

高等学校 保健体育（各学科共通）

(1) 改訂の基本的な考え方

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とともに、卒業後も継続して実践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」（資質・能力の三つの柱）の育成を重視するとともに、個人及び社会生活における健康・安全についても資質・能力の育成を重視することが示された。

以下の点が今回の改訂の主な内容である。

- ア 「体育」においては、育成を目指す資質・能力の明確化、目標及び内容の構造の見直し
- イ 「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、各領域で身に付けさせたい指導内容のいっそうの充実
- ウ 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た指導内容の充実
- エ 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・能力の柱ごとに指導内容のいっそうの明確化
- オ 「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・能力を育成できるよう、目標、内容を改善
- カ 現代の健康課題の解決、健康の保持増進及び回復、応急手当の技能に関する内容等の充実
- キ 「体育」といっそうの関連を図る観点から、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
- ク 「体育」と「保健」のいっそうの関連を図った指導等の改善

(2) 教科の目標

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。
- (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。
- (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。

※「体育や保健の見方・考え方」を働かせるとは

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」である。

保健の見方・考え方については、疾病や傷害を防止するとともに、生活の質や生きがいを重視した健康に関する観点を踏まえ、「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」である。

(3) 科目の構成

(●印は共通必修履修科目を表す。() 内数字は標準単位数を表す。)

現 行	改 訂	備 考
体育 (●) (7～8)	左に同じ	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
保健 (●) (2)	左に同じ	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

(4) 主な科目のねらい・内容等

科 目	ねらい・内容等
体育 (共通必修履修科目)	・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・能力を育成することをねらいとした共通必修履修科目
保健 (共通必修履修科目)	・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・能力を育成することをねらいとした共通必修履修科目

(5) 教育課程編成上の留意点及び指導計画作成上の配慮事項等について

Q 教科「保健体育」の目標に示されている「心と体を一体としてとらえ」とはどのようなことを意味しているか。

A 心と体の発達の状態を踏まえて、運動による心と体への効果や健康、特に心の健康が運動と密接に関連していることなどを理解することの大切さを示したものである。そのためには、「体ほぐし運動」などの具体的な活動を通して心と体が深くかかわっていることを体得するよう「精神疾患の予防と回復」などの内容と関連を図って指導することが必要である。

Q 「体育」の年間指導計画作成上の留意点は何か。

A 各領域については、下図の条件を満たすことに留意する。

(「体づくり運動」については、その学年の「体育」の単位数が2単位の場合は7時間、3単位の場合は10時間を目安として配当する。)

●高校入学年次の「体育」内容

体 つ く り 運 動 7 ～ 10 時 間	体 育 理 論 6 時 間 以 上	★領域選択 ・器械運動 ・陸上競技 ・水泳 ・ダンス 【1領域以上履修】	★領域選択 ・武道 ・球技(2種目履修) 【1領域以上履修】
--	---	---	---

●高校2年次以降の学年の「体育」内容

体 つ く り 運 動 7 ～ 10 時 間	体 育 理 論 6 時 間 以 上	★領域選択 ・器械運動 ・球技 ・陸上競技 ・武道 ・水泳 ・ダンス 【2領域以上履修】
--	---	---