

# 高等学校 保健体育科（体育）

## 1 改訂の趣旨及び要点

### 改訂の基本的な考え方

- ・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継続する資質・能力を育成することができるよう、**資質・能力の三つの柱の育成を重視**し、目標及び内容の構造の見直しを図る。
- ・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。
- ・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、**共生の視点を重視して指導内容の充実**を図る。

### 目標の改善

保健体育科（体育）で育成を目指す資質・能力を三つの柱で整理しています。

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活動を通して、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**を次の通り育成することをめざす。

#### 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。

#### 知識・技能の習得

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、技能を身に付けるようにする。

#### 思考力・判断力・表現力等の育成

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。

#### 学びに向かう力・人間性等の涵養

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。

### 学習内容の改善・充実

- \* 共生の視点を踏まえて指導内容を示した。男女共習を原則とすることを示し、生徒の困難さに応じた配慮の例を示した。
- \* 学習指導要領解説において、入学年次とその年次以降の学習のねらいや内容をそれぞれ具体的に示している。

### 内容の取扱い等

領域名	各領域の取扱い
A 体づくり運動	各学年において全ての生徒に履修させる。B～G の運動領域に関連を図る。「保健」精神疾患の予防と回復の内容と関連を図る。2 単位の学年は 7 時間以上、3 単位の学年は 10 時間を割り当てる。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おく。
B 器械運動	「マット運動」・「鉄棒運動」・「平均台運動」・「跳び箱運動」の中から選択して履修できるようにする。
C 陸上競技	「短距離走等」・「走り幅跳び等」・「砲丸投げ等」の中から選択して履修できるようにする。
D 水泳	「クロール」・「平泳ぎ」・「背泳ぎ」・「バタフライ」「複数の泳法で長く泳ぐこと又はリレーをすること」の中から選択して履修できるようにする。水中からのスタート及びターンを取り上げる。入学年次の次の年次以降は、安全に十分配慮した上で、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ようにする。
E 球技	「ゴール型」・「ネット型」・「ベースボール型」の中から選択して履修できるようにする。
F 武道	「柔道」又は「剣道」のいずれかを選択して履修できるようにする。また、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。学校や地域の実態に応じて、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。
G ダンス	「創作ダンス」・「フォークダンス」・「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。
H 体育理論	各年次で 6 単位時間以上割り当てる。

## 2 高等学校保健体育（体育）科における改善のポイント

### ポイント①：「体づくり運動」のより一層の充実

体力の向上については、心身ともに成長の著しい時期であることを踏まえ、「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ことができるようにする。さらに、学習した成果を実生活や実社会に生かすこと及び運動やスポーツの習慣化を促す観点から、体育理論や保健との関連、教科外活動や学校生活全体を見通した教育課程の工夫が必要。

### ポイント②：知識【形式知・暗黙知】等の定着を図る

「体育」の知識については、言葉や文章など明確な形で表出することが可能な形式知だけでなく、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ある。また、体の動かし方や用具の操作方法などの具体的な知識を理解することにとどまらず、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ある。その際、動きの獲得を通して一層知識の大切さを実感できるようにすることが必要。

### ポイント③：「する、みる、支える、知る」の視点を持つことができるように

「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継続していく資質・能力の育成に向けて、運動やスポーツの価値や文化的意義等を学ぶ体育理論の学習の充実はもとより、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。

### ポイント④：主体的・対話的で深い学びの視点からの授業改善

保健体育科（体育）では「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・能力を育成することが求められる。指導に当たっては、生徒や学校の実態、指導の内容に応じて、次のような「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行うことが大切である。

#### 【主体的な学びの視点】 <各種運動の特性や魅力に触れるための主体的な学習を重視する観点>

運動やスポーツの楽しさや喜びを見付けるとともに、その価値を見出し、自己の目標を持ち、課題の解決に向けて粘り強く運動に取り組むこと、学習を振り返り、課題の修正をしたり、新たな課題を設定したりすること、公正、協力、責任、参画、共生、健康・安全の大切さや意義を理解し、運動の楽しさや喜びを味わうこと。

例) ・自分と結び付ける ・興味や関心を高める ・粘り強く取り組む ・見通しを持つ ・振り返って次へつなげる

#### 【対話的な学びの視点】 <自他の運動課題の解決に向けて仲間と豊かに関わる協働的な学習を重視する観点>

各種の運動についての多様な楽しみ方や目的を共有すること、運動課題等とその解決方法を仲間と共有し、解決に向けて、助け合ったり教え合ったりすること、仲間を認め合い、励まし合うこと、言語活動の充実やICTの活用等を通して、自己や仲間の学びを理解すること、他者との違いに配慮し、ルールの工夫等を通して協働的に学ぶこと。

例) ・互いの考えを比較する ・多様な情報を収集する ・思考を表現に置き換える ・先哲の考え方を手掛かりとする  
・共に考えを創り上げる ・協働して課題解決する

#### 【深い学び視点】 <豊かなスポーツライフを実現する課題解決的な学習を重視する観点>

各種運動の行い方を理解し、自己の能力に適した課題を見付け、課題の解決に向けて、習得した知識を活用して運動の行い方を工夫すること、ICTの活用等により、課題の到達度を確認し、必要な知識を収集するとともに実践すること、自己やチームの能力に応じた運動の楽しみ方を見つけること。

例) ・思考して問い続ける ・知識・技能を習得する ・新たなものを創りあげる ・知識・技能を習得する、活用する、  
・知識・技能を概念化する ・自分の思いや考えと結び付ける ・自分の考えを形成する

#### 【保健体育科（体育）の学習過程の参考例】

①課題の発見	②知識及び技能の活用	③課題解決に向けて	④活動の評価	→	⑤次の学びへ
各領域特有の特性や魅力に応じた課題の発見	運動に関する一般原則や事故防止等の知識獲得	知識等を活用し、計画立案、実践、評価する	自らの学習活動を振り返り、仲間と解決		既習の知識等を活用し次の学びにつなげていく


<自分と結びつける>

<対話的> <協働的> <言語活動の充実>

<深い学びの形成>

### 3 高等学校保健体育（体育）科実践事例

#### 単元（題材）の流れ

	主な学習内容	学習過程
第1次 (4時間)	○オリンテーション ○中学校の学習の振り返り ○筋力測定 ○ <b>巧みな動き（本時）</b> ○力強い動き ○ボールを使った運動の組み合わせ ○動きを持続させるための能力を高める運動 ○各動きの組み合わせ ○ペアで新たな動きを考える活動	 <div style="border: 1px solid blue; background-color: #4a86e8; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">知識や技能の獲得</div> <div style="border: 1px solid blue; background-color: #4a86e8; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">知識や技能の活用 他者との交流・実践</div> <div style="border: 1px solid blue; background-color: #4a86e8; color: white; padding: 5px;">日常生活や実社会での 課題解決に向けた活動</div>
第2次 (2時間)	○実生活に生かす運動の計画①・②【今まで習った動きの組み合わせを考える】 * <u>日常的に取り組める運動例を組み合わせることができるような指導の工夫を図る。</u>	
第3次 (2時間)	○発表会Ⅰ【自分の立てた計画を発表する・グループの仲間の計画をやってみる ・自分に取り入れられる部分や、仲間にアドバイスをする】 ○発表会Ⅱ【自分の立てた計画を練り直し、発表する・グループで実践する】	

#### 深い学びを実現するためのポイント

※どういった授業を計画しておくのか  
どんな声かけをするのか を考える  
どういった工夫・しかけをしていくのか

#### 思考を表現に置き換える

- 運動のイメージを言葉にしたり、体で表現させるよう工夫する
  - ※ここでいうイメージは、生徒の感覚や比喩表現といったいわゆる「**暗黙知**」を言葉で表現するもの
  - ※考えたことをワークシートに書き込み、自分の考えを文字にする
    - ワークシートは教員がまとめ、生徒全体に共有し、新たな考えや動きを生み出す工夫をする
  - ※発表する機会を通じて**体現**し、他のペアの考えや、動き、成果物を比較することができる

#### 「**する・みる・支える・知る**」の視点を持った授業づくりを通じて

- 授業のいたるところに「**する・みる・支える・知る**」の視点を取り入れる
  - ※“**する**”：実際に各領域で実技運動に参加する 等
  - ※“**みる**”：他人の試技を見る・観戦する（応援する）・怪我した生徒を保健室に連れていく（**見る**） 等
  - ※“**支える**”：授業準備を手伝う・積極的に試合のサポートする（**得点係**等） 等
  - ※“**知る**”：スポーツのルールを知る・他人のプレーを知り、自分の動きへ取り入れる 等

これらの各視点を生徒が活用することで、例えば、日常生活や社会人になった時にテレビ観戦でスポーツを観戦した際、ルールが分かっているから、より一層そのスポーツの魅力を知ることができたり、実際にそのスポーツに参加してみたり、ボランティアとして大会に参加したり、コーチとしてチームを支えたり、指導したり・・・という豊かなスポーツライフの継続を促すことができるようになる。

#### 自分事として捉える

- 「授業で学んだことをどれだけ日常生活や実社会で活かせるか」を考える
  - ※豊かなスポーツライフ実現のために、生徒たちに何を教え、何を伝え、その上でどんな生徒を育てたいかを明確に持つ
  - ※相手の動きを見て、自分の動きに取り入れることができるような話合いがある
  - ※自分の動きへのアドバイスをもらうことができる
  - ※「今、自分にできる運動の強度は？」を知ることができる

これらを通じて

**深い学び <豊かなスポーツライフを実現する課題解決的な学習を重視する観点> の形成**

## 本時の指導計画

■科目・学年・単元名（題材名） 体育・第1学年・「体づくり運動」

■単元（題材）の目標

○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めざし、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができる。

○自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。

○体づくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとする、話合いに貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができる。

■本時の目標

・緊張したり緊張を解いて脱力したりする運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすることができる。【知識及び運動】

・仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い教え合おうとしている。【関心・意欲・態度】

■主な学習の流れ（第2時間目／全8時間）

学習活動	指導上の留意事項	「体育の見方・考え方」を活用する場面の設定
<p>○本時のねらいを確認する。</p> <p>○前時のふりかえりをする。 ・ペアストレッチ ①長座②開脚③肩甲骨④PNF</p> <p>○巧みな動き ・いっせいの！で立つ【つま先を付け合う】 ①ペアで手を組んで ②ペアで手をクロスして組んで ③2ペアで（4人で） ④8人で ⑤8人で人間知恵の輪</p> <p>・背中合わせでいっせいの！で立つ ①2人で腕組んで ②2人でジャンプしてスクワット ③立ってから中腰になり、背中合わせのまま押し合いながら回る（時計回り・反時計回り） ④2ペア（4人）でいっせいの！で立つ →ジャンプしてスクワット→中腰で回る</p> <p>・つっぱり棒 ①ペアで向かい合って立つ→押し合い ②ペアで両手合わせて押し合う →押し続けながら少しずつ足を離す ③右手だけで押し合う ④左手だけで押し合う ⑤②の状態を作り、時計回り→反時計回り ⑥腕の前後振りから②を作る →1足分ずつ2人の距離を離していく</p> <p>○ペアで“バランスのある動き”を考える ・条件：お互いが片足立ちになる</p> <p>○運動の組み合わせ（リズムに合わせて） ①いっせいの！で立つ→座る ②背中合わせでいっせいの！で立つ→座る ③ジャンプしてスクワット2回 ④ジャンプして中腰→時計回り・反時計回り ⑤腕の前後振りでつっぱり棒を4回 →半周回る→半周逆方向で回る【8呼間】 ⑥ペアで考えた“バランスのある動き”をする</p> <p>○本時を振り返る</p>	<p>指導上の留意事項</p> <p>仲間と動きを合わせてバランス力を向上させる動きに挑戦したり、考えたりしてみよう</p> <p>○相手のことを考えてストレッチ運動をさせる。 ・相手の動きに合わせて、力加減するように ・前時のストレッチの知識を確認</p> <p>○自分がどう動くことができているか、ペアの相手がどう動いているかを認識できるようにする。 ・「うまく立つためには」を考えさせる ・数回試させる ・うまくいかないペアには、うまく知っているペアからアドバイスをもらう【発表】 ・グループ間を回り、アドバイスをする</p> <p>○既習しているスクワットの応用であることを確認させる。 ・スクワットの正しいフォームを確認させる ・ジャンプスクワットの正しいフォームを確認させる ・相手ができているか確認させる ・できていない場合は、アドバイスを ・ペア、またはグループ全員で協力させる ・時計回り、反時計回りで実施させる</p> <p>○自分の力と相手の力を認識できるようにする。 ・自分の力が相手にどう伝わっているのか考えることができるようにする ・相手の力がどう伝わってくるか、相手に伝えさせる ・ペアと力加減を口頭で確かめ合いながら動くことができるようにする ・5回程度繰り返させる</p> <p>○相手の可動域を考え、押し合い・支え合い・持ち合い等を条件の基で考えさせる。 ・ペア間を回り、おもしろい動きや、効果的な動きについて、発表させ全体共有させる</p> <p>○⑤元の向き合いに戻る時はどうすればうまく戻ることができるかを考えさせる。 ・すべての動きが既習のものなので、組み合わせても動きやすくなる</p>	<p>「体育の見方・考え方」を活用する場面の設定</p> <p><b>する</b> 本時すべての活動を通じて、自分自身の動きを認識</p> <p><b>みる・支える</b> 他グループが活動している場面を見ることが自分たちの動きへ活用できるように声掛けをする</p> <p><b>知る</b> 動きの共有をすることで、自分に取り入れることができるかを考え、活用させるように声掛けする</p>