

中学校学習指導要領

# 保健体育科の改訂のポイント

文部科学省

スポーツ庁

政策課教科調査官 高橋 修一

横嶋 剛

# 中学校「保健体育科」改訂のポイント

心と体を一体として捉え、生涯にわたる心身の健康の保持増進や豊かなスポーツライフの実現を重視。

体力や技能の程度、年齢や性別及び障害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が共有できるよう内容を改善。

体験的な活動を重視して、「する・みる・支える・知る」のスポーツとの多様な関わり方やオリンピック・パラリンピックに関する指導を通して、スポーツの意義や価値等に触れることができるよう内容を改善。

現代的な健康課題の解決に関わる内容や心肺蘇生法等の技能について内容を改善。

# 目標及び内容

---

# 保健体育科の目標の改善

29年改訂

<p>柱書</p>	<p>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。</p>
<p>知識及び技能</p>	<p>(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。</p>
<p>思考力，判断力，表現力等</p>	<p>(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。</p>
<p>学びに向かう力，人間性等</p>	<p>(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。</p>

資質・能力の三つの柱を踏まえ、全ての教科等において共通した目標の示し方とした。

体育分野の目標についても、資質・能力の三つの柱を踏まえて示した。

# 体育分野

---

# 中学校「体育分野」内容の改善・充実

小学校から高等学校までの12年間を見通し、発達の段階を踏まえて、指導内容を一層明確化・重点化。

- 体育分野と保健分野との一層の関連を図る指導に配慮することを明示。

体力や技能の程度、年齢や性別及び障害の有無等にかかわらず、運動やスポーツの楽しみ方を共有できるよう、共生の視点を踏まえて内容を改善。

# 体育の「見方・考え方」

「体育の見方・考え方」については、生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現する観点を踏まえ、

「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」

と整理した。

保健体育科においては、見方・考え方を働かせる学習過程を工夫することにより、保健体育科で育成を目指す資質・能力がより豊かになり、保健体育科の目標である、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・能力の育成につなげようとするものである。

# 内容構成の改善

現行	H29改訂
(1) 技能	(1) 知識及び技能
(2) 態度	(2) 思考力，判断力，表現力等
(3) 知識、思考・判断	(3) 学びに向かう力，人間性等

# 内容及び内容の取扱いの改善

## 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、

小学校段階との接続及び高等学校への見通しを重視し、

指導内容の系統性を改めて整理した。

また、指導内容の重点化を図った。

# 指導内容の重点化（思考力,判断力,表現力等）

領域	体づくり運動			器械運動			陸上競技			水泳			球技			武道			ダンス		
	中1・2	中3高1	高2・3	中1・2	中3高1	高2・3	中1・2	中3高1	高2・3	中1・2	中3高1	高2・3	中1・2	中3高1	高2・3	中1・2	中3高1	高2・3	中1・2	中3高1	高2・3
体の動かし方や運動の行い方	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
体力や健康・安全	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
運動実践につながる態度	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
生涯スポーツの設計（中3以降）	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

各領域で効果的に育むことができる内容を「例示」で示した。

# 指導内容の重点化（学びに向かう力,人間性等）

各領域で効果的に育むことができる内容と「例示」を示した。

	体づくり運動	器械運動	陸上競技	水泳	球技	武道	ダンス
愛好的態度							
公正伝統的							
協力							
責任							
参画							
共生							
健康・安全							

# 内容及び内容の取扱いの改善

## 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

体力や技能の程度，性別や障害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を示した。

「内容の取扱い」及び「指導計画の作成と内容の取扱い」に，生徒の困難さに応じた配慮の例を新たに示した。

# 内容及び内容の取扱いの改善

## 共生に関する指導内容（第1学年及び第2学年 器械運動の例） 思考力,判断力,表現力等の例示

- ・ 体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や発表を行う方法を見付け、仲間に伝えること。

## 学びに向かう力,人間性等の例示

- ・ 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとする事。

# 内容及び内容の取扱いの改善

## 指導内容の一層の明確化

指導と評価の一体化を一層推進する観点から、

(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

の指導内容を一層明確にするため、

解説において「例示」を全ての指導内容で示した。

# 内容及び内容の取扱いの改善

## 体づくり運動

「体づくり運動」については、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、健康や体力の状況に応じて体力を高める必要性を認識し、学校の教育活動全体や実生活で生かすことができるよう改善を図ることとした。

また、従前、「体力を高める運動」として示していたものを、第1学年及び第2学年で「体の動きを高める運動」、第3学年で「実生活に生かす運動の計画」として新たに示した。

# 内容及び内容の取扱いの改善

## 器械運動

「器械運動」については、従前どおり、「マット運動」、「鉄棒運動」、「平均台運動」及び「跳び箱運動」の4種目で構成するとともに、「内容の取扱い」に、第1学年及び第2学年においては、「マット運動」を含む二つを選択して履修できるようにすることを、第3学年においては、「マット運動」、「鉄棒運動」、「平均台運動」及び「跳び箱運動」の中から選択して履修できるようにすることを示した。

# 内容及び内容の取扱いの改善

## 陸上競技

「陸上競技」については、従前どおり、投てき種目を除く競走種目及び跳躍種目で構成しているが、バトンの受渡しの指導内容を新たに示すとともに、「内容の取扱い」に、競走種目及び跳躍種目の中からそれぞれ選択して履修できるようにすることを示した。

# 内容及び内容の取扱いの改善

## 水泳

「水泳」については、従前どおり、第1学年及び第2学年で、「クロール」、「平泳ぎ」、「背泳ぎ」及び「バタフライ」を示すとともに、第3学年で、それらに加えて、これまで身に付けた泳法を活用して行う「複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすること」を示した。

また、「内容の取扱い」に、「学校や地域の実態に応じて、安全を確保するための泳ぎを加えて履修させることができること」を新たに示すとともに、引き続き、「スタートの指導については、安全への配慮から、全ての泳法について水中からのスタートを扱うこととした。」

# 内容及び内容の取扱いの改善

## 球技

「球技」については、従前どおり、その特性や魅力に応じて、相手コートに侵入して攻防を楽しむ「ゴール型」、ネットを挟んで攻防を楽しむ「ネット型」、攻守を交代して攻防を楽しむ「ベースボール型」に分類し示すとともに、「内容の取扱い」に、第1学年及び第2学年においては、これらの型の全てを履修させることを示した。また、取り扱う種目については、従前から示されている種目の中から取り上げること、「ベースボール型」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を示した。

# 内容及び内容の取扱いの改善

## 武道

「武道」については、従前どおり、「柔道」、「剣道」及び「相撲」の中から選択して履修できるようにすることとした。また、「内容の取扱い」に、我が国固有の伝統と文化への理解を深める観点から、日本固有の武道の考え方に触れることができるよう、「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、従前から示されているなぎなたに加えて、空手道、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を新たに示した。

# 内容及び内容の取扱いの改善

## ダンス

「ダンス」については、従前どおり、「創作ダンス」、「フォークダンス」及び「現代的なリズムのダンス」の中から選択して履修できるようにすることとした。

# 内容及び内容の取扱いの改善

## 体育理論

「体育理論」について、基礎的な知識は、意欲、思考力、運動の技能などの源となるものであり、確実な定着を図ることが重要であることから、各領域に共通する内容や、まとまりで学習することが効果的な内容に精選するとともに、高等学校への接続を考慮して単元を構成した。内容については、従前、第1学年で指導していた「(1)ウ 運動やスポーツの学び方」の内容を第2学年で指導する内容に整理するとともに、第1学年において「ア(ウ) 運動やスポーツの多様な楽しみ方」を新たに示すなどとした。そのため、従前の「運動やスポーツの多様性」、「運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全」、「文化としてのスポーツの意義」で構成していたことを一部改め、「運動やスポーツの多様性」、「運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方」、「文化としてのスポーツの意義」で構成することとした。

# 指導計画の作成と内容の取扱いの改善

## 主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善

保健体育科の指導計画の作成に当たり，生徒の主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善を推進することとし，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を新たに示した。

# 指導計画の作成と内容の取扱いの改善

## 障害のある生徒への指導

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の工夫を計画的，組織的に行うことが大切であることを示した。

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を新たに示した。

# 指導計画の作成と内容の取扱いの改善

体力や技能の程度，性別や障害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

生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現する資質・能力の育成に向けて，体力や技能の程度，性別や障害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にすることが重要であることを，新たに示した。

原則として男女共習が求められることを示した。

# 指導計画の作成と内容の取扱いの改善

## 体育分野と保健分野の関連を図った指導の充実

保健体育科においては，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・能力の育成を重視する観点から，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を新たに示した。

# カリキュラム・マネジメントの充実

保健体育科においても、「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
- ・ 地域の人的・物的資源等の活用

# 保健分野

---

# 保健の「見方・考え方」

「保健の見方・考え方」については、生涯にわたり健康を保持増進する観点を踏まえ、

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。

と整理した。

保健体育科においては、見方・考え方を働かせる学習過程を工夫することにより、保健体育科で育成を目指す資質・能力がより豊かになり、保健体育科の目標である、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・能力の育成につなげようとするものである。

# 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，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，表現力等の内容を示すこととした。

その際，従前の内容を踏まえるとともに，個人生活における健康に関する課題を解決することを重視する観点から配列を見直し，「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」及び「健康と環境」の四つの内容で構成した。

# 保健分野の内容

「ア 知識（及び技能）」

「イ 思考力、判断力、表現力等」

の2観点で示された。

イ については「例示」が示された

# 内容及び内容の取扱いの改善

## 健康な生活と疾病の予防

個人生活における健康に関する課題を解決することを重視する観点から、内容を学年ごとに配当することとした。

生活習慣病の多くは、適切な運動、食事、休養及び睡眠を実践することによって予防できることを示し、生活習慣病などの予防でがんを取り扱うことを示した。

- (ア) 健康の成り立ちと疾病の発生要因・・・ ( 1 年 )
- (イ) 生活習慣と健康・・・・・・・・・・・・・・・・ ( 1 年 )
- (ウ) 生活習慣病などの予防・・・・・・・・・・・・ ( 2 年 )
- (エ) 喫煙，飲酒，薬物 乱用と健康・・・ ( 2 年 )
- (オ) 感染症の予防・・・・・・・・・・・・・・・・ ( 3 年 )
- (カ) 個人の健康を守る社会の取組・・・・・・ ( 3 年 )

# 内容及び内容の取扱いの改善

## 心身の機能の発達と心の健康

新たに、ストレスへの対処についての技能の内容を示した。

また、心身の機能の発達と心の健康について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現することを示した。

保健分野と体育分野の相互の関連を図るため、「A体づくり運動」など体育分野の指導との関連を図った指導を行うものとした。

# 内容及び内容の取扱いの改善

## 傷害の防止

心肺蘇生法などの応急手当の技能の内容を明確に示した。

新たに，傷害の防止について，危険の予測やその回避の方法を考  
え，それらを表現することを示した。

保健分野と体育分野の相互の関連を図るため，水泳など体育分野の指導との関連を図った指導を行うものとした。

# 内容及び内容の取扱いの改善

## 健康と環境

健康情報を適切に選択し，健康と環境についての思考力，判断力，表現力等を育成する視点から，新たに，健康と環境に関する情報から課題を発見し，その解決に向けて思考し判断するとともに，それらを表現することを示した。

# 指導計画の作成と内容の取扱いの改善

## 授業時数の配当

保健分野の授業時数は、従前どおり3 学年間で48 単位時間程度配当すること。

保健分野の授業時数は、3 学年間を通じて適切に配当し、各学年において効果的な学習が行われるよう考慮して配当すること。

# 中学校学習指導要領解説 保健体育編

## 目次

### まえがき

● 第1章 総説	1
1 改訂の経緯及び基本方針	1
(1) 改訂の経緯	1
(2) 改訂の基本方針	2
2 保健体育科改訂の趣旨及び要点	6
(1) 保健体育科改訂の趣旨	6
(2) 保健体育科改訂の要点	10
ア 目標の改善	10
イ 内容構成の改善	13
ウ 内容及び内容の取扱いの改善	14
〔体育分野〕	14
〔保健分野〕	18
エ 指導計画の作成と内容の取扱いの改善	20
● 第2章 保健体育科の目標及び内容	24
● 第1節 教科の目標及び内容	24
1 教科の目標	24
2 教科の内容	29
● 第2節 各分野の目標及び内容	30
〔体育分野〕	
1 目標	30
2 内容	36
A 体づくり運動	44
B 器械運動	63
C 陸上競技	85

D 水泳	102
E 球技	121
F 武道	143
G ダンス	168
H 体育理論	189
3 内容の取扱い	199

### (保健分野)

1 目標	206
2 内容	207
(1) 健康な生活と疾病の予防	207
(2) 心身の機能の発達と心の健康	214
(3) 傷害の防止	219
(4) 健康と環境	222
3 内容の取扱い	226

● 第3章 指導計画の作成と内容の取扱い	229
1 指導計画の作成	229
2 健やかな体	243
3 教育課程外の学校教育活動と教育課程との関連	246
参考：運動領域、体育分野の系統表	250
保健領域、保健分野の系統表	260
巻末参考資料	264

