

保 健 体 育

新学習指導要領について

平成28年12月の中央教育審議会答申において、小学校・中学校・高等学校を通じての保健体育の改善及び必要な方策等について基本方針が公示され、平成30年3月30日に、新高等学校学習指導要領が示された。併せて学校教育法施行規則の関係規定についての改正が行われた。今後、令和4年（2022年）4月1日以降に高等学校の第1学年に入学した生徒から年次進行により段階的に適用されることに伴い、平成31年度から移行措置（円滑に移行するための措置）を実施することとされている。

改訂のポイント 1

保健体育科改訂の要点

平成28年12月の中央教育審議会答申の趣旨を踏まえて、次の方針によって改訂された。

- ① 「体育」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育成できるよう、「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踏まえ、指導内容の系統性を改めて整理し、各領域で身に付けさせたい指導内容の一層の充実を図ること。
- 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卒業後も社会で実践することができるよう、共生の視点を重視し

て指導内容の充実を図ること。

- ④ 生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続することを重視し、小学校、中学校及び高等学校を見通した指導内容の体系化を図る観点から資質・能力の三つの柱（「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」）ごとの指導内容の一層の明確化を図ること。
- ⑤ 「保健」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 個人及び社会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、現代的な健康課題の解決に関わる内容、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、人々の健康を支える環境づくりに関する内容及び心肺蘇生法等の応急手当の技能に関する内容等を充実すること。
- ⑦ 「体育」との一層の充実を図る観点から、心身の健康の保持増進や回復とスポーツとの関連等の内容等について改善すること。
- ⑧ 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継続する観点から、「体育」と「保健」の一層の関連を図った指導等の改善を図ること。

改訂のポイント 2

保健体育科の目標

<保健体育の目標>

小学校から高等学校の教科の一貫性を踏まえ、高等学校としての重点や基本的な指導の方向性が示された。また、新たに、『何ができるようになるか』を明確化するため、全ての教科で「何のために学ぶのか」という学習の意義を共有しながら、三つの柱（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、人間力等」) で目標が整理された。

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旨とする。

- (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。
- (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、他者に伝える能力を養う。
- (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、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

1 見方・考え方

「見方・考え方」は、『どのような視点で物事を捉え、どのような考え方で思考しているのか』という教科ならではの物事を捉える視点や考え方である。

2 課題を発見

各領域特有の特性や魅力に応じた課題、豊かなスポーツライフを継続するための課題等を発見すること。

<体育の目標>

小学校、中学校及び高等学校の12年間の一貫性を踏まえるとともに、特に中学校3年生との接続を重視し、高等学校における体育の学習指導の方向性が示された。

体育の見方・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、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を次のとおり育成することを旨とする。

- (1) 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。

(2) 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。

(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、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

1 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ること。また、『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。

<保健の目標>

生徒が、課題を発見し、その解決を図る主体的・協働的な学習過程を通して、心と体を一体と捉え、生涯を通じて心身の健康の保持増進するための資質・能力を育成することが示された。

保健の見方・考え方を働かせ、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、生涯を通じて人々が自らの健康や環境を適切に管理し、改善していくための資質・能力を次のとおり育成する。

- (1) 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とともに、技能を身に付けるようにする。
- (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。
- (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。

1 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。

改訂のポイント 3

内容及び内容の取扱い

<体 育>

- ① 資質・能力の三つの柱を踏まえた内容構造の見直し

「体育」において育成を目指す資質・能力を明確にするとともに、豊かなスポーツライフを継続する資質・能力を育成する観点から、運動に関する「知識及び技能」、運動課題等の発見・解決のための「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」に対応する内容とされた。

- ② 12年間の系統性を踏まえた指導内容の見直し

3年間の見通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。小学校から高等学校までの12年間を見通した系統性を踏まえた指導内容の重点化を図る。

- ③ 運動やスポーツとの多様な関わり方を重視

運動の技能を高めていくことのみならず、体力や技能の程度、性別や障がいの有無、目的等の違いを越えて、運動やスポーツの多様な楽しみ方を社会で実践することが求められる。そのため、新たに共生の視点を踏まえた指導内容とされた。

- ④ 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、三つの柱の指導内容を一層明確にするため、例示が全ての指導内容で示された。

- ⑤ 学び直しの充実

入学年次において、引き続き中学校第3学年の内容が取り上げられ、入学年次とその次の年次以降の学習のねらいや内容がそれぞれ具体的に示された。

- ⑥ 体づくり運動

「体ほぐしの運動」は、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とされた。「体力を高める運動」が、実生活に生かす運動計画として新たに示された。

- ⑦ 器械運動

従前どおり。

- ⑧ 陸上競技

従前どおり。バトン受渡しの指導内容が新たに示された。

- ⑨ 水泳

従前どおり。内容の取扱いに、「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」及び「入学年次の次の年次以降は、安全を十分に確保した上で、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」が新たに示された。なお、「保健」における応急手当の内容との関連を図ることが引き続き示された。

- ⑩ 球技

従前どおり。

- ⑪ 武道

従前どおり。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にすること」が新たに示されるとともに、空手道、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が新たに示された。

- ⑫ ダンス

従前どおり。

- ⑬ 体育理論

「スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展」、「運動やスポーツの効果的な学習の仕方」、「豊かなスポーツライフの設計の仕方」で構成することとされた。また、各領域との関連で指導することが効果的な技術の名称や行い方、課題解決の方法などの知識

については、各領域の「知識及び技能」に示され、知識と技能を相互に関連させて学習させることにより、知識の重要性を一層実感できるよう配慮がなされた。

⑭ 体力の向上との関連

「体育理論」、「体づくり運動」の指導内容を一部見直し、カリキュラム・マネジメントの視点から一層の充実が図られるよう改善された。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された。

⑮ スキー、スケートや水辺活動など（野外の運動）

従前どおり。学校や地域の実態に応じて積極的に行うことに留意するものとされた。

⑯ 能率的で安全な集団としての行動の仕方（集団行動）

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た。

<保健>

① 「保健」の内容

個人及び社会生活における健康・安全に関する理解を通して健康についての総合的な認識を深め、保健の見方・考え方を働かせ、生涯を通じて自他や社会の健康に関する課題を解決していくための資質や能力の育成を図ることに重点を置く。指導に当たっては、心と体を一体に捉えるとともに、「保健」と「体育」の内容を密接に関連付けて取り扱うよう配慮する。

② 内容の構成

従前の「現代社会と健康」、「生涯を通じる健康」及び「社会生活と健康」の3項目を「現代社会と健康」、「安全な社会生活」、「生涯を通じる健康」及び「健康を支える環境づくり」の4項目とされた。内容については、個人及び社会生活に関する事項を正しく理解し、思考・判断・表現できるようにする

ため、他教科及び小学校、中学校の内容との関連を考慮して高等学校における基礎的事項が明確にされた。

③ 現代社会と健康

生活習慣病などの予防と回復にがんを取り上げるとともに、精神の健康の内容を改善し、精神疾患の予防と回復の内容が新しく示され、より現代社会における健康課題に対応することとされた。

なお、従前示されていた交通安全と応急手当については、新しいまとまりである「安全な社会生活」に移動された。

④ 安全な社会生活

「安全な社会生活」については、小学校、中学校の系統性及び安全に関する指導を重視する観点から、新たに示された。「現代社会と健康」に示されていた交通安全と応急手当に関する内容を重視し、安全な社会づくりが明確にされた。また、心肺蘇生法等の応急手当についての技能の内容が明確にされた。

⑤ 生涯を通じる健康

従前「社会生活と健康」に示されていた労働と健康について、生涯の各段階との関連が深いことから、ここに位置付けられた。

⑥ 健康を支える環境づくり

「健康を支える環境づくり」については、自然環境だけでなく、個人を取り巻く社会制度、活動などの社会環境などが深く関わっており、個人が健康的な行動を選択するとともに、環境と健康、食品の安全性の確保のための環境づくりや保健・医療機関等の社会環境の活用を推進していくことが必要であるという考え方を重視し、内容が整理され明確にされた。

従来「社会生活と健康」に示されていた環境と健康、食品と健康を引き続き示すとともに、社会環境に関することとして、保健・医療制度及び地域の保健・医療機関などの適切な活用などがここに位置付けられた。さらに、健康に関する環境づくりと社会参加に関

する内容が新たに位置付けられた。

改訂のポイント 4

指導計画の作成と内容の取扱いの改善

○指導計画作成上の配慮事項

① 主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善

高等学校では、社会で求められる資質・能力を全ての生徒に育み、生涯にわたって探究を深める未来の創り手として送り出していくことが求められる。そのため、知識の理解の質を高めるため、主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善が必要になる。

指導計画の作成に当たり、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示された。

② 学校における体育・健康に関する指導との関連

指導計画の作成に当たっては、「学校における体育・健康に関する指導」（第1章総則第1款の2（3））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こととされた。

③ 授業時数等の配当

- ・ 「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こと。
- ・ 「A 体づくり運動」の授業時数は、各年次で7～10単位時間程度を、「H 体育理論」の授業時数は、各年次で6単位時間以上を配当すること。
- ・ 「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。
- ・ 「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こ

と。

- ・ 標準単位数

体育：7～8単位

保健：2単位

④ 中学校との関連

学校や生徒の実態等に応じて義務教育段階の学習内容の確実な定着を図る観点から、中学校保健体育科との関連に留意することとされた。

⑤ 障がいのある生徒への指導

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た。

なお、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示された。

○内容の取扱いに当たっての配慮事項

① 運動やスポーツの多様な楽しみ方

体力や技能の程度、性別や障がいの有無等に関わらず、運動やスポーツの多様な楽しみ方を社会で実践することが重要であることが新たに示された。

② 体験活動

「体育」におけるスポーツの多様な関わりや「保健」の指導については、具体的な体験を伴う学習の工夫を行うよう留意すること。なお、オリンピック・パラリンピックに関する指導の充実を図る観点から、パラリンピック競技大会で実施されている種目などの障がい者スポーツを体験したり、スポーツの価値を考える機会を充実したりするなどの工夫が考えられる。

また、地域・家庭と連携しつつ体系的・継続的に実施できるよう工夫することが示された。