

## 体育、保健体育

体育科、保健体育科の目標は、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・能力を育成することである。

指導に当たっては、児童生徒の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行い、健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現を目指した教育の充実に努めることが大切である。特に、学校における食育の推進並びに体力の向上に関する指導、安全に関する指導及び心身の健康の保持増進に関する指導については、体育科、保健体育科、家庭科、技術・家庭科及び特別活動の時間はもとより、各教科、道徳科、外国語活動及び総合的な学習の時間等においても、それぞれの特質に応じて適切に行うよう努めることが大切である。また、家庭や地域社会との連携を図りながら、日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実践を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮することが必要である。

### 【小 学 校】

#### 1 体育科の指導の重点

児童に心と体を一体として捉えさせるために、運動が心と体に様々な効果をもたらすこと、心の健康が運動と密接に関係していること等を、具体的な活動を通して理解させる。また、児童の発達の特性に合った運動の実践を通して、基礎的な身体能力を身に付け、運動の楽しさや喜びを味わわせ、生涯にわたり学習する基盤が培われるようにする。さらに、運動領域と保健領域を一層関連付けて取り上げ、児童の健康・安全についての理解をより深め、学習したことを家庭で生かすなど、進んで健康の保持増進と体力の向上を図ろうとする実践力を育てる。

##### (1) 体づくり運動系における指導内容を充実させよう

ア 「体ほぐしの運動（遊び）」では、運動（遊び）を通して自己や仲間の心と体に向き合い、心と体に関係し合っていることに気付くとともに、仲間と関わる楽しさを体験し、仲間のよさを認め合うことができるように指導する。また、保健領域「心の健康」と相互の関連を図って指導する。

イ 低・中学年の「多様な動きをつくる運動（遊び）」では、運動（遊び）の楽しさを味わいながら体の基本的な動きを培う。高学年の「体の動きを高める運動」については、体の柔らかさ及び巧みな動きを高めることに重点を置いて指導する。また、体づくり運動以外の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。

##### (2) 発達段階に応じて各運動領域における指導内容の充実を図ろう

ア 低学年では、各運動領域を「○○遊び」と示し、伸び伸びと体を動かす楽しさや心地よさを味わうことをねらいとした学習を行い、幼児教育との円滑な接続を図るようにする。

イ 陸上運動系では、「走・跳の運動（遊び）」及び「陸上運動」については、児童の実態に応じて「投の運動（遊び）」を加えて指導することができる。

ウ 水泳運動系では、中学年において、水泳運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに、け伸びや初歩的な泳ぎ、もぐる・浮くこと等の基本的な動きを身に付けるようにし、高学年の水泳運動につなげていけるようにする。

エ ボール運動系では、中学年の「ゴール型ゲーム」において、味方チームと相手チームが入り交じって得点を取り合うゲーム及び陣地を取り合うゲームを取り扱うものとする。高学年の「ゴール型」はバスケットボール及びサッカーを、「ネット型」はソフトバレーボールを、「ベースボール型」はソフトボールを主として取り扱うものとするが、これらに替えてハンドボール、ラグビー、フットボール等、型に応じたその他のボール運動を指導することができる。

オ 表現運動系では、低学年において簡単なフォークダンスを含めて指導することができる。中学年においてフォークダンスを、高学年においてリズムダンスを加えて指導することができる。

カ オリンピック・パラリンピックに関する指導については、フェアプレイを大切にすな

ど、児童の発達段階に応じて、運動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にする。

キ 集団行動については、各学年の各領域（保健を除く）において適切に行う。

### (3) 心と体の健康を重視した保健領域の学習指導をしよう

ア 身近な生活における健康・安全について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できるよう指導する。

イ 各運動領域において学習したことをもとに日常的に運動に親しむことを関連付け、運動と健康との関連について具体的な考えをもてるよう指導する。

ウ 健康に関する課題を解決する学習活動を積極的に行うことにより、資質・能力の三つの柱をバランスよく育成していくよう指導する。

## 2. 主体的・対話的で深い学びを引き出す体育科の学習指導

### (1) カリキュラムの工夫の視点に基づいた指導計画を立てよう

ア 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など、6年間の見通しをもった年間指導計画を作成する。

イ 指導方法を工夫して必要な知識及び技能の習得を図りながら、児童の思考を深めるために発言を促したり、気付いていない視点を提示したりするなど、学びに必要な指導の在り方を追究し、必要な学習環境を積極的に設定していく。

ウ 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・物的資源との連携を図り、指導の充実につなげる。

### (2) 課題解決に向けた学習を展開しよう

ア 自ら粘り強く取り組み、考察するとともに学習を振り返り、課題を修正したり、新たな課題を設定したりするなどの主体的な学びを促す。

イ 児童が他者との対話を通して、自己の思考を広げたり深めたりするなどの対話的な学びを促す。

ウ 主体的・対話的な学びの過程を通して、自己の運動や健康についての課題を見付け、解決に向けて試行錯誤を重ねながら、思考を深め、よりよく解決するなどの深い学びを促す。

### (3) 効果的にICTを活用しよう

ア 運動学習への従事時間が損なわれないよう十分に配慮しながら、三つの資質・能力の何を育成するものなのか、ねらいや効果を検討し、導入する。

イ 自分の動きを確かめる場面や仲間の動きの画像をもとにアドバイスをする場面、グループの動きが撮影された画像をもとに、思考し判断し表現する場面等、学習場面に応じて、ICTを効果的に活用する。

### (4) 学習評価の充実を図り、指導と評価の一体化を実現しよう

ア 学習指導要領の目標や内容、児童の実態等を踏まえて、単元の目標や評価規準を作成し、評価場面や評価方法等を計画する。観点別学習状況の評価を行い、児童の学習改善や教師の指導改善につなげる。

イ 児童のよい点や進歩の状況等を積極的に評価し、学習したことの意義や価値を実感できるようにする。

ウ 組織的かつ計画的な取組を推進し、学年や学校段階を越えて児童の学習の成果が円滑に接続されるよう工夫する。

## 個別最適な学びを実現するための授業例（小5 器械運動（マット運動））

子供たちが見通しをもち、自己の適性に応じてマット運動に取り組めるように、①単元計画を提示した上で、自己の目標設定を行いました。技が「できた」とする規準を「安定してできる」「発展技ができる」「繰り返したり、組み合わせたりできる」と設定し、どのように技を「できる」ようにするかを考えさせました。

既習の技を確認し、そのポイントを振り返った後、技を難易度別にしたリ、練習補助器具を準備したりすることで、様々な練習の場を用意しました。子供たちは、自ら練習の場を選択して学習しました。練習の際には②「動画撮影」「遅延再生アプリの活用」「お手本動画の確認」「友達からのアドバイス」「教師の補助」など、様々な学習方法を紹介しました。子供たちは自分の技の出来映えを確認したり、友達と教え合ったりして「組み合わせ技」や「発展技」などに挑戦し、できる喜びを味わう姿が見られました。

### ここがポイント！

①自分の運動技能や習熟度に応じた目標を設定させることで、子供たちが見通しをもって学習していくことにつながります。

②子供たちが学習方法を選択できる環境を整えていくことで、自らの課題に合わせた学びを自己調整していくことができます。

## 【中学校】

### 1 保健体育科の指導の重点

#### 体育分野

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。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。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。

#### (1) 資質・能力の三つの柱を踏まえた内容構造を明確にしよう

体育分野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実現する資質・能力を育成する。運動に関する「知識及び技能」、運動課題の発見・解決等のための「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」に対応した内容にする。「学びに向かう力、人間性等」の内容は、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現に向けた体育学習に関わる態度に対応した、公正、協力、責任、参画、共生及び健康・安全の具体的な指導内容を示すこととする。

#### (2) 系統性を踏まえた指導内容の見直しと、年間指導計画の作成をしよう

小学校段階との接続及び高等学校への見通しを重視し、12年間の系統性を踏まえた指導内容の見直しを図るとともに、3年間の見通しをもった年間指導計画の作成をする。特に各領域における「思考力、判断力、表現力等」及び「学びに向かう力、人間性等」の指導内容の重点化を図る。

#### (3) 運動やスポーツの多様な楽しみ方の学習や個に応じた指導を充実させよう

ア 体力や技能の程度、性別や障害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共有することができるよう指導内容の充実を図るとともに、共生の視点を重視する。障害のある生徒等については、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、組織的に行うようにする。また、第3学年の領域の選択に当たっては、安全を十分に確保した上で、生徒が自由に選択して履修することができるよう配慮する。

イ 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員間の協力的な指導等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を図る。

#### (4) 体力の向上を目指そう

運動やスポーツの習慣化につながるよう、「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る。さらに、「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。

#### 保健分野

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させ、健康についての自他の課題を発見し、よりよい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い、生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

#### (1) 多様な指導方法を工夫しよう

ア 小学校及び高等学校との系統性ある学習指導に取り組み、必要に応じて養護教諭等との連携・協力を得て指導する。生徒の興味・関心を高めるような内容を取り扱い、思考を深める発問を用意する。また、日常生活に関連が深い教材や教具を使用したり、事例等を用いたディスカッションやブレインストーミング等の授業展開を取り入れたりとすることで、生徒が身近な問題として積極的に学習に取り組めるようにする。

イ 実習を取り入れる際には、技能の習得だけでなく、その意義や手順等の指導内容を理解できるように留意する。

## (2) 体育分野との相互の関連を図ろう

健康な生活と運動やスポーツとの関わりを深く理解させたり、心と体が密接につながっていることを実感させたりするために、「体づくり運動」や「水泳」等の体育分野の学習と関連付けた保健分野の学習指導を充実させる。

## 2 主体的・対話的で深い学びを引き出す保健体育科の学習指導

### (1) 学びに必要な指導の在り方を工夫しよう

ア 興味や関心を高め、課題の解決に向けて粘り強く自ら取り組み、学習を振り返るとともにそれを考察し、課題の修正や新たな設定ができる指導内容を計画する。特に「見方・考え方」を働かせる学習過程を工夫することによって、より質の高い深い学びにつなげる。また、単元等の内容や時間のまとまりを見通しながら、授業改善を行う。

イ 必要な知識及び技能を指導しながら、生徒の思考を深めるために発言や意見交換を促したり、気付いていない視点を提示したりするなど、必要な学習環境を積極的に整備していく。

### (2) 効果的にICTを活用しよう

ア 体育分野においては、学習に必要な情報の収集やデータの管理・分析、課題の発見や解決方法の選択、保健分野においては、健康情報の収集、健康課題の発見や解決方法の選択等で活用する。

イ 運動の実践では、ICTを補助的手段として活用するとともに、活動そのものの低下を招かないよう留意する。また、情報機器の使用と健康との関わりについて取り扱うことにも配慮する。

### (3) 言語活動を重視し、コミュニケーション能力や思考力の育成を促そう

筋道を立てて練習や作戦、健康の保持増進や回復について話し合う活動等、知識を活用して思考する機会や、思考し判断したことを他者に伝える機会等を適切に設定する。

### (4) 具体的な体験を伴う学習の工夫をしよう

習得・活用・探究という学びの過程を通して、試行錯誤を重ねながら思考を深め、運動や健康についてよりよく解決するなどの深い学びを促す。そのために、体育分野と保健分野、保健体育科以外の教科や特別活動等の学習内容を関連付け、家庭や地域にも学習の場を広げて、体験を交えながら学習を深めていけるような工夫をする。

### (5) 学習評価の充実を図り、指導と評価の一体化を実現しよう

ア 生徒のよい点や進歩の状況等を積極的に評価し、学習したことの意義や価値を実感できるようにする。

イ 単元や題材等の内容や時間のまとまりを見通しながら評価の場面や方法を工夫し、学習の過程や成果を評価し、指導の改善や学習意欲の向上を図る。

## 個別最適な学びを実現するための授業例（中3 体づくり運動）

健康の保持増進や体力の向上を目指し、計画的に取り組むことができるように、①子供一人一人が運動を行う目的を設定し、運動プログラムの作成と実践を行いました。子供たちは、「試合で活躍するための体力を高めたい」「将来も無理なく運動を続けたい」など、それぞれの目標に向かって意欲的に学習に取り組みました。

運動プログラムを作成していく場面では、②「体力テストの結果活用」「あいち体育のページの動画視聴」「図説資料の活用」「友達や教師との交流」などの参考となる資料を紹介しました。子供たちは、動画を検索して目的に応じた運動を見付けたり、友達や教師と動きを確認し合ったりするなど、積極的に活動していました。自分の技能や理解度に合わせて学習を自己調整したり、よりよい運動プログラムになるよう試行錯誤したりする姿が見られました。

### ここがポイント！

①何のために、どのように学習をするのかを明確にすることで、子供が意欲をもって主体的に学びを進めていくことにつながります。

②子供に情報源を示すことで、自らの技能や理解度に合わせた学びを選択することにつながります。