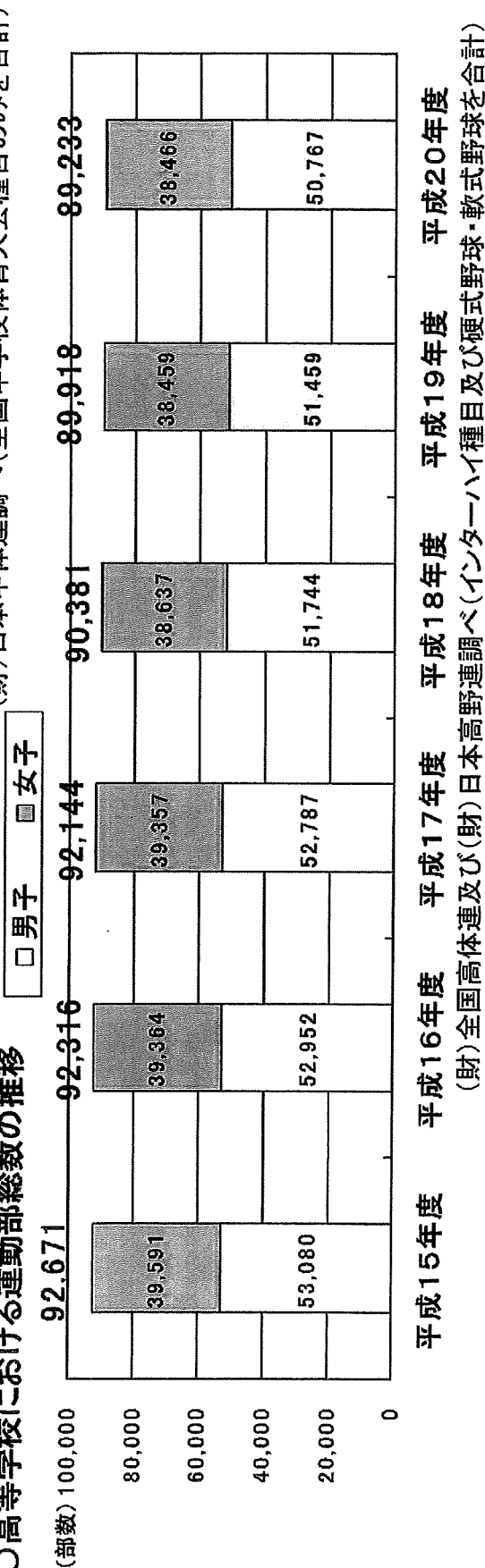
運動部活動の状況(運動部総数の推移)

少子化による生徒数の減少、運動以外の活動への興味・関心による参加生徒数の減少、指導者の高齢化や実技指導力不足のために競技種目によってはチームが編成できない、あるいは十分な指導ができなくなるなど、運動部活動を継続することが困難な場合もでてくる。

○中学校における運動部総数の推移



○高等学校における運動部総数の推移



小学校学習指導要領 第9節 体 育

第1 目 標

心と体を一体としてとらえ、適切な運動の経験と健康・安全についての理解を通して、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の向上を図り、楽しく明るい生活を営む態度を育てる。

第2 各学年の目標及び内容

〔第1学年及び第2学年〕

1 目 標

- (1) 簡単なきまりや活動を工夫して各種の運動を楽しくできるようにするとともに、その基本的な動きを身に付け、体力を養う。
- (2) だれとでも仲よくし、健康・安全に留意して意欲的に運動をする態度を育てる。

2 内 容

A 体づくり運動

- (1) 次の運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体の基本的な動きができるようにする。
 - ア 体ほぐしの運動では、心と体の変化に気付いたり、体の調子を整えたり、みんなでかかわり合ったりするための手軽な運動や律動的な運動をすること。
 - イ 多様な動きをつくる運動遊びでは、体のバランスをとったり移動をしたりするとともに、用具の操作などをすること。
- (2) 運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、場の安全に気を付けたりすることができるようにする。
- (3) 体づくりのための簡単な運動の行い方を工夫できるようにする。

B 器械・器具を使っての運動遊び

- (1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。
 - ア 固定施設を使った運動遊びでは、登り下りや懸垂移行、渡り歩きや跳び下りをする。
 - イ マットを使った運動遊びでは、いろいろな方向への転がり、手で支えての体の保持や回転をすること。
 - ウ 鉄棒を使った運動遊びでは、支持しての上がり下り、ぶら下がりや易しい回転をすること。
 - エ 跳び箱を使った運動遊びでは、跳び乗りや跳び下り、手を着いてのまたぎ乗りや跳び乗りをすること。
- (2) 運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、場の安全に気を付けたりすることができるようにする。
- (3) 器械・器具を用いた簡単な遊び方を工夫できるようにする。

C 走・跳の運動遊び

- (1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。
 - ア 走の運動遊びでは、いろいろな方向に走ったり、低い障害物を走り越えたりすること。
 - イ 跳の運動遊びでは、前方や上方に跳んだり、連続して跳んだりすること。
- (2) 運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたら、場の安全に気を付けたりすることができるようにする。

(3) 走ったり跳んだりする簡単な遊び方を工夫できるようにする。

D 水遊び

(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。

ア 水に慣れる遊びでは、水につかったり移動したりすること。

イ 浮く・もぐる遊びでは、水に浮いたりもぐったり、水中で息を吐いたりすること。

(2) 運動に進んで取り組み、仲よく運動をしたり、水遊びの心得を守って安全に気を付けたりすることができるようにする。

(3) 水中での簡単な遊び方を工夫できるようにする。

E ゲーム

(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。

ア ボールゲームでは、簡単なボール操作やボールを持たないときの動きによって、的に当てるゲームや攻めと守りのあるゲームをすること。

イ 鬼遊びでは、一定の区域で、逃げる、追いかける、陣地を取り合うなどをすること。

(2) 運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、場の安全に気を付けたりすることができるようにする。

(3) 簡単な規則を工夫したり、攻め方を決めたりすることができるようにする。

F 表現リズム遊び

(1) 次の運動を楽しく行い、題材になりきったりリズムに乗ったりして踊ることができるようにする。

ア 表現遊びでは、身近な題材の特徴をとらえ全身で踊ること。

イ リズム遊びでは、軽快なリズムに乗って踊ること。

(2) 運動に進んで取り組み、だれとでも仲よく踊ったり、場の安全に気を付けたりすることができるようにする。

(3) 簡単な踊り方を工夫できるようにする。

3 内容の取扱い

(1) 内容の「A体づくり運動」については、2学年にわたって指導するものとする。

(2) 内容の「F表現リズム遊び」の(1)のイについては、簡単なフォークダンスを含めて指導することができる。

(3) 地域や学校の実態に応じて歌や運動を伴う伝承遊び及び自然の中での運動遊びを加えて指導することができる。

(4) 各領域の各内容については、運動と健康がかかわっていることの具体的な考えがもてるよう指導すること。

【第3学年及び第4学年】

1 目標

(1) 活動を工夫して各種の運動を楽しくできるようにするとともに、その基本的な動きや技能を身に付け、体力を養う。

(2) 協力、公正などの態度を育てるとともに、健康・安全に留意し、最後まで努力して運動をする態度を育てる。

(3) 健康な生活及び体の発育・発達について理解できるようにし、身近な生活において健康で安全な生活を営む資質や能力を育てる。

2 内容

A 体づくり運動

(1) 次の運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体の基本的

な動きができるようにする。

ア 体ほぐしの運動では、心と体の変化に気付いたり、体の調子を整えたり、みんなでかかわり合ったりするための手軽な運動や律動的な運動をすること。

イ 多様な動きをつくる運動では、体のバランスや移動、用具の操作などとともに、それらを組み合わせること。

(2) 運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。

(3) 体つくりのための運動の行い方を工夫できるようにする。

B 器械運動

(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技ができるようにする。

ア マット運動では、基本的な回転技や倒立技をすること。

イ 鉄棒運動では、基本的な上がり技や支持回転技、下り技をすること。

ウ 跳び箱運動では、基本的な支持跳び越し技をすること。

(2) 運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、場や器械・器具の安全に気を付けたりすることができるようにする。

(3) 自己の能力に適した課題をもち、技ができるようにするための活動を工夫できるようにする。

C 走・跳の運動

(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。

ア かけっこ・リレーでは、調子よく走ること。

イ 小型ハードル走では、小型ハードルを調子よく走り越えること。

ウ 幅跳びでは、短い助走から踏み切って跳ぶこと。

エ 高跳びでは、短い助走から踏み切って跳ぶこと。

(2) 運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。

(3) 自己の能力に適した課題をもち、動きを身に付けるための活動や競争の仕方を工夫できるようにする。

D 浮く・泳ぐ運動

(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。

ア 浮く運動では、いろいろな浮き方やけ伸びをすること。

イ 泳ぐ運動では、補助具を使ってのキックやストローク、呼吸をしながらの初歩的な泳ぎをすること。

(2) 運動に進んで取り組み、仲よく運動をしたり、浮く・泳ぐ運動の心得を守って安全に気を付けたりすることができるようにする。

(3) 自己の能力に適した課題をもち、動きを身に付けるための活動を工夫できるようにする。

E ゲーム

(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。

ア ゴール型ゲームでは、基本的なボール操作やボールを持たないときの動きによって、易しいゲームをすること。

イ ネット型ゲームでは、ラリーを続けたり、ボールをつないだりして易しいゲームをすること。

ウ ベースボール型ゲームでは、蹴る、打つ、捕る、投げるなどの動きによって、易しいゲームをすること。

(2) 運動に進んで取り組み、規則を守り仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。

- (3) 規則を工夫したり，ゲームの型に応じた簡単な作戦を立てたりすることができるようにする。

F 表現運動

- (1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ，表したい感じを表現したりリズムの特徴をとらえたりして踊ることができるようにする。

ア 表現では，身近な生活などの題材からその主な特徴をとらえ，対比する動きを組み合わせたり繰り返したりして踊ること。

イ リズムダンスでは，軽快なリズムに乗って全身で踊ること。

- (2) 運動に進んで取り組み，だれとでも仲よく練習や発表をしたり，場の安全に気を付けたりすることができるようにする。

- (3) 自己の能力に適した課題を見付け，練習や発表の仕方を工夫できるようにする。

G 保健

- (1) 健康の大切さを認識するとともに，健康によい生活について理解できるようにする。

ア 心や体の調子がよいなどの健康の状態は，主体の要因や周囲の環境の要因がかかわっていること。

イ 毎日を健康に過ごすには，食事，運動，休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けること，また，体の清潔を保つことなどが必要であること。

ウ 毎日を健康に過ごすには，明るさの調節，換気などの生活環境を整えることなどが必要であること。

- (2) 体の発育・発達について理解できるようにする。

ア 体は，年齢に伴って変化すること。また，体の発育・発達には，個人差があること。

イ 体は，思春期になると次第に大人の体に近づき，体つきが変わったり，初経，精通などが起こったりすること。また，異性への関心が芽生えること。

ウ 体をよりよく発育・発達させるには，調和のとれた食事，適切な運動，休養及び睡眠が必要であること。

3 内容の取扱い

- (1) 内容の「A体づくり運動」については，2学年にわたって指導するものとする。

- (2) 内容の「F表現運動」の(1)については，地域や学校の実態に応じてフォークダンスを加えて指導することができる。

- (3) 内容の「G保健」については，(1)を第3学年，(2)を第4学年で指導するものとする。

- (4) 内容の「G保健」の(1)については，学校でも，健康診断や学校給食など様々な活動が行われていることについて触れるものとする。

- (5) 内容の「G保健」の(2)については，自分と他の人では発育・発達などに違いがあることに気付き，それらを肯定的に受け止めることが大切であることについて触れるものとする。

〔第5学年及び第6学年〕

1 目標

- (1) 活動を工夫して各種の運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにするとともに，その特性に応じた基本的な技能を身に付け，体力を高める。

- (2) 協力，公正などの態度を育てるとともに，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育てる。

- (3) 心の健康、けがの防止及び病気の予防について理解できるようにし、健康で安全な生活を営む資質や能力を育てる。

2 内容

A 体づくり運動

- (1) 次の運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体力を高めることができるようにする。
- ア 体ほぐしの運動では、心と体の関係に気付いたり、体の調子を整えたり、仲間と交流したりするための手軽な運動や律動的な運動をすること。
 - イ 体力を高める運動では、ねらいに応じて、体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動、力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動をすること。
- (2) 運動に進んで取り組み、助け合って運動をしたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。
- (3) 自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫できるようにする。

B 器械運動

- (1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技ができるようにする。
- ア マット運動では、基本的な回転技や倒立技を安定して行うとともに、その発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりすること。
 - イ 鉄棒運動では、基本的な上がり技や支持回転技、下り技を安定して行うとともに、その発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりすること。
 - ウ 跳び箱運動では、基本的な支持跳び越し技を安定して行うとともに、その発展技を行うこと。
- (2) 運動に進んで取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、場や器械・器具の安全に気を配ったりすることができるようにする。
- (3) 自己の能力に適した課題の解決の仕方や技の組み合わせ方を工夫できるようにする。

C 陸上運動

- (1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技能を身に付けることができるようにする。
- ア 短距離走・リレーでは、一定の距離を全力で走ること。
 - イ ハードル走では、ハードルをリズムカルに走り越えること。
 - ウ 走り幅跳びでは、リズムカルな助走から踏み切って跳ぶこと。
 - エ 走り高跳びでは、リズムカルな助走から踏み切って跳ぶこと。
- (2) 運動に進んで取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。
- (3) 自己の能力に適した課題の解決の仕方、競争や記録への挑戦の仕方を工夫できるようにする。

D 水泳

- (1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技能を身に付けることができるようにする。
- ア クロールでは、続けて長く泳ぐこと。
 - イ 平泳ぎでは、続けて長く泳ぐこと。
- (2) 運動に進んで取り組み、助け合って水泳をしたり、水泳の心得を守って安全に気を配ったりすることができるようにする。
- (3) 自己の能力に適した課題の解決の仕方や記録への挑戦の仕方を工夫できるようにする。

E ボール運動

- (1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技能を身に付けることができるようにする。
 - ア ゴール型では、簡易化されたゲームで、ボール操作やボールを受けるための動きによって、攻防をすること。
 - イ ネット型では、簡易化されたゲームで、チームの連係による攻撃や守備によって、攻防をすること。
 - ウ ベースボール型では、簡易化されたゲームで、ボールを打ち返す攻撃や隊形をとった守備によって、攻防をすること。
- (2) 運動に進んで取り組み、ルールを守り助け合って運動をしたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。
- (3) ルールを工夫したり、自分のチームの特徴に応じた作戦を立てたりすることができるようにする。

F 表現運動

- (1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、表したい感じを表現したり踊りの特徴をとらえたりして踊ることができるようにする。
 - ア 表現では、いろいろな題材から表したいイメージをとらえ、即興的な表現や簡単なひとまとまりの表現で踊ること。
 - イ フォークダンスでは、踊り方の特徴をとらえ、音楽に合わせて簡単なステップや動きで踊ること。
- (2) 運動に進んで取り組み、互いのよさを認め合い助け合って練習や発表をしたり、場の安全に気を配ったりすることができるようにする。
- (3) 自分やグループの課題の解決に向けて、練習や発表の仕方を工夫できるようにする。

G 保健

- (1) 心の発達及び不安、悩みへの対処について理解できるようにする。
 - ア 心は、いろいろな生活経験を通して、年齢に伴って発達すること。
 - イ 心と体は、相互に影響し合うこと。
 - ウ 不安や悩みへの対処には、大人や友達に相談する、仲間と遊ぶ、運動をするなどいろいろな方法があること。
- (2) けがの防止について理解するとともに、けがなどの簡単な手当ができるようにする。
 - ア 交通事故や身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがの防止には、周囲の危険に気付くこと、的確な判断の下に安全に行動すること、環境を安全に整えることが必要であること。
 - イ けがの簡単な手当は、速やかに行う必要があること。
- (3) 病気の予防について理解できるようにする。
 - ア 病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境がかかわり合って起こること。
 - イ 病原体が主な要因となって起こる病気の予防には、病原体が体に入るのを防ぐことや病原体に対する体の抵抗力を高めることが必要であること。
 - ウ 生活習慣病など生活行動が主な要因となって起こる病気の予防には、栄養の偏りのない食事をとること、口腔の衛生を保つことなど、望ましい生活習慣を身に付ける必要があること。
 - エ 喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、健康を損なう原因となること。
 - オ 地域では、保健にかかわる様々な活動が行われていること。

3 内容の取扱い

- (1) 内容の「A体づくり運動」については、2学年にわたって指導するものとする。また、(1)のイについては、体の柔らかさ及び巧みな動きを高めることに重点を置いて指導するものとする。
- (2) 内容の「D水泳」の(1)については、水中からのスタートを指導するものとする。また、学校の実態に応じて背泳ぎを加えて指導することができる。
- (3) 内容の「Eボール運動」の(1)については、アはバスケットボール及びサッカーを、イはソフトバレーボールを、ウはソフトボールを主として取り扱うものとするが、これらに替えてそれぞれの型に応じたハンドボールなどのその他のボール運動を指導することもできるものとする。なお、学校の実態に応じてウは取り扱わないことができる。
- (4) 内容の「F表現運動」の(1)については、地域や学校の実態に応じてリズムダンスを加えて指導することができる。
- (5) 内容の「G保健」については、(1)及び(2)を第5学年、(3)を第6学年で指導するものとする。
- (6) 内容の「A体づくり運動」の(1)のアと「G保健」の(1)のウについては、相互の関連を図って指導するものとする。
- (7) 内容の「G保健」の(3)のエの薬物については、有機溶剤の心身への影響を中心に取り扱うものとする。また、覚せい剤等についても触れるものとする。

第3 指導計画の作成と内容の取扱い

- 1 指導計画の作成に当たっては、次の事項に配慮するものとする。
 - (1) 地域や学校の実態を考慮するとともに、個々の児童の運動経験や技能の程度などに応じた指導や児童自らが運動の課題の解決を目指す活動を行えるよう工夫すること。
 - (2) 一部の領域の指導に偏ることのないよう授業時数を配当すること。
 - (3) 第2の第3学年及び第4学年の内容の「G保健」に配当する授業時数は、2学年間で8単位時間程度、また、第2の第5学年及び第6学年の内容の「G保健」に配当する授業時数は、2学年間で16単位時間程度とすること。
 - (4) 第2の第3学年及び第4学年の内容の「G保健」並びに第5学年及び第6学年の内容の「G保健」(以下「保健」という。)については、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すること。
 - (5) 第1章総則の第1の2及び第3章道德の第1に示す道德教育の目標に基づき、道德の時間などとの関連を考慮しながら、第3章道德の第2に示す内容について、体育科の特質に応じて適切な指導をすること。
- 2 第2の内容の取扱いについては、次の事項に配慮するものとする。
 - (1) 「A体づくり運動」の(1)のアについては、各学年の各領域においてもその趣旨を生かした指導ができること。
 - (2) 「D水遊び」、「D浮く・泳ぐ運動」及び「D水泳」の指導については、適切な水泳場の確保が困難な場合にはこれらを取り扱わないことができるが、これらの心得については、必ず取り上げること。
 - (3) 集合、整頓、列の増減などの行動の仕方を身に付け、能率的で安全な集団としての行動ができるようになるための指導については、「A体づくり運動」をはじめとして、各学年の各領域(保健を除く。)において適切に行うこと。
 - (4) 自然とのかかわりの深い雪遊び、氷上遊び、スキー、スケート、水辺活動などの指導については、地域や学校の実態に応じて積極的に行うことに留意すること。

- (5) 保健の内容のうち食事、運動、休養及び睡眠については、食育の観点も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とともに、保健を除く第3学年以上の各領域及び学校給食に関する指導においても関連した指導を行うよう配慮すること。
- (6) 保健の指導に当たっては、知識を活用する学習活動を取り入れるなどの指導方法の工夫を行うこと。

中学校学習指導要領 第7節 保健体育

第1 目標

心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、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。

第2 各分野の目標及び内容

〔体育分野 第1学年及び第2学年〕

1 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うことができるようにするとともに、知識や技能を身に付け、運動を豊かに実践することができるようにする。
- (2) 運動を適切に行うことによって、体力を高め、心身の調和的発達を図る。
- (3) 運動における競争や協同の経験を通して、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育てる。

2 内容

A 体づくり運動

- (1) 次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高め、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができるようにする。
 - ア 体ほぐしの運動では、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行うこと。
 - イ 体力を高める運動では、ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動を行うとともに、それらを組み合わせ運動の計画に取り組むこと。
- (2) 体づくり運動に積極的に取り組むとともに、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。
- (3) 体づくり運動の意義と行い方、運動の計画の立て方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

B 器械運動

- (1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにする。
 - ア マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを組み合わせること。
 - イ 鉄棒運動では、支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを組み合わせること。
 - ウ 平均台運動では、体操系やバランス系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを組み合わせること。
 - エ 跳び箱運動では、切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと。
- (2) 器械運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとする事、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。

- (3) 器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

C 陸上競技

- (1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることができるようにする。

ア 短距離走・リレーでは、滑らかな動きで速く走ること、長距離走では、ペースを守り一定の距離を走ること、ハードル走では、リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すこと。

イ 走り幅跳びでは、スピードに乗った助走から素早く踏み切って跳ぶこと、走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切って大きな動作で跳ぶこと。

- (2) 陸上競技に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。

- (3) 陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

D 水泳

- (1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、泳法を身に付けることができるようにする。

ア クロールでは、手と足、呼吸のバランスをとり速く泳ぐこと。

イ 平泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスをとり長く泳ぐこと。

ウ 背泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。

エ バタフライでは、手と足、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。

- (2) 水泳に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、水泳の事故防止に関する心得など健康・安全に気を配ることができるようにする。

- (3) 水泳の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

E 球技

- (1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームが展開できるようにする。

ア ゴール型では、ボール操作と空間に走り込むなどの動きによってゴール前での攻防を展開すること。

イ ネット型では、ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開すること。

ウ ベースボール型では、基本的なバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と定位置での守備などによって攻防を展開すること。

- (2) 球技に積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに参加しようとするなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。

- (3) 球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

F 武道

- (1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにする。

ア 柔道では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、投げ

たり抑えたりするなどの攻防を展開すること。

イ 剣道では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、打ったり受けたりするなどの攻防を展開すること。

ウ 相撲では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、押しったり寄ったりするなどの攻防を展開すること。

(2) 武道に積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ることができるようにする。

(3) 武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

G ダンス

(1) 次の運動について、感じを込めて踊ったりみんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージをとらえた表現や踊りを通じた交流ができるようにする。

ア 創作ダンスでは、多様なテーマから表したいイメージをとらえ、動きに変化を付けて即興的に表現したり、変化のあるひとまとまりの表現にしたりして踊ること。

イ フォークダンスでは、踊り方の特徴をとらえ、音楽に合わせて特徴的なステップや動きで踊ること。

ウ 現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴をとらえ、変化のある動きを組み合わせて、リズムに乗って全身で踊ること。

(2) ダンスに積極的に取り組むとともに、よさを認め合おうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。

(3) ダンスの特性、踊りの由来と表現の仕方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

H 体育理論

(1) 運動やスポーツが多様であることについて理解できるようにする。

ア 運動やスポーツは、体を動かしたり、健康を維持したりするなどの必要性や、競技に応じた力を試すなどの楽しさから生みだされ発展してきたこと。

イ 運動やスポーツには、行うこと、見ること、支えることなどの多様なかわり方があること。

ウ 運動やスポーツには、特有の技術や戦術があり、その学び方には一定の方法があること。

(2) 運動やスポーツの意義や効果などについて理解できるようにする。

ア 運動やスポーツは、身体の発達やその機能の維持、体力の向上などの効果や自信の獲得、ストレスの解消などの心理的効果が期待できること。

イ 運動やスポーツは、ルールやマナーについて合意したり、適切な人間関係を築いたりするなどの社会性を高める効果が期待できること。

ウ 運動やスポーツを行う際は、その特性や目的、発達の段階や体調などを踏まえて運動を選ぶなど、健康・安全に留意する必要があること。

〔体育分野 第3学年〕

1 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うとともに、知識や技能を高め、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。

- (2) 運動を適切に行うことによって、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、心身の調和的発達を図る。
- (3) 運動における競争や協同の経験を通して、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育てる。

2 内容

A 体づくり運動

- (1) 次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康の保持増進や体力の向上を図り、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにする。
 - ア 体ほぐしの運動では、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。
 - イ 体力を高める運動では、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運動の計画を立て取り組むこと。
- (2) 体づくり運動に自主的に取り組むとともに、体力の違いに配慮しようとする事、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。
- (3) 運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

B 器械運動

- (1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技で演技することができるようにする。
 - ア マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを構成し演技すること。
 - イ 鉄棒運動では、支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを構成し演技すること。
 - ウ 平均台運動では、体操系やバランス系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを構成し演技すること。
 - エ 跳び箱運動では、切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと。
- (2) 器械運動に自主的に取り組むとともに、よい演技を讀^よえようとする事、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。
- (3) 技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

C 陸上競技

- (1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。
 - ア 短距離走・リレーでは、中間走へのつなぎを滑らかにするなどして速く走ること、長距離走では、自己に適したペースを維持して走ること、ハードル走では、スピードを維持した走りからハードルを低く越すこと。
 - イ 走り幅跳びでは、スピードに乗った助走から力強く踏み切って跳ぶこと、走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切り滑らかな空間動作で跳ぶこと。

- (2) 陸上競技に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする事、自己の責任を果たそうとする事などや、健康・安全を確保することができるようにする。
- (3) 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

D 水泳

- (1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、効率的に泳ぐことができるようにする。
 - ア クロールでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。
 - イ 平泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。
 - ウ 背泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐこと。
 - エ バタフライでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐこと。
 - オ 複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすること。
- (2) 水泳に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする事、自己の責任を果たそうとする事などや、水泳の事故防止に関する心得など健康・安全を確保することができるようにする。
- (3) 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

E 球技

- (1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにする。
 - ア ゴール型では、安定したボール操作と空間を作りだすなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防を展開すること。
 - イ ネット型では、役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開すること。
 - ウ ベースボール型では、安定したバット操作と走塁での攻撃、ボール操作、連携した守備などによって攻防を展開すること。
- (2) 球技に自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする事、自己の責任を果たそうとする事、作戦などについての話し合いに貢献しようとする事などや、健康・安全を確保することができるようにする。
- (3) 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

F 武道

- (1) 次の運動について、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を身に付けることができるようにする。
 - ア 柔道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技、得意技や連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防を展開すること。
 - イ 剣道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技や得意技を用いて、相手の構えを崩し、しかけたり応じたりするなどの攻防を展開すること。
 - ウ 相撲では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技や得意技

- を用いて、相手を崩し、投げたりひねったりするなどの攻防を展開すること。
- (2) 武道に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとする事、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。
- (3) 伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古^{けいこ}の仕方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

G ダンス

- (1) 次の運動について、感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表ができるようにする。
- ア 創作ダンスでは、表したいテーマにふさわしいイメージをとらえ、個や群で、緩急強弱のある動きや空間の使い方に変化をつけて即興的に表現したり、簡単な作品にまとめたりして踊ること。
- イ フォークダンスでは、踊り方の特徴をとらえ、音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で踊ること。
- ウ 現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴をとらえ、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って全身で踊ること。
- (2) ダンスに自主的に取り組むとともに、互いの違いやよさを認め合おうとすること、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。
- (3) ダンスの名称や用語、踊りの特徴と表現の仕方、体力の高め方、交流や発表の仕方などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

H 体育理論

- (1) 文化としてのスポーツの意義について理解できるようにする。
- ア スポーツは文化的な生活を営み、よりよく生きていくために重要であること。
- イ オリンピックや国際的なスポーツ大会などは、国際親善や世界平和に大きな役割を果たしていること。
- ウ スポーツは、民族や国、人種や性、障害の違いなどを超えて人々を結び付けていること。

【内容の取扱い】

- (1) 内容の各領域については、次のとおり取り扱うものとする。
- ア 第1学年及び第2学年においては、「A体づくり運動」から「H体育理論」までについては、すべての生徒に履修させること。その際、「A体づくり運動」及び「H体育理論」については、2学年にわたって履修させること。
- イ 第3学年においては、「A体づくり運動」及び「H体育理論」については、すべての生徒に履修させること。「B器械運動」、「C陸上競技」、「D水泳」及び「Gダンス」についてはこれらの中から一以上を、「E球技」及び「F武道」についてはこれらの中から一以上をそれぞれ選択して履修できるようにすること。
- (2) 内容の「A体づくり運動」から「H体育理論」までに示す事項については、次のとおり取り扱うものとする。
- ア 「A体づくり運動」の(1)のアの運動については、「B器械運動」から「Gダンス」までにおいても関連を図って指導することができるとともに、心の健康など保健分野との関連を図ること。また、「A体づくり運動」の(1)のイの運動につい