

【2】学習指導要領

1 学習指導要領について

《全校種》

(1) 改訂の基本的な考え方 ※学習指導要領解説より一部抜粋

- ア これまでの課題を踏まえ、心と体を一体としてとらえ、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・能力を育成することを重視する観点から、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・協働的な学習活動を通して、「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」を育成することを目標として示している。
- イ 学習過程については、これまでも心と体を一体としてとらえ、自己の運動や健康についての課題の解決に向け、積極的・自主的・主体的に学習することや、仲間と対話し協力して課題を解決する学習等を重視してきた。これらを引き続き重視するとともに、体育・保健体育科で育成を目指す「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」の三つの資質・能力を確実に身に付けるために、その関係性を重視した学習過程を工夫する必要がある。
- ウ 指導内容については、「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」の育成を目指す資質・能力の三つの柱に沿って示すとともに、児童生徒の発達の段階を踏まえて、学習したことを実生活や実社会に生かし、豊かなスポーツライフを継続することができるよう、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示す必要がある。

(2) 改訂の趣旨

①今回の改訂の最大のねらいは「授業改善」を図ること

体育・保健体育科の授業が嫌いな児童生徒や運動が苦手な児童生徒の減少に努めること、児童生徒が授業で笑われたり、失敗したりしたときの負の経験を通して「運動が嫌い」と思わせないようにすることが重要である。

「小学校学習指導要領解説 体育編」には全ての領域において、運動遊び・運動が苦手な児童への配慮の例や運動遊び・運動に意欲的でない児童への配慮の例が記載されている。

②系統性を踏まえた指導内容の一層の充実

発達の段階のまとまりを考慮し、各領域で育成することを目指す具体的な内容の系統性を踏まえた指導内容の一層の充実を図ること。

小学校から高等学校までの12年間の見通しをもった指導内容と接続を重視する。

(例) 小：「走・跳の運動遊び」→「走・跳の運動」→「陸上運動」→中高：「陸上競技」

体育・保健体育 指導内容の系統図

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											
小学校				中学校				高等学校			
1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	1年生	2年生	3年生	入学年次	次の年次	それ以降
体づくりの運動遊び	体づくり運動			体づくり運動	体づくり運動			体づくり運動	体づくり運動		
器械・器具を 使った運動遊び	器械運動			器械運動	器械運動			器械運動	器械運動		
走・跳の運動遊び	走・跳の運動			陸上運動	陸上競技			陸上競技	陸上競技		
水遊び	水泳運動			水泳運動	水泳			水泳	水泳		
表現リズム遊び	表現運動			表現運動	ダンス			ダンス	ダンス		
ゲーム	ゲーム			ボール運動	球技			球技	球技		
					武道			武道	武道		
				体育理論				体育理論			
保健領域等				保健				保健			
年間授業 時数等	102時間	105時間	105時間	105時間	90時間	90時間	105時間	105時間	105時間	体育3年間で7～8単位 保健1単位 保健1単位	
	必修	選択									

③運動やスポーツとの多様な関わり方の重視

共生の視点を重視し、体力や技能の程度、年齢や性別及び障害の有無等に応じて、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指導内容の充実を図ること。

④豊かなスポーツライフの実現

改訂の趣旨を踏まえ、三つの柱ごとの指導内容の一層の明確化を図ることで運動の習慣化につながり、生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現する基礎を培うことを重視すること。

⑤保健の充実

保健については、生涯にわたって健康を保持増進する観点から、新たな健康課題や技能の学習内容を充実させること。

(3) 体育・保健体育科において育成を目指す資質・能力

<小学校>

体育

知識及び技能	各種の運動が有する特性や魅力に応じた知識や技能 ・ 各種の運動の行い方に関する基礎的な知識 ・ 各種の運動を行うための基本的な技能
思考力、判断力、表現力等	自己の能力に適した課題をもち、活動を選んだり工夫したりする思考力・判断力・表現力等 ・ 自己の能力に適した課題に気付く力 ・ 自己の課題を解決するための活動を選んだり、運動の行い方を工夫したりする力 ・ 思考し判断したことを、言葉や動作等で他者に伝える力
学びに向かう力、人間性等	運動の楽しさや喜びを味わい、明るく楽しい生活を営むための態度 ※公正，協力，責任，参画，共生，健康・安全 ・ 進んで学習活動に取り組む ・ 約束を守り，公正に行動する ・ 友達と協力して活動する ・ 自分の役割を果たそうとする ・ 友達の考えや取組を認める ・ 安全に気を配る

保健

知識及び技能	身近な生活における健康・安全についての基礎的な知識や技能 ・ 健康な生活，発育・発達，心の健康，けがの防止，病気の予防に関する基礎的な知識 ・ 不安や悩みの対処やけがの手当に関する基礎的な技能
思考力、判断力、表現力等	身近な健康課題に気付き，健康を保持増進するための情報を活用し，課題解決する力 ・ 身近な健康課題に気付く力 ・ 健康課題に関する情報を集める力 ・ 健康課題の解決方法を予想し考える力 ・ 学んだことを自己の生活に生かす力 ・ 学んだことや健康に関する自分の考えを伝える力
学びに向かう力、人間性等	健康の大切さを認識し，健康で楽しく明るい生活を営む態度 ・ 自己の健康に関心をもつ ・ 自己の健康の保持増進のために協力して活動する ・ 自他の心身の発育・発達などを肯定的に捉える

＜中学校＞
体育

知識及び技能	運動の特性に応じた行い方や運動の一般原則などの知識 ・技術の名称や行い方の知識 ・運動の特性や成り立ちの知識 ・体力の要素や高め方の知識 ・運動観察の方法の知識 ・伝統的な考え方の知識 など スポーツに関する科学的知識や文化的意義等の基礎的な知識 各種の運動が有する特性や魅力に応じた基本的な技能 ・知識を踏まえて、基本的な運動の技能として発揮したり、身体表現したりする
思考力、判断力、表現力等	自己の課題に応じた運動の取組方を工夫できる思考力・判断力・表現力 ・自己の課題に応じた運動の行い方の改善すべきポイントを見付ける力 ・運動実践の場面で、自己の課題に応じて、適切な練習方法を選ぶ力 ・運動実践の場面で、健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な活動を選ぶ力 ・状況に応じた自己や仲間の役割を見付ける力 ・作戦などの話し合いの場面で、合意を形成するための適切な関わり方を見付ける力 ・運動を継続して楽しむための、スポーツとの多様な関わり方を見付ける力 ・思考・判断したことを、根拠を示しながら相手に伝えたり表現したりする力 等
学びに向かう力、人間性等	生涯にわたって運動に親しみ、明るく豊かな生活を営む態度 ・運動の楽しさや喜びを味わい、自主的に学習活動に取り組む態度 ・運動における競争や協同の場面を通して、多様性を認識し、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画するなどの意欲を持つ ・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 ・運動実践の場面で、健康・安全を確保する ・スポーツとの多様な関わり方を場面に応じて選択し、実践することができる態度 等

保健

知識及び技能	個人生活における健康・安全についての科学的な知識や技能 ・現代的な健康課題を踏まえた心身の機能の発達と心の健康、健康と環境、傷害の防止、健康な生活と疾病の予防に関する知識 ・ストレス対処、応急手当に関する基礎的な技能
思考力、判断力、表現力等	健康課題を把握し、適切な情報を選択し、活用し、課題解決のために適切な意思決定をする力 ・自他の健康課題を発見する力 ・健康情報を収集し、批判的に吟味する力 ・健康情報や知識を活用して多様な解決方法を考える力 ・多用な解決方法の中から、適切な方法を選択・決定し、自他の生活に生かす力 ・自他の健康の考えや解決策を対象に応じて表現する力
学びに向かう力、人間性等	健康の保持増進のための実践力を育成し、明るく豊かな生活を営む態度 ・自他の健康に関心をもつ ・自他の健康に関する取組のよさを認める ・自他の健康の保持増進や回復のために協力して活動する ・自他の健康の保持増進に主体的に取り組む

＜高等学校＞
体育

知識及び技能	運動の特性に応じた行い方や運動の一般原則などの知識 ・技術の名称や行い方の知識 ・体力の高め方の知識 ・課題解決の方法の知識 ・伝統的な考え方の知識 ・競技会，発表会の仕方や審判の方法等の知識 など スポーツに関する科学的知識や文化的意義等の知識 各種の運動が有する特性や魅力及び目的に応じた技能 ・知識を踏まえて，運動の技能として発揮したり，身体表現したりする
思考力，判断力，表現力等	自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取組方を工夫できる思考力・判断力・表現力 ・自己や仲間の挑戦する運動課題を設定する力 ・技術的な課題や有効な練習方法について指摘する力 ・運動実践の場面で，課題解決の過程を踏まえて，自己や仲間の課題を見直す力 ・運動実践の場面で，自己や仲間の危険を予測し，回避するための活動の仕方を選ぶ力 ・状況に応じた自己や仲間の役割を設定する力 ・作戦などの話し合いの場面で，合意を形成するための調整の仕方を見付ける力 ・運動やスポーツを生涯にわたって楽しむための，スポーツとの多様な関わり方を見付ける力 ・思考・判断したことを，根拠を示したり他者に配慮したりして相手に伝えたり表現したりする力 等
学びに向かう力，人間性等	生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続し，明るく豊かで活力ある生活を営む態度 ・運動の楽しさや喜びを深く味わい，主体的に取り組む態度 ・運動の合理的，計画的な実践を通して，多様性を尊重し，公正に取り組む，仲間と主体的に関わり協力する，役割に責任をもって取り組む，意思決定などに参画するなどの意欲を持つ ・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 ・運動実践の場面で，健康・安全を確保する ・スポーツとの多様な関わり方を状況に応じて選択し，卒業後も継続して実践することができる態度 等

保健

知識及び技能	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知識や技能 ・現代社会に生じた健康課題の解決に役立つ知識，健康な生活と疾病の予防に関する知識（一次予防だけでなく二次予防，三次予防も含む） ・ライフステージにおける健康を踏まえた生涯を通じる健康の知識 ・社会生活と健康に関する知識 ・社会資源の活用，応急手当に関する技能
思考力，判断力，表現力等	健康課題の解決を目指して，情報を批判的に捉えたり，論理的に考えたりして，適切に意思決定・行動選択する力 ・社会生活に関わる健康課題を発見する力 ・社会生活に関わる健康情報を収集，分析する力 ・社会背景や置かれている状況に応じて解決方法を考える力 ・解決方法を活用し，健康な社会づくりを目指して適切に意思決定・行動選択する力 ・健康な社会づくりに必要な知識や技能，健康の考えや解決策を社会へ伝える力
学びに向かう力，人間性等	健康の保持増進のための実践力を育成し，明るく豊かで活力ある生活を営む態度 ・社会生活に関わる健康づくりに関心をもつ ・社会生活において健康・安全を優先する ・自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会づくりに参画する

(4) 指導計画の作成と内容の取扱いの改善

①指導計画の作成における配慮事項

ア カリキュラム・マネジメントの実現

今回の改訂では、児童生徒の姿や地域の実情を踏まえて、各学校が設定する学校教育目標を実現するために、学習指導要領等に基づき教育課程を編成し、それを実施・評価し改善していく「カリキュラム・マネジメント」の実現が求められている。

体育科・保健体育科においても、同様に「カリキュラム・マネジメント」の視点に基づいた学習指導の充実を図ることが大切である。

○小学校 6 年間、中学校・高等学校各 3 年間の見通しをもった年間指導計画の作成

教育課程の編成においては、各学校が主体的に行うことが大切である。その際、「指導計画の作成と内容の取扱い」を踏まえて、6 年間（3 年間）の見通しをもった年間指導計画を作成することとなるが、運動領域と保健領域の指導内容の関連を踏まえること、体育・健康に関する指導につながる健康安全・体育的行事等との関連について見通しをもつことなど、体育科・保健体育科を中心とした「カリキュラム・マネジメント」の視点から年間指導計画を立てることが大切である。

【授業時数等】

<小学校>

- ・第 1～2 学年における運動領域の年間標準授業時数は、第 1 学年は 102 単位時間程度、第 2 学年は 105 単位時間程度とする。
- ・第 3～6 学年における運動領域及び保健領域の年間標準授業時数は、第 3～4 学年は 105 単位時間程度、第 5～6 学年は 90 単位時間程度とする。なお、保健領域の配当は、第 3～4 学年の内容については 2 年間で 8 単位時間程度、第 5～6 学年の内容については、2 年間で 16 単位時間程度とする。また、保健領域については、効果的な学習となるよう適切な時期に、ある程度まとまった時間を配当する。
- ・一部の領域の指導に偏ることのないよう授業時数を配当する。

<中学校>

- ・各学年の年間標準授業時数は、従前どおり 105 時間とする。
- ・体育分野及び保健分野に配当する年間の授業時数は、従前どおり、3 学年間を通して、体育分野は 267 単位時間程度、保健分野は 48 単位時間程度とする。
- ・体育分野の内容の「体づくり運動」の授業時数については、従前どおり各学年で 7 単位時間以上を、「体育理論」の授業時数については、各学年で 3 単位時間以上を配当する。
- ・体育分野の内容の「器械運動」から「ダンス」までの領域の授業時数は、従前どおり、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。

<高等学校>

- ・内容の「A 体づくり運動」に対する授業時数については、各年次で 7～10 単位時間程度を、内容の「H 体育理論」に対する授業時数については、各年次で 6 単位時間以上を配当する。
- ・体育の内容の「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。

○児童生徒の実態に基づいた計画の作成・実施・評価・改善

年間指導計画で配当した単元ごとの指導計画を作成する際、「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」の具体的な指導内容を計画的に配当し、学習指導要領の趣旨を踏まえた指導を充実することが大切である。

その際、生徒の実情、教員数、施設の要件等を踏まえた無理のない計画に基づく実施とその評価及び計画の改善を一体のものとして推進することが大切である。

○地域の人的・物的資源等の活用

児童生徒の主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善を推進するため、必要に応じて、地域の人的・物的資源等の活用を検討しておくことも大切である。特に、障害のある児童への支援や実生活へのつながりを充実する観点から、活用可能な人的・物的資源等との連携を図り、指導の充実につなげることが重要である。

イ 障害のある児童生徒などについての指導方法の工夫

障害のある児童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求められる。

また、障害の有無を超えたスポーツの楽しみ方の指導の充実として、合理的な配慮に基づき障害の有無にかかわらずスポーツをとともに楽しむ工夫をする経験は、スポーツを通した共生社会の実現につながる学習機会である。「思考力、判断力、表現力等」や「学びに向かう力、人間性等」の内容との関連を図りながら、仲間の状況に応じてルールや場を工夫するなど、様々な楽しみ方や関わり方があることを学ぶ機会とすることなども考えられる。

ウ 他の教科や校種との関連

<小学校>

低学年の児童の学習上の特性や傾向を考慮し、他教科等との関連を積極的に図ること及び幼稚園教育との関連を図るとともに、特に小学校入学当初における教育課程編成上の工夫をすること。

<中学校>

保健体育科の指導において、従前どおり、その特質に応じて、道徳について適切に指導する必要があること。

指導計画の作成に当たっては、第1章総則第1款2(3)に示す「健やかな体」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。

<高等学校>

学校や児童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。

②内容の取扱いにおける配慮事項

ア 児童生徒の個に応じた指導等の工夫

<小学校>

個々の児童の運動経験や技能の程度などに応じた指導等の工夫

各領域の内容を指導する際、学校や地域の実態を考慮するとともに、個々の児童の運動経験や技能の程度などに応じた指導に留意すること及び、児童自らが運動の課題の解決を目指す活動を行えるよう指導方法を工夫すること。

<中学校>

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。

イ 言語活動の充実

<小学校>

各領域の内容を指導する際、コミュニケーション能力や論理的な思考力の育成を促すための言語活動を積極的に行うこと。

<中・高等学校>

保健体育科の指導において、その特質・特性に応じて、言語活動について適切に指導すること。

ウ 情報手段・情報機器の活用

各分野の特質を踏まえ情報モラル等にも配慮した上で、小学校では積極的に、中学校・高等学校では必要に応じてコンピュータや情報通信ネットワークなどを適切に活用し、学習の効果を高めるよう配慮すること。

エ 体験活動を伴う学習の充実

＜小学校＞

運動を通じて「する、みる、支える、知る」のスポーツとの多様な関わり方について、具体的な体験を伴う学習を取り入れたり、保健の実習を取り入れたりするなどの工夫をすること。

＜中・高等学校＞

保健体育科において、その特質に応じた体験活動を重視し、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。

オ その他

＜小学校＞

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として、各種運動領域の内容との関連を図り、運動を通してスポーツの意義や価値等に触れること。

＜中学校＞

○個に応じた指導の充実

生徒一人一人が学習内容を確実に身に付けることができるよう、学習内容の習熟の程度に応じた指導、個別指導との連携を踏まえた教師間の協力的な指導などの指導方法や指導体制の工夫改善を通して、個に応じた指導の充実が図られるよう留意すること。

○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、従前どおり、第1章総則第1の2の(3)に示す「学校における体育・健康に関する指導」の趣旨を生かし、関連の教科や道徳科、特別活動のほか、総合的な学習の時間、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に留意すること。

○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。

＜高等学校＞

○運動やスポーツの多様な楽しみ方

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社会で実践できるようにすることが重要であることを示した。

○体育と保健の関連

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継続する資質・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、体育と保健の関連を図る工夫の例を示した。

(5) 主体的・対話的で深い学びについて

①主体的・対話的で深い学びの実現に向けて

「何を学ぶか」だけでなく「どのように学ぶか」を重視して、

- ・「主体的な学び」になっているか
- ・「対話的な学び」になっているか
- ・「深い学び」になっているか

という視点から、授業をより良くしていく。

②授業改善の視点

主体的な学び

学ぶことに興味や関心を持ち、自己のキャリア形成の方向性と関連付けながら、見通しを持って粘り強く取り組み、自己の学習活動を振り返って次につなげる「主体的な学び」が実現できているか・・・

ポイント👉主体的に学習に取り組めるよう、学習の見通しを立てたり、学習したことを振り返ったりして、自身の学びや変容を自覚できる場面をどこに設定するか。

例) ○目標を明確に示し、共有する。

○本時、単元の最終時までの見通しを示し、共有する。

○自己変容を確認するための振り返りを行う。

○児童生徒の実態を踏まえた課題設定をする。 等

対話的な学び

子供同士の協働、教職員や地域の人との対話、先哲の考え方を手掛かりに考えること等を通じ、自己の考えを広げ深める「対話的な学び」が実現できているか・・・

ポイント👉対話によって自己の考えなどを広げたり深めたりする場面をどこに設定するか。

例) 自己の考えを広げ深める場面になっているか。

○自己の考えをまとめる時間（自分はどう考えるのか）

↓

○仲間の考えを知る時間（他の人はどのような考えをもっているのか）

↓

○自己の考えを広げ深める（自己の考えとの合致点や相違点を知る）

深い学び

習得・活用・探究という学びの過程の中で、各教科等の特質に応じた「見方・考え方」を働かせながら、知識を相互に関連付けてより深く理解したり、情報を精査して考えを形成したり、問題を見いだして解決策を考えたり、思いや考えを基に創造したりすることに向かう「深い学び」が実現できているか・・・

ポイント👉学びの深まりをつくり出すために、生徒が考える場面と教師が教える場面をどのように組み立てるか。

例) 深い学びに誘う教師の発問力

○なぜできるようになったのかな？

○理由を説明できるかな？

[知識及び技能] は縦の深さ／横の広がりによって「生きて働く」

[思考、判断、表現] は思考・判断・表現の過程によって「未知の状況にも対応できる」

(6) ICT活用及び男女共習について

学校体育指導資料（第39集）の
「ICTの活用について」へ



① ICT活用

ア 体育・保健体育科におけるICTの活用

学習指導要領では、各領域や分野の学習活動においてコンピュータや情報通信ネットワークなどの情報手段を積極的に活用することが示されている。

文部科学省によると、教科指導におけるICTの活用方法は以下の3点が示されている。

- ①学習指導の準備と評価のための教員による活用
- ②授業での教師による活用（教師が目標とする姿を提示等）
- ③児童生徒による活用（自分や他者の動きを確認，意見を共有，児童生徒同士で評価等）

ICTを活用することは、主体的・対話的で深い学びの実現のための1つの手法として効果的である。

※具体的なICT活用例やポイントについては、P73「役立ちサイト」を参照

イ 体育・保健体育科におけるICT活用のメリットとデメリット

- 【メリット】 ○実技における能力の向上（自己や他者の動きの気付き）
○コミュニケーションの活性化（対話的な学習）
○インクルーシブ教育の視点（視覚的アプローチによる対話の広がり等）
- 【デメリット】 ●機器への依存による、協働学習の機会の減少
●機器の活用時間が長くなることによる運動量の減少

学校体育指導資料（第39集）の
「男女共習について」へ



②男女共習

中学校及び高等学校の学習指導要領解説では、「原則として男女共習で学習を行うことが求められている」と示されている。体育における男女共習の意義は、「体力や技能の程度及び性別の違いや障害の有無等にかかわらず、仲間とともに学ぶ体験や運動の多様な楽しみを共有することは、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現に向けた重要な学習の機会である」といった点にある。

ア 生涯スポーツの視点

- ・余暇を利用して男女が一緒にスポーツを楽しむ、活動できる基盤を養う。
- ・他者とのより良い関係を構築し、生活していく力が育成できる。
- ・個性や能力の違う人同士が、共に活動できるようになる可能性をもっているため、誰とでもスポーツができる心を養うことができる。

イ コミュニケーションや協力・協働を重視

- ・「勝利」「競争」といった意識を男女共習にすることで変化させることができる。
- ・男女が互いに関わる中で、相互交流の楽しさや、男女で行う運動の手法、楽しみ方を身に付けることができる。

ウ 共習授業の実践や展開例について

- ・単元や体力・能力差によってルールやグループ編成の工夫が必要となる。

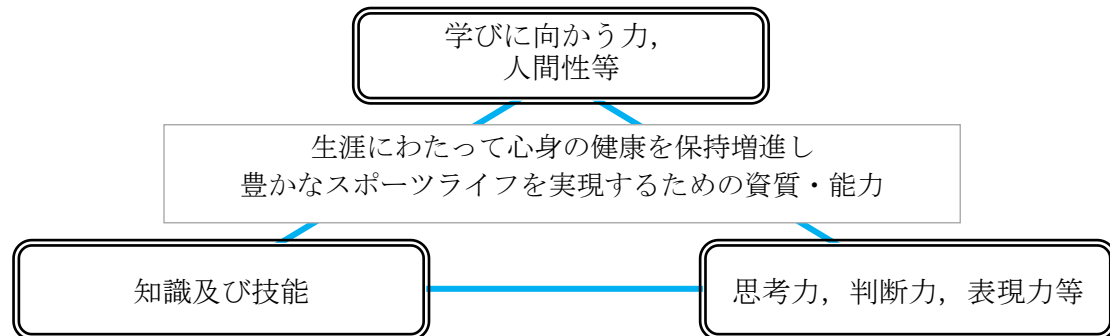
※より詳しくは学校体育指導資料（第39集）に掲載

*参考文献

- ・小学校学習指導要領（平成29年告示）解説 体育編
- ・中学校学習指導要領（平成29年告示）解説 保健体育編
- ・高等学校学習指導要領（平成30年告示）解説 保健体育編 体育編
- ・中央教育審議会答申（平成28年12月）
- ・平成30年度文部科学白書
- ・学校体育指導資料（第39集）千葉県教育委員会

2 体育・保健体育科の目標

学校教育法（第30条2項）の一部改正により、義務教育の目標が具体的に示されるとともに、小・中・高等学校等においては、「生涯にわたり学習する基盤が培われるよう、基礎的な知識及び技能を習得させるとともに、これらを活用して課題を解決するために必要な思考力、判断力、表現力その他の能力を育み、主体的に学習に取り組む態度を養うことに、特に意を用いなければならない」と定められた。これを一層明確化するため、学習指導要領において、体育については「体育の見方・考え方」を働かせて、『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』の三つの資質・能力の育成を目指すとともに、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ことを目指すとしている。



小学校学習指導要領

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を見付け、その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。

- (1) その特性に応じた各種の運動の行い方及び身近な生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な動きや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己の課題を見付け、その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) 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を養う。

中学校学習指導要領

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。

- (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。
- (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。
- (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。

高等学校学習指導要領

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。

体育指導の目標及び解説(学習指導要領、小・中学校:平成29年3月告示、高等学校:平成30年3月告示)

学校種	小学校		
発達の 段階	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
	1・2年生	3・4年生	5・6年生
教科目標及び解説	＜＜体育科＞＞ 体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を見付け、その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。 (1)その特性に応じた各種の運動の行い方及び身近な生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な動きや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己の課題を見付け、その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)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を養う。		
	＜解説＞ この目標は、(1)～(3)の目標が相互に密接な関連をもちつつ、体育科の究極的な目標である、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・能力を育成することを目指すことを示している。 その特性に応じた各種の運動の行い方及び身近な生活における健康・安全についての理解と、基本的な動きや技能を身に付けるようにする「知識及び技能」、運動や健康についての自己の課題を見付け、その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」、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を養う「学びに向かう力、人間性等」の三つの目標が相互に密接な関連をもっていることを示すとともに、体育科の重要なねらいであることを示したものである。		
運動領域・体育分野・科目体育目標及び解説	＜＜運動領域＞＞ (1)各種の運動遊びの楽しさに触れ、その行い方を知るとともに、基本的な動きを身に付けるようにする。	＜＜運動領域＞＞ (1)各種の運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方及び健康で安全な生活や体の発育・発達について理解するとともに、基本的な動きや技能を身に付けるようにする。	＜＜運動領域＞＞ (1)各種の運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方及び心の健康やけがの防止、病気の予防について理解するとともに、各種の運動の特性に応じた基本的な技能及び健康で安全な生活を営むための技能を身に付けるようにする。
	(2)各種の運動遊びの行い方を工夫するとともに、考えたことを他者に伝える力を養う。	(2)自己の運動や身近な生活における健康の課題を見付け、その解決のための方法や活動を工夫するとともに、考えたことを他者に伝える力を養う。	(2)自己やグループの運動の課題や身近な健康に関わる課題を見付け、その解決のための方法や活動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力を養う。
	(3)各種の運動遊びに進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、健康・安全に留意したりし、意欲的に運動をする態度を養う。	(3)各種の運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、友達の考えを認めたり、場や用具の安全に留意したりし、最後まで努力して運動をする態度を養う。また、健康の大切さに気付き、自己の健康の保持増進に進んで取り組む態度を養う。	(3)各種の運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に留意したりし、自己の最善を尽くして運動をする態度を養う。また、健康・安全の大切さに気付き、自己の健康の保持増進や回復に進んで取り組む態度を養う。
	＜解説＞ (1)は、「知識及び技能」に関する目標であり、各種の運動遊びの楽しさに触れることを通して、その行い方を知るとともに、それらの基本的な動きを身に付けること及び体力を養うことを意図している。 (2)は、「思考力、判断力、表現力等」に関する目標であり、各種の運動遊びを安全に楽しむための活動の仕方やルールなどを児童の力に応じて工夫するとともに、考えたことを他者に伝える力を養うことを意図している。 (3)は、「学びに向かう力、人間性等」に関する目標であり、運動やスポーツの価値のうち、公正、協力、責任、参画、健康・安全等に関する態度及び意欲的に運動遊びをする態度を養うことを意図している。	＜解説＞ (1)は、「知識及び技能」に関する目標であり、各種の運動の楽しさや喜びに触れることを通して、その行い方や健康な生活及び体の発育・発達について理解するとともに、それらの基本的な動きや技能を身に付けること及び体力を養うことを意図している。 (2)は、「思考力、判断力、表現力等」に関する目標であり、自己の運動や健康に関する課題を見付け、その解決方法を工夫するとともに、それについて考えたことを他者に伝える力を養うことを意図している。 (3)は、「学びに向かう力、人間性等」に関する目標であり、運動やスポーツの価値である、公正、協力、責任、参画、共生、健康・安全等に関する態度及び意欲的に運動をする態度を養うことを意図している。	＜解説＞ (1)は、「知識及び技能」に関する目標であり、各種の運動の楽しさや喜びを味わうことを通して、その行い方や心の健康、けがの防止及び病気の予防について理解するとともに、各種の運動の特性に応じた基本的な技能及び健康で安全な生活を営むための技能を身に付けること及び体力を養うことを意図している。 (2)は、「思考力、判断力、表現力等」に関する目標であり、自己やグループの運動の課題や健康に関する自己の課題を見付け、その解決方法を工夫するとともに、それについて自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養うことを意図している。 (3)は、「学びに向かう力、人間性等」に関する目標であり、運動やスポーツの価値である、公正、協力、責任、参画、共生、健康・安全等に関する態度及び意欲的に運動をする態度を養うことを意図している。

中学校		高等学校	
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	
1・2年生	3年生 (高校入学年次 ⇄)	入学年次 (⇄ 中学3年生)	その次の年次、 それ以降の年次
<<保健体育科>> 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。 (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。 (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。 (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。		<<保健体育科>> 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。	
<解説> この目標は、「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」を育成することを目指すとともに、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ことを目指すものである。 この目標を達成するためには、運動する子供とそうでない子供の二極化傾向が見られることや社会の変化に伴う新たな健康課題に対応した教育が必要との指摘を踏まえ、引き続き、心と体をより一体として捉え、健全な心身の発達を促すことが求められることから、体育と保健を一層関連させて指導することが重要である。		<解説> この目標は、学校教育法において、①「高等学校は、中学校における教育の基礎の上に、心身の発達及び進路に応じて、高度な普通教育及び専門教育を施すことを目的とする」(第50条)とされ、高等学校においては、義務教育で身に付けた基礎・基本を発展させ、学問研究や技術の習得に結び付けていくことが重視されていること。②「生涯にわたり学習する基盤が培われるよう、基礎的な知識及び技能を習得させるとともに、これらを活用して課題を解決するために必要な思考力、判断力、表現力その他の能力をはぐくみ、主体的に学習に取り組む態度を養うことに、特に意を用いなければならない」(第30条第2項)と規定されていること。③「健康、安全で幸福な生活のために必要な習慣を養うとともに、運動を通じて体力を養い、心身の調和的発達を図ること」(第21条第8号)と規定されていること。などを踏まえ、「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」を育成することを目指すことを示している。また、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ことを目指すものである。この目標を達成するためには、運動する子供とそうでない子供の二極化傾向が見られることや社会の変化に伴う新たな健康課題に対応した教育が必要との指摘を踏まえ、引き続き、心と体をより一体としてとらえ、体育と保健を一層関連させて指導することが重要である。	
<体育分野> (1) 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、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。 (2) 運動についての自己の課題を発見し、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。 (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、自己の役割を果たす、一人一人の違いを認めようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動をする態度を養う。		<科目体育> 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目指す。 (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。	
<解説> (1)は、知識及び技能の目標を示したものである。 (2)は、思考力、判断力、表現力等の目標を示したものである。 (3)は、学びに向かう力、人間性等の育成に向けた運動についての態度の具体的な目標を示したものである。 詳細は、中学校学習指導要領（平成29年告示）解説のP.30,31,32参照		<解説> この目標は、義務教育を基礎とした高等学校段階における、「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」の育成を目指す資質・能力を示したものであるが、生徒が運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わうとともに、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目指したものである。	

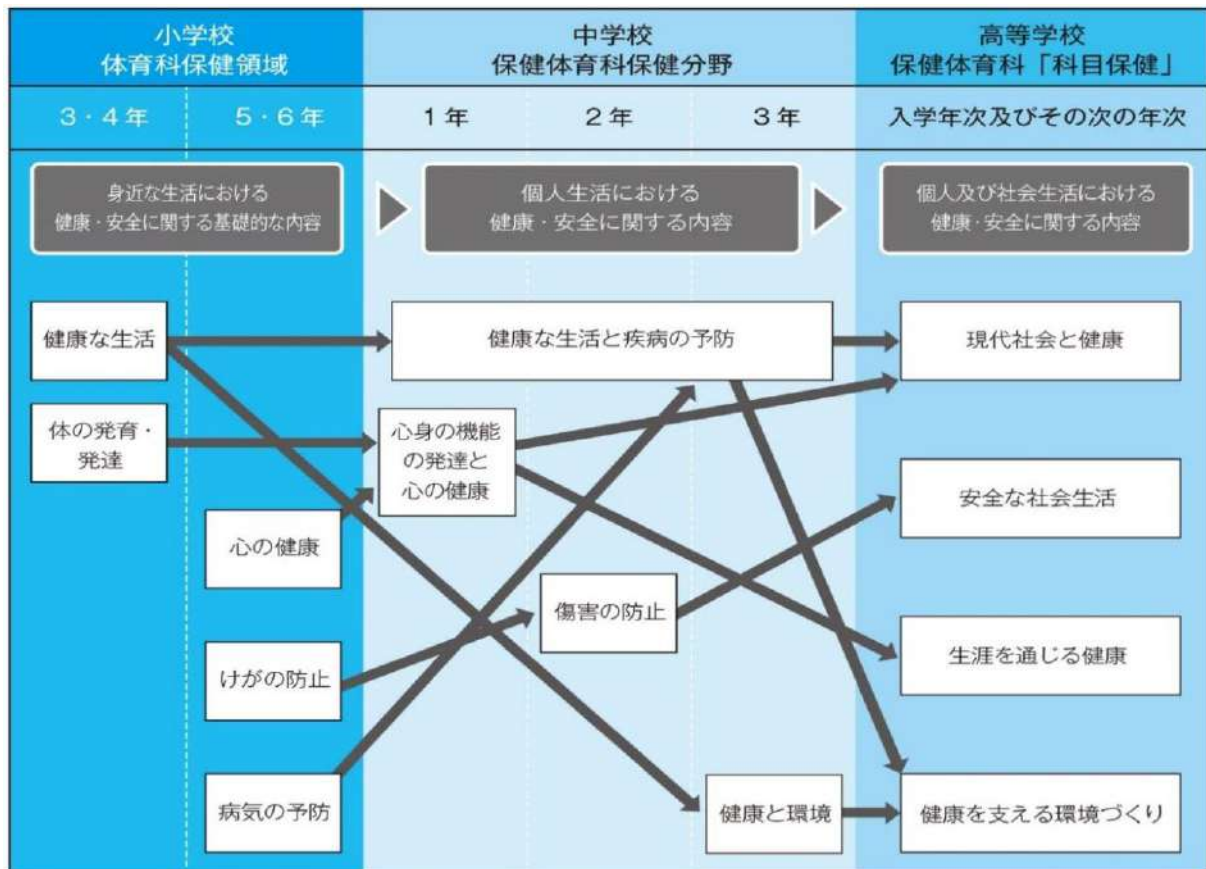
中学校					高等学校					
多くの領域の学習を経験する時期			卒業後も運動やスポーツに多様な形で関わることができるようにする時期							
学年の取扱い					学年の取扱い					
1年		2年		3年		入学年次		その次の年次		それ以降の年次
315単位時間〔体育分野267単位時間程度、保健分野48単位時間程度〕					体育7～8単位、保健2単位					
105時間		105時間		105時間						
A【体づくり運動】各学年7時間以上			A【体づくり運動】7時間以上			A【体づくり運動】7～10時間			A【体づくり運動】各学年7～10時間	
ア 体ほぐしの運動		手軽な運動		必修		ア 体ほぐしの運動		手軽な運動		必修
イ 体の動きを高める運動		体の柔らかさを高めるための運動 ねらいに巧みな動きを高めるための運動 力強い動きを高めるための運動 動きを持続する能力を高めるための運動		(すべての生徒がアとイを履修) 健康に生活するための体力の向上を図る運動の計画と実践 運動を行うための体力の向上を図る運動の計画と実践		イ 実生活に生かす運動の計画		健康に生活するための体力の向上を図る運動の計画と実践 運動を行うための体力の向上を図る運動の計画と実践		(すべての生徒がアとイを履修) 自己のねらいに応じた実生活に生かす運動の計画と実践
B【器械運動】(必修)			B【器械運動】			B【器械運動】			B【器械運動】	
ア マット運動		イ 鉄棒運動		ウ 平均台運動		エ 跳び箱運動		ア マット運動		イ 鉄棒運動
イ 鉄棒運動		ウ 平均台運動		エ 跳び箱運動		ア マット運動		イ 鉄棒運動		ウ 平均台運動
ウ 平均台運動		エ 跳び箱運動		ア マット運動		イ 鉄棒運動		ウ 平均台運動		エ 跳び箱運動
エ 跳び箱運動		ア マット運動		イ 鉄棒運動		ウ 平均台運動		エ 跳び箱運動		ア マット運動
C【陸上競技】(必修)			C【陸上競技】			C【陸上競技】			C【陸上競技】	
ア 短距離走・リレー、長距離走又はハードル走		イ 走り幅跳び又は走り高跳び		ア及びイのそれぞれから選択		ア 短距離走・リレー、長距離走又はハードル走		イ 走り幅跳び又は走り高跳び		ア及びイのそれぞれから選択
イ 走り幅跳び又は走り高跳び		ア 短距離走・リレー、長距離走又はハードル走		イ 走り幅跳び又は走り高跳び		ア 短距離走・リレー、長距離走又はハードル走		イ 走り幅跳び又は走り高跳び		ア及びイのそれぞれから選択
D【水泳】(必修)			D【水泳】			D【水泳】			D【水泳】	
ア クロール		イ 平泳ぎ		ウ 背泳ぎ		エ バタフライ		ア クロール		イ 平泳ぎ
イ 平泳ぎ		ウ 背泳ぎ		エ バタフライ		オ 複数の泳法又はリレー		イ 平泳ぎ		ウ 背泳ぎ
ウ 背泳ぎ		エ バタフライ		オ 複数の泳法又はリレー		ア クロール		イ 平泳ぎ		ウ 背泳ぎ
エ バタフライ		オ 複数の泳法又はリレー		ア クロール		イ 平泳ぎ		ウ 背泳ぎ		エ バタフライ
E【球技】(必修)			E【球技】			E【球技】			E【球技】	
ア ゴール型		イ ネット型		ウ ベースボール型		ア ゴール型		イ ネット型		ウ ベースボール型
イ ネット型		ウ ベースボール型		ア ゴール型		イ ネット型		ウ ベースボール型		ア ゴール型
ウ ベースボール型		ア ゴール型		イ ネット型		ウ ベースボール型		ア ゴール型		イ ネット型
F【武道】(必修)			F【武道】			F【武道】			F【武道】	
ア 柔道		イ 剣道		ウ 相撲		ア 柔道		イ 剣道		ウ 相撲
イ 剣道		ウ 相撲		ア 柔道		イ 剣道		ウ 相撲		ア 柔道
ウ 相撲		ア 柔道		イ 剣道		ウ 相撲		ア 柔道		イ 剣道
G【ダンス】(必修)			G【ダンス】			G【ダンス】			G【ダンス】	
ア 創作ダンス		イ フォークダンス		ウ 現代的なリズムのダンス		ア 創作ダンス		イ フォークダンス		ウ 現代的なリズムのダンス
イ フォークダンス		ウ 現代的なリズムのダンス		ア 創作ダンス		イ フォークダンス		ウ 現代的なリズムのダンス		ア 創作ダンス
ウ 現代的なリズムのダンス		ア 創作ダンス		イ フォークダンス		ウ 現代的なリズムのダンス		ア 創作ダンス		イ フォークダンス
H【体育理論】(必修)各学年3時間以上			H【体育理論】(必修)3時間以上			H【体育理論】(必修)6時間以上			H【体育理論】(必修)各学年6時間以上	
(1)運動やスポーツの多様性		(2)運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方		(1)文化としてのスポーツの意義		(1)スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展		(2)運動やスポーツの効果的な学習の仕方		(3)豊かなスポーツライフの設計の仕方

加えて指導可の内容

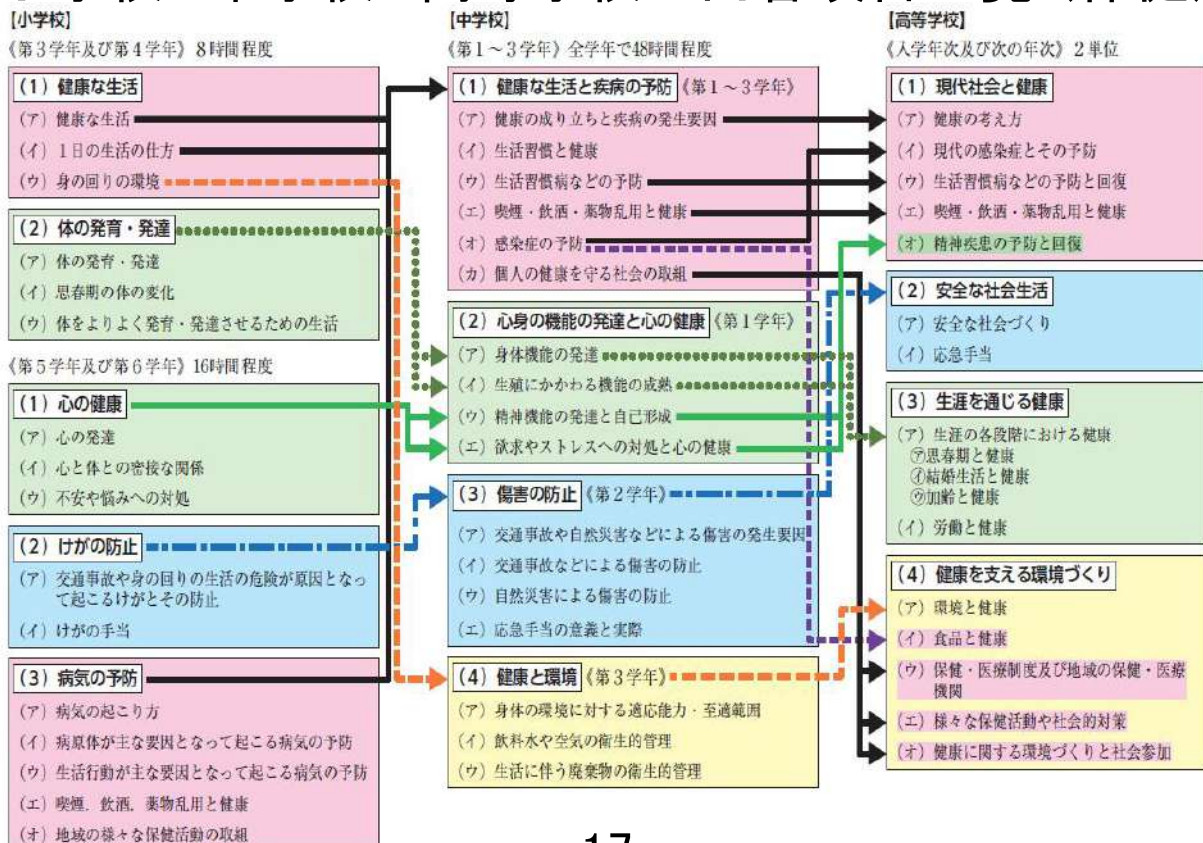
F【武道】	F【武道】
「空手道」「なぎなた」「弓道」「合気道」「少林寺拳法」「銃剣道」	「相撲」「空手道」「なぎなた」「弓道」「合気道」「少林寺拳法」「銃剣道」
G【ダンス】	G【ダンス】
「その他のダンス」	「社交ダンス」「その他のダンス」

体育・保健体育科における保健の学習の体系

小学校体育科保健領域，中学校保健体育科保健分野，高等学校保健体育科「科目保健」の学習は，生涯を通じて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目標として学習内容が体系的に位置付けられている。小学校，中学校，高等学校において，おおむね同様の内容を繰り返し学習するのも保健の特徴である。指導に当たっては，それぞれの発達の段階に応じた指導を工夫することが求められる。



小学校・中学校・高等学校 内容項目一覧（保健）



3 各校種の課題と改善に向けて

《小学校》

(1) 指導計画について

① 年間計画の作成

教育課程の編成は、各学校が主体的に行うことが大切である。その際、「小学校学習指導要領解説 体育編」の「指導計画の作成と内容の取扱い」を踏まえて、6年間の見通しを持った年間計画を作成することとなるが、運動領域と保健領域の指導内容の関連を踏まえること、体育・健康に関する指導につながる健康安全・体育的行事等との関連について見通しを持つことなど、体育科を中心とした「カリキュラム・マネジメント」の視点から年間指導計画を立てることが大切である。

実際に作成する際は、学校や地域の実態及び児童の心身の発達の段階や特性を十分に考慮し、小学校6年間の見通しを持って、各学年の目標や内容、授業時数、単元配当等を的確に定め、年間を通して運動の実践が円滑に行われるなど、調和のとれた指導計画を作成することが大切である。

【年間計画作成に当たっての主な留意事項】

- 学校全体の健康・体育についての計画や行事等との関連を十分図るようにする。
- 幼稚園並びに中学校との接続を踏まえ、小学校6年間の見通しを持つ。
- 各領域の授業時数の配当に当たっては、一部の領域に偏ることなく全ての領域の指導がバランスよく行われるようにするとともに、領域別の授業時数の配当は、ある程度の幅を持って考えるようにする。
- 2学年のまとまりを考えた年間計画（2学年のまとまり×3）とし、いつ、何を指導するのかを明確にする。「体づくりの運動遊び」「体づくり運動」以外のすべての指導内容について、2学年のいずれかの学年で取り上げ指導する。
- 一人一人の児童がゆとりをもって自己の能力に適した課題の解決等を目指した学習が行えるように、運動の取り上げ方など内容の取り扱いを弾力的にする。
- 集合、整とん、列の増減などの行動の仕方を身に付け、能率的で安全な集団としての行動ができるようにするために「体づくり運動」をはじめとして、各学年の各領域において適切に行う。
- 道徳教育の全体計画との関連、指導の内容及び時期等に配慮し、両者が相互に効果を高め合うようにする。

② 単元計画の作成

体育科の指導を充実させるためには、年間計画の作成と併せ、単元計画の作成が必要である。具体的には次に掲げる諸事項に沿って作成することが期待される。

- 「小学校学習指導要領解説 体育編」の「2 内容」を参考に単元の目標を設定する。
 - ・「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」
- 単元の評価規準、指導の計画を作成する。
 - ・目標を達成するために、適切な指導時間数を配当する。
 - ・よくわかり、意欲が高められるための手立てを仕掛ける。
 - ・施設・用具の質と数を考慮する。
 - ・児童に運動の楽しさや喜びを味わわせ、運動に対する好意的な態度を育む指導を展開する。
- 指導と評価の計画を作成する。
 - ・指導と評価の一体化を目指し、児童の学習改善・教師の指導改善につなげる。

(2) 指導方法について

《運動領域》

学習指導に当たっては、学習指導要領第9節「体育」の目標の趣旨を十分に理解して指導に当たることが大切である。教師は指導すべき内容を確実に把握し、**明確なねらいをもつ**とともに、児童が学習のねらいをよく理解し、自分や自分たちで主体的に体育実践に取り組めるよう指導方法の工夫・改善を行い、**運動の特性**に触れさせ、その運動の楽しさを味わわせることにより運動好きの児童を育成していくことが大切である。

特に、次の点についての工夫・改善が望まれる。

①運動の楽しさの捉え方

運動に親しむ資質や能力を育成するためには、特に小学校期にあつては、動きや技の習得に指導の重点を置くのではなく、運動の楽しさや喜びを十分に味わわせ**運動好き**にさせることが重要である。そのためには、体を動かす楽しさだけでなく、工夫する・考える・できる・わかる・協力する等の様々な**楽しさの広がり**を追求することが求められる。

②意欲を喚起する指導

児童の学習意欲が高まり、自主的・自発的に運動実践に取り組むようにならなくては、大きな学習効果は期待できないことから、意欲を高める指導が重要である。具体的には、**褒める・激励する・鼓舞する**等の情緒的方法と、**ねらいを明確にする・学習の進め方や動きの要点がわかる・進歩が客観的に捉えられる**等の論理的方法を発達段階に即して活用することが重要である。また、児童にとっては、施設・用具の活用や学習カード、学習資料等の創意・工夫が意欲化に大きくつながるものである。

③言語活動の充実

体育の学習においても、コミュニケーション能力や論理的な思考力の育成を促すための言語活動を積極的に行う必要がある。ただ、話し合い活動で形や時間の確保だけに終わることなく、**運動量を確保しつつ、思考・判断したことを他者に的確にわかりやすく伝えたり、互いの考えを伝え合い、自分の考えや集団の考えを発展させたり**して、互いの存在についての理解を深めることが大切である。

④事故防止の徹底

児童の健康状態の把握は、**運動を行う前の静的な健康観察**だけでは十分に捉えられない。特に、活動をすることによって潜在的なものが顕在化するので、**運動を行っている最中・直後にも健康観察**を行うことが重要である。具体的な運動中の健康観察の視点としては、目の輝き、目の色、姿勢、顔の色、発汗の様子、肌の色、衣服の様子等がある。

また、水泳運動系は生命にかかわることから、**水泳場の確保が困難で水泳運動系を扱えない場合でも水遊びや水泳運動などの心得については必ず指導することとなっている**ので留意が必要である。

《保健領域》

保健領域は、第3～4学年及び第5～6学年で効果的な学習となるよう、適切な時期にある程度まとまった時間で配当することが望ましい。また、体育科の目標を踏まえると、体ほぐしの運動と心の健康、怪我の防止や病気の予防と運動実践などの指導に当たって、運動領域と保健領域との密接な関連をもたせて指導するように配慮する必要がある。さらに、道徳科や学校給食に関する指導とも密接な関連を図った指導を配慮することが必要である。

保健の指導に当たっては、身近な日常生活（より実践的な）の体験や事例などを題材にし、資料や発問の工夫や実践や実験を取り入れるなど、**身近な生活における健康・安全に関する基礎的な内容を重視し、健康な生活を送る資質や能力の基礎を培う**ことが重要である。また、中学校では、自他における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ことに重点を置いていることから、**保健領域と保健分野の系統性を理解した上で、計画・指導**することが求められる。さらに、必要に応じて地域人材の活用や養護教諭、栄養教諭、学校栄養職員などの連携・協力を推進するなど、多様な指導方法を工夫することも重要である。

(3) 体力の向上について

小学校期は、筋力、持久力等の体力要因が発達する時期に達していないので、運動ができるだけの体力水準があれば十分である。しかし、調整力、柔軟性等に係わる神経系の体力要因が発達する時期でもあるので、**多くの種類の運動経験を積ませ、様々な基本的な動きを培うことが重要である。**

また、児童の体力低下や運動習慣の二極化傾向などの現状を踏まえ、全ての児童が、楽しく、安心して運動に取り組むことができるようにし、**その結果として体力の向上につながる指導等の在り方について改善を図る**ことが大切である。その際、特に運動が苦手な児童や運動に意欲的でない児童への指導等の在り方についても配慮する必要がある。

児童は一日の大半を学校で過ごすことから、体育科における運動実践だけでなく、業間休みや昼休み等の時間に、児童が個人や集団で**積極的に運動できる機会を確保**することが大切である。そして、体育学習と運動の日常化の関連を重視し、「学んだことを実生活に生かす」ことができるようにするために、保護者や地域と連携したり、意図的・計画的な手立てを講じたりして、時間・空間・仲間を確保し、体力向上を図っていくことが重要である。

《中学校》

(1) 指導計画について

① 年間計画の作成

教育課程においては、各学校が主体的に編成することが大切である。その際、学習指導要領の「第3章 指導計画の作成と内容の取扱い」を踏まえて、3年間の見通しを持った年間指導計画を作成することが重要である。

作成に当たっては、学校や地域の実態はもとより、「カリキュラム・マネジメント」の視点及び「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けた授業改善の視点を踏まえ、小学校段階との接続及び高等学校への見通しを重視し、生徒の能力・適正、興味・関心等に応じて、体育分野で育成を目指す資質・能力を効果的に育成することができるよう留意する。

【年間計画作成に当たっての主な留意事項】

- 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し、効果的な学習が展開できるようにする。
- 3年間の標準授業時数は、体育分野267単位時間程度、保健分野48単位時間程度であり、各学年において適切に配当する。
体育分野は、領域における授業時数の割合は示されていないが、各学校は実態に応じて、各領域の習熟を図ることができるように適切に配当する。
保健分野は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、適切な時期にある程度まとまった時間を配当する。
- 体育分野と保健分野との密接な関連をもたせて指導するように配慮する。
- 「A体づくり運動」及び「H体育理論」は、全学年を通じて全ての生徒が履修する。また、学習指導要領には各学年の配当時間も示されているので、まとまりのある単元構成と時数の確保に努める。
- 第1学年及び第2学年においては、第2学年が終了するまでに全ての領域を履修できるようにする。
- 第3学年においては、「B器械運動、C陸上競技、D水泳、Gダンス」のまとまりから1領域以上を、「E球技、F武道」のまとまりから1領域以上をそれぞれ選択して履修できるようにする。
- 集団行動については、各領域において適切に行う。
- 体力や技能の程度、性別や障害の有無等にかかわらず、運動の多様な楽しみ方を共有することは、「生涯にわたる豊かなスポーツライフ」の実現に向けた重要な学習の機会であることから、原則として男女共習で行うこと。
- 保健分野では、「健康な生活と疾病の予防」の内容を学年ごとに配当するとともに、心の健康や疾病の予防に関する健康課題の解決に関わる内容、ストレス対処や心肺蘇生法等の技能に関する内容等を充実させること。

② 単元計画の作成

単元計画は、教師が年間計画に基づいて各領域を効果的に指導するとともに、生徒が学習の課題や目標をもち、意欲的に授業に臨むために重要なものである。

作成に当たっては、生徒の実態に応じた授業のねらいを明確にして、一人一人の生徒が主体的に学習に取り組めるよう、単元全体の見通しを持てるようにすることが大切である。

そのためには、単元全体を見通すためのオリエンテーションを充実させることや、学習資料の工夫が必要である。

また、単元における評価規準を明確にし、各観点における指導と評価を「どの場面」で「どのように」行うかなど、「指導と評価の計画」を綿密に立て、学習の結果だけに対して評価を行うのではなく、学習の過程における質の高まりの評価を大切にして、その後の指導改善に生かせるようにすることが大切である。

(2) 指導方法について

指導に当たっては、(1)「知識及び技能」が習得されること、(2)「思考力、判断力、表現力等」を育成すること、(3)「学びに向かう力、人間性等」を涵養することが偏りなく実現されるよう、単元などの内容のまとまりを見通しながら、「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けた授業改善を行うことが重要である。

【指導をする上での主な留意事項】

○生徒が主体的に学習に取り組むようにさせ、学習の見通しを立てたり、学習したことを振り返ったりして自身の学びや変容を自覚できる場面を設定する。

【個別最適な学び】（教師の視点でいう「個に応じた指導」）

①指導の個別化・・・異なる方法で学んでよい

（例）

- ・一人一人の習熟度や特性に応じた練習方法，教材等の柔軟な提供・提案を行う。
- ・個人にあった練習方法を見つけられるような，問い，環境を用意する。

②学習の個性化・・・異なる小目標（道すじ）でよい

（例）

- ・本時のねらいに沿って，個人の特性，興味関心に応じた適切なめあてを設定させる。
- ・学習活動を振り返り，評価を通して，めあての妥当性を評価し，自己調整を促す。

○対話的な学習の機会をつくり，学び合いを通し，自己の思考を広げたり，深めたりし，課題の解決を目指して，協働的に学習へ取り組ませる。

【協働的な学び】

「個別最適な学び」を「孤立した学び」に陥らせないように，高め合い，新たな学びを創出させる。

（留意点）

- ・集団の中に個が埋没してしまうことがないような工夫が必要。
※いわゆる各グループに配当される教師役的な存在は，一斉指導のような構図に近く，必ずしも高め合いとしての機能を果たさない可能性が高い。
- ・劣等感を与えないような工夫が必要。
※例えば，個別最適な学びとの往還のための意見交換や進捗共有，共通する未知の課題へのグループワーク，ジグソー法のように異なる小課題を持ち寄るワーク，グループ編成の工夫等が考えられる。

○深い学びに向けた場面設定をする。

- ・学びの深まりをつくり出すために，生徒が考える場面と教師が教える場面を意図的に組み立てる。
- ・授業内外における教師の「形成的評価」を用いて学びのコントロールを行うことが重要である。

○授業を通して，体育嫌いを作らず，体育・スポーツを好きにさせる。

- ・各運動領域の特性や魅力に応じた体を動かす楽しさや特性に触れる喜びを味わうことができるよう，また，健康の大切さを実感できるように指導方法を工夫する。
- ・全国体力運動能力・運動習慣等の結果から，体力総合評価がDまたはEにおける「運動・スポーツを楽しみと感じたことがない」生徒は，「授業での話し合い」「助け合い，役割を果たす活動」を行っている割合が少ない。同様に，授業で指導者が「目標設定」「振り返り」「練習や場の工夫」を行っている割合が少ない。このことから，運動が苦手な生徒でも，保健体育科の授業を工夫することで，心と体を一体として，体育・スポーツの関わりを見直していくことができる機会を与えることができる。

（３）体力の向上について

生徒の体力に関する主な課題として，①運動する子としない子の二極化②中学生女子の１週間の総運動時間６０分未満が約２０％（※体育の授業を除く）③体力の低下傾向が挙げられる。（特に握力・投力）

体力向上を目指すには，運動を日常化し，自発的に運動に取り組むようになるよう，全ての生徒が運動やスポーツが楽しく好きになるような工夫が必要である。そのためには，体育の授業を通して，運動に対する愛好的態度の育成と運動が苦手，嫌いな生徒への手立てが重要である。

また，健康の大切さとつなげることで，継続的な運動習慣の必要性を理解させるようにし，自発的な運動に取り組む資質・能力を育成する。

《高等学校》

(1) 指導計画について

① 年間指導計画の作成

「体育」の目標を達成するために、学校や地域の実態、中学校との関連、生徒の特性等を十分に考慮し、3年間の見通しを立てた上で、領域や内容の決定、各内容に当てる授業時数、単元の構成及び配列等を的確に定めた年間指導計画を作成することが大切である。

「保健」の学習指導を系統的かつ効果的に推進するにあたっては、学習指導要領に基づきながら、地域、学校及び生徒の実態を考慮して、これに即応するように計画を作成することが必要である。

【年間計画作成に当たっての主な留意事項】

《体育》

- 単元など内容や時間のまとまりを見通して、その中で育む資質・能力の育成に向けて、生徒の主体的・対話的で深い学びの実現を図るようにすること。
- 科目体育は、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ものとする。標準単位数を7～8とする。
- 希望する生徒に対して全ての領域の選択機会が与えられるよう年間指導計画を工夫すること。
- 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を楽しむことができるよう**男女共習を原則**とすること。
- 生徒が履修できる運動種目等の数については、特に制限を設けていないが、その領域配当する授業時数との関連から指導内容の習熟を図ることのできる範囲にとどめるようにすること。

《保健》

- 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。
- 教科内におけるカリキュラム・マネジメントを実現する観点から、体育と保健の関連する事項を取り上げる際、指導する時期を適切に設定した年間指導計画を工夫する。

【年間指導計画チェック項目】

《体育》

[各年次共通] ○ 「体づくり運動」は、各年次7～10単位時間程度配当

○ 「体育理論」は、各年次6単位時間以上配当

[入学年次] ○ 「器械運動」、「陸上競技」、「水泳」及び「ダンス」から1領域以上を選択

○ 「球技」、「武道」から1領域以上を選択。なお、球技は、2つの型を実施

[その次の年次及びそれ以降の年次]

○ 「器械運動」、「陸上競技」、「水泳」、「球技」、「武道」及び「ダンス」から2領域以上選択

《保健》

課程の種別にかかわらず、原則として入学年次とその次の年次の2か年にわたり履修させること

② 単元計画

単元計画は、年間指導計画に配列された個々の運動に関する領域や内容を、実際の授業としてどう展開していくかを具体的に示すものである。教師が各領域を効果的に指導できるようにするとともに、生徒に示すことにより、学習の課題や目標を持ち、意欲的に臨むために重要なものである。作成にあたっては、生徒の実態に応じた「ねらいや学習課題を明確」にして、一人一人の生徒が主体的に学習に取り組めるように、単元全体の見通しを持てるようにする。また、「単元における評価規準」を明確にし、学習の結果だけに対して評価を行うのではなく、各観点における指導と評価を「どの場面」で「どのように」行うかなど、「指導と評価の計画」を綿密に立て、「学習の過程における評価」を大切にして、その後の指導に生かせるようにすることが大切である。

(2) 指導方法について

①「保健体育の目標」の達成に求められる資質・能力の育成

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

「生涯にわたって心身の健康を保持増進するための資質・能力」とは

- ・現在及び将来の生活において、自他の健康に関心もち、その大切さについての認識を深めるとともに、健康に関する課題に対して保健の知識及び技能等を習得、活用して、自他の健康の保持増進や回復を目指して的確に思考、判断し、それらを表現することができるような資質・能力を育成することを目指す。

「生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力とは」

- ・それぞれの運動が有する特性や魅力に応じて、その楽しさや喜びを深く味わおうとすることに主体的に取り組む資質・能力を示している。

これは、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事などへの意欲や健康・安全への態度、運動を合理的、計画的に実践するための運動の知識や技能、それらを運動実践に応用したり活用したりするなどの思考力、判断力、表現力等をバランスよく育むことで、その基盤が培われる。

②指導上の留意事項

「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」の育成を目指し、**三つの資質・能力をバランスよく指導する必要がある。**

《体育》

- ・スポーツとの多様な関わり方を楽しみことができるようにする観点から、運動に対する興味や関心を高め、**技能の指導に偏ることなく**，「する，みる，支える」に「知る」を加え，三つの資質・能力をバランスよく育むことができる学習過程を工夫し，充実を図る。

また，粘り強く意欲的に課題の解決に取り組むとともに，自らの学習活動を振り返りつつ，仲間と共に課題を解決し，次の学びにつなげる主体的・協働的な学習過程を工夫し，充実を図る。

- ・小学校から高等学校までの12年間の一貫した教育課程の中の最終段階として，体を動かすことを通して，心と体が一体であることや体力の高まりを実感したり技能を獲得したり課題を解決したりするなどの過程を通して，合理的な運動の行い方や体力の高め方などの知識の重要性を認識させ，動きの獲得や技ができる喜びなどの各領域特有の特性や魅力を深く味わうとともに，公正，協力，責任，参画，共生などの社会的態度を養い，スポーツの文化的価値などに対する理解を深め，現在及び将来の実生活や実社会で計画的，継続的に運動やスポーツを実践するための資質・能力を育む指導の充実が求められる。

《保健》

- ・保健については，健康に関心を持ち，自他の健康の保持増進や回復を目指して，疾病等のリスクを減らしたり，生活の質を高めたりすることができるよう，**知識の指導に偏ることなく**，三つの資質・能力をバランスよく育むことができる学習過程を工夫し，充実を図る。

また，健康課題に関する課題解決的な学習過程や，主体的・協働的な学習過程を工夫し，充実を図る。

- ・健康課題を解決する学習活動を重視して，思考力，判断力，表現力等を育成していくとともに，「保健」で身に付けた知識及び技能を生かすことができるように健康に関する関心や意欲を高めることが重要である。

(3) 評価の改善について

(ア)「知識・技能」の評価について

学習の過程を通じた知識及び技能の習得状況について評価を行うとともに、それらを既有的知識及び技能と関連付けたり活用したりする中で、他の学習や生活の場面でも活用できる程度に概念等を理解したり、技能を習得したりしているかについても評価するものである。

<具体例>

ペーパーテストにおいて、事実的な知識の習得を問う問題と、知識の概念的な理解を問う問題とのバランスに配慮するなどの工夫改善を図るとともに、例えば、生徒が文章による説明をするなど、実際に知識や技能を用いる場面を設けるなど

(イ)「思考・判断・表現」の評価について

知識及び技能を活用して課題を解決する等のために必要な思考力、判断力、表現力等を身に付けているかを評価するものである。

<具体例>

具体的な評価の方法としては、ペーパーテストのみならず、論述やレポートの作成、発表、グループでの話し合い、多様な活動を取り入れ、それらを集めたポートフォリオを活用するなど

(ウ)「主体的に学習に取り組む態度」の評価について

単に継続的な行動や積極的な発言を行うなど、性格や行動面の傾向を評価するというのではなく、各教科等の「主体的に学習に取り組む態度」に係る観点の趣旨に照らして、知識及び技能を習得したり、思考力、判断力、表現力等を身に付けたりするために、自らの学習状況を把握し、学習の進め方について試行錯誤するなど自らの学習を調整しながら、学ぼうとしているかどうかという意思的な側面を評価することが重要である。

<具体例>

ノートやレポート等における記述、授業中の発言、教師による行動観察や生徒による自己評価や相互評価等の状況を、教師が評価を行う際に考慮する材料の一つとして用いることなど

- ①「主体的に学習に取り組む態度」として観点別学習状況の評価を通じて見取ることができる部分
→知識及び技能を獲得したり、思考力、判断力、表現力等を身に付けたりすることに向けた粘り強い取組を行おうとしている側面
- ②観点別学習状況の評価や評定にはなじまず、こうした評価では示しきれないことから個人内評価を通じて見取る部分
→①の粘り強い取組を行う中で、自らの学習を調整しようとする側面

(4) 体力の向上について

各種の運動を主体的に行うことで結果として体力が高まることや、各種の運動を行いやすくするために必要な体力の高め方について、全ての生徒が履修する「体づくり運動」、「体育理論」の学習を通じて、「自己に適した目標を設定する能力」、「運動を組み立てる能力」、「計画を作成する能力」などの運動の学び方や自ら実践する力を身に付けさせる指導の充実を図ることが重要である。その際、体力測定による学習成果の確認、新たな目標の設定という過程があり、「県体力・運動能力調査」の結果を活用することは非常に有効である。また、運動は仲間と関わることで主体的に実践できることから、「体育・スポーツ的行事」などの実践的機会を積極的に企画し、生徒個々の活動及び創意工夫する場面を充実させていくことも、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続していく上での体力の向上に欠かせない視点である。

4 障害のある児童生徒への配慮

障害のある児童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。

ただし、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、個々の児童生徒の困難さに応じた指導方法等の工夫を行う必要がある。

配慮の例が示されているので、学習指導要領解説の内容を良く確認しておく。

【小学校学習指導要領（平成29年告示）解説 体育編 P165～P166】

【中学校学習指導要領（平成29年告示）解説 保健体育編 P233～P235】

【高等学校学習指導要領（平成30年告示）解説 保健体育編 体育編 P223～P224】

（小学校の例示の一部）

- ・複雑な動きをしたり、バランスを取ったりすることに困難がある場合には、極度の不器用さや動きを組み立てることへの苦手さがあることが考えられることから、動きを細分化して指導したり、適切に補助をしながら行ったりするなどの配慮をする。

（中学校・高等学校の例示の一部）

- ・身体の動きに制約があり、活動に制限がある場合には、生徒の実情に応じて仲間と積極的に活動できるよう、用具やルールの変更を行ったり、それらの変更について仲間と話し合う活動を行ったり、必要に応じて補助用具の活用を図ったりするなどの配慮をする。
- ・勝ち負けや記録にこだわり過ぎて、感情をコントロールすることが難しい場合には、状況に応じて感情がコントロールできるよう、事前に活動の見通しを立てたり、勝ったときや負けたとき等の感情の表し方について確認したりするなどの配慮をする。

○指導の留意点

障害のある児童生徒については、身体の動きが制限される、学習内容の理解や、集団活動について苦手な面がある等、様々な困難を抱えている場合が多いことから、当該児童生徒の実態に応じた配慮を行い、個々に即したきめ細かな指導や支援を行う必要がある。

このため一人一人の実態や教育的ニーズを的確に把握し、学習目標を設定するとともに、運動の楽しさや喜びを味わわせたり、学習場面に応じた課題発見や解決を支援したりすることが重要である。また、家庭や医療機関等との連携を密にしながら、健やかな体の基礎となる体力の向上を目指し、運動に対する意欲や技能の向上、健康・安全に関する内容を計画的に設定し、適切に評価することが重要である。

【指導の視点における参考資料】

独立行政法人国立特別支援教育総合研究所サイト内

→報告書・資料

→研究成果・刊行物

→特別支援教育リーフ

③「こんな取組、してみませんか」シリーズ

Vol.2 障害のある子供も共に楽しむ体育の授業(PDF)

