

ては、第1学年及び第2学年においては、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こと。第3学年においては、日常的に取り組める運動例を取り上げるなど指導方法の工夫を図ること。

イ 「B器械運動」の(1)の運動については、第1学年及び第2学年においては、アからエまでの中からアを含む二を選択して履修できるようにすること。第3学年においては、アからエまでの中から選択して履修できるようにすること。

ウ 「C陸上競技」の(1)の運動については、ア及びイに示すそれぞれの運動の中から選択して履修できるようにすること。

エ 「D水泳」の(1)の運動については、第1学年及び第2学年においては、アからエまでの中からア又はイのいずれかを含む二を選択して履修できるようにすること。第3学年においては、アからオまでの中から選択して履修できるようにすること。また、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。なお、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を扱わないことができるが、水泳の事故防止に関する心得については、必ず取り上げること。また、保健分野の応急手当との関連を図ること。

オ 「E球技」の(1)の運動については、第1学年及び第2学年においては、アからウまでをすべての生徒に履修させること。第3学年においては、アからウまでの中から二を選択して履修できるようにすること。また、アについては、バスケットボール、ハンドボール、サッカーの中から、イについては、バレーボール、卓球、テニス、パドミントンの中から、ウについては、ソフトボールを適宜取り上げることとし、地域や学校の実態に応じて、その他の運動についても履修させることができること。なお、ウの実施に当たり、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こと。

カ 「F武道」の(1)の運動については、アからウまでの中から一を選択して履修できるようにすること。なお、地域や学校の実態に応じて、なぎなたなどのその他の武道についても履修させることができること。また、武道場などの確保が難しい場合は指導方法を工夫して行うとともに、学習段階や個人差を踏まえ、段階的な指導を行うなど安全の確保に十分留意すること。

キ 「Gダンス」の(1)の運動については、アからウまでの中から選択して履修できるようにすること。なお、地域や学校の実態に応じて、その他のダンスについても履修させることができること。

ク 第1学年及び第2学年の内容の「H体育理論」については、(1)は第1学年、(2)は第2学年で取り上げること。

(3) 内容の「A体づくり運動」から「Gダンス」までの領域及び運動の選択並びにその指導に当たっては、地域や学校の実態及び生徒の特性等を考慮するものとする。その際、指導に当たっては、内容の「B器械運動」から「Gダンス」までの領域については、それぞれの運動の特性に触れるために必要な体力を生徒自ら高めるように留意するものとする。

(4) 自然とのかかわりの深いスキー、スケートや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ものとする。

(5) 集合、整頓、列の増減、方向変換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するための指導については、内容の「A体づくり運動」から「Gダンス」までの領域において適切に行うものとする。

## 〔保健分野〕

### 1 目 標

個人生活における健康・安全に関する理解を通して、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。

### 2 内 容

(1) 心身の機能の発達と心の健康について理解できるようにする。

ア 身体には、多くの器官が発育し、それに伴い、様々な機能が発達する時期があること。また、発育・発達の時期やその程度には、個人差があること。

イ 思春期には、内分泌の働きによって生殖にかかわる機能が成熟すること。また、成熟に伴う変化に対応した適切な行動が必要となること。

ウ 知的機能、情意機能、社会性などの精神機能は、生活経験などの影響を受けて発達すること。また、思春期においては、自己の認識が深まり、自己形成がなされること。

エ 精神と身体は、相互に影響を与え、かかわっていること。

欲求やストレスは、心身に影響を与えることがあること。また、心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処する必要があること。

(2) 健康と環境について理解できるようにする。

ア 身体には、環境に対してある程度まで適応能力があること。身体の適応能力を超えた環境は、健康に影響を及ぼすことがあること。また、快適で能率のよい生活を送るための温度、湿度や明るさには一定の範囲があること。

イ 飲料水や空気は、健康と密接なかわりがあること。また、飲料水や空気を衛生的に保つには、基準に適合するよう管理する必要があること。

ウ 人間の生活によって生じた廃棄物は、環境の保全に十分配慮し、環境を汚染しないように衛生的に処理する必要があること。

(3) 傷害の防止について理解を深めることができるようにする。

ア 交通事故や自然災害などによる傷害は、人的要因や環境要因などがかかわって発生すること。

イ 交通事故などによる傷害の多くは、安全な行動、環境の改善によって防止できること。

ウ 自然災害による傷害は、災害発生時だけでなく、二次災害によっても生じること。また、自然災害による傷害の多くは、災害に備えておくこと、安全に避難することによって防止できること。

エ 応急手当を適切に行うことによって、傷害の悪化を防止することができること。また、応急手当には、心肺蘇生等があること。

(4) 健康な生活と疾病の予防について理解を深めることができるようにする。

ア 健康は、主体と環境の相互作用の下に成り立っていること。また、疾病は、主体の要因と環境の要因がかかわり合って発生すること。

イ 健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があること。また、食事の量や質の偏り、運動不足、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れは、生活習慣病などの要因となること。

ウ 喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、心身に様々な影響を与え、健康を損なう原因となること。また、これらの行為には、個人の心理状態や人間関係、社会環境が影響することから、それぞれの要因に適切に対処する必要があること。

エ 感染症は、病原体が主な要因となって発生すること。また、感染症の多くは、

発生源をなくすこと、感染経路を遮断すること、主体の抵抗力を高めることによって予防できること。

オ 健康の保持増進や疾病の予防には、保健・医療機関を有効に利用することがあること。また、医薬品は、正しく使用すること。

カ 個人の健康は、健康を保持増進するための社会の取組と密接なかかわりがあること。

### 3 内容の取扱い

- (1) 内容の(1)は第1学年、内容の(2)及び(3)は第2学年、内容の(4)は第3学年で取り扱うものとする。
- (2) 内容の(1)のアについては、呼吸器、循環器を中心に扱うものとする。
- (3) 内容の(1)のイについては、妊娠や出産が可能となるような成熟が始まるという観点から、受精・妊娠までを取り扱うものとし、妊娠の経過は扱わないものとする。また、身体の機能の成熟とともに、性衝動が生じたり、異性への関心が高まったりすることなどから、異性の尊重、情報への適切な対処や行動の選択が必要となることについて扱うものとする。
- (4) 内容の(1)のエについては、体育分野の内容の「A体づくり運動」の(1)のアの指導との関連を図って指導するものとする。
- (5) 内容の(2)については、地域の実態に即して公害と健康との関係を取り扱うことも配慮するものとする。また、生態系については、扱わないものとする。
- (6) 内容の(3)のエについては、包帯法、止血法など傷害時の応急手当も取り扱い、実習を行うものとする。また、効果的な指導を行うため、水泳など体育分野の内容との関連を図るものとする。
- (7) 内容の(4)のイについては、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、必要に応じて、コンピュータなどの情報機器の使用と健康とのかかわりについて扱うことも配慮するものとする。
- (8) 内容の(4)のウについては、心身への急性影響及び依存性について扱うこと。また、薬物は、覚せい剤や大麻等を取り扱うものとする。
- (9) 内容の(4)のエについては、後天性免疫不全症候群（エイズ）及び性感染症についても扱うものとする。
- (10) 保健分野の指導に際しては、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) 授業時数の配当については、次のとおり取り扱うこと。
  - ア 保健分野の授業時数は、3学年間で、48単位時間程度を配当すること。
  - イ 体育分野の授業時数は、各学年にわたって適切に配当すること。その際、体育分野の内容の「A体づくり運動」については、各学年で7単位時間以上を、「H体育理論」については、各学年で3単位時間以上を配当すること。
  - ウ 体育分野の内容の「B器械運動」から「Gダンス」までの領域の授業時数は、その内容の習熟を図ることができるよう考慮して配当すること。
  - エ 保健分野の授業時数は、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すること。
- (2) 第1章総則第1の3に示す学校における体育・健康に関する指導の趣旨を生かし、特別活動、運動部の活動などとの関連を図り、日常生活における体育・健康に関する

- る活動が適切かつ継続的に実践できるよう留意すること。なお、体力の測定については、計画的に実施し、運動の指導及び体力の向上に活用するようにすること。
- (3) 第1章総則の第1の2及び第3章道徳の第1に示す道徳教育の目標に基づき、道徳の時間などとの関連を考慮しながら、第3章道徳の第2に示す内容について、保健体育科の特質に応じて適切な指導をすること。

## 高等学校 第6節 保健体育

### 第1款 目標

心と体を一体としてとらえ、健康・安全や運動についての理解と運動の合理的、計画的な実践を通して、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、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てる。

### 第2款 各科目

#### 第1 体育

##### 1 目標

運動の合理的、計画的な実践を通して、知識を深めるとともに技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにし、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して、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。

##### 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や自己の体力や生活に応じた運動の計画を立て、実生活に役立て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、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。

(2) 体づくり運動に主体的に取り組むとともに、体力などの違いに配慮しようとする事、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、合意形成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) 体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するため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、技がよりよくできる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技を高めて、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、発展技を滑らかに行うこと、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、発展技を滑らかに行うこと、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、発展技を滑らかに行うこと、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、発展技を滑らかに行うこと。

(2) 器械運動に主体的に取り組むとともに、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、合意形成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) 技の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、発表の仕方などを理解し、自己や

仲間の課題に応じた運動を継続するため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高めることができるようにする。

#### ア 競走

短距離走・リレーでは、中間走の高いスピードを維持して速く走ること、長距離走では、ペースの変化に対応するなどして走ること、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リズムカルに越すこと。

#### イ 跳躍

走り幅跳びでは、スピードに乗った助走と力強い踏み切りから着地までの動きを滑らかにして跳ぶこと、走り高跳びでは、スピードのある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、三段跳びでは、短い助走からリズムカルに連続して跳ぶこと。

#### ウ 投てき

砲丸投げでは、立ち投げなどから砲丸を突き出して投げること、やり投げでは、短い助走からやりを前方にまっすぐ投げること。

(2) 陸上競技に主体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、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする事、合意形成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、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するため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、自己に適した泳法の効率を高めて、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、伸びのある動作と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、伸びのある動作と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、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。

エ バタフライでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。

オ 複数の泳法で長く泳ぐこと又はリレーをすること。

(2) 水泳に主体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、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする事、合意形成に貢献しようとする事などや、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、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するため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、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。

ア ゴール型では、状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防を展開すること。

イ ネット型では、状況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間を作り出すなどの攻防を展開すること。

ウ ベースボール型では、状況に応じたバット操作と走塁での攻撃、安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻防を展開すること。

(2) 球技に主体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、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする事、合意形成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) 技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解し、チームや自己の課題に応じた運動を継続するため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、得意技を用いた攻防が展開できるようにする。

ア 柔道では、相手の多様な動きに応じた基本動作から、得意技や連絡技・変化技を用いて、素早く相手を崩して投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防を展開すること。

イ 剣道では、相手の多様な動きに応じた基本動作から、得意技を用いて、相手の構えを崩し、素早くしかけたり応じたりするなどの攻防を展開すること。

(2) 武道に主体的に取り組むとともに、相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとする事、役割を積極的に引き受け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) 伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古、体力の高め方、課題解決の方法、試合の仕方などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するため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、仲間と自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、それぞれ特有の表現や踊りを高めて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、対極の動きや空間の使い方で変化を付けて即興的に表現したり、イメージを強調した作品にまとめたりして踊ること。

イ フォークダンスでは、踊り方の特徴を強調して、音楽に合わせて多様なステップや動きと組み方で仲間と対応して踊ること。

ウ 現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり、変化とまとまりを付けて仲間と対応したりして踊ること。

(2) ダンスに主体的に取り組むとともに、互いに共感し高め合おうとする事、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする事、合意形成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) ダンスの名称や用語、文化的背景と表現の仕方、体力の高め方、課題解決の方法、交流や発表の仕方などを理解し、グループや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。

## 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について理解できるようにする。

ア スポーツは、人類の歴史とともに始まり、その理念が時代に応じて変容してきていること。また、我が国から世界に普及し、発展しているスポーツがあること。

イ スポーツの技術や戦術、ルールは、用具の改良やメディアの発達に伴い変わり続けていること。

ウ 現代のスポーツは、国際親善や世界平和に大きな役割を果たしており、その代表的なものにオリンピックムーブメントがあること。また、ドーピングは、フェアプレイの精神に反するなど、能力の限界に挑戦するスポーツの文化的価値を失わせること。

エ 現代のスポーツは、経済的な波及効果があり、スポーツ産業が経済の中で大きな影響を及ぼしていること。

(2) 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解できるようにする。

ア 運動やスポーツの技術は、学習を通して技能として発揮されるようになること。また、技術の種類に応じた学習の仕方があること。

イ 運動やスポーツの技能の上達過程にはいくつかの段階があり、その学習の段階に応じた練習方法や運動観察の方法、課題の設定方法などがあること。

ウ 運動やスポーツの技能と体力は、相互に関連していること。また、期待する成果に応じた技能や体力の高め方があること。

エ 運動やスポーツを行う際は、気象条件の変化など様々な危険を予見し、回避することが求められること。

(3) 豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解できるようにする。

ア スポーツは、各ライフステージにおける身体的、心理的、社会的特徴に応じた楽しみ方があること。また、その楽しみ方は、個人のスポーツに対する欲求などによっても変化すること。

イ 生涯にわたってスポーツを継続するためには、自己に適した運動機会をもつこと、施設などを活用して活動の場をもつこと、ライフスタイルに応じたスポーツとのかかわり方を見付けることなどが必要であること。

ウ スポーツの振興は、様々な施策や組織、人々の支援や参画によって支えられていること。

エ スポーツを行う際は、スポーツが環境にもたらす影響を考慮し、持続可能な社会の実現に寄与する責任ある行動が求められること。

### 3 内容の取扱い

(1) 内容の「A体づくり運動」から「H体育理論」までの領域については、次のとおり取り扱うものとする。

ア 「A体づくり運動」及び「H体育理論」については、各年次においてすべての生徒に履修させること。

イ 入学年次においては、「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つ以上を、「E球技」及び「F武道」についてはこれらの中から一つ以上をそれぞれ選択して履修できるようにすること。その次の年次以降においては、「B器械運動」から「Gダンス」の中から二つ以上を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、各年次において次のとおり取り扱うものとする。

ア 「A体づくり運動」に示す事項については、すべての生徒に履修させること。なお、「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、「保健」における精神の健康などの内容との関連を図ること。「A体づくり運動」の(1)のイの運動については、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。

イ 「B器械運動」の(1)の運動については、アからエの中から選択して履修できるようにすること。

ウ 「C陸上競技」の(1)の運動については、アからウまでに示す運動の中から選択して履修できるようにすること。

エ 「D水泳」の(1)の運動については、アからオの中から選択して履修できるようにすること。また、スタートの指導については、段階的な指導を行うとともに安全を十分に確保すること。また、「保健」における応急手当の内容との関連を図ること。

オ 「E球技」の(1)の運動については、入学年次においては、アからウの中から二つを、その次の年次以降においては、アからウの中から一つを選択して履修できるようにすること。また、アについては、バスケットボール、ハンドボール、サッカー、ラグビーの中から、イについては、バレーボール、卓球、テニス、バドミントンの中から、ウについては、ソフトボールを適宜取り上げることとし、地域や学校の実態に応じて、その他の運動についても履修させることができること。

カ 「F武道」の(1)の運動については、ア又はイのいずれかを選択して履修できるようにすること。なお、地域や学校の実態に応じて、相撲、なぎなた、弓道などのその他の武道



についても履修させることができること。

キ 「Gダンス」の(1)の運動については、アからウの中から選択して履修できるようにすること。なお、地域や学校の実態に応じて、社交ダンスなどのその他のダンスについても履修させることができること。

ク 「H体育理論」については、(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。

(3) 内容の「B器械運動」から「Gダンス」までの領域及び運動については、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。指導に当たっては、内容の「B器械運動」から「Gダンス」までの領域については、それぞれの運動の特性に触れるために必要な体力を生徒自ら高めるように留意するものとする。また、内容の「B器械運動」から「F武道」までの領域及び運動については、必要に応じて審判の仕方についても指導するものとする。また、「F武道」については、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。

(4) 自然とのかかわりの深いスキー、スケートや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ものとする。また、レスリングについても履修させることができるものとする。

(5) 集合、整頓、列の増減、方向変換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するための指導については、内容の「A体づくり運動」から「Gダンス」までの領域において適切に行うものとする。

(6) 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。

## 第2 保健

### 1 目標

個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるようにし、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。

### 2 内容

#### (1) 現代社会と健康

我が国の疾病構造や社会の変化に対応して、健康を保持増進するためには、個人の行動選択やそれを支える社会環境づくりなどが大切であるというヘルスプロモーションの考え方を生かし、人々が自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくことが重要であることを理解できるようにする。

##### ア 健康の考え方

健康の考え方は、国民の健康水準の向上や疾病構造の変化に伴って変わってきていること。また、健康は、様々な要因の影響を受けながら、主体と環境の相互作用の下に成り立っていること。

健康の保持増進には、健康に関する個人の適切な意志決定や行動選択及び環境づくりがかかわること。

##### イ 健康の保持増進と疾病の予防

健康の保持増進と生活習慣病の予防には、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践する必要があること。

喫煙と飲酒は、生活習慣病の要因になること。また、薬物乱用は、心身の健康や社会に深刻な影響を与えることから行ってはならないこと。それらの対策には、個人や社会環境への対策が必要であること。

感染症の発生や流行には、時代や地域によって違いがみられること。その予防には、個人的及び社会的な対策を行う必要があること。

#### ウ 精神の健康

人間の欲求と適応機制には、様々な種類があること。精神と身体には、密接な関連があること。また、精神の健康を保持増進するには、欲求やストレスに適切に対処するとともに、自己実現を図るよう努力していくことが重要であること。

#### エ 交通安全

交通事故を防止するには、車両の特性の理解、安全な運転や歩行など適切な行動、自他の生命を尊重する態度、交通環境の整備などがかわること。また、交通事故には責任や補償問題が生じること。

#### オ 応急手当

適切な応急手当は、傷害や疾病の悪化を軽減できること。応急手当には、正しい手順や方法があること。また、心肺蘇生等の応急手当は、傷害や疾病によって身体が時間の経過とともに損われていく場合があることから、速やかに行う必要があること。

### (2) 生涯を通じる健康

生涯の各段階において健康についての課題があり、自らこれに適切に対応する必要があること及び我が国の保健・医療制度や機関を適切に活用することが重要であることについて理解できるようにする。

#### ア 生涯の各段階における健康

生涯にわたって健康を保持増進するには、生涯の各段階の健康課題に応じた自己の健康管理及び周囲の支援や環境づくりがかかわっていること。

#### イ 保健・医療制度及び地域の保健・医療機関

生涯を通じて健康の保持増進をするには、保健・医療制度や地域の保健所、保健センター、医療機関などを適切に活用することが重要であること。

また、医薬品は、有効性や安全性が審査されており、販売には制限があること。疾病からの回復や悪化の防止には、医薬品を正しく使用することが有効であること。

#### ウ 様々な保健活動や対策

我が国や世界では、健康課題に対応して様々な保健活動や対策などが行われていること。

### (3) 社会生活と健康

社会生活における健康の保持増進には、環境や食品、労働などが深くかかわっていることから、環境と健康、環境と食品の保健、労働と健康にかかわる活動や対策が重要であることについて理解できるようにする。

#### ア 環境と健康

人間の生活や産業活動は、自然環境を汚染し健康に影響を及ぼすこともあること。それらを防ぐには、汚染の防止及び改善の対策をとる必要があること。

#### イ 環境と食品の保健

環境衛生活動は、学校や地域の環境を健康に適したものとするよう基準が設定され、それに基づき行われていること。また、食品衛生活動は、食品の安全性を確保するよう基準が設定され、それに基づき行われていること。

#### ウ 労働と健康

労働災害の防止には、作業形態や作業環境の変化に起因する傷害や職業病などを踏まえた適切な健康管理及び安全管理をする必要があること。

## 3 内容の取扱い

(1) 内容の(1)のイ及び(3)のイについては、食育の観点踏まえつつ、健康的な生活習慣の形成に結び付くよう配慮するものとする。

(2) 内容の(1)のイの喫煙と飲酒、薬物乱用については、疾病との関連、社会への影響などについて総合的に取り扱い、薬物については、麻薬、覚せい剤、大麻等を扱うものとする。

(3) 内容の(1)のウについては、大脳の機能、神経系及び内分泌系の機能について必要に応じ関連付けて扱う程度とする。また、「体育」における体ほぐしの運動との関連を図るよう配慮するものとする。

- (4) 内容の(1)のエについては、二輪車及び自動車を中心に取り上げるものとする。また、自然災害などによる傷害の防止についても、必要に応じ関連付けて扱うよう配慮するものとする。
- (5) 内容の(1)のオについては、実習を行うものとし、呼吸器系及び循環器系の機能については、必要に応じ関連付けて扱う程度とする。また、効果的な指導を行うため、「体育」の「D水泳」などとの関連を図るよう配慮するものとする。
- (6) 内容の(2)のアについては、思春期と健康、結婚生活と健康及び加齢と健康を取り扱うものとする。また、生殖に関する機能については、必要に応じ関連付けて扱う程度とする。責任感を涵養することや異性を尊重する態度が必要であること、及び性に関する情報等への適切な対処についても扱うよう配慮するものとする。
- (7) 内容の(3)のアについては、廃棄物の処理と健康についても触れるものとする。
- (8) 指導に際しては、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ものとする。

### 第3款 各科目にわたる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) 第1章総則第1款の3に示す学校における体育・健康に関する指導の趣旨を生かし、特別活動、運動部の活動などとの関連を図り、日常生活における体育・健康に関する活動が適切かつ継続的に実践できるよう留意するものとする。なお、体力の測定については、計画的に実施し、運動の指導及び体力の向上に活用するものとする。
  - (2) 「体育」は、各年次継続して履修できるようにし、各年次の単位数はなるべく均分して配当するものとする。なお、内容の「A体づくり運動」に対する授業時数については、各年次で7単位時間から10単位時間までを、内容の「H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とともに、内容の「B器械運動」から「Gダンス」までの領域に対する授業時数の配当については、その内容の習熟を図ることができるよう考慮するものとする。
  - (3) 「保健」は、原則として入学年次及びその次の年次の2か年にわたり履修させるものとする。
- 2 各科目の指導に当たっては、その特質を踏まえ、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ものとする。

## 健やかな体を育む教育の在り方に関する専門部会 体育分野ワーキンググループにおける審議検討について

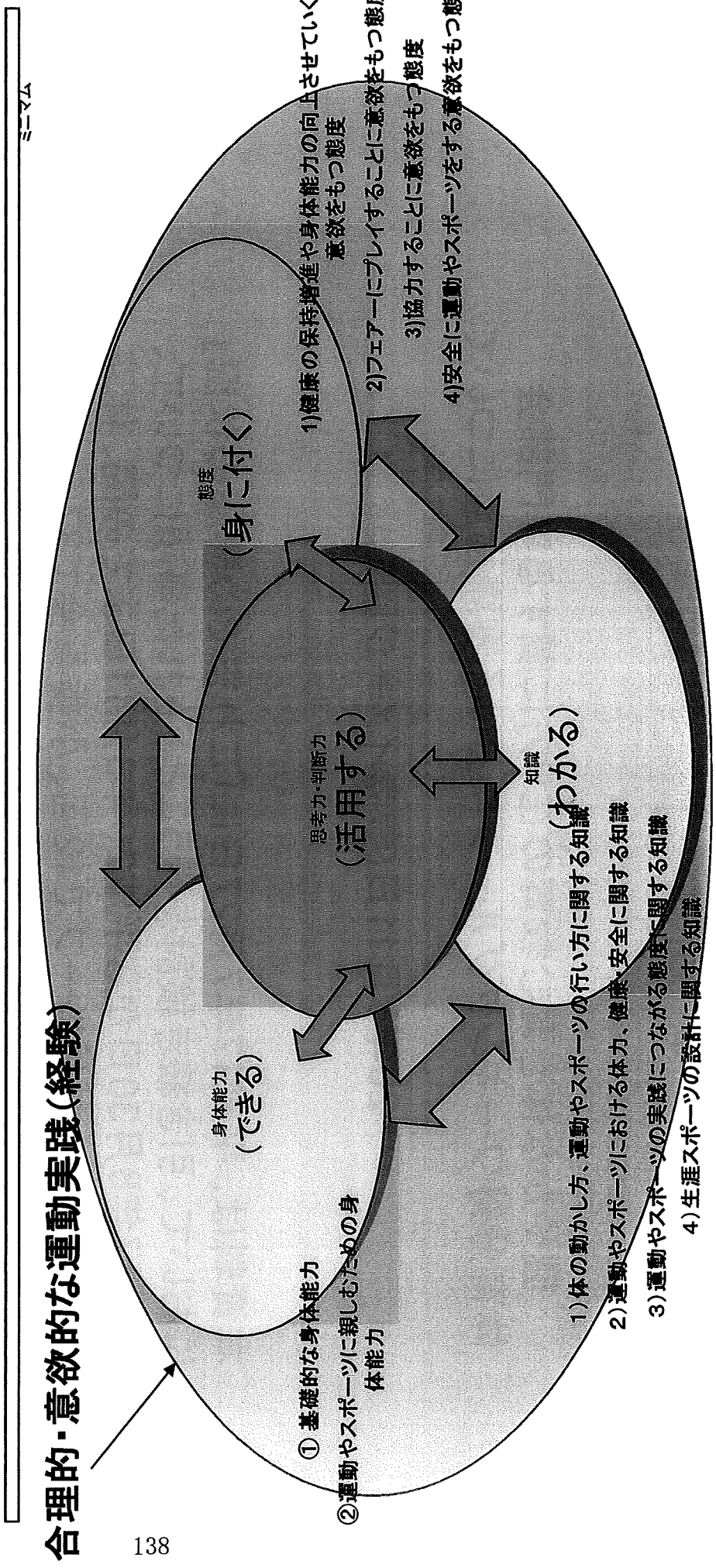
20年3月11日(参考イメージ図)

本資料は、平成17年7月27日に「これまでの審議の状況」において、引き続き検討を行うこととされた事項について、平成17年8月30日から平成20年3月11日までの間、体育分野ワーキンググループで12回、小委員会で37回の審議検討を行った際の検討資料です。

# 「身体能力」、「態度」、「知識・判断」、「知識、思考・判断」の関係図

イメージ図①

生涯にわたる豊かなスポーツライフの継続  
 ~生涯にわたって運動やスポーツに親しむために~



# 「身体能力」の例示＝ミニマム

イメージ図②

## ① 基礎的な身体能力

- 1) 短時間に集中的に力を発揮する身体能力
  - ・全力で加速した後、最高スピードを維持することができる。
  - ・全身を使って、その場で高くあるいは遠くへ跳ぶことができる。
  - ・自分と同じくらいの重さの人を、押したり、引いたりすることができる。
- 2) 持続的に力を発揮する身体能力
  - ・一定のパースを維持して、走り続けることができる。
  - ・自分と同じくらいの重さの人を、背負って歩き続けることができる。
- 3) 柔軟性を発揮する身体能力
  - ・膝を伸ばしたまま、両手で足首に触れることができる。
  - ・壁を背にして立ち、体を捻って真後ろの壁に両手で着くことができる。
- 4) 巧みに身体を動かす身体能力
  - ・なわを跳んだり、輪を転がしたりするなど、用具を様々なに操作することができる。
  - ・狭い場所や不安定なものの上で、歩いたりバランスをとったりすることができる。
  - ・器械・器具で、体を支えたり回ったりすることができる。
  - ・水の中で、浮いたり進んだりすることができる。
  - ・リズムをとって、身体を動かすことができる。
  - ・大きな異なるボールを、手や足、用具を使って、投げ、蹴る、打つ、捕るなど、さまざまに操作することができる。
  - ・危険やけがを回避できるよう、転がったり人をおかしたりすることができる。

## 動きのまとめ

個人的な運動で自分の身体や用具を操作する

個人的又は集団的な運動で演技したり表現したりする

ゲームで身体やボールを操作する

対人的な運動で対する相手の動きを制する

## ② 運動やスポーツに親しむための身体能力

- 1) 個人的な運動で自分の身体や用具を操作する身体能力
  - ・速い脚の回転(ピッチ)と歩幅(ストライド)を維持して、短い距離を走ることができる。
  - ・助走のスピードを生かしたり、腕の振り込みを使って、跳ぶことができる。
  - ・手首のスナップ、上体の反り、体重移動、助走の勢いを使って、投げるができる。
  - ・体の上下動を小さくして、長い距離を走ることができる。
  - ・推進力を得るために、水を腕の動きでキヤッチしたり、脚でキックしたりして、息継ぎをし泳ぐことができる。
- 2) 個人的又は集団的な運動で演技したり表現したりする身体能力
  - ・体を回転させる、手や腕で体を支える、支持して跳ぶ、体のバランスをとる技によって、演技することができる。
  - ・個人や集団で、音楽などのリズムに合わせてたり、テーマに合わせて創り出した動きで表現することができる。
- 3) ゲームで身体やボールを操作する身体能力
  - ・ゴールに体に向けてボールをシュートしたり、ねらった場所にパスをしたり、シュートやパスにつながるドリブルで進んだりして、身体やボールを操作することができる。
  - ・相手コートに体に向けてボールをスパイク(スマッシュ)したり、ボールのコースや落下点に入ってレシーブ(打ち返し)したりして、身体やボールを操作することができる。
  - ・飛んでくるボールに合わせて打ち返したり体に向けてキヤッチしたり、ねらった場所にボールを投げたりして、身体やボールを操作することができる。
- 4) 対人的な運動で対する相手の動きを制する身体能力
  - ・相手のバランスを崩して倒したり(倒されないように防いだり)、相手の動きを制限したり(制限されないようにかわしたり)して、組んだ相手の動きを制することができる。
  - ・振りかぶって対する相手の打突部位を打ったり、かわして打ったりして、対する相手の動きを制することができる。
  - ・相手を押したり投げたりして、組んだ相手の動きを制することができる。

## ① 基礎的な身体能力

1)～4)に例示した動きのすべてを、一度は身に付ける。

## ② 運動やスポーツに親しむための身体能力

1)～4)に例示した動きのうち、少なくとも3つの動きを身に付ける。

# 「態度」の例示＝ミニマム

イメージ図③

## 態度

- 1) 健康の保持増進や身体能力を向上させていくことに意欲をもつ態度
  - ・健康や体力を保持増進するために、運動やスポーツに進んで取り組もうとする。
  - ・技能上達を目指して動きを追求したり、知識を身に付けたりすることに進んで取り組もうとする。
- 2) フェアにプレイすることに意欲をもつ態度
  - ・ゲームに伴う勝敗の結果を受け入れようとする。
  - ・共に運動やスポーツを行う仲間を尊重し合おうとする。
  - ・運動やスポーツで、独自の楽しさ、平等性、安全性、安全を保障するためのルールを守ろうとする。
- 3) 協力することに意欲をもつ態度
  - ・準備や片付けで、分担されたことを果たそうとする。
  - ・円滑に練習や試合を行うための約束を守ろうとする。
  - ・活動場面では、お互いに助けたり、助言したりしようとする。
- 4) 安全に運動やスポーツをすることに意欲をもつ態度
  - ・運動するときの順番、安全に対する決まり、自分の体調に配慮するための約束を守るとうとする。
  - ・用具、器具を点検し、安全を確保しようとする。

1)～4)に例示した態度のすべてを身に付ける。

### ① 知識

#### 1) 体の動かし方、運動やスポーツの行い方に関する知識

- A 動き方、動きの構造やコツ等  
動きの構造、動き方
- B 運動やスポーツの行い方  
技術・作戦・戦術、運動やスポーツの上達過程、技能上達の方法
- C 用具やルール  
用具等の名称、ルールの用語と意味

#### 2) 運動やスポーツにおける体力、健康・安全に関する知識

- D 発育・発達、体力の分類や高める意義、その高め方  
体力の分類、体力向上の意義、健康・体力への寄与、  
運動やスポーツが「身体と心とに与える影響」、体力の高め方、個人差
- E 運動やスポーツにおけるけが、疾病、障害、安全  
けが、疾病、障害の種類、用具・施設の使い方、自然環境とのかかわり方、  
安全な活動の仕方、対処法

#### 3) 運動やスポーツの実践につながる態度に関する知識

- F フェアプレイ  
フェアプレイの意義、ルール・マナーの意義
- G 活動場面  
協力することの意義、チャレンジの意義
- H 自主的な活動、課題解決学習の方法(◆思考・判断の方法の知識)  
運動観察の方法、課題解決の方法、意思決定の方法

#### 4) 生涯スポーツの設計に関する知識

- I 運動やスポーツの意味やかかわり方  
運動やスポーツの楽しさ、ライフステージに応じた楽しみ方、  
運動やスポーツの継続、運動やスポーツへのかかわり方、生涯スポーツの振興
- J 運動やスポーツについての考え方や発展の歴史  
スポーツの歴史、オリンピックムーブメント、アンチドーピング

A～Jに例示した知識をすべて身に付ける。

### 知識の活用

#### 運動・スポーツの実践に活かす

体の動かし方、運動やスポーツの行い方に関する知識の活用

運動やスポーツの体力、健康・安全に関する知識の活用

運動やスポーツの実践につながる態度に関する知識の活用

#### 生涯スポーツの設計に活かす

生涯スポーツの設計に関する知識の活用

### ② 思考・判断

- 1) 体の動かし方、運動やスポーツの行い方に関する思考・判断
- A 運動場で運動の行い方の改善すべきポイントを見つけることができる。
- B チームの状況に応じて、作戦を立てたり、戦術を選んだりすることができる。
- C 記述や会話に、用具の名称やルールの用語を適切に利用することができる

- 2) 運動やスポーツにおける体力、健康・安全に関する思考・判断
- D 運動する目的や体力に応じて運動の強度や頻度を選択することができる。
- D 体と心の状況に気付いたり、体と心の調子を整えたり、仲間と交流をしたりするため手軽な運動を選ぶことができる。
- E 用具を安全に使用するなどが防止するために必要な行動を選択することができる。
- E 熱中症などの危険を回避するために必要な行動を選択することができる。

- 3) 運動やスポーツの実践につながる態度に関する思考・判断
- F ゲームや練習におけるフェアなプレイについて指摘することができる。
- G 仲間と協力する場面で、役割に応じた協力の仕方を見つめることができる。
- H 個人やチームの課題に応じて、適切な練習を選ぶことができる。
- H チームの意思決定の際には、合意のための適切な方法を選ぶことができる。

- 4) 生涯スポーツの設計に関する思考・判断
- I 運動に関する様々な知識をもとに、生涯を通じた運動やスポーツとの自分に適したかかわり方を見つめることができる。

1)～4)に例示した思考・判断のうち、それぞれ少なくとも1つの思考・判断を身に付ける。



# 平成20年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果【要約版】

## ■ 調査の概要

○ 平成20年4月から7月末までの期間で実施

○ 調査内容

- ・ 小学校第5学年，中学校第2学年の全児童生徒を対象
- ・ 児童・生徒に対する調査

実技に関する調査

[小学校，中学校8種目]

握力，上体起こし，長座体前屈，反復横とび，  
※持久走（男子1500m女子1000m），20mシャトルラン，  
50m走，立ち幅とび，ハンドボール投げ

※中学生は持久走か20mシャトルランのどちらかを選択して実施

小学生は20mシャトルランのみの実施

質問紙調査（生活習慣，食習慣，運動習慣等）

- ・ 学校に対する調査

質問紙調査（体育的行事の実施状況，体育専科教員及び外部指導者の導入状況，屋外運動場の状況，運動部活動の状況等）

○ 調査状況

- ・ 調査学校数 約2万3千校（小学校：約1万5千校 中学校：約8千校）
- ・ 調査児童生徒数 約155万人

（小学生：約78万人（男子：約40万人，女子：約38万人）  
中学生：約77万人（男子：約40万人，女子：約37万人））

## ■ 調査結果

### 1. 実技調査の結果

- ① 都道府県別の状況については，体力合計点は，特に中学生の女子において，都道府県ごとの分布の広がりが大きかった。調査種目では，反復横とび，20mシャトルランや持久走，などにおいて，都道府県ごとの分布の広がりが大きい状況がみられた。
- ② 地域の規模別の状況については，中学生の男子以外で，人口の規模が小さくなるにつれて，体力合計点が高くなる傾向がみられた。
- ③ 昭和60年度と比較した結果，半数以上の児童生徒が昭和60年度の平均値を下回っていた。
- ④ 特に中学生における運動習慣や体力の二極化がみられた。女子については，小学生，中学生ともに運動をほとんどしない児童生徒が非常に多いことがわかった。

# ① 都道府県別の状況 (概要 P4~8, P19~P24)

体力合計点については、特に中学生の女子において、都道府県ごとの分布の広がりが大きかった。総合評価Aの割合については、都道府県ごとの最大値と最小値の差が一番大きかったのは、中学生の女子であった。

各調査種目については、小学生男女、中学生男女全てに共通して、反復横とび、20mシャトルランにおいて、都道府県ごとの分布の広がりが大きかった。さらに、中学生では男女ともに持久走における分布の広がりが大きかった。

※ 体力合計点：8種目の調査種目の成績を1点から10点に得点化して総和した合計得点

※ 総合評価：8種目の調査種目をすべて実施した場合、体力合計点の高い方からABCDEの5段階で評定した体力の総合評価

※ T得点：平均値を50点と換算し、平均に対する相対的位置を示している。

## 体力合計点、総合評価A

### 【小学校男子】

種目	単位	最大値	最小値	最大値-最小値
体力合計点	点	57.76	51.61	6.15
総合評価A	%	23.7	6.4	17.30

### 【小学校女子】

種目	単位	最大値	最小値	最大値-最小値
体力合計点	点	59.03	52.19	6.84
総合評価A	%	27.7	6.6	21.10

### 【中学校男子】

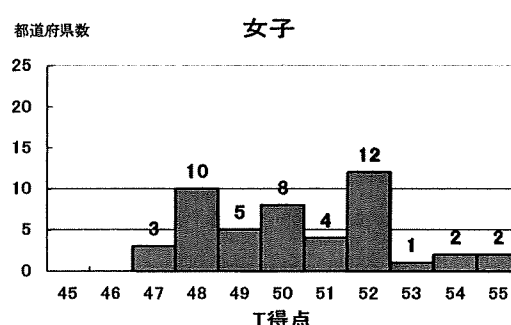
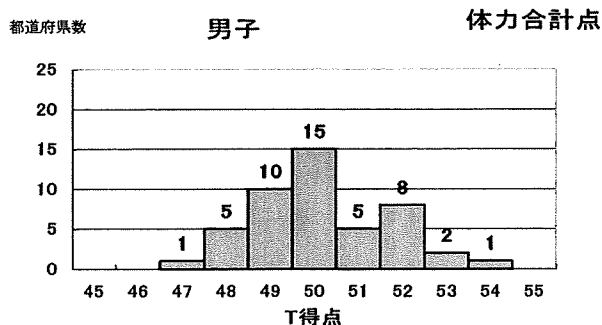
種目	単位	最大値	最小値	最大値-最小値
体力合計点	点	44.94	37.70	7.24
総合評価A	%	14.9	1.6	13.30

### 【中学校女子】

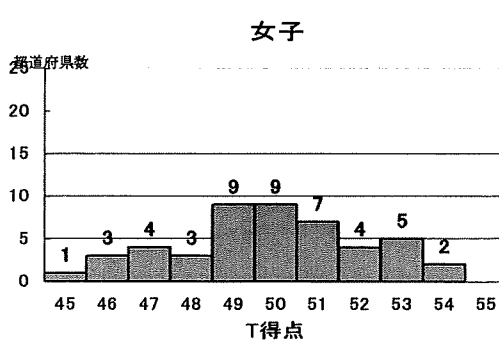
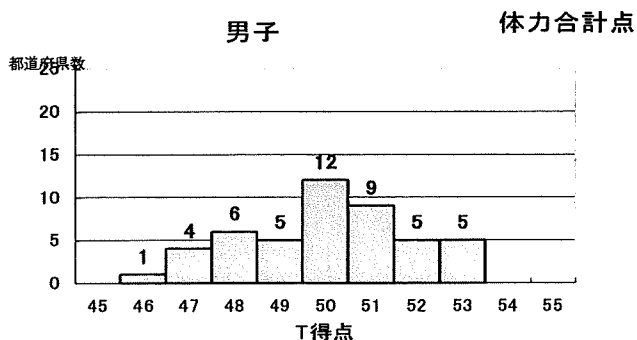
種目	単位	最大値	最小値	最大値-最小値
体力合計点	点	52.90	43.40	9.50
総合評価A	%	40.9	11.9	29.00

※ 最大値、最小値：都道府県ごとの平均値の最大値と最小値

## 【小学校】



## 【中学校】



# 調査種目

## 〔小学校男子〕

種目	単位	最大値	最小値	最大値- 最小値
握力	kg	17.98	16.36	1.62
上体起こし	回	20.59	17.24	3.35
長座体前屈	cm	34.46	31.12	3.34
反復横とび	点	44.44	37.97	6.47
20mシャトルラン	回	61.87	42.28	19.59
50m走	秒	9.22	9.71	0.49
立ち幅とび	cm	159.44	149.30	10.14
ソフトボール投げ	m	27.82	23.82	4.00
体力合計点	点	57.76	51.61	6.15
総合評価A	%	23.7	6.4	17.30
総合評価E	%	12.5	4.2	8.30

## 〔小学校女子〕

種目	単位	最大値	最小値	最大値- 最小値
握力	kg	17.44	15.68	1.76
上体起こし	回	19.86	15.91	3.95
長座体前屈	cm	38.33	34.54	3.79
反復横とび	点	42.73	35.54	7.19
20mシャトルラン	回	51.33	32.36	18.97
50m走	秒	9.45	9.90	0.45
立ち幅とび	cm	152.48	140.83	11.65
ソフトボール投げ	m	16.17	13.56	2.61
体力合計点	点	59.03	52.19	6.84
総合評価A	%	27.7	6.6	21.10
総合評価E	%	11.0	2.2	8.80

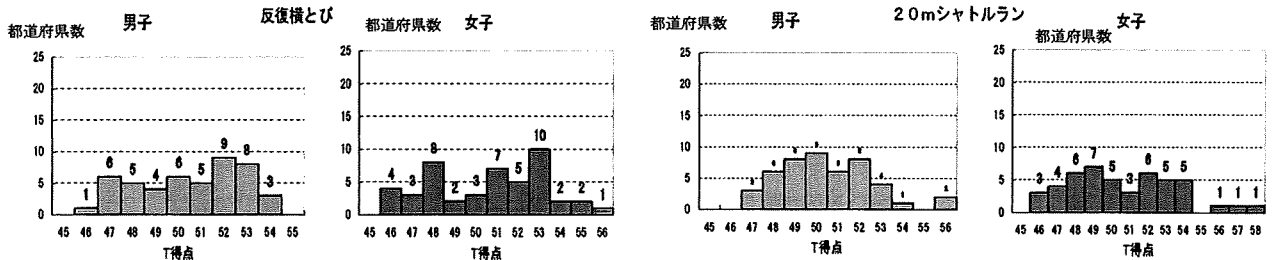
## 〔中学校男子〕

種目	単位	最大値	最小値	最大値- 最小値
握力	kg	31.98	28.36	3.62
上体起こし	回	28.77	24.67	4.10
長座体前屈	cm	47.27	39.33	7.94
反復横とび	点	53.41	47.25	6.16
持久走(1500m)	秒	373.75	446.48	72.73
20mシャトルラン	回	91.86	74.10	17.76
50m走	秒	7.87	8.30	0.43
立ち幅とび	cm	202.89	186.99	15.90
ハンドボール投げ	m	22.75	19.62	3.13
体力合計点	点	44.94	37.70	7.24
総合評価A	%	14.9	1.6	13.30
総合評価E	%	13.0	3.9	9.10

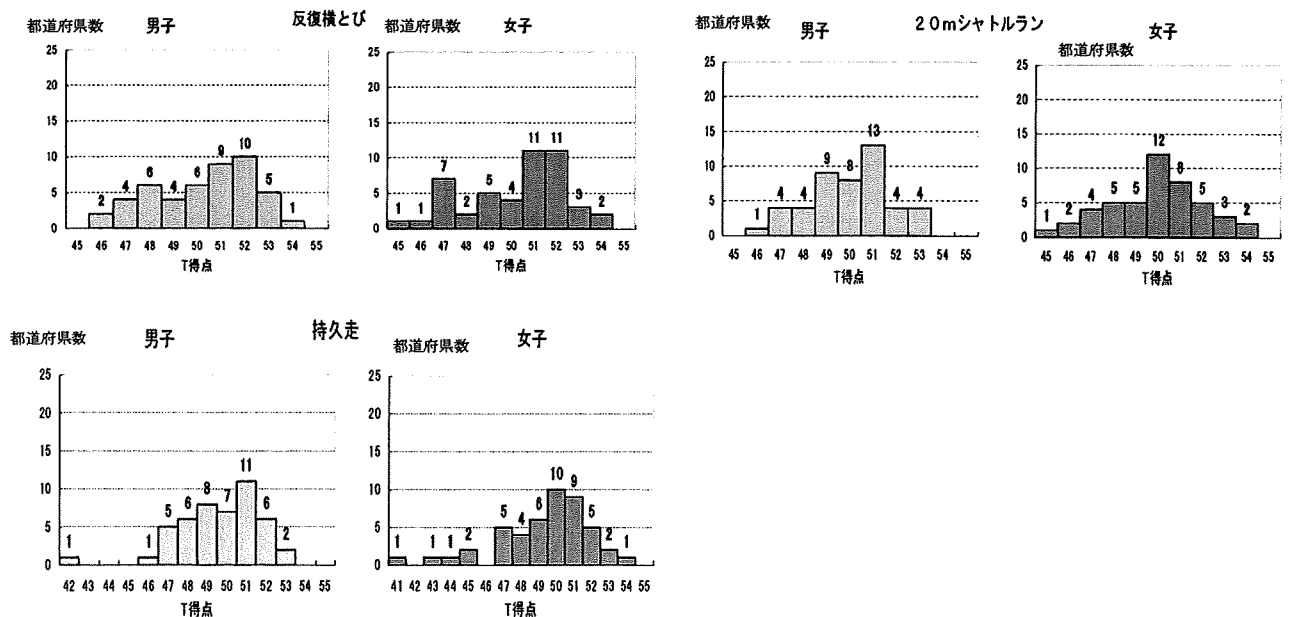
## 〔中学校女子〕

種目	単位	最大値	最小値	最大値- 最小値
握力	kg	25.06	23.02	2.04
上体起こし	回	24.91	19.54	5.37
長座体前屈	cm	48.29	40.46	7.83
反復横とび	点	46.97	40.86	6.11
持久走(1000m)	秒	274.79	330.70	55.91
20mシャトルラン	回	64.02	45.84	18.18
50m走	秒	8.65	9.23	0.58
立ち幅とび	cm	173.50	158.16	15.34
ハンドボール投げ	m	14.45	12.74	1.71
体力合計点	点	52.90	43.40	9.50
総合評価A	%	40.9	11.9	29.00
総合評価E	%	6.1	0.8	5.30

## 〔小学校〕



## 〔中学校〕

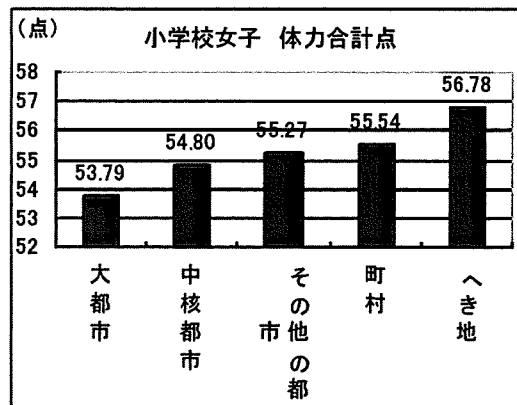
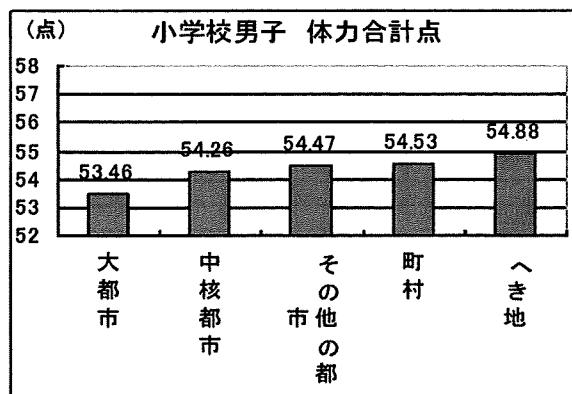


## ② 地域の規模別の状況 (概要 P10)

中学生の男子以外で、人口の規模が小さくなるにつれて、体力合計点が高くなる傾向がみられた。

### 地域の規模別の体力合計点

#### 【小学校】



#### 【中学校】

