

高等学校学習指導要領解説Q&A 保健体育科



教
学
一
如

教えることは学ぶことである
学び続ける教職員に



鹿児島県総合教育センター

学習指導要領解説Q & Aについて

平成30年3月に公示された学習指導要領について、「教科の『見方・考え方』を働かせる授業って?」「知識の理解の質を高めるとは?」といった先生方の疑問や知りたいことなどを、教科等別にQ & A形式でまとめました。

このQ & Aは、改訂された学習指導要領がこれまでとどんなところが変わったのかを中心にまとめています。



1

ダイジェスト

見開きで改訂のポイントをまとめてあるので、教科等の授業を行う上で大事なことは何かがすぐに分かります。

2

Q&A

コラム欄やワンポイントアドバイス、図、表などを取り入れ、分かりやすく読みやすい内容で解説しています。

Q5 内容Bの食生活「(2)調理の基礎」で、ゆでる材料、じゃがいもなど」と指定されたのは、なぜですか。

A5 ゆでる材料として、水からゆでるものと沸騰してからゆでるもの、ゆでることによってかさが減るものは、多くの量を食べることがで調理の特性を理解できるようにするためです。

「教科等の目標や内容」、「主体的・対話的で深い学びの授業改善」等について、Q & A形式で分かりやすく解説しています。

ここには、「答え (Answer)」に係る補足説明や参考資料などが掲載してあるので、「答え」の理由や根拠などが分かります。

家庭科 (169頁)

Q5 内容Bの食生活「(2)調理の基礎」で、ゆでる材料として「煮きりじゃがいもなど」と指定されたのは、なぜですか。

A5 ゆでる材料として、水からゆでるものと沸騰してからゆでるものがあること、ゆでることによってかさが減るものは、多くの量を食べることがで調理の特性を理解できるようにするためです。

ワンポイント

材料に煮きりじゃがいもを用いるのは、同じ食品を煮かきする方が、煮かきするよりも早く調理が完了し、調理の時間短縮につながります。また、煮きりじゃがいもは、調理の過程で水分が蒸発し、煮かきするよりも早く調理が完了し、調理の時間短縮につながります。また、煮きりじゃがいもは、調理の過程で水分が蒸発し、煮かきするよりも早く調理が完了し、調理の時間短縮につながります。

3

活用法

日頃の授業や校内研修、市町村教育委員会や教育事務所主催の研修会、教科等別の教育研究会等で是非活用してください。必要な部分だけでも印刷・ダウンロードできます。

学習指導要領解説保健体育編 Q & A

～目 次～

Q 1	保健体育科の改訂の基本的な考え方はどのようなことですか。……………	1
Q 2	「改善の具体的事項」とはどのようなことですか。……………	2
Q 3	保健体育科の目標はどのように設定されていますか。……………	3
Q 4	「体育」の目標及び「保健」の目標はどのように設定されていますか。……………	4
Q 5	保健体育科の育成すべき資質・能力(「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」)とはどのようなことですか。……………	5
Q 6	体育や保健の見方・考え方とはどのようなことですか。……………	6
Q 7	指導計画の作成において留意することは何ですか。……………	7
Q 8	体づくり運動の学習に求められていることは何ですか。……………	8
Q 9	器械運動の学習に求められていることは何ですか。……………	9
Q 10	陸上競技の学習に求められていることは何ですか。……………	10
Q 11	水泳の学習に求められていることは何ですか。……………	11
Q 12	球技の学習に求められていることは何ですか。……………	12
Q 13	武道の学習に求められていることは何ですか。……………	13
Q 14	ダンスの学習に求められていることは何ですか。……………	14
Q 15	体育理論の学習はどのように構成されていますか。……………	15
Q 16	「保健」の学習に求められていることは何ですか。……………	16

高等学校保健体育科改訂のポイント

生徒一人一人が、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・能力を確実に育成するために、小学校、中学校及び高等学校の教科の一貫性を踏まえ、保健体育の授業はどうあるべきかについて解説します。



ポイント 1

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、育成する資質・能力の明確化

「課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程」

【体育】

各領域特有の特性や魅力に応じた課題を発見し、運動に関わる一般原則や運動に伴う事故の防止等の科学的な知識や技能及びスポーツライフをより豊かにするための知識等を活用して、**計画を立て、実践し、評価する**といった課題解決の過程などを活用して、自らの学習活動を振り返りつつ、仲間とともに課題を解決し、次の学びにつなげる

【保健】

個人及び社会生活における健康・安全の内容から他者や**社会の課題**を発見し、健康情報や知識を吟味し、活用して多様な解決方法を考えるとともに、これらの中から、適切な方法を選択決定し、個人生活や社会生活に活用したりすること

保健体育科において目指す資質・能力

体育や保健の見方・考え方を働かせることを通して、**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・能力です。

各種の運動がもたらす健康への効果を実感させることが大切です。

学びに向かう力、人間性等
(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、明るく豊かで活力ある生活を営む態度)

心の健康と運動が密接に関連していることを実感させることが大切です。

知識及び技能
(各種の運動の特性に応じた技能等、社会生活における健康・安全の理解、技能)

思考力、判断力、表現力等
(運動・健康についての自他や社会の課題の発見、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)

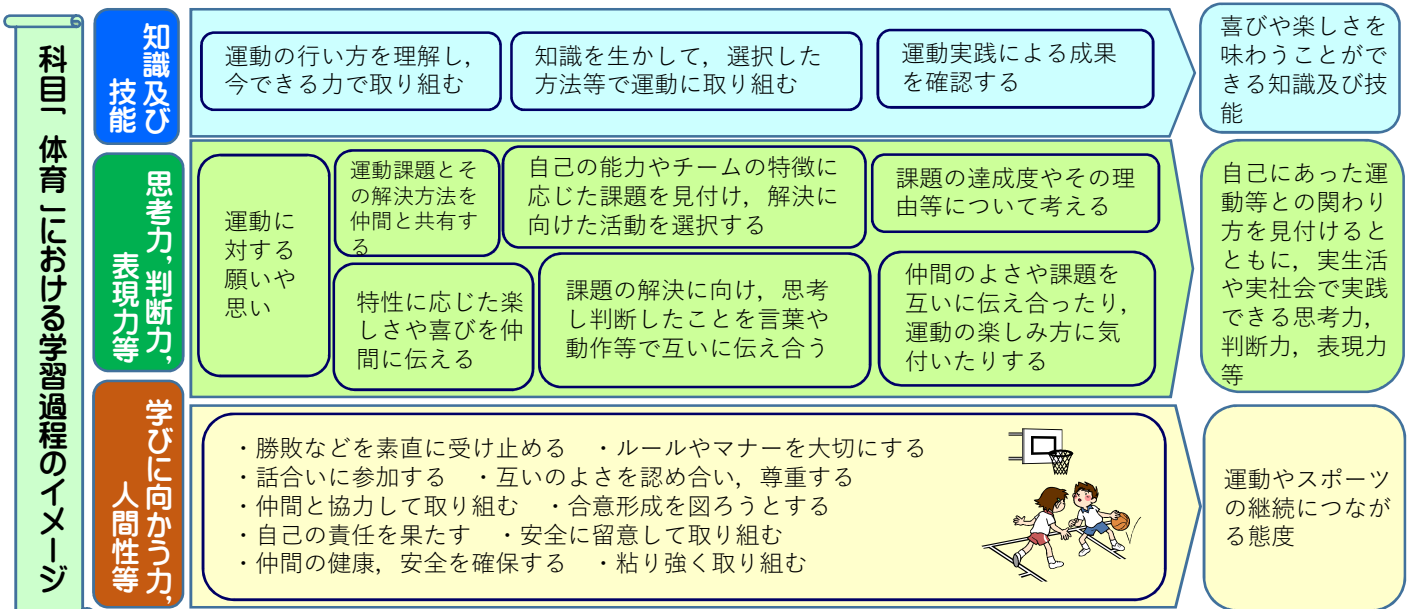
資質・能力の育成に向けては、「課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程」を通して、**相互に関連させて高める**ことが大切です。

ポイント 2

体育や保健の見方・考え方を働かせることを通して、資質・能力を育成するための学習過程の改善

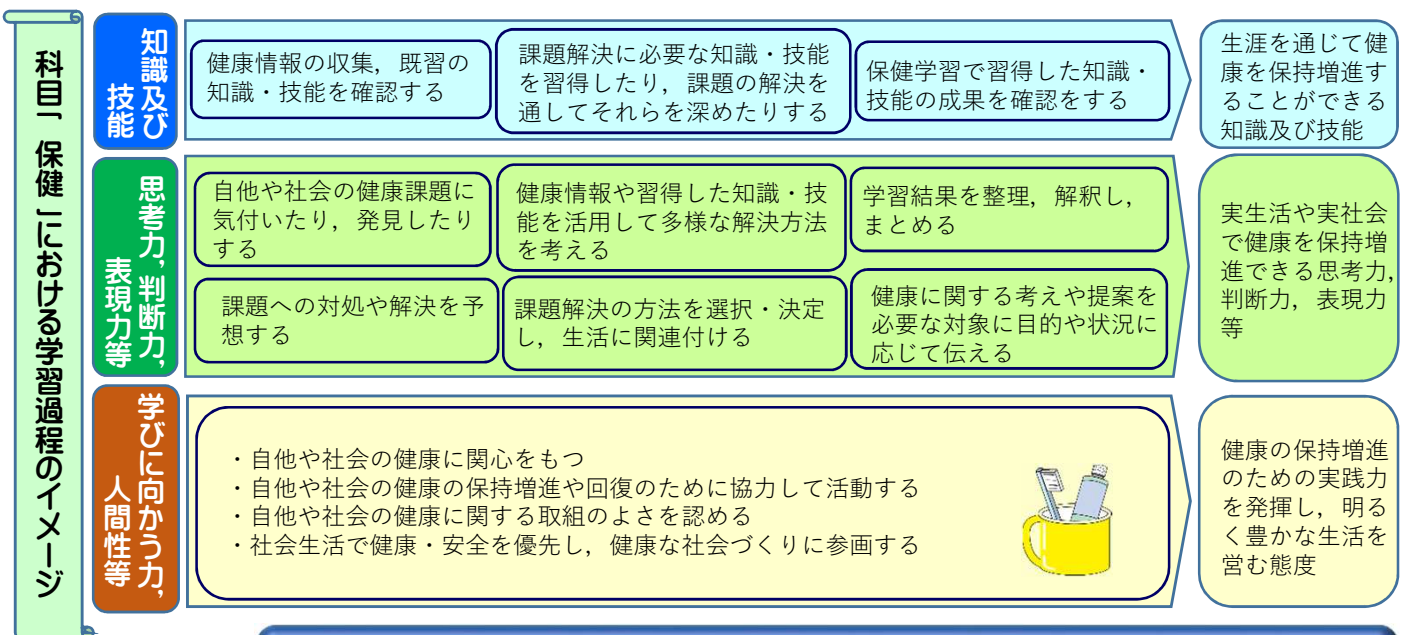
体育の見方・考え方

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



ポイント 3 「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けた授業改善

保健体育の授業を通して「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」の育成を目指す授業は、生徒や学校の実態、指導の内容に応じて、「**主体的な学び**」、「**対話的な学び**」、「**深い学び**」の視点から授業改善を図ることが大切です。

そこで、保健体育科における「主体的・対話的で深い学び」とは・・・



主体的な学び

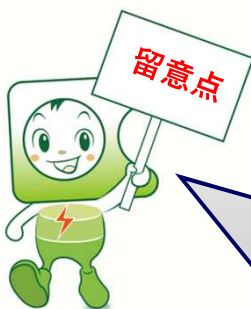
運動の楽しさや健康の意義等を発見し、運動や健康についての興味や関心を高め、課題の解決に向けて粘り強く自ら取り組み、学習を振り返るとともにそれを考察し、課題を修正したり新たな課題を設定したりする学びです。

対話的な学び

運動や健康についての課題の解決に向けて、生徒が他者（書物等を含む）との対話を通して、自己の思考を広げ深め、課題の解決を目指して学習に取り組む学びです。

深い学び

習得・活用・探究という学びの過程を通して、自他の運動や健康についての課題を発見し、解決に向けて試行錯誤を重ねながら、思考を深め、よりよく解決する学びです。



- ① 「主体的な学び」、「対話的な学び」、「深い学び」の三つの学びの過程は、それぞれ独立して取り上げるのではなく、**相互の連携を図ることが**大切です。
- ② 各運動領域の特性や魅力に応じて**体を動かす楽しさや特性に触れる喜びを味わうこと**や**健康の大切さを実感することが**できるようにすることが大切です。
- ③ 技能の獲得に向けて課題発見したり、他者と自他の課題解決に向けて共に考えたりするなどの場면을**単元全体を見渡して計画することが**大切です。

保健体育科

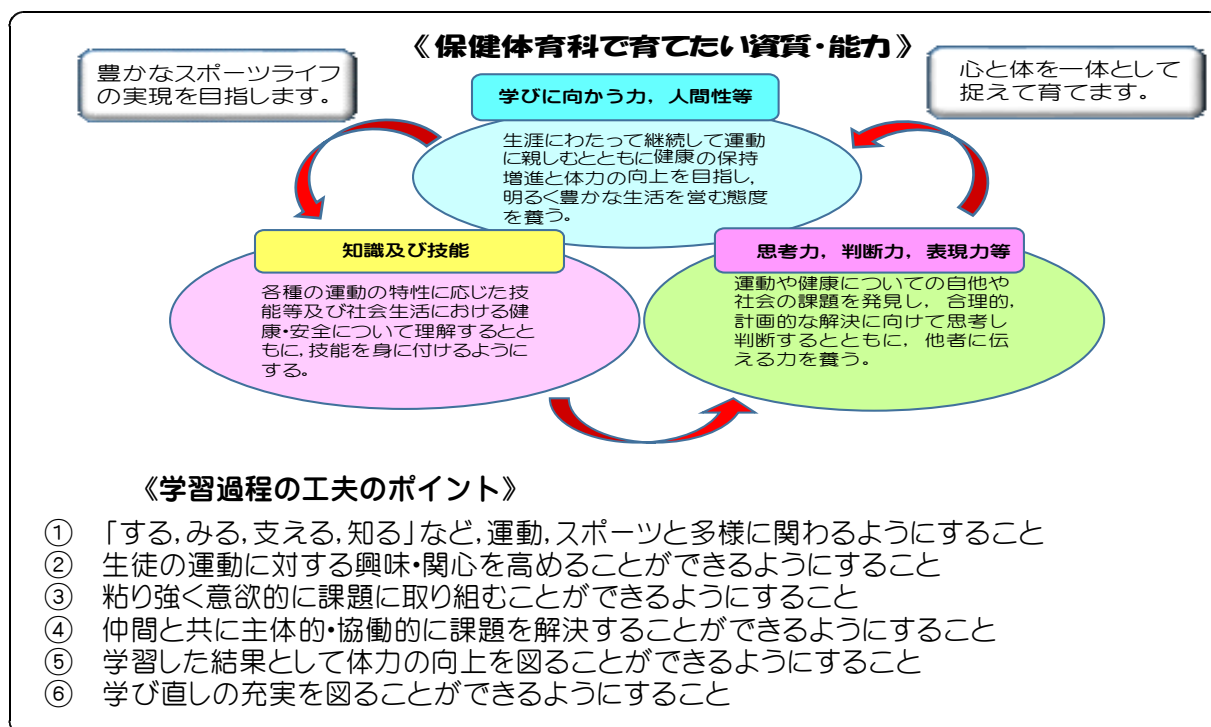
(高等学校)

Q 1 保健体育科の改訂の基本的な考え方はどのようなことですか。

A 1 保健体育科の改訂の基本的な考え方として三点あります。一つには、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」を育成することです。二つには、資質・能力の三つの柱の関係性を重視した学習過程を工夫することです。三つには、指導内容について、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することです。
つまり、授業改善を図ることが大切です。

「保健体育科で育てたい資質・能力」と「学習過程の工夫のポイント」

授業改善を図るためにまず大切なことは、資質・能力の関係性を重視することです。そして、学習過程を工夫する時には、以下の六つのポイントが大切です。



「12年間を見据えた指導の系統性」

小学校		中学校		高等学校
1～4年	5, 6年	1, 2年	3年	入学年次・次の年次 それ以降
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

保健体育科

(高等学校)

Q 2 「改善の具体的事項」とはどのようなことですか。

A 2 「体育」については

- ・ 生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続し、スポーツとの多様な関わり方を状況に応じて選択することです。
- ・ 卒業後も継続して実践することができるよう、資質・能力の育成を重視する観点から内容の改善を図ることです。

「保健」については

- ・ 個人及び社会生活における健康・安全についての総合的な資質・能力の育成を重視する観点から内容の改善を図ることです。
- ・ 少子高齢化や疾病構造の変化による現代的な健康課題の解決に関わる内容や、ライフステージにおける健康の保持増進や回復に関わる内容及び一次予防のみならず、二次予防や三次予防に関する内容を改善することです。
- ・ 人々の健康を支える環境づくりに関する内容の充実を図ることです。



体力の向上については、「体づくり運動」の学習を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わわせるとともに、健康や体力の状況に応じて体力を高める必要性を認識させ、「体づくり運動」以外の運動に関する領域においても、学習した結果としてより一層の体力の向上を図るようにすることです。

オリンピック・パラリンピックに関する指導の充実

オリンピック・パラリンピックに関する指導は、特に、東京オリンピック・パラリンピック競技大会がもたらす成果を次世代に引き継いでいく観点から、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及びドーピング等の内容等について改善を図ることが大切です。



- 体育分野の知識については、**勘や直感、経験に基づく知恵などの暗黙知を含む概念であり、意欲、思考力、運動の技能などの源となるものです。**
- 運動の実践及び生涯スポーツにつながる概念や法則などの**汎用的な知識等の定着**を図ることが重要です。
- 学習する領域が有する**特性や魅力**を理解すること、運動実践につながる**態度の形成**に関する知識を理解すること、保健で学習する健康・安全の概念と体育の分野で学習する健康・安全の留意点との**関連を図る**ことなど、知識を基盤とした学習の充実が必要です。
- 保健の技能については、個人及び社会生活における健康・安全に関する**基本的な技能**を身に付けるよう指導することが重要です。



※ 第1章 総説 2 体育科改訂の趣旨及び要点 (1)－③改善の具体的事項より一部抜粋)

保健体育科

(高等学校)

Q 3 保健体育科の目標はどのように設定されていますか。

A 3 保健体育科の目標は、以下のように設定されています。

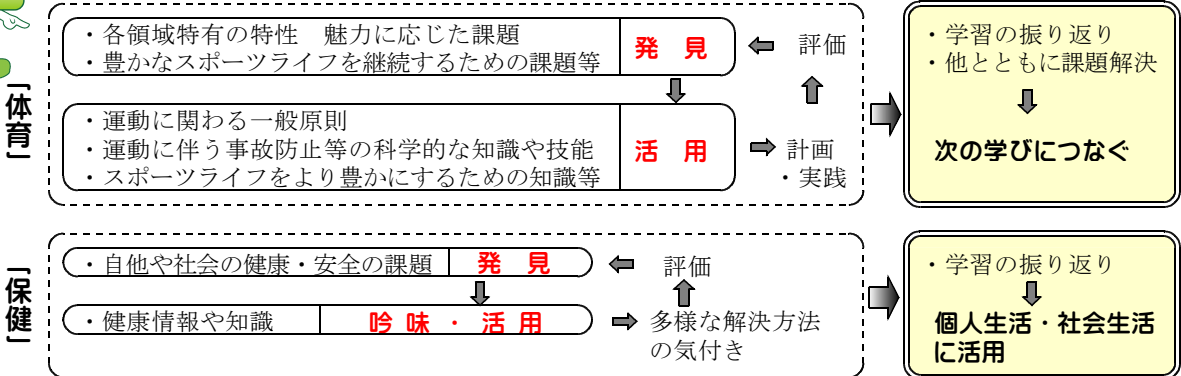
体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (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、表現力等)
- (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)

生涯にわたって継続して運動に親しむこと、健康の保持増進及び体力の向上についての「**学びに向かう力、人間性等**」を「知識及び技能」、「思考力・判断力・表現力等」と相互に密接に関連させて育成する中で、現在及び将来の生活を健康で活力に満ちた楽しく明るいものにするのが大切であることを示しています。



「課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程」って何？



「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、「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」を相互に関連させ、資質・能力の育成に努めることが重要です。

科目「体育」・科目「保健」の学習過程のイメージについてはダイジェストを参照

保健体育科

(高等学校)

Q 4 「体育」の目標及び「保健」の目標はどのように設定されていますか。

A 4 「体育」及び「保健」の目標は、資質・能力の三つの柱に沿って示されています。
また、「体育」は、小学校、中学校及び高等学校12年間の一貫性を踏まえるとともに、特に、中学校第3学年との接続が重視され、学習指導の方向が示されています。

「体育」における目標の比較

知識及び技能	<p>【中学校第3学年】 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。</p> <p>↓</p> <p>【高等学校】 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>
思考力、判断力、表現力等	<p>【中学校第3学年】 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。</p> <p>↓</p> <p>【高等学校】 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>
学びに向かう力、人間性等	<p>【中学校第3学年】 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。</p> <p>↓</p> <p>【高等学校】 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>

「保健」の目標

- (1) 個人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) 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、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。
(思考力、判断力、表現力等)
- (3) 生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。
(学びに向かう力、人間性等)

保健体育科

(高等学校)

Q 5 保健体育科の育成すべき資質・能力（「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」）とはどのようなことですか。

A 5 「知識及び技能」は，運動やスポーツとの多様な関わり方やスポーツの行い方，社会生活における健康についての知識と各種の運動の技能のことです。また，保健に関わる技能も含んでいます。

「思考力，判断力，表現力等」は，運動や健康についての自他や社会の課題を発見し，その解決に向けて思考・判断し，他者に伝える力のことです。

「学びに向かう力，人間性等」は，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，楽しく明るい生活を営む態度のことです。

「運動・スポーツとの多様な関わり方」

運動やスポーツをすることだけでなく，競技会等を見たり，歴史を調べたり，あるいは大会等の運営を補助したりするといった関わり方を意味しています。その際，個々の体力や技能の程度，年齢や性別及び障害の有無にかかわらず，多様な関わり方を共有することができるように，「共生」の視点を踏まえた指導が大切です。

「保健に関わる技能」

「安全な社会生活」に**技能**の内容が示されています。

- ◆ 「安全な社会生活」
ア 知識及び技能 (イ) 応急手当

↓
「心肺蘇生法，包帯法，止血法等」



「学びに向かう力，人間性等」の指導内容について

「体育」においては，豊かなスポーツライフを継続することを重視し，従前より「態度」を内容として示していることから，内容のまとめりごとに「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。

指導事項	中学校3年・高校入学年次	高校その次の年次以降
ア 共通事項	自主的に取り組もうとする	主体的に取り組もうとする
イ 公正	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 フェアなプレイを大切にしようとする 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	
ウ 協力・責任	よい演技を讃えようとする 互いに助け合い教え合おうとする 自己の責任を果たそうとする	互いに助け合い高め合おうとする 役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする
エ 参画・共生	話合いに貢献しようとする 一人一人の違いを大切にしようとする	合意形成に貢献しようとする
オ 健康・安全	健康・安全を確保する	

保健体育科

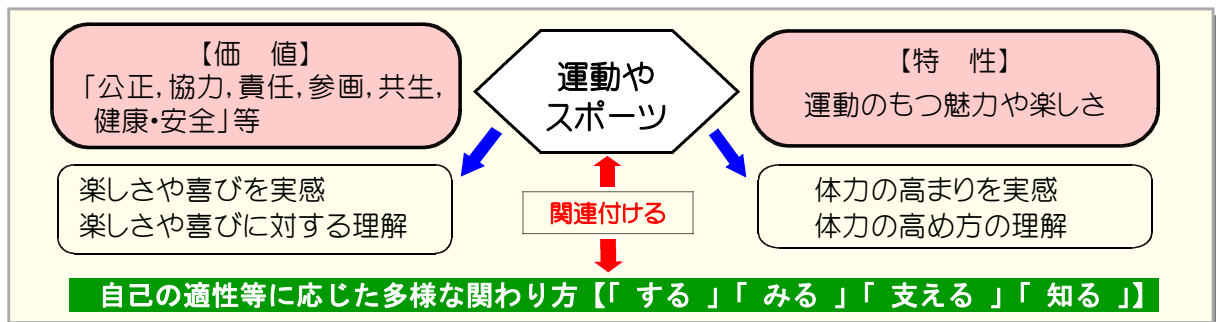
(高等学校)

Q 6 体育や保健の見方・考え方とはどのようなことですか。

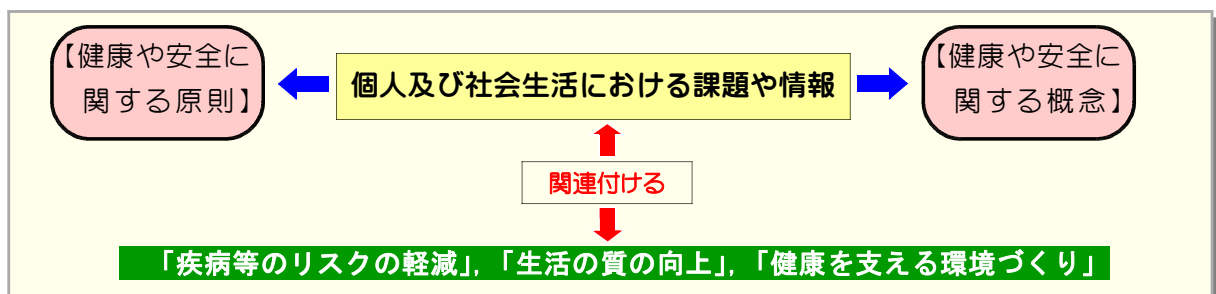
A 6 体育の見方・考え方は、運動やスポーツをその価値や特性に着目して、楽しさや喜びとともに体力の向上に果たす役割の視点から捉え、自己の特性等に応じた「する・みる・支える・知る」の多様な関わり方と関連付けることです。
保健の見方・考え方は、個人及び社会生活における課題や情報を、健康や安全に関する原則や概念に着目して捉え、疾病等のリスクの軽減や生活の質の向上、健康を支える環境づくりと関連付けることです。

- ◆ 体育や保健の見方・考え方を働かせることを通して、「**各種の運動がもたらす体の健康**への効果はもとより**心の健康も運動と密接に関連している**」ことを実感できるようにし、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**を育むことが大切であることを強調したものです。

体育の「見方・考え方」



保健の「見方・考え方」



- 「健康」の考え方は、病気でないことが健康であるという考え方と**病気でも障害でも生活の質をよくしていこうとする考え方(クオリティオブライフ)**の二つがあります。
- 原則とは、健康成立の3要件(主体・環境・相互作用)、概念とは、WHOの定義している「**身体的にも精神的にも社会的にも良好な状態**」などを意味しています。

Q 7 指導計画の作成において留意することは何ですか。

A 7 保健体育の指導計画の作成の主な留意点として、一つには、主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善を図ることです。
二つには、障害のある生徒などに対して、学習内容の変更や代替を安易に行わないようにし、学習負担や心理面に配慮することです。

「主体的・対話的で深い学びの実現」に向けた授業改善の視点例

- 運動の楽しさや健康の意義等を発見し、運動や健康についての興味や関心を高め、課題の解決に向けて粘り強く自ら取り組み、学習を振り返るとともにそれを考察し、課題を修正したり新たな課題を設定したりするなどの主体的な学びを促すこと。
- 運動や健康についての課題の解決に向けて、生徒が他者（書物等を含む）との対話を通して、自己の思考を広げ深め、課題の解決を目指して学習に取り組むなどの対話的な学びを促すこと。
- 習得・活用・探究という学びの過程を通して、自他の運動や健康についての課題を発見し、解決に向けて試行錯誤を重ねながら、思考を深め、よりよく解決するなどの深い学びを促すこと。



「深い学び」の視点に関して、各教科等の学びの深まりの鍵となるのが「見方・考え方」です。各教科等の特質に応じた物事を捉える視点や考え方である「見方・考え方」を、習得・活用・探究という学びの過程の中で働かせることを通じて、より質の高い深い学びにつなげることが重要です。

障害のある生徒についての指導方法の工夫について

障害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を計画的、組織的に行うことが大切です。



生徒の障害の種類と程度を家庭、専門医等と連絡を密にしながら的確に把握し、生徒の健康・安全の確保に十分留意するとともに、個別の課題設定をして生活上の困難を克服するために学習に配慮したり、教材、練習やゲーム及び試合や発表の仕方等を検討し、障害の有無にかかわらず、参加可能な学習の機会を設けたりするなどの生徒の実態に応じたきめ細やかな指導に配慮することが大切です。

また、「保健」においても、新たにストレスへの対処や心肺蘇生法などの技能の内容が示されたことから、それらの実技指導については運動に関する領域の指導と同様の配慮をすることが大切です。

【授業における配慮の例】

- グループでの準備や役割分担が難しい場合には、準備の必要性やチームで果たす役割の意味について理解することができるよう、準備や役割分担の視覚的な明示や生徒の実情に応じて取り組むことができる役割から段階的に取り組ませるなどの配慮をする。
- 対人関係への不安が強く、他者の体に直接触れることが難しい場合には、仲間とともに活動することができるよう、ロープやタオルなどの補助用具を用いるなどの配慮をする。

Q 8 体づくり運動の学習に求められていることは何ですか。

A 8 中学校では、より具体的なねらいをもった運動を行い、学校の教育活動全体や実生活で生かすことをねらいとして学習をしています。
これらの学習を受けて、高等学校では、「体を動かす楽しさや心地よさを味わい、自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てること」などが求められています。



入学年次では、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、**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**することです。

入学年次の次の年次以降では、実生活に役立てること、運動を継続するための課題に取り組み、主体的に取り組むとともに、**協力、参画、共生などの意欲を育む**ようにすることです。

体づくり運動系の内容の構成について

- 体づくり運動
 - ア 体ほぐしの運動
「手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き、仲間と主体的に関わり合うこと」
 - イ 実生活に生かす運動の計画
「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」

★ 入学年次及び入学年次以降のイは「体力を高める運動」から「実生活に生かす運動の計画」と変更されています。

「実生活に生かす運動の計画」の内容のポイント

【入学年次】

日常生活を振り返り、自己の体力に関するねらいを設定して、健康に生活するための体力や運動を行うための調和のとれた体力を高めていく運動計画を立てることとそれに取り組むことです。

【入学年次の次の年次以降】

施設や器具を用いず手軽に行う運動例を組み合わせたり、体力測定や実施した運動の記録などを参考にしたりして、定期的に運動の行い方を見直し、卒業後も運動を継続することのできる運動の計画を立てることです。

保健体育科

(高等学校)

Q 9 器械運動の学習に求められていることは何ですか。

A 9 中学校では、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をねらいとして学習しています。

これらの学習を受けて高等学校では、技がよりよくできたり自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、「自己に適した技で演技すること」などが求められています。



入学年次では、技ができる楽しさや喜びを味わったり、**運動観察の方法や体力の高め方などを理解**したりして、自己に適した技で演技することができるようにすることです。入学年次の次の年次以降では、多様な楽しさや喜びを味わったり、**技の名称や行い方などを理解**したりして、自己に適した技で演技することができるようにすることです。



器械運動の特性等について

器械運動は、「マット運動」、「鉄棒運動」、「平均台運動」、「跳び箱運動」で構成されています。種目に応じて多くの「技」があり、技の出来映えを競うことを楽しむ運動として多くの人々に親しまれてきた成り立ちがあることやオリンピックでは、体操競技として行われており、主要な競技として発展したことを理解できるようにすることが大切です。

内容の取扱いについて

器械運動の運動種目は、「ア マット運動」、「イ 鉄棒運動」、「ウ 平均台運動」、「エ 跳び箱運動」の中から、生徒が選択できるようにすることが大切です。

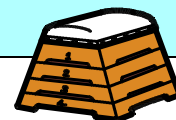
履修できる運動種目の数については、特に制限を設けていませんが、十分な時間を配当する必要があります。

系 … 各種目の特性を踏まえて技の課題の視点から大きく分類したもの

技群 … 類似の課題や技術の課題の視点から分類したもの

グループ … 類似の課題や技術に加えて、運動の方向や運動の経過の視点から分類したもの

※ 平均台運動と跳び箱運動については、技の数が少ないことから系とグループのみで分類しています。



白井健三選手が、2013年の世界体操競技選手権大会（ベルギー大会）で、床運動の種目で「前方伸身宙返り3回ひねり」に成功し、「シライ2」という技が誕生しました。日本人が成功したいろいろな新技には「タナカ」、「ツカハラ」、「ケンモツ」などがあります。

保健体育科

(高等学校)

Q10 陸上競技の学習に求められていることは何ですか。

A10 中学校では、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ことをねらいとして学習しています。
これらの学習を受けて高等学校では、記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わい、「各種目特有の技能を身に付ける」ことなどをできるようにすることが求められています。



入学年次では、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、**体力の高め方や運動観察の方法などを理解**するとともに、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ことです。

入学年次の次の年次以降では、多様な楽しさや喜びを味わい、**技術の名称や行い方などを理解**して、各種目特有の技能を身に付けることです。

短距離・リレーの指導内容（知識及び技能）について

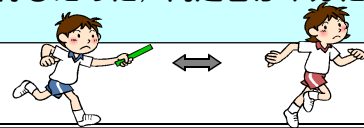
【入学年次】

ア 短距離走・リレーでは、中間走へのつなぎを滑らかにして速く走ることやバトンの受渡して次走者のスピードを十分高めること、長距離走では、自己に適したペースを維持して走ること。

【入学年次の次の年次以降】

ア 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やバトンの受渡して次走者と前走者の距離を長くすること、長距離走では、ペースの変化に対応して走ること

バトンパスのときの両走者間の距離（利得距離）を得るために、両走者が十分に腕を伸ばした状態でバトンの受渡しをすることです。



長距離走の指導内容（知識及び技能）について

【入学年次】

自己に適したペースを維持して走ること

走る目安は、1,000~3,000m程度
生徒の体力や技能の程度や気候等の状況に応じて弾力的に！

目標タイムを達成するペース配分を自己の体力や技能の程度に合わせて設定し、そのペースに応じたスピードを維持して走ることです。

ハードル走の指導内容（知識及び技能）について

【入学年次】

インターバルを3又は5歩のリズムで！！

ハードル走の距離は、50~100m程度、
その間に5~10台程度を目安とします。

保健体育科

(高等学校)

Q11 水泳の学習に求められていることは何ですか。

A11 中学校では、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、効率的に泳ぐことをねらいとして学習しています。

これらの学習を受けて高等学校では、記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わい、「自己に適した泳法を身に付け、その効率を高めて泳ぐ」ことができるようにすることなどが求められています。



入学年次では、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、**効率的に泳ぐことができるようにすること**です。

入学年次の次の年次以降では、多様な楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方を理解するとともに、**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こと**です。



(3) 学びに向かう力、人間性等【入学年次、入学年次の次の年次以降】
水泳に主体的に・・・(中略)・・・**水泳の事故防止に関する心得を遵守する**など健康・安全を確保すること。

- ・ 自己の体力や技能の程度に応じて泳ぐ
- ・ 無理な潜水は意識障害の危険があるため行わない
- ・ 溺れている人を見つけたときの救助の仕方を確認しておく
等の健康・安全の心得を示している。

内容の取扱いについて

入学年次の水泳の運動種目の取扱いは、「ア クロール」、「イ 平泳ぎ」、「ウ 背泳ぎ」、「エ バタフライ」、「オ 複数の泳法で長く泳ぐこと又はリレーをすること」の中から**いずれかを選択**して履修できるようにしています。

入学年次の次の年次以降では、履修する泳法の数については、特に**制限を設けていません**が、十分な時間を配当することが大切です。

スタートの指導について

【入学年次】・・・「水中からのスタート」現行と変更なし

【入学年次の次の年次以降】・・・原則として水中からのスタートを取り扱うこととするが、「**安全を十分確認した上で**、学校や生徒の実態に応じて段階的な指導を行うことができること」

- ・ プールの構造等に配慮・・・深いところを使用する。
- ・ 深く入水することのないように行わせる。
- ・ 段階的な指導の**途中段階でのスタートにとどめる**。

全員を同じ段階まで指導する必要はないです。

保健体育科

(高等学校)

Q12 球技の学習に求められていることは何ですか。

A12 中学校では、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を展開できるようにすることをねらいとして学習しています。

これらの学習を受けて高等学校では、勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、「作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開する」ことなどが求められています。



入学年次では、勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、**作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開すること**です。

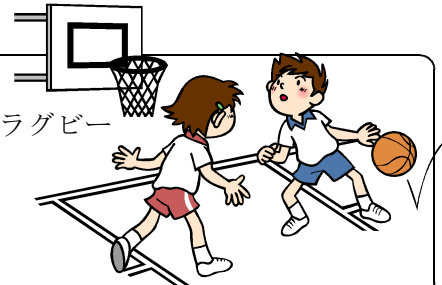
入学年次の次の年次以降では、多様な楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方などを理解するとともに、**仲間と連携しゲームを展開すること**です。

各型の運動種目について

入学年次においては、三つの型の中から二つの型を履修できるようにします。

入学年次の次の年次以降では、三つの型の中から、一つの型を選択して履修できるようにします。

- ゴール型
 - ・バスケットボール
 - ・ハンドボール
 - ・サッカー
 - ・ラグビー
- ネット型
 - ・バレーボール
 - ・卓球
 - ・テニス
 - ・バドミントン
- ベースボール型
 - ・ソフトボール



ベースボール型のゲームを行うために、十分な広さの運動場の確保が難しい場合であっても、用具などの工夫や基本的なバット操作や定位置での守備などの共通する動きを学習させ、特性や魅力に触れさせるよう配慮することが大切です。

指導上のポイント



入学年次の次の年次以降においては、学習の最終段階であることを踏まえ、卒業後も継続できるよう、

- 生涯スポーツの場面で運用される一般的なルールを取り上げる
 - 参加者の体力や技能の程度、年齢や性別、障害の有無等に応じてルールを工夫する
- などしてゲームや練習を行うようにしましょう。

保健体育科

(高等学校)

Q13 武道の学習に求められていることは何ですか。

A13 中学校では、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本動作と基本となる技を用いて攻防を展開できるようにすることをねらいとして学習しています。
これらの学習を受けて高等学校では、勝敗を競ったり自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、「得意技などを用いた攻防を展開することができるようにする」ことなどが求められています。



入学年次では、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、**伝統的な考え方**、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解するとともに、**基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開することができるようにすること**です。
入学年次の次の年次以降では、多様な楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方を理解するとともに、**得意技などを用いて攻防を展開すること**です。

内容の取扱いについて

「F 武道」については、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。また、(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、学校や地域の実態に応じて、相撲、**空手道**、なぎなた、弓道、**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こと。

従前から示されている相撲、なぎなた、弓道に加えて、履修させることができることが新たに示されました。



※ **原則として、柔道又は剣道に加えて履修させることができます。**

【学習指導要領解説保健体育編 第2章 保健体育科の目標及び内容 F 武道 内容の取扱い】 p152

指導上のポイント



【 技能 ア 柔道 (入学年次) 指導内容 】

- ・ 固め技には、抑え技、絞め技、関節技があるが、高等学校においては、安全上の配慮から中学校に引き続き**抑え技のみ**を扱うこととし、**絞め技と関節技は取り扱わない**こととする。
- ・ 固め技では、基本となる技を高めるとともに、抑え技の連絡を用いて相手を抑えることや、固め技の試合で**15秒～20秒程度**抑える試合をすることなどがねらいとなりますが、技能の上達に応じて指導の仕方を工夫することが大切です。

Q14 ダンスの学習に求められていることは何ですか。

A14 中学校では、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した交流や発表ができるようにすることをねらいとして学習しています。

これらの学習を受けて高等学校では、感じを込めて踊ったり、仲間と自由に踊ったり、自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、「それぞれの特有の表現や踊りを身に付けて交流や発表をする」ことなどができるようにすることが求められています。

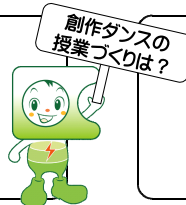


入学年次では、**踊りの特徴を表現の仕方や運動観察の方法などを理解**するとともに、イメージを深めた表現や踊りを通した交流や発表をすることができるようにすることです。

入学年次の次の年次以降では、多様な楽しさや喜びを味わい、**ダンスの名称や用語などを理解**するとともに、交流や発表をすることができるようにすることです。

【入学年次】

発表したいテーマにふさわしいイメージを捉え、個や群で、**緩急強弱のある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、簡単な作品にまとめたりして踊ること



【入学年次の次の年次以降】

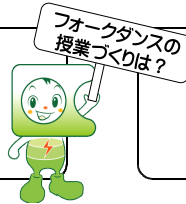
発表したいテーマにふさわしいイメージを捉え、個や群で、**対極の動きや空間の使い方**で変化を付けて**即興的に表現**したり、簡単な作品にまとめたりして踊ること

「緩急強弱のある動きや空間の使い方で変化を付けて**即興的に表現**って何？」

緩急（時間的要素）や強弱（力の要素）の動きや、列・円などの空間の使い方に変化を付けて、思いつくままに捉えたイメージをすぐに動きに変えて表現することです。

【入学年次】

日本の民踊や外国の踊りから、それらの踊り方の特徴を捉え、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

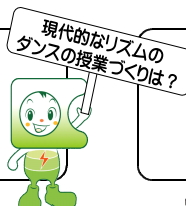


【入学年次の次の年次以降】

日本の民踊や外国の踊りから、それらの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

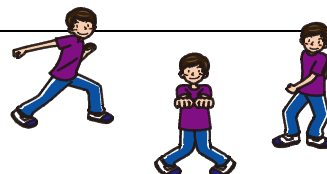
【入学年次】

リズムの**特徴を捉え**、変化のまとまりを付けて、リズムに乗って全身で踊ること



【入学年次の次の年次以降】

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



保健体育科

(高等学校)

Q15 体育理論の学習はどのような構成になっていますか。

A15 「する、みる、支える、知る」といった生涯にわたる豊かなスポーツライフを卒業後も主体的に実践できるようにするために、主に現代におけるスポーツの意義や価値、科学的、効果的なスポーツの実践、豊かなスポーツライフの設計等に関わる内容で構成されています。

知識における内容の構成について

【入学年次】

1 スポーツの文化的特性
や現代のスポーツの発展

- (ア) スポーツの歴史的発展と多様な変化
- (イ) 現代のスポーツの意義や価値
- (ウ) スポーツの経済的効果と高潔さ
- (エ) スポーツが環境や社会にもたらす影響



【その次の年次】

2 運動やスポーツの効果
的な学習の仕方

- (ア) 運動やスポーツの技能と体力及びスポーツによる障害
- (イ) スポーツの技術と技能及びその変化
- (ウ) 運動やスポーツの技能の上達過程
- (エ) 運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方

【それ以降の年次】

3 豊かなスポーツライフ
の設計の仕方

- (ア) ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方
- (イ) ライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方
- (ウ) スポーツ推進のための施策と諸条件
- (エ) 豊かなスポーツライフが広がる未来の社会

内容の取扱いについて

各年次において、**全ての生徒に履修**させるとともに、**各年次で6単位時間以上を配当**すること



- 1-(イ)の指導に際しては、**オリンピック、パラリンピック**を通じたスポーツの価値と**ドーピングの防止**に重点を置いて取り扱うことが大切です。
- 2-(ウ)の指導に際しては、各段階での上達の速度が異なること、**プラトーやスランプ**の状態があることについても触れることが大切です。
- 3-(ウ)の指導に際しては、**スポーツ基本法**や**スポーツ基本計画**等のスポーツの推進に関わる法律やその背景についても触れることが大切です。

保健体育科

(高等学校)

Q16 「保健」の学習に求められていることは何ですか。

A16 一つには、個人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ことです。二つには、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、目的や状況に応じて他者に伝える力を養うことです。三つには、生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養うことです。

内容の構成及び主な指導上の留意点について

