

# 高等学校学習指導要領解説

## 保健体育編・体育編

平成30年7月

文 部 科 学 省



第1部 保健体育編	
第1章 総説	1
第1節 改訂の経緯及び基本方針	1
1 改訂の経緯	1
2 改訂の基本方針	2
第2節 保健体育科改訂の趣旨及び要点	6
1 保健体育科改訂の趣旨	6
2 保健体育科改訂の要点	10
(1) 目標の改善	10
(2) 内容構成の改善	13
(3) 内容及び内容の取扱いの改善	14
「体育」	14
「保健」	18
(4) 各科目にわたる指導計画の作成と内容の取扱いの改善	19
第2章 保健体育科の目標及び内容	23
第1節 教科の目標及び内容	23
1 教科の目標	23
2 教科の内容	27
第2節 各科目の目標及び内容	30
「体育」	30
1 性格	30
2 目標	31
3 内容	35
A 体づくり運動	46
B 器械運動	64
C 陸上競技	85
D 水泳	105
E 球技	125
F 武道	148
G ダンス	170
H 体育理論	191
4 内容の取扱い	203
「保健」	214
1 性格	214
2 目標	214
3 内容	215
(1) 現代社会と健康	215
(2) 安全な社会生活	221

(3) 生涯を通じる健康	225
(4) 健康を支える環境づくり	228
4 内容の取扱い	234
第3章 各科目にわたる指導計画の作成と内容の取扱い	236
第1節 指導計画作成上の配慮事項	236
1 「体育」	236
2 「保健」	240
3 「体育」及び「保健」	241
第2節 内容の取扱いに当たっての配慮事項	245
1 言語活動	245
2 情報機器の活用等に関する配慮事項	245
3 運動の多様な楽しみ方	246
4 体験活動	247
5 「体育」と「保健」の関連	248
第3節 総則関連事項	250
1 健やかな体（第1章総則総則第1款の2の(3)）	250
2 教育課程外の学校教育活動と教育課程との関連 （第1章総則総則第6款の1のウ）	252
3 道徳教育との関連（第1章総則総則第1款の2）	255
4 学校設定科目（第1章総則総則第2款の3の(1)のエ）	256
5 必履修教科・科目の減単位（第1章総則総則第2款の3の(2)のア）	256
6 義務教育段階での学習内容の確実な定着を図る工夫 （第1章総則総則第2款の4の(2)）	257
第2部 体育編	
第1章 総説	259
第1節 教科・科目設定の趣旨	259
第2節 改訂の趣旨及び要点	260
1 体育科改訂の趣旨	260
2 体育科改訂の要点	260
(1) 目標の改善	260
(2) 科目の目標，内容構成及び内容等の改善	261
(3) 各科目にわたる指導計画の作成と内容の取扱いの改善	263
第3節 体育科の目標と科目編成	265
1 目標の考え方	265
2 科目編成と標準単位数	269
(1) 科目の編成	269
(2) 標準単位数	269
第2章 各科目	271

第1節	スポーツ概論	271
1	目標	271
2	内容	272
3	内容の取扱い	280
第2節	スポーツⅠ(採点競技及び測定競技)	282
1	目標	282
2	内容	283
3	内容の取扱い	287
第3節	スポーツⅡ(球技)	289
1	目標	289
2	内容	290
3	内容の取扱い	295
第4節	スポーツⅢ(武道及び諸外国の対人的競技等)	296
1	目標	296
2	内容	297
3	内容の取扱い	301
第5節	スポーツⅣ(ダンス)	302
1	目標	302
2	内容	303
3	内容の取扱い	307
第6節	スポーツⅤ(野外の運動)	308
1	目標	308
2	内容	309
3	内容の取扱い	314
第7節	スポーツⅥ(体づくり運動)	315
1	目標	315
2	内容	316
3	内容の取扱い	320
第8節	スポーツ総合演習	322
1	目標	322
2	内容	323
3	内容の取扱い	325
第3章	各科目にわたる指導計画の作成と内容の取扱い	327
第1節	指導計画作成上の配慮事項	327
第2節	内容の取扱いに当たっての配慮事項	329



# 第 1 部 保健体育編



# 第1章 総 説

## 第1節 改訂の経緯及び基本方針

### 1 改訂の経緯

今の子供たちやこれから誕生する子供たちが、成人して社会で活躍する頃には、我が国は厳しい挑戦の時代を迎えていると予想される。生産年齢人口の減少、グローバル化の進展や絶え間ない技術革新等により、社会構造や雇用環境は大きく、また急速に変化しており、予測が困難な時代となっている。また、急激な少子高齢化が進む中で成熟社会を迎えた我が国にあっては、一人一人が持続可能な社会の担い手として、その多様性を原動力とし、質的な豊かさを伴った個人と社会の成長につながる新たな価値を生み出していくことが期待される。

こうした変化の一つとして、進化した人工知能（AI）が様々な判断を行ったり、身近な物の働きがインターネット経由で最適化されたりするIoTが広がるなど、Society5.0とも呼ばれる新たな時代の到来が、社会や生活を大きく変えていくとの予測もなされている。また、情報化やグローバル化が進展する社会においては、多様な事象が複雑さを増し、変化の先行きを見通すことが一層難しくなっている。そうした予測困難な時代を迎える中で、選挙権年齢が引き下げられ、更に平成34（2022）年度からは成年年齢が18歳へと引き下げられることに伴い、高校生にとって政治や社会は一層身近なものとなるとともに、自ら考え、積極的に国家や社会の形成に参画する環境が整いつつある。

このような時代にあって、学校教育には、子供たちが様々な変化に積極的に向き合い、他者と協働して課題を解決していくことや、様々な情報を見極め、知識の概念的な理解を実現し、情報を再構成するなどして新たな価値につなげていくこと、複雑な状況変化の中で目的を再構築することができるようにすることが求められている。

このことは、本来我が国の学校教育が大切にしてきたことであるものの、教師の世代交代が進むと同時に、学校内における教師の世代間のバランスが変化し、教育に関わる様々な経験や知見をどのように継承していくかが課題となり、子供たちを取り巻く環境の変化により学校が抱える課題も複雑化・困難化する中で、これまでどおり学校の工夫だけにその実現を委ねることは困難になってきている。

こうした状況の下で、平成26年11月には、文部科学大臣から、新しい時代にふさわしい学習指導要領等の在り方について中央教育審議会に諮問を行った。中央教育審議会においては、2年1か月にわたる審議の末、平成28年12月21日に「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善及び必要な方策等について（答申）」（以下「平成28年12月の中央教育審議会答申」

という。)を示した。

平成28年12月の中央教育審議会答申においては，“よりよい学校教育を通じてよりよい社会を創る”という目標を学校と社会が共有し，連携・協働しながら，新しい時代に求められる資質・能力を子供たちに育む「社会に開かれた教育課程」の実現を目指し，学習指導要領等が，学校，家庭，地域の関係者が幅広く共有し活用できる「学びの地図」としての役割を果たすことができるよう，次の6点にわたってその枠組みを改善するとともに，各学校において教育課程を軸に学校教育の改善・充実の好循環を生み出す「カリキュラム・マネジメント」の実現を目指すことなどが求められた。

- ① 「何ができるようになるか」（育成を目指す資質・能力）
- ② 「何を学ぶか」（教科等を学ぶ意義と，教科等間・学校段階間のつながりを踏まえた教育課程の編成）
- ③ 「どのように学ぶか」（各教科等の指導計画の作成と実施，学習・指導の改善・充実）
- ④ 「子供一人一人の発達をどのように支援するか」（子供の発達を踏まえた指導）
- ⑤ 「何が身に付いたか」（学習評価の充実）
- ⑥ 「実施するために何が必要か」（学習指導要領等の理念を実現するために必要な方策）

これを踏まえ，文部科学省においては，平成29年3月31日に幼稚園教育要領，小学校学習指導要領及び中学校学習指導要領を，また，同年4月28日に特別支援学校幼稚部教育要領及び小学部・中学部学習指導要領を公示した。

高等学校については，平成30年3月30日に，高等学校学習指導要領を公示するとともに，学校教育法施行規則の関係規定について改正を行ったところであり，今後，平成34（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（単位制による課程にあっては，同日以降入学した生徒（学校教育法施行規則第91条の規定により入学した生徒で同日前に入学した生徒に係る教育課程により履修するものを除く。））から年次進行により段階的に適用することとしている。また，それに先立って，新学習指導要領に円滑に移行するための措置（移行措置）を実施することとしている。

## 2 改訂の基本方針

今回の改訂は平成28年12月の中央教育審議会答申を踏まえ，次の基本方針に基づき行った。

### (1) 今回の改訂の基本的な考え方

- ① 教育基本法，学校教育法などを踏まえ，これまでの我が国の学校教育の実践や蓄積を生かし，生徒が未来社会を切り拓くための資質・能力を一層確実に育成することを旨とする。その際，求められる資質・能力とは何かを社会と共有し，連携

する「社会に開かれた教育課程」を重視すること。

- ② 知識及び技能の習得と思考力，判断力，表現力等の育成とのバランスを重視する平成 21 年改訂の学習指導要領の枠組みや教育内容を維持した上で，知識の理解の質を更に高め，確かな学力を育成すること。
- ③ 道徳教育の充実や体験活動の重視，体育・健康に関する指導の充実により，豊かな心や健やかな体を育成すること。

## (2) 育成を目指す資質・能力の明確化

平成 28 年 12 月の中央教育審議会答申においては，予測困難な社会の変化に主体的に関わり，感性を豊かに働かせながら，どのような未来を創っていくのか，どのように社会や人生をよりよいものにしていくのかという目的を自ら考え，自らの可能性を發揮し，よりよい社会と幸福な人生の創り手となる力を身に付けられるようにすることが重要であること，こうした力は全く新しい力ということではなく学校教育が長年その育成を目指してきた「生きる力」であることを改めて捉え直し，学校教育がしっかりとその強みを發揮できるようにしていくことが必要とされた。また，汎用的な能力の育成を重視する世界的な潮流を踏まえつつ，知識及び技能と思考力，判断力，表現力等とをバランスよく育成してきた我が国の学校教育の蓄積を生かしていくことが重要とされた。

このため「生きる力」をより具体化し，教育課程全体を通して育成を目指す資質・能力を，ア「何を理解しているか，何ができるか（生きて働く「知識・技能」の習得）」，イ「理解していること・できることをどう使うか（未知の状況にも対応できる「思考力・判断力・表現力等」の育成）」，ウ「どのように社会・世界と関わり，よりよい人生を送るか（学びを人生や社会に生かそうとする「学びに向かう力・人間性等」の涵養<sup>かん</sup>）」の三つの柱に整理するとともに，各教科等の目標や内容についても，この三つの柱に基づく再整理を図るよう提言がなされた。

今回の改訂では，知・徳・体にわたる「生きる力」を生徒に育むために「何のために学ぶのか」という各教科等を学ぶ意義を共有しながら，授業の創意工夫や教科書等の教材の改善を引き出していくことができるようにするため，全ての教科等の目標や内容を「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」の三つの柱で再整理した。

## (3) 「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けた授業改善の推進

子供たちが，学習内容を人生や社会の在り方と結び付けて深く理解し，これからの時代に求められる資質・能力を身に付け，生涯にわたって能動的に学び続けることができるようにするためには，これまでの学校教育の蓄積も生かしながら，学習の質を一層高める授業改善の取組を活性化していくことが必要である。

特に，高等学校教育については，大学入学者選抜や資格の在り方等の外部要因によって，その教育の在り方が規定されてしまい，目指すべき教育改革が進めにくい

と指摘されてきたところであるが、今回の改訂は、高大接続改革という、高等学校教育を含む初等中等教育改革と、大学教育の改革、そして両者をつなぐ大学入学者選抜改革という一体的な改革や、更に、キャリア教育の視点で学校と社会の接続を目指す中で実施されるものである。改めて、高等学校学習指導要領の定めるところに従い、各高等学校において生徒が卒業までに身に付けるべきものとされる資質・能力を育成していくために、どのようにしてこれまでの授業の在り方を改善していくべきかを、各学校や教師が考える必要がある。

また、選挙権年齢及び成年年齢が18歳に引き下げられ、生徒にとって政治や社会が一層身近なものとなる中、高等学校においては、生徒一人一人に社会で求められる資質・能力を育み、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、これまで以上に重要となっている。「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けた授業改善（アクティブ・ラーニングの視点に立った授業改善）とは、我が国の優れた教育実践に見られる普遍的な視点を学習指導要領に明確な形で規定したものである。

今回の改訂では、主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善を進める際の指導上の配慮事項を総則に記載するとともに、各教科等の「第3款 各科目にわたる指導計画の作成と内容の取扱い」等において、単元や題材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、主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善を進めることを示した。

その際、以下の点に留意して取り組むことが重要である。

- ① 授業の方法や技術の改善のみを意図するものではなく、生徒に目指す資質・能力を育むために「主体的な学び」、「対話的な学び」、「深い学び」の視点で、授業改善を進めるものであること。
- ② 各教科等において通常行われている学習活動（言語活動、観察・実験、問題解決的な学習など）の質を向上させることを主眼とするものであること。
- ③ 1回1回の授業で全ての学びが実現されるものではなく、単元や題材など内容や時間のまとまりの中で、学習を見直し振り返る場面をどこに設定するか、グループなどで対話する場面をどこに設定するか、生徒が考える場面と教師が教える場面とをどのように組み立てるかを考え、実現を図っていくものであること。
- ④ 深い学びの鍵として「見方・考え方」を働かせることが重要になること。各教科等の「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くのか」というその教科等ならではの物事を捉える視点や考え方である。各教科等を学ぶ本質的な意義の中核をなすものであり、教科等の学習と社会をつなぐものであることから、生徒が学習や人生において「見方・考え方」を自在に働かせることができるようにすることにこそ、教師の専門性が発揮されることが求められること。
- ⑤ 基礎的・基本的な知識及び技能の習得に課題がある場合には、それを身に付けさせるために、生徒の学びを深めたり主体性を引き出したりといった工夫を重ね

ながら、確実な習得を図ることを重視すること。

#### (4) 各学校におけるカリキュラム・マネジメントの推進

各学校においては、教科等の目標や内容を見通し、特に学習の基盤となる資質・能力（言語能力、情報活用能力（情報モラルを含む。以下同じ。）、問題発見・解決能力等）や現代的な諸課題に対応して求められる資質・能力の育成のために教科等横断的な学習を充実することや、主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善を単元や題材など内容や時間のまとまりを見通して行うことが求められる。これらの取組の実現のためには、学校全体として、生徒や学校、地域の実態を適切に把握し、教育内容や時間の配分、必要な人的・物的体制の確保、教育課程の実施状況に基づく改善などを通して、教育活動の質を向上させ、学習の効果の最大化を図るカリキュラム・マネジメントに努めることが求められる。

このため、総則において、「生徒や学校、地域の実態を適切に把握し、教育の目的や目標の実現に必要な教育の内容等を教科等横断的な視点で組み立てていくこと、教育課程の実施状況を評価してその改善を図っていくこと、教育課程の実施に必要な人的又は物的な体制を確保するとともにその改善を図っていくことなどを通して、教育課程に基づき組織的かつ計画的に各学校の教育活動の質の向上を図っていくこと（以下「カリキュラム・マネジメント」という。）に努める」ことについて新たに示した。

#### (5) 教育内容の主な改善事項

このほか、言語能力の確実な育成、理数教育の充実、伝統や文化に関する教育の充実、道徳教育の充実、外国語教育の充実、職業教育の充実などについて、総則や各教科・科目等において、その特質に応じて内容やその取扱いの充実を図った。

## 第2節 保健体育科改訂の趣旨及び要点

平成28年12月の中央教育審議会答申において、教育課程の基準の改善のねらいが示されるとともに、各教科等の主な改善事項を示している。この度の高等学校保健体育科の改訂は、これらを踏まえて行ったものである。

### 1 保健体育科改訂の趣旨

#### ① 平成20年改訂の学習指導要領の成果と課題

体育科、保健体育科における平成20年改訂の学習指導要領の成果と課題については、平成28年12月の中央教育審議会答申において次のように示されている。

「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ことを重視し、体育と保健との一層の関連や発達の段階に応じた指導内容の明確化・体系化を図りつつ、指導と評価の充実を進めてきた。その中で、運動やスポーツが好きな児童生徒の割合が高まったこと、体力の低下傾向に歯止めが掛かったこと、『する、みる、支える』のスポーツとの多様な関わりの必要性や公正、責任、健康・安全等、態度の内容が身に付いていること、子供たちの健康の大切さへの認識や健康・安全に関する基礎的な内容が身に付いていることなど、一定の成果が見られる。

他方で、習得した知識や技能を活用して課題解決することや、学習したことを相手に分かりやすく伝えること等に課題があること、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、子供の体力について、低下傾向には歯止めが掛かっているものの、体力水準が高かった昭和60年ごろと比較すると、依然として低い状況が見られることなどの指摘がある。また、健康課題を発見し、主体的に課題解決に取り組む学習が不十分であり、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がある。」としている。

#### ② 改訂の基本的な考え方

これらを踏まえた体育科、保健体育科の改訂の基本的な考え方は次のとおりである。

ア 小学校、中学校及び高等学校を通じて、「体育科、保健体育科では、これらの課題を踏まえ、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・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す。」としている。

イ 「体育科、保健体育科における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、体育科、保健体育科で

育成を目指す『知識・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。」としている。

ウ 「体育科，保健体育科の指導内容については，『知識・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」とするとともに，体育については，「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。」としており，保健においては，「健康な生活と疾病の予防，心身の発育・発達と心の健康，健康と環境，傷害の防止，社会生活と健康等の保健の基礎的な内容について，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。」としている。

### ③ 改善の具体的事項

ア 高等学校「体育」については，平成28年12月の中央教育審議会答申において「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し，卒業後も継続して実践することができるよう，「知識・技能」，「思考力・判断力・表現力等」，「学びに向かう力・人間性等」の育成を重視する観点から内容等の改善を図る。また，「保健」との一層の関連を図った内容等について改善を図る。

(ア) 各領域で身に付けたい具体的な内容を，資質・能力の三つの柱に沿って明確に，「思考力・判断力・表現力等」及び「学びに向かう力・人間性等」の内容の明確化を図る。また，体力や技能の程度，年齢や性別及び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することができるよう配慮する。

(イ) 体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに，健康や体力の状況に応じて自ら体力を高める方法を身に付け，運動やスポーツの習慣化につなげる観点から，体づくり運動の内容等について改善を図る。

(ウ) スポーツの意義や価値等の理解につながるよう，内容等について改善を図る。特に，東京オリンピック・パラリンピック競技大会がもたらす成果を次世代に引き継いでいく観点から，知識に関する領域において，オリンピック・パラリンピックの意義や価値及びドーピング等の内容等について改善を図る。」としている。

イ 「保健」については，平成28年12月の中央教育審議会答申において「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・技能」，「思考力・判断力・表現力等」，「学びに向かう力・人間性等」の育成を重視する観点から内容等の改善を図る。その際，少子高齢化や疾病構造の変化による現代的な健康課題の解決に関わる内容や，ライフステージにおける健康の保持増進や回

復に関わる内容及び一次予防のみならず，二次予防や三次予防に関する内容を改善するとともに，人々の健康を支える環境づくりに関する内容の充実を図る。また，「体育」と一層の関連を図り，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を図る。」としている。

以上の改訂の趣旨に従って，高等学校保健体育科では，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・安全についての「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）の育成を重視して改善を図った。

なお，改善に当たっては，次の点にも留意した。

- 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を図るようにする。

- 「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である。

さらに，「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である。

- 「保健」の技能については，心肺蘇生法等の応急手当を取り上げ，個人及び社会生活における健康・安全に関する基本的な技能を身に付けるよう指導することが重要である。その際，実習を取り入れ，それらの意義や手順，及び課題の解

決など、該当する知識や思考力、判断力、表現力等との関連を図ることに留意する必要がある。

- 学び直しの充実については、平成28年12月の中央教育審議会答申において、「基礎学力の不足や学習意欲の面での課題が指摘されており、小・中学校での学習内容を十分に身に付けていない生徒も少なからず見られるなど、学び直しへのニーズは高い」とされており、保健体育科においても義務教育段階の学習内容の確実な定着を図るための指導の充実が必要である。

## 2 保健体育科改訂の要点

保健体育科については、これらの平成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を行った。

- 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継続する資質・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」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」と一層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。

保健体育科の目標、内容及び内容の取扱い等の改訂の要点は、次のとおりである。

### (1) 目標の改善

教科の目標については、平成28年12月の中央教育審議会答申において、学校教育法第30条2項の「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。」とされている規定を一層明確化するため、資質・能力の三つの柱を踏まえ、各教科等に共通した目標の示し方が求められ、これに基づき見直しを図った。

具体的には、従前、「心と体を一体としてとらえ、健康・安全や運動についての理解と運動の合理的、計画的な実践を通して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てる。」としていたものを、柱書と資質・能力の三つの柱に整理し、次のように改善を図った。

「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。」

また、学校教育法第50条において、高等学校設置の目的として「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。」と規定されていること、学校教育法第45条において、中学校設置の目的として「中学校は、小学校における教育の基礎の上に、心身の発達に応じて、義務教育として行われる普通教育を施すことを目的とする。」と規定されていることを踏まえ、保健体育科においては、引き続き、小学校から高等学校までの12年間を見通した教科の目標の一貫性を重視し、高度な普通教育としての保健体育科の目標を中学校保健体育科の目標をより発展させて示したものである。

これらのことから、高等学校においては、小学校及び中学校の目標を理解しておくことが肝要である。

まず、小学校体育科の目標を、「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旨とする。(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。」

としている。

また、中学校保健体育科の目標を、「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。」とし、義務教育段階における教科の目標として一層の関連性を示した。

これらを踏まえ、高等学校の教科目標の柱書において、「体育や保健の見方・考え方を働かせ」ることを通して、「体育科、保健体育科においては、各種の運動がもたらす体の健康への効果はもとより、心の健康も運動と密接に関連している」ことを実感させ、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・能力を育むことが大切であることを強調したものである。

なお、資質・能力の三つの柱の育成については、「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」相互に関連させて高めることが重要である。

また、「学びに向かう力、人間性等」は、生涯にわたって継続して運動に親しむこと、健康の保持増進及び体力の向上を図ることを関連させて育成する中で、現在及び将来の生活を健康で活力に満ちた明るく豊かなものにすることが大切であることを示している。

各科目の目標については次のとおりである。

「体育」の目標については、小学校から高等学校までの12年間を見通した体系化の最終段階となることから、中学校までの学習の成果を踏まえ、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ことが求められる。また、保健体育科の目標の改善を踏まえ、柱書と(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、人間性等の資質・能力の三つの柱で整理し、次のとおり示すこととした。

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、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。

「保健」の目標については、従前、「個人及び社会生活における健康・安全に関する理解を深めるようにし、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる」としていたものを、保健体育科の目標を踏まえ、柱書と(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、人間性等の資質・能力の三つの柱で整理し、次のとおり示すこととした。

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。

## (2) 内容構成の改善

「体育」の内容構成については、従前、(1)技能（「体づくり運動」は運動）、(2)態度、(3)知識、思考・判断としていたものを、(1)知識及び技能（「体づくり運動」は知識及び運動）、(2)思考力、判断力、表現力等、(3)学びに向かう力、人間性等の内容構成とした。

このことは、平成28年12月の中央教育審議会答申において、「体育については、『体育の見方・考え方』を働かせて、三つの資質・能力を育成する観点から、運動に関する『知識・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』に対応した目標、内容に改善する。」としていることを踏まえたものである。

また、「保健」については、「保健については、『保健の見方・考え方』を働かせて、三つの資質・能力を育成する観点から、健康に関する『知識・技能』、健康課題の発見・解決のための『思考力・判断力・表現力等』、主体的に健康の保持増進や回復に取り組む態度等の『学びに向かう力・人間性等』に対応した目標、内容に改善する。その際、健康な生活と疾病の予防、心身の発育・発達と心の健康、健康と環境、傷害の防止、社会生活と健康等の保健の基礎的な内容について、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。」と

していることを踏まえ、「知識及び技能」，「思考力，判断力，表現力等」の内容構成とした。

なお，各教科等の内容については，内容のまとまりごとに，生徒が身に付けることが期待される資質・能力の三つの柱に沿って示すこととしているが，特に「学びに向かう力，人間性等」については，目標において全体としてまとめて示し，内容のまとまりごとに指導内容を示さないことを基本としている。しかし，「体育」においては，豊かなスポーツライフを継続することを重視し，従前より「態度」を内容として示していることから，内容のまとまりごとに「学びに向かう力，人間性等」に対応した指導内容を示すこととした。

### (3) 内容及び内容の取扱いの改善

#### 「体育」

##### ア 資質・能力の三つの柱を踏まえた内容構造の見直し

「体育」については，「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」（中学校段階以降の知識では，運動の技能につながる知識のみならず，運動の成り立ちや多様な楽しみ方につながる知識等も含む），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」に対応した内容を示すこととした。その際，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すとともに，卒業後においても運動の習慣化や運動への多様な関わりにつなげ，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，高等学校を通じた系統性を踏まえて，引き続き指導内容の体系化を図ることを重視した。

なお，「体育」においては，「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継続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とともに，それらの学習を通して，スポーツの価値を実感するとともに，楽しさや喜びを深く味わうことに主体的に取り組む態度を醸成することとした。

##### イ 12年間の系統性を踏まえた指導内容の見直し

3年間の見直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観点から，小学校から高等学校までの12年間を見通して，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ができるようにする時期といった発達の段階のまとまりを踏まえ，系統性を踏まえた指導内容の見直しを図るとともに指導内容の重点化を図ることとした。

具体的には，中学校第3学年との接続を重視し，指導内容の系統性を改めて整

理して示すとともに、各領域における(2)思考力、判断力、表現力等及び(3)学びに向かう力、人間性等の指導内容の重点化を図ることとしたものである。

#### ウ 運動やスポーツとの多様な関わり方を重視した内容及び内容の取扱いの充実

豊かなスポーツライフを継続していくためには、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、性別や障害の有無、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て指導内容を示すこととした。

また、「内容の取扱い」及び「指導計画と内容の取扱い」に、生徒が選択して履修できるようにすること、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を示すとともに、生徒の困難さに応じた配慮の例を示した。

#### エ 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、(1)知識及び技能（「体づくり運動」は知識及び運動）、(2)思考力、判断力、表現力等、(3)学びに向かう力、人間性等の指導内容を一層明確にするため、解説において、従前、技能及び思考・判断で示していた例示を、全ての指導内容で示すこととした。

#### オ 学び直しの充実

高等学校においては、社会で生きていくために必要となる力を共通して身に付ける「共通性の確保」の観点と、一人一人の生徒の進路に応じた多様な可能性を伸ばす「多様性への対応」の観点を軸としつつ、育成を目指す資質・能力を明確にし、それらを育んでいくことが大切である。

特に、共通性の確保の観点からは、義務教育段階での学習内容の確実な定着を図ることが、高等学校保健体育科で育成を目指す資質・能力を身に付ける観点からも重要である。そのため、入学年次においては、引き続き中学校第3学年の内容を取り上げ、解説において、入学年次とその次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すこととした。

#### カ 体づくり運動

「体づくり運動」については、生徒の運動経験、能力、興味、関心等の多様化の現状を踏まえ、体を動かす楽しさや心地よさを味わせるとともに、健康や体力の状況に応じて自ら体力を高める方法を身に付けさせ、地域などの実社会で生かせるよう改善を図った。

具体的には、「体ほぐしの運動」において、「心と体は互いに影響し変化することに気付き、体の状態に応じて体の調子を整え、仲間と積極的に交流するための手軽な運動や律動的な運動を行うこと」を改め、「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」を内容として示した。なお、「調子を整える」ことは、「実生活に生かす運動の計画」の際の、体の柔らかさを高める運動等で取り上げることとした。

また、従前「体力を高める運動」として示していたものを、体力の必要性を認

識し、日常的に継続して高める能力の向上が重要であることから、「実生活に生かす運動の計画」として新たに示した。

なお、「保健」との関連を図った指導を充実する観点から、「内容の取扱い」に、「保健」における精神疾患の予防と回復などの内容との関連を図ることを引き続き示した。

また、引き続き、各年次において全ての生徒に履修させることとし、指導内容の定着がより一層図られるよう、「各科目にわたる指導計画の作成と内容の取扱い」に、授業時数を「各年次で7～10単位時間程度」を配当することを示した。

#### キ 器械運動

「器械運動」については、従前どおり、領域の内容を「マット運動」、「鉄棒運動」、「平均台運動」、「跳び箱運動」の4種目の中から選択して履修できるようにすることとした。

#### ク 陸上競技

「陸上競技」については、従前どおり、「競走」、「跳躍」、「投てき」に示した運動で構成しているが、バトンの受渡しの指導内容を新たに示した上で、これらの中から選択して履修できるようにすることとした。

#### ケ 水泳

「水泳」については、従前どおり、「クロール」、「平泳ぎ」、「背泳ぎ」、「バタフライ」及び「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こととした。

また、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」を新たに示した。

なお、「保健」との関連を図った指導を充実する観点から、「保健」における応急手当の内容との関連を図ることを引き続き示した。

#### コ 球技

「球技」については、従前どおり、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育成する観点から、攻防を展開する際に共通して見られるボール操作などに関する動きとボールを持たないときの動きについての学習課題に着目し、その特性や魅力に応じて、相手コートに侵入して攻防を楽しむ「ゴール型」、ネットを挟んで攻防を楽しむ「ネット型」、攻守を交代して攻防を楽しむ「ベースボール型」に分類し示した。

#### サ 武道

「武道」については、従前どおり、「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こととした。

また、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、「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」を新たに示すとともに，学校や地域の実態に応じて，従前から示されている相撲，なぎなた，弓道に加えて，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ことを新たに示した。

#### シ ダンス

「ダンス」については，従前どおり，「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こととした。

#### ス 体育理論

「体育理論」については，スポーツの意義や価値の理解につながるよう，従前，(1) スポーツの歴史，文化的特性や現代のスポーツの特徴，(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と構成していたことを一部改め，(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と構成することとした。

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「(1) 知識及び技能」に示すこととし，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に配慮した。そのため，「内容の取扱い」に，引き続き，各年次において全ての生徒に履修させることを示すとともに，指導内容の定着がより一層図られるよう「各科目にわたる指導計画の作成と内容の取扱い」に，授業時数を各年次で6単位時間以上を配当することを示した。

#### セ 体力の向上との関連

体力の向上については，「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保健及び体育・健康に関する指導等との一層の充実が図られるよう改善した。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し，「体力の高め方」を内容の「(1) 知識及び技能」に示した。

#### ソ スキー，スケートや水辺活動など（野外の運動）

自然とのかかわりの深いスキー，スケートや水辺活動などについては，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した。

#### タ 能率的で安全な集団としての行動の仕方（集団行動）

集合，整頓，列の増減，方向転換などの行動の仕方については，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した。

## 「保健」

### ア 「保健」の内容

「保健」の内容については、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き、小学校、中学校の内容を踏まえた系統性のある指導ができるよう、次のような改訂を行った。

また、指導に当たっては、心と体を一体的に捉えるとともに、「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ものとした。

### イ 内容の構成

内容のまとまりについては、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、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項目とした。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を明確にした。

具体的には、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、精神疾患やがんを含めた生活習慣病などの現代的な健康課題の解決に関わる内容、応急手当の技能を含めた安全な社会生活に関する内容、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及び人々の健康を支える環境づくりに関する内容等を充実した。その際、心身の健康の保持増進の実践力を育成するため、単なる暗記や知識理解にとどまらず、自他の健康やそれを支える環境づくりに関心をもてるようにし、健康に関する課題を解決する学習活動を取り入れるなど、保健の資質や能力が育成されるよう指導方法の工夫を行うとともに、適切な意思決定や行動選択及び健康を支える環境づくりが必要であることを示した。

### ウ 現代社会と健康

「現代社会と健康」については、我が国の疾病構造や社会の変化に対応して、健康課題や健康の考え方が変化するとともに、様々な健康への対策、健康増進の在り方が求められていることを踏まえて、現代における健康課題とその予防及び対策について内容を整理し充実した。

その際、国民の健康課題や健康の考え方を充実して示すとともに、現代の感染症とその予防、生活習慣病などの予防と回復、喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について項目を立てて充実することとした。特に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、精神と健康の内容を改善し、精神疾患の予防と回復の内容を新しく示し、より現代における健康課題に対応することとした。

なお、従前示されていた交通安全と応急手当については、新しい内容のま

りである「安全な社会生活」に移動することとした。

#### エ 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、新たに示すこととした。その際、従前「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するとともに、高等学校の個人及び社会生活に関する健康・安全を重視する観点から、交通安全を含めた安全な社会づくりを明確にした。また、心肺蘇生法等の応急手当についての技能の内容を明確にした。

#### オ 生涯を通じる健康

「生涯を通じる健康」については、従前の内容を踏まえて、生涯にわたって健康を保持増進していくためには、生涯の各段階の健康課題に応じた自己の健康管理と環境づくりが重要であることを示した。

また、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、生涯の各段階と関連が深いことから、ここに位置付けた。

なお、これまで「生涯を通じる健康」に示されていた保健・医療制度及び地域の保健・医療機関などの活用や様々な保健活動に関する内容は、自然環境、社会環境を含めた「健康を支える環境づくり」の内容に移動することとした。

#### カ 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の制度、活動などの社会環境などが深く関わっている。したがって、すべての人が健康に生きていくためには、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、内容を整理し明確にした。具体的な内容としては、従来「社会生活と健康」に示されていた自然環境を中心とした環境と健康、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、我が国や世界において様々な保健活動や対策などが行われていることについての内容を、ここに位置付けた。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を新たに位置付けた。

### (4) 各科目にわたる指導計画の作成と内容の取扱いの改善

#### ア 指導計画作成上の配慮事項

##### (ア) 主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善

保健体育科の指導計画の作成に当たり、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こととし、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を新たに示した。

##### (イ) 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、第1章総則第1款の2(2)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、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した。

#### (ウ) 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ものとする事とした。
- ・ 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こととした。
- ・ 「体育」の内容の「器械運動」から「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とした。
- ・ 「保健」は、従前どおり、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とした。

#### (エ) 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を示した。

これは、従前、総則に示されていたものを保健体育科でも示したものである。

#### (オ) 障害のある生徒への指導

障害のある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ことを示した。

これは、従前、総則に示されていたものを保健体育科でも示したものである。

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を新たに示すこととした。

### イ 内容の取扱いに当たっての配慮事項

#### (ア) 言語活動

保健体育科の指導において、その特質に応じて、言語活動について適切に指導する必要があることを示した。

これは、従前、総則に示されていたものを保健体育科でも示したものである。

#### (イ) 情報機器の活用等に関する配慮事項

保健体育科において、各分野の特質を踏まえ、情報モラル等にも配慮した上で、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を従前どおり示した。

#### (ウ) 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新たに示した。

### (エ) 体験活動

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を示した。

これは、従前、総則に示されていたものを保健体育科でも示したものである。

### (オ) 「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新たに示した。

なお、今回の改訂においては、第1章総則6の1アにおいて、「カリキュラム・マネジメント」の充実が示されたことから、次の点に留意することが大切である。

#### ○ カリキュラム・マネジメントの充実

各学校においては、子供たち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」の充実が求められている。

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」の考え方に基づいた学習指導を充実させることが大切である。

#### ・ 3年間の見通しをもった年間指導計画の作成

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、「指導計画の作成と内容の取扱い」を踏まえて、3年間の見通しをもった年間指導計画を作成することとなるが、作成に当たっては、「体育」及び「保健」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など、保健体育科を中心とした「カリキュラム・マネジメント」の視点から計画を立てることが大切である。

その際、教科で学習する内容の確実な定着を図ることが重要であり、教科外の学習との区分を明確にした計画の立案に留意することも大切である。

#### ・ 生徒の現状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單元ごとの指導計画を作成する際、資質・能力の三つの柱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、教科における「カリキュラム・マネジメント」として大切である。

#### ・ 地域の人的・物的資源等の活用

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の推進に向けて、必

要に応じて、地域の人的・物的資源等の活用を検討することも大切である。特に、障害のある生徒等への支援や実生活へのつながりを充実する観点から、活用可能な地域等の人的・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学校と社会をつなぐ「カリキュラム・マネジメント」として大切である。

## 第2章 保健体育科の目標及び内容

### 第1節 教科の目標及び内容

#### 1 教科の目標

教科の目標は、高等学校教育における保健体育科の果たすべき役割を総括的に示すとともに、小学校、中学校及び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を示したものである。

今回改訂した保健体育科の目標は、育成を目指す資質・能力を踏まえつつ、引き続き、体育と保健を関連させていく考え方を強調したものである。

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。

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。

また、資質・能力の三つの柱で示された保健体育科の目標である「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」こと、「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」こと、「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」ことの、「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」が相互に密接に関連していることを示したものである。

これらの実現を通して、「学びに向かう力、人間性等」で示された、生涯にわたって運動に親しむこと、健康の保持増進及び体力の向上を図ることを関連させて育成する中で、現在及び将来の生活を健康で活力に満ちた明るく豊かなものにするのが大切である。

次に、保健体育科の目標に示されている各部分を解説すると次のとおりである。

**体育や保健の見方・考え方を働かせ**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」、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」であると考えられる。

特に、見方・考え方については、本解説第1章総説1の2(3)で示しているとおり、「各教科等の『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くのか』というその教科等ならではの物事を捉える視点や考え方である。各教科等を学ぶ本質的な意義の中核をなすものであり、教科等の学習と社会をつなぐものであることから、児童生徒が学習や人生において『見方・考え方』を自在に働かせることができるようにすることにこそ、教師の専門性が発揮されることが求められる」としている。

保健体育科においては、見方・考え方を働かせる学習過程を工夫することにより、育成を目指す資質・能力がより豊かになり、その目標である、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継続するための資質・能力の育成につながるようとするものである。

「体育」においては、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、様々な人々と協働し自らの生き方を育んでいくことの重要性などが指摘されている中で、体力や技能の程度、年齢や性別、障害の有無等にかかわらず、運動やスポーツの特性や魅力を実感したり、運動やスポーツが多様な人々を結び付けたり豊かな人生を送ったりする上で重要であることを認識したりすることが求められる。その際、体育の見方・考え方に示されたように、各種の運動やスポーツが有する楽しさや喜び及び関連して高まる体力などの視点から、自己の適性等に応じた多様な関わり方を見いだすことができるようになるための指導の充実を図ることが、「体育」での学習と社会をつなぐ上で重要なものであることを示したものである。

「保健」においては、社会の変化に伴う現代的な健康に関する課題の出現や、情報化社会の進展により様々な健康情報の入手が容易になるなど、環境が大きく変化している中で、生徒が生涯にわたって課題解決に役立つ健康情報を選択したり、健康に関する課題を適切に解決したりすることが求められる。その際、保健の見方・考え方に示されたように、保健に関わる原則や概念を根拠としたり活用したりして、疾病等のリスクの軽減や生活の質の向上、さらには健康を支える環境づくりと関連付けて、情報選択や課題解決に主体的、協働的に取り組むことができるようにすることが必要である。保健の見方・考え方にはそのような意図が込められている。

このような見方・考え方を働かせることができるようになるための学習過程を工夫することが求められる。

**課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程**とは、「体育」においては、各領域特有の特性や魅力に応じた課題や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課題等を発見し、運動に関わる一般原則や運動に伴う事故の防止等の科学的な知識や技能及びスポーツライフをより豊かにするための知識等を活用して、計画を立て、実践し、評価するといった課題解決の過程などを活用して、自らの学習活動を振り返りつつ、仲間とともに課題を解決し、次の学びにつなげられるようにするといった学習の過程を示している。

**心と体を一体として捉え**とは、生徒の心身ともに健全な発達を促すためには心と体を一体として捉えた指導が重要であることから、引き続き強調したものである。すなわち、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、「体ほぐしの運動」など具体的な活動を通して心と体が深くかかっていることを体得するよう「精神疾患の予防と回復」などの内容との関連を図って指導することが必要である。

**生涯にわたって心身の健康を保持増進し**とは、保健を通して培う包括的な目標を示したものである。現在及び将来の生活において、自他の健康やそれを支える環境づくりに関心を持ち、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、それを支える環境づくり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している。ここには、健康・安

全について科学的に理解することを通して、心身の健康の保持増進に関する内容を単に記憶としてとどめるのではなく、生徒が現在及び将来の生活において健康に関する課題に対して、科学的な思考と正しい判断の下に適切な意思決定・行動選択を行い、適切に実践していくための思考力、判断力、表現力等が含まれている。

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ものである。これらの資質・能力を更に高め、学校の教育活動全体を通して取り組むことで、実生活、実社会の中などで卒業後においても、継続的なスポーツライフを営むことを通して、明るく豊かで活力ある生活を営むができるようにすることを目指したものである。

次に、(1)の**各種の運動の特性に応じた技能等について理解する**とは、主に「体育」における知識を示している。各運動で学ぶ技術の名称やその行い方、主体的な学習を行う上での課題解決の方法、体育理論で学ぶスポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展、豊かなスポーツライフの設計の仕方などについての理解を深め、理論と実践を一体化させることによって、実生活、実社会の中などで生かすことを目指しているものである。

**社会生活における健康・安全について理解する**とは、主に「保健」における知識を示している。小学校の身近な生活における健康・安全に関する基礎的な内容を実践的に理解すること、中学校での主として個人生活における健康・安全に関する内容を科学的に理解することを踏まえ、高等学校では、個人生活のみならず社会生活との関わりを含めた健康・安全に関する内容を総合的に理解することを通して、生涯を通じて健康や安全の課題に適切に対応できるようにすることを目指しているものである。

**技能を身に付ける**とは、運動の楽しさや喜びを深く味わうための運動の技能を身に付けることを示している。また、個人及び社会生活を中心とした内容に関わる基本的な技能を身に付けることを示している。

次に、(2)の**運動や健康についての自他や社会の課題を発見し**とは、各領域の特性を踏まえて、動きや技などの改善についてのポイントを発見したり、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課題を発見したりすること、健康に関わる事象や健康情報などから自他の課題を発見することを示している。

**合理的、計画的な解決に向けて思考し判断する**とは、各運動の技術の名称やその行い方、体力の高め方、スポーツ文化的特性や現代スポーツの発展、豊かなスポーツライフの設計の仕方など、これまで学習した運動に関わる一般原則や運動に伴う

事故の防止等の科学的な知識や技能を，自己や仲間の課題に応じて学習場面に適用したり，応用したりすることや，課題解決の過程などを活用して新たな課題発見・解決につなげたりすることを示している。また，自他のみならず社会を含めた健康に関する課題について，習得した知識及び技能を活用し，多様な解決方法を考えるとともに，様々な解決方法の中から適切な方法を選択するなど，よりよい解決に向けて判断することを示している。

**他者に伝える**とは，自己や仲間の課題について，思考し判断したことを，言葉や文章及び動作などで表したり，仲間などの他者に理由を添えて伝えたりすることを示している。

次に，(3)の **生涯にわたって継続して運動に親しむ**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主体的な態度，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や健康・安全への態度を系統的に育むことにより，運動やスポーツとの多様な関わり方を状況に応じて選択し，卒業後も継続して多様に実践できるようにすることを示したものである。

**健康の保持増進**とは，自他の健康やそれを支える環境づくりの大切さを認識し，健康の保持増進や回復等に主体的に取り組む，健康で豊かな生活を営む態度の育成を重視する観点から，自他の健康やそれを支える環境づくりに関心をもち，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やそれを支える環境づくりのために主体的，協働的に活動する等の態度を育成する学びに向かう力，人間性等の資質・能力の基礎を育成することを示したものである。

**体力の向上を目指し**とは，運動を適切に行うことによって，自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て，心身の調和的発達を図ることである。そのためには，体育で学習する「体づくり運動の実生活への取り入れ方」などや保健で学習する心身の健康の保持増進に関する内容をもとに，自己の体力の状況をとらえて，目的に適した運動の計画や自己の体力や生活に応じた運動の計画を立て，実生活に役立てることができるようにすることが必要である。

**明るく豊かで活力ある生活を営む態度**とは，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，健康の保持増進の実践力及び健やかな心身を育てることによって，生きがいをもち，現在及び将来の生活を健康で活力に満ちた明るく豊かなものにすることである。

## 2 教科の内容

### (1) 保健体育科の科目及び内容構成

保健体育科に属する科目は，「体育」及び「保健」の2科目である。

「体育」は運動に関する領域である「体づくり運動」，「器械運動」，「陸上競技」，「水泳」，「球技」，「武道」，「ダンス」の七つの領域と，知識に関する領域である「体育理論」の計八つの領域で構成されている。

運動に関する領域である「体づくり運動」，「器械運動」，「陸上競技」，「水泳」，「球技」，「武道」，「ダンス」の七つの領域については，(1)知識及び技能（「体づくり運動」は知識及び運動），(2)思考力，判断力，表現力等，(3)学びに向かう力，人間性等を内容として示している。

また，知識に関する領域である「体育理論」については，(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の内容のまとまりごとに，「ア 知識」，「イ 思考力，判断力，表現力等」，「ウ 学びに向かう力，人間性等」を内容として示すとともに，(ア)，(イ)，(ウ)，(エ)に具体的な指導内容を示している。

「保健」は，「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」の四つの項目で構成されており，内容のまとまりごとに，「ア 知識及び技能」，「イ 思考力，判断力，表現力等」を内容として示すとともに，(ア)，(イ)，(ウ)，(エ)，(オ)に具体的な指導内容を示している。

保健体育科の科目及び内容構成は次表のとおりである。

保健体育科	
「体育」	「保健」
体づくり運動(1)(2)(3)	現代社会と健康 ア イ
器械運動(1)(2)(3)	
陸上競技(1)(2)(3)	
水泳(1)(2)(3)	
球技(1)(2)(3)	
武道(1)(2)(3)	
ダンス(1)(2)(3)	
体育理論 ア イ ウ	安全な社会生活 ア イ
	生涯を通じる健康 ア イ
	健康を支える環境づくり ア イ

## (2) 標準単位数

保健体育科に属する科目の標準単位数は，次のとおりである。

科目	標準単位数
体育	7～8単位
保健	2単位

「体育」及び「保健」は，全ての生徒に履修させる科目であり，「体育」及び「保健」を必修科目として履修させる単位数は，上記の標準単位を原則として下つてはならないものである。

「体育」については，第1章総則第2款の3で示されている通り，標準単位数が7～8単位とされており，各学校の特色に応じて，卒業までに7又は8単位を配当

することとされている。このため、7単位未満に単位数を減じて配当することはできない。

また、「体育」の標準単位数を引き続き7～8単位と幅をもって示したのは、各学校でそれぞれ適切な教育課程を編成することができるように配慮したものである。

### (3) 履修学年

「体育」は、第2章第6節保健体育第3款の1(3)において「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」と示している。

したがって、全日制、定時制及び通信制などのいずれの課程にあっても、各学校の修業年限に応じて、それぞれ各年次に単位数を均分して配当し、計画的、継続的に履修させることによって指導の効果を上げる必要がある。

「保健」は、第2章第6節保健体育第3款の1(4)において「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ものとする」と示している。

したがって、全日制、定時制及び通信制などのいずれの課程にあっても、原則として入学年次及びその次の年次に各1単位を配当し、計画的、継続的に履修させることによって指導の効果を上げるようにする必要がある。

## 第2節 各科目の目標及び内容

### 「体育」

#### 1 性 格

スポーツの意義は、人生をより豊かにし、充実したものとするとともに、人間の身体的・精神的な欲求にこたえる世界共通の人類の文化の一つであることにある。心身の両面に影響を与えるこの文化としてのスポーツは、明るく豊かで活力に満ちた社会の形成や心身ともに健康で文化的な生活を営む上で不可欠なものであり、人々が生涯にわたってスポーツに親しむことは、極めて大きな意義を有している。

健康の保持増進などのために行われる運動や一定のルールや文化性をもつスポーツは、体を動かすという人間の本源的な欲求にこたえとともに、爽快感、達成感、他者との連帯感等の精神的充足や自然に親しむなどの楽しさ、喜びをもたらし、さらには、体力の向上や、精神的なストレスの発散、生活習慣病の予防など、心身の両面にわたる健康の保持増進に資するものである。また、スポーツを通じた共生社会の実現や地域の一体感及び活力の醸成に寄与するものである。

とりわけ近年では、第4次産業革命ともいわれる、進化した人工知能が様々な判断を行ったり、身近な物の働きがインターネット経由で最適化されたりする時代の到来が、社会や生活を大きく変えていくとの予測がなされている。そのような中で、特に超高齢社会の到来や、生活が便利になること等によって体を動かす機会の減少が予想される21世紀の社会において、生涯にわたり、運動やスポーツを「する」ことのみならず、「みる、支える、知る」などの運動やスポーツとの多様な関わり方を社会で実践するなど、「豊かなスポーツライフ」を送ることは大きな意義がある。こうした変化の激しい社会に対応するため、全ての国民が児童生徒期に体験する学校体育の果たす役割は、ますます重要となっていると言える。

一方、子供の心身の発達については、社会環境や生活様式の変化が、様々な影響を与えている。「体力・運動能力調査」や「平成29年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果などから、子供の体力については、低下傾向には歯止めが掛かっているものの、体力水準が高かった昭和60年ごろと比較すると、依然として低い状況が見られるとともに、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との指摘がある。

体力は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きくかかわっており、「生きる力」の重要な要素である。子供たちの体力の低下は、将来的に国民全体の体力低下につながり、社会全体の活力や文化を支える力が失われることにもなりかねない。また、健やかな体の育成に当たっては、学校、家庭及び地域の役割分担と連携が重要である。特に、家庭教育の果たすべき役割は大きく、そのことは社会がどのように変化しても変わることはない。

その上で、学校教育においても、社会の大きな変化の中で家庭や地域の教育力が低下したことを踏まえた対応が求められている。

このため、学校における体育・健康に関する指導の趣旨を生かし、小学校体育科、中学校保健体育科、高等学校保健体育科、専門教育の体育科の授業を中心として、教育課程に定められた総合的な探究の時間及び特別活動のうちの学級活動、学校が定める特別活動や運動部の活動などを相互に関連させながら、体を動かすことやスポーツに親しむことの楽しさや喜びを体験できるようにすることが大切である。また、児童生徒の健康の保持増進と体力の向上に寄与しつつ、「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」の基礎を培うものとして、それらの活動を更に充実していくことが求められる。

これらを踏まえて、高等学校保健体育科では、「体育」において、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で、全ての児童生徒が学習する教科・科目としての最終段階の役割を担うこととなる。すなわち、この最終段階では、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。

## 2 目 標

体育の目標は、保健体育科の目標を受け、これを「体育」としての立場から具体化したものであり、小学校、中学校及び高等学校12年間の一貫性を踏まえるとともに、特に中学校第3学年との接続を重視し、高等学校における体育の学習指導の方向を示したものである。

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。

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。

次に，目標に示された各部分を解説すると次のとおりである。

(1)は，知識及び技能の目標を示したものであり，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ことができるようにすること，運動の多様性や体力の必要性の理解を基に技能を身に付けることを目指したものである。

**運動の合理的，計画的な実践**とは，発達の段階や運動の特性や魅力に応じて，技術の名称や行い方，運動にかかわる一般原則や運動に伴う事故の防止などを科学的に理解した上で合理的に運動を実践するとともに，計画を立て，実践し，評価するといった課題解決の方法などを活用して運動を実践することを意味している。

**運動の楽しさや喜びを深く味わい**とは，技能を身に付けたり，作戦を立てたり，作品をまとめたりするなどの学習を通して，仲間と適切な関係を築き，課題の解決を目指して取り組むことにより，一過性の楽しさにとどまらず，その運動のもつ特性や魅力に深く触れることを示している。このことは，中学校第1学年及び第2学年のそれぞれの運動が有する特性や魅力に応じて，運動を楽しんだり，その運動のもつ特性や魅力に触れたりすることが大切であることを示した「喜びを味わうことができるようにする」としたこと，中学校第3学年の個々の能力に応じて，運動の楽しさや喜びを味わうことが大切であることを示した「運動の楽しさや喜びを味わう」ことを発展させたものである。

**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**とは，卒業後も運動やスポーツに多様な形で関わることをできるようになることを目指し，それぞれの運動が有する特性や魅力に応じて，運動やスポーツとの多様な関わり方を状況に応じて選択し，卒業後も継続して多様な実践ができるようになることを示したものである。

**運動の多様性や体力の必要性について理解する**とは，興味，関心，能力，運動習慣等の個人差を踏まえ，「する，みる，支える，知る」の視点から運動やスポーツ

の多様な楽しみ方を理解するとともに、生涯にわたってそれぞれのライフステージやライフスタイルに応じて体力の向上を図る能力を育てることの大切さを示したものである。高等学校修了段階においては、体力の向上を図る能力として、目的に適した運動の計画や自己の体力や生活に応じた運動の計画を立て取り組むことができるようにすること、運動に関連して高まる体力やその高め方を理解しておくことが大切である。

**それらの技能を身に付ける**とは、中学校段階からの学習を踏まえ、発達の段階に応じて生涯にわたって運動を豊かに継続するための技能や動きを身に付けることを示している。その際、育成を目指す資質・能力として「知識及び技能」と示されたことを踏まえ、単に運動に必要な知識や技能を身に付けるだけではなく、運動の行い方などの科学的知識を基に運動の技能を身に付けたり、また、運動の技能を身に付けることで、その理解を一層深めたりするなど、知識と技能を関連させて学習することが大切である。

(2)は、思考力、判断力、表現力等の目標を示したものであり、運動などについての自己や仲間の課題や豊かなスポーツライフを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力を養うとともに、学習したことを基に、解決の仕方や気付いたこと等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目指したものである。

**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**とは、各領域特有の特性や魅力に応じた課題を設定し、課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見することを示している。また、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するために、各領域で学習した内容を、他の運動にも適用することができるよう、「する、みる、支える、知る」の視点から、自己や仲間の課題を発見することを示している。

**合理的、計画的な解決に向けて思考し判断する**とは、各運動の特性に応じた動き、仲間との関わり方、健康・安全の確保の仕方、豊かなスポーツライフの継続の仕方等の発見した課題を、合理的・計画的に解決したり、新たな課題の発見につなげたりすることができるよう知識を活用したり、応用したりすることを示している。

**自己や仲間の考えたことを他者に伝える**とは、自己や仲間の課題について、課題解決の過程を踏まえて思考し判断したことを、根拠を示したり他者に配慮したりしながら、言葉や文章及び動作などで表したり、他者にわかりやすく伝えたりすることを示している。

(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り、運動における競争や協働の経験を通して、公正、協力、責任、参画、共生などの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保し、運動に主体的に取り組み、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養うことを目指したも

のである。

**運動における競争や協働の経験を通して**とは、運動には、一定の条件の下で技などを競い合うこと、仲間と協働して演技や表現をすること、作戦を立てて攻防をすることなどがあるが、体育の学習が技能の獲得のみにとどまらず、社会生活における望ましい態度や行動にもつながることを示している。

**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は**、各運動に関する領域の学習を通して生徒に身に付けさせたい情意面の目標を示したものである。

公正に関しては、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとするなどの意思をもち、公正に取り組もうとする意欲を高めることである。

協力に関しては、仲間との体力などの違いに配慮したり、仲間と助け合ったり教え合ったりしたりするなどの仲間と主体的にかかわり合おうとする意思をもち、協力しようとする意欲を高めることである。

責任に関しては、練習や試合、発表会などを主体的に進める上で、役割を積極的に引き受け、仲間と合意した役割に責任をもって取り組もうとする意思もち、自己の責任を果たそうとする意欲を高めることである。

参画に関しては、グループの課題などの話し合いなどで、自らの意思を伝えたり、仲間の意見を聞き入れたりすることを通して、仲間の感情に配慮して合意形成を図ろうとするなどの意思をもち、チームやグループの意思決定などに参画しようとする意欲を高めることである。

共生に関しては、体力や技能の程度、性別や障害の有無等にかかわらず、人には違いがあることに配慮し、よりよい環境づくりや活動につなげようとすることに主体的に取り組もうとする意思をもち、一人一人の違いを越えて取り組もうとする意欲を高めることである。

**健康・安全を確保して**とは、主体的に取り組む生涯スポーツの実践場面を想定して、体調に応じて運動量を調整したり、仲間や相手の体力や技能の程度に配慮したり、用具や場の安全を確認するなどして、自分や仲間のけがを最小限にとどめることや事故の危険性を未然に回避することなど、自ら健康・安全を確保できるようにする態度の育成が重要であることを示したものである。

**生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う**とは、体育では、体を動かすことが、情緒面や知的な発達を促し、集団的活動や身体表現などを通じてコミュニケーション能力を育成することや、筋道を立てて練習や作戦を考え、改善の方法などを互いに話し合う活動などを通じて論理的思考力を育むことにも資するものである。この資質や能力とは、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主体的な態度、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技能や知識、それらを運動実践に活用するなどの思考力、判断力、表現力等が相互に関連し発揮

される態度を示している。

それらの態度を養うためには、運動の楽しさや喜びを深く味わえるよう義務教育段階で培った基礎的な運動の技能や知識を生徒の状況に応じて伸長させるとともに、それらを活用して、自らの運動課題を解決するなどの学習をバランスよく行うことが重要である。特に、運動に対する愛好的な態度の育成については、中学校第1学年及び第2学年での「運動の楽しさや喜びを味わい、積極的に取り組めるようにする」、中学校第3学年での「運動の楽しさや喜びを味わい、自主的に取り組めるようにする」といったねらいを受けて、高等学校においては、「運動の楽しさや喜びを深く味わい、主体的に取り組めるようにする」といった段階であることを踏まえ、学習に対する主体的な取り組みを促すことによって、学校の教育活動全体を通して運動を取り入れ、卒業後においても、実生活、実社会の中などで年齢や環境の変化に対応して継続的なスポーツライフを営むことができるようにすることを目指したものである。

### 3 内 容

体育の内容は、運動に関する領域及び知識に関する領域で構成されている。運動に関する領域は、「体づくり運動」、「器械運動」、「陸上競技」、「水泳」、「球技」、「武道」及び「ダンス」であり、知識に関する領域は、「体育理論」である。

運動に関する領域では、(1)知識及び技能（「体づくり運動」は知識及び運動）、(2)思考力、判断力、表現力等、(3)学びに向かう力、人間性等を内容として示している。

知識に関する領域では、(1)、(2)、(3)に内容のまとめりごとの指導内容を示した上で、ア、イ、ウに具体的な指導内容を示している。

また、内容の取扱いにおいて、学校や地域の実態に応じて、スキー、スケートや水辺活動（野外の運動）を加えて指導するとともに、レスリングについても履修させることができるものとしている。

なお、能率的で安全な集団としての行動の仕方（集団行動）を各領域において適切に行うこととしている。

「体育」の領域及び領域の内容

領域	領域の内容			
【A 体づくり運動】	ア 体ほぐしの運動	(1)知識及び運動	生涯スポーツにつながる知識	(2)思考力、判断力、表現力等 (3)学びに向かう力、人間性等
	イ 実生活に生かす運動の計画	(1)知識及び運動		
【B 器械運動】	ア マット運動	(1)知識及び技能	生涯スポーツにつながる知識	(2)思考力、判断力、表現力等 (3)学びに向かう力、人間性等
	イ 鉄棒運動	(1)知識及び技能		
	ウ 平均台運動	(1)知識及び技能		
	エ 跳び箱運動	(1)知識及び技能		
【C 陸上競技】	ア 短距離走・リレー、長距離走又はハードル走	(1)知識及び技能	生涯スポーツにつながる知識	(2)思考力、判断力、表現力等 (3)学びに向かう力、人間性等
	イ 走り幅跳び又は走り高跳び	(1)知識及び技能		
【D 水泳】	ア クロール	(1)知識及び技能	生涯スポーツにつながる知識	(2)思考力、判断力、表現力等 (3)学びに向かう力、人間性等
	イ 平泳ぎ	(1)知識及び技能		
	ウ 背泳ぎ	(1)知識及び技能		
	エ バタフライ	(1)知識及び技能		
	オ 複数の泳法で泳ぐ又はリレー	(1)知識及び技能		
【E 球技】	ア ゴール型	(1)知識及び技能	生涯スポーツにつながる知識	(2)思考力、判断力、表現力等 (3)学びに向かう力、人間性等
	イ ネット型	(1)知識及び技能		
	ウ ベースボール型	(1)知識及び技能		
【F 武道】	ア 柔道	(1)知識及び技能	生涯スポーツにつながる知識	(2)思考力、判断力、表現力等 (3)学びに向かう力、人間性等
	イ 剣道	(1)知識及び技能		
【G ダンス】	ア 創作ダンス	(1)知識及び技能	生涯スポーツにつながる知識	(2)思考力、判断力、表現力等 (3)学びに向かう力、人間性等
	イ フォークダンス	(1)知識及び技能		
	ウ 現代的なリズムのダンス	(1)知識及び技能		
【H 体育理論】	(1) スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展	ア 知識		イ 思考力、判断力、表現力等 ウ 学びに向かう力、人間性等
	(2) 運動やスポーツの効果的な学習の仕方	ア 知識		
	(3) 豊かなスポーツライフの設計の仕方	ア 知識		

※(1)知識及び技能の知識の指導内容は、技の名称や行い方などの具体的な知識と、体力の高め方や課題解決の方法などの生涯スポーツにつながる汎用的な知識がある。また、(2)思考力、判断力、表現力等及び(3)学びに向かう力、人間性等は各領域共通の指導内容である。

## (1) 知識及び技能（「体づくり運動」は知識及び運動）

### ○ 知識

知識については、体の動かし方や用具の操作方法などの具体的な知識と、運動の実践や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で示している。これは、生涯にわたる豊かなスポーツライフの継続に向けては、特定の運動種目等の具体的な知識を理解することが学習の最終的な目的ではなく、学習する運動種目等における具体的な知識と汎用的な知識との往還を図ったり、運動に関する領域と体育理論等との関連を図る中で、各領域の特性や魅力を理解したり、運動やスポーツの価値等を理解したりすることができるよう、知識に関する学習指導の更なる充実が求められるためである。具体的には、知識に関する指導内容は、各領域に応じて「技術(技)の名称や行い方」、「体力の高め方」、「課題解決の方法」、「練習や発表の仕方」などを示している。このことは、中学校第1学年及び第2学年において示した「運動の特性や成り立ち」、「技術(技)の名称や行い方」、「関連して高まる体力」、「伝統的な考え方」、「表現の仕方」などを、第3学年において示した「技術(技)の名称や行い方」、「体力の高め方」、「運動観察の方法」、「伝統的な考え方」、「交流や発表の仕方」などに加えて示したものである。

これらの指導に際しては、具体的な知識と汎用的な知識を関連させて理解できるようにするとともに、運動の行い方や健康・安全の確保の仕方などの科学的知識を基に運動の技能を身に付けたり、運動の技能を身に付けることでその理解を一層深めたりするなど知識と技能を関連させて学習できるようにすることが大切である。

なお、各段階で繰り返し示している「技術(技)の名称や行い方」、「体力の高め方」については、各段階における技能の指導内容の拡張に伴い、新しく学習する技術やその名称、目標とする技能などの高まりによって新たに習得が求められる具体的な指導内容を解説に示している。

また、各領域の指導においては、体育理論の生涯スポーツの設計の仕方などや、体づくり運動の汎用的な知識との関連を図ることが重要である。

### 各段階で示した「知識」の主な表記

中学校1年・2年	中学校3年・高校入学年次	高校その次の年次以降
・体づくり運動の意義と行い方、 体の動きを高める方法	・運動を継続する意義、体の構造、 運動の原則	・体づくり運動の行い方、体力の 構成要素、実生活への取り 入れ方
・運動の特性や成り立ち ・技術(技)の名称や行い方	・技術(技)の名称や行い方	・技術(技)の名称や行い方
・関連して高まる体力	・体力の高め方	・体力の高め方
・伝統的な考え方	・伝統的な考え方	・伝統的な考え方
・表現の仕方	・交流や発表の仕方 ・踊りの特徴と表現の仕方	・競技会、試合、発表の仕方 ・文化的背景と表現の仕方
など	・運動観察の方法 ・見取り稽古の仕方 など	・課題解決の方法 ・見取り稽古の仕方 など

#### ○ 技能

技能については、運動を通して、各領域の特性や魅力に応じた楽しさや喜びを深く味わうことを示すとともに、各領域における技能や攻防の様相、動きの様相などを示している。さらに、ア、イなどには、運動種目等の技能や攻防の様相、動きの様相などを示している。

これらの指導に際しては、各領域の解説で示す「例示」等を参考にして、運動種目等の固有の技能や動き等を身に付けさせることが具体的なねらいとなるが、各領域及び運動種目等における技能や、攻防の様相及び動きの様相との関連に留意し、各領域の特性や魅力に応じた楽しさや喜びを深く味わうことができるようにすることが大切である。

具体的には、入学年次においては、中学校第3学年からの接続を踏まえ、生涯にわたって運動を豊かに実践することを目指して、主に、選択した領域の基本的な技能や動きを身に付け、記録や技に挑戦したり、簡易化されたルールを制限を次第に正規に近づけるなどして試合をしたり、発表したりできるようにすることや、運動やスポーツ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ようにすることが大切である。また、その次の年次以降においては、生涯にわたる豊かなスポーツライフを継続することを目指して、一つの領域の学習の時間を十分確保する中で、身に付けた技能や動き等の出来映えを確かめたり、新たに技や動き及び得意技を身に付けたりして、記録や技に挑戦したり、参加者の体力や技能の程度、年齢や性別、障害の有無等に応じてルールを工夫するなどして試合をしたり、発表したりできるようにすることや、運動やスポーツの多様な関わり方を状況に応じて選択し、家庭や地域及び職場などの多様な機会でも卒業後も継続して実践することができるようにすることが大切である。

なお、発達の段階に応じた各段階の行い方や動きの例等については各領域に系統的に示している。

また、「体づくり運動」では、体ほぐしの運動は、心と体の関係に気付き、仲間と交流することが、実生活に生かす運動の計画は、自己のねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための継続的な運動の計画を立て取り組むことが主なねらいである。このことから、他の運動に関する領域のようにそれぞれが特定の技能を示すものではないことから、「技能」ではなく「運動」として示すとともに、系統的な技能や動きを例示することが適さないため、体づくり運動のねらいに基づいた「行い方の例」や「運動の計画と実践の例」を示している。

## (2) 思考力、判断力、表現力等

思考力、判断力、表現力等に関する指導内容として、各領域に共通して、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ことを示している。これは、中学校第1学年及び第2学年において示した「自己の課題を発見し、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」を、第3学年では、「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」を発展的に示したものである。なお、ここで示す「表現力」とは、運動の技能に関わる身体表現や表現運動系及びダンス領域における表現とは異なり、思考し判断したことを他者に言葉や文章及び動作などで表現することである。

具体的には、思考力、判断力、表現力等とは、各領域における学習課題に応じて、これまでに学習した内容を学習場面に適用したり、応用したりすることであるが、中学校第1学年及び第2学年では、基本的な知識や技能を活用して、学習課題への取り組み方を工夫できるようにし、自己の課題の発見や解決に向けて考えたことを、他者にわかりやすく伝えられるようにすることを、第3学年においては、領域及び運動の選択の幅が広がることから、これまで学習した知識や技能を活用して、自己や仲間の課題に応じた解決が求められることを強調したものである。

高等学校においては、多くの運動の中から、自らに適した領域を選択し、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なるため、各領域で学習した内容を、他の運動にも適用することが求められることから、「する、みる、支える、知る」の視点から自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的に解決したり、新たな課題の発見につなげたりすることができるよう知識を活用したり、応用したりして、思考し判断したことを、根拠を示したり他者に配慮したりしながら、言葉や動作などで即座に表したり、図や文章及び映像等を用いて筋道を立てて伝えたりすることを示している。

なお、各領域の解説においては、「体の動かし方や運動の行い方に関する思考力、判断力、表現力等」、「体力や健康・安全に関する思考力、判断力、表現力等」、

「運動実践につながる態度に関する思考力，判断力，表現力等」，「生涯スポーツの設計に関する思考力，判断力，表現力等」の中から，各領域で取り上げることが効果的な指導事項の具体例を重点化して示している。

これらの指導に際しては，体の動かし方や協力の仕方などの「どのように」行うのかといった具体的な知識だけではなく，その運動を支える原理や原則，意義などの「何のために」行うのかといった汎用的な知識を関連させて理解させた上で，学習場面に適応したり応用したりすることが大切である。

各段階で示した「思考力，判断力，表現力等」の主な表記

	中学校1年・2年	中学校3年・高校入学年次	高校その次の年次以降
学習指導要領	自己の課題を発見し，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	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	生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し，合理的，計画的な解決に向けて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
体の動かし方や行い方	<ul style="list-style-type: none"> <li>・課題や出来映えを伝える</li> <li>・自己の課題に応じて練習方法を選ぶ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・合理的な動きと比較して成果や改善すべきポイントと理由を伝える</li> <li>・自己や仲間の課題や練習方法について伝える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・動きを分析して良い点や修正点を指摘する</li> <li>・課題解決のための練習の計画を立てる</li> <li>・課題解決の過程を踏まえて新たな課題を発見する</li> </ul>
体力や健康・安全	<ul style="list-style-type: none"> <li>・安全上の留意点を他の学習場面に当てはめ，伝える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返る</li> <li>・運動に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選ぶ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・危険を回避するための活動の仕方を提案する</li> </ul>
運動実践につながる態度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・最善を尽くす（伝統的な所作）などのよい取組を見付け，伝える</li> <li>・分担した役割に応じた活動のしかたを見付ける</li> <li>・提示された仕方に当てはめ，関わり方を見付ける</li> <li>・違いを踏まえて楽しむ方法を見付け，伝える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・よりよいマナーや行為（所作）について自己の活動を振り返る</li> <li>・分担した役割の成果などについて自己の活動を振り返る</li> <li>・合意形成するための関わり方を見付け，伝える</li> <li>・違いに配慮して楽しむ活動の方法や修正の仕方を見付ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・よりよいルールやマナー（所作）について提案する</li> <li>・状況に応じて役割を提案する</li> <li>・合意を形成するための調整の仕方を見付ける</li> <li>・違いを越えて楽しむための調整の仕方を見付ける</li> </ul>
生涯スポーツの設計		<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動を継続して楽しむための関わり方を見付ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生涯にわたって楽しむための関わり方を見付ける</li> </ul>

### (3) 学びに向かう力、人間性等

「学びに向かう力、人間性等」については、目標で示した、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・安全を確保することを、体育学習にかかわる「学びに向かう力、人間性等」の指導内容として具体化したものである。

#### ア 共通事項

各領域の入学年次に「主体的に取り組む」ことを、その次の年次以降は、「主体的に取り組む」ことを示している。これは、中学校第1学年及び第2学年において示した「積極的に取り組む」こと、第3学年において示した「主体的に取り組む」ことを踏まえ、入学年次は、引き続き、「主体的に取り組む」こと、その次の年次以降においては、「主体的に取り組む」ことを高等学校卒業までの情意面の目標として示したものである。

具体的には、中学校第1学年及び第2学年において各領域に示した「積極的に取り組む」とは、各領域の学習に進んで取り組めるようにすることが大切であることを強調したものである。このため、指導に際しては、人には誰でも学習によって技能や体力が向上する可能性があるといった挑戦することの意義を理解させ、発達の段階や学習の段階に適した課題を設定したり、練習の進め方や場づくりの方法などを示したりするなど、生徒が記録の向上、競争や攻防、演技や発表などに意欲をもって取り組めるようにすることが大切であることを示した。

また、中学校第3学年において各領域に示した「主体的に取り組む」とは、義務教育の修了段階であることを踏まえ、各領域に自ら進んで取り組めるようにすることが大切であることを強調したものである。このため、指導に際しては、上達していくためには繰り返し粘り強く取り組むことが大切であることなどを理解させ、取り組むべき課題を明確にしたり、課題に応じた練習方法を選択することなどを示したりするなど、生徒が、練習や試合、発表などに意欲をもって取り組めるようにすることが大切であることを示した。

高等学校入学年次においては、中学校までの学習を再度確認し、学習への意欲を一層もてるようにすることが大切であることから、「主体的に取り組む」ことを引き続き示した上で、その次の年次以降においては、「主体的に取り組む」ことを示している。

これは、後期中等教育の修了段階であることを踏まえ、各領域に主体的に取り組めるようにすることが大切であることを強調したものである。このため、指導に際しては、運動を継続することは、健康の保持増進に役立つとともに、人生を豊かにすることといった運動を継続することの意義などを理解させ、取り組むべき課題の解決の過程を示したり、主体的に行う際の仲間との学習の進め方の例などを示したりするなど、生徒が練習や試合、発表などに意欲をもって主体的に取り組めるようにすることが大切であることを示した。

#### イ 公正に関する事項

中学校第3学年から高等学校卒業時までにおいては、各領域に応じて、「勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする」、「フェアなプレイを大切にしようとする」、「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」ことを示している。

これは、中学校第1学年及び第2学年において各領域に応じて示した「勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとする」、「フェアなプレイを守ろうとする」、「相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとする」ことを発展的に示したものである。

具体的には、中学校第1学年及び第2学年においては、審判の判定や勝敗の結果を受け止め、ルールやマナーを守ろうとすることに積極的な意思をもつことが大切であることを示したものである。高等学校においては、それまでの学習を再度確認し、公正や協力への意思をもてるようにすることが大切であることを示した。

その上で、中学校第3学年以降においては、それまでの学習を再度確認し、審判の判定や勝敗の結果にかかわらず相手を尊重したり、ルールやマナーの意義を踏まえて相手を大切にしようとしたりする意思をもつことや、フェアなプレイの意義を踏まえてフェアなプレイを大切にしようとする意思を持つことが大切であることを示した。

#### ウ 協力や責任に関する事項

高等学校入学年次以降においては、「互いに助け合い高め合おうとする」、「よい演技を讃えようとする」、「役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする」ことなどを示している。

これは、中学校第1学年及び第2学年の各運動の領域に応じて示した「仲間の学習を援助すること」、「よい演技を認めようとする」、「分担した役割を果たそうとする」こと、第3学年において示した「互いに助け合い教え合おうとする」、「自己の責任を果たそうとする」ことなどを発展的に示したものである。

具体的には、中学校第1学年及び第2学年においては、仲間の演技のよさを認めたり、自分のことだけでなく共に学ぶ仲間に対して必要な支援をしたりすることや、授業の進行等で割り当てられたり分担したりした役割に積極的に取り組もうとする意思をもつことが大切であることを、中学校第3学年においては、人にはそれぞれ違いがあることを認めた上で、仲間の演技のよさを指摘したり、仲間の技能の程度にかかわらず、課題を共有して互いに助け合ったり教え合ったりすることや、互いに合意した役割に責任をもって自主的に取り組もうとする意思をもつことが大切であることを示したものである。それらを十分踏まえ、高等学校入学年次以降においては、それまでの学習を再度確認し、協力や責任への意欲をもてるようにすることが大切であることを示した。

その上で、仲間やチームに対して、役割を積極的に引き受けたり、仲間の演技

のよさを認めたり、自分のことだけでなく共に学ぶ仲間に対して必要な支援をしたりすることなどに主体的に取り組もうとする意思をもつことが大切であることを強調したものである。

#### エ 参画や共生に関する事項

高等学校入学年次以降においては、「合意形成に貢献しようとする事」、「一人一人の違いを大切にしようとする」ことを示している。

これは、中学校第1学年及び第2学年の各運動の領域に応じて示した「話合いに参加しようとする事」、「一人一人の違いを認めようとする」こと、第3学年において示した「話合いに貢献しようとする事」などを発展的に示したものである。

具体的には、中学校中学校第1学年及び第2学年においては、話合いなどでグループの学習課題等についての意思決定をする際に、自分の意見を述べることに積極的に取り組もうとすることや、体力や技能の程度、性別や障害の有無等にかかわらず、人には違いがあることに気付き、その違いを可能性として捉え、互いを認めようとする事に積極的な意思をもつことが大切であることを、中学校第3学年においては、話合いなどでグループの学習課題等についての意思決定をする際に、相手の感情に配慮して発言したり、仲間の意見に同意したりしてグループの意思決定に参画することや、体力や技能の程度、性別や障害の有無等にかかわらず、人には違いがあることに配慮し、よりよい環境づくりや活動につなげようとする事に主体的に取り組もうとする意思をもつことが大切であることを示したものである。

それらを十分踏まえ、高等学校入学年次以降においては、それまでの学習を再度確認し、参画や共生への意欲をもてるようにすることが大切であることを示した。

その上で、話合いを通して合意形成に貢献しようとしたり、体力や技能の程度、性別や障害の有無等にかかわらず、様々な違いを超えてスポーツを楽しむことができるよう配慮しようとしたりすることなどに主体的に取り組もうとする意思をもつことが大切であることを強調したものである。

#### オ 健康・安全に関する事項

高等学校入学年次以降においては、「健康・安全を確保する」ことを示している。

これは、中学校第1学年及び第2学年において示した「健康・安全に気を配る」ことを第3学年以降において発展的に示したものである。

具体的には、中学校第1学年及び第2学年においては、「自己の体調の変化に気を配ったり、用具や場所の安全に留意したりする」こと、第3学年においては、「自己の体調の変化に応じて段階的に運動をしたり、用具や場所の安全を確認したりする」ことを示していることを踏まえ、高等学校入学年次以降においては、これらに加えて、天候や気温の変化などを予見して危険を回避し、けがや疾病を

未然に防ぐことを示したものであるが、健康・安全に関する事項については、意欲をもつことにとどまらず、実践することが求められていることを強調したものである。

学びに向かう力、人間性等については、各領域において愛好的態度及び健康・安全は共通の事項とし、公正（伝統的な行動の仕方）、協力、責任、参画、共生の中から、各領域で取り上げることが効果的な指導内容を重点化して示している。

これらの指導に際しては、(3) 学びに向かう力、人間性等を学習する際、公正、協力等の具体的な指導事項が解説で示されているが、例えば、協力の場面や行動の仕方の例などの具体的な知識と、なぜ協力するのかといった協力することの意義などの汎用的な知識を関連させて指導することで、生徒自身の積極性や自主性を促し、生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現していく資質・能力の育成を図ることが大切である。

各段階で示した「学びに向かう力、人間性等」の主な表記

指導事項	中学校1年・2年	中学校3年・高校入学年次	高校その次の年次以降
ア 共通事項	積極的に取り組もうとする	自主的に取り組もうとする	主体的に取り組もうとする
イ 公正	勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとする	勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする	
	フェアなプレイを守ろうとする	フェアなプレイを大切にしようとする	
	相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとする	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	
ウ 協力・責任	よい演技を認めようとする	よい演技を讃えようとする	
	仲間の学習を援助しようとする	互いに助け合い教え合おうとする	互いに助け合い高め合おうとする
	分担した役割を果たそうとする	自己の責任を果たそうとする	役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする
エ 参画・共生	話合いに参加しようとする	話合いに貢献しようとする	合意形成に貢献しようとする
	一人一人の違いを認めようとする	一人一人の違いを大切にしようとする	
オ 健康・安全	健康・安全に気を配る	健康安全を確保する	

なお、(1)知識及び技能（「体づくり運動」は知識及び運動）、(2)思考力、判断力、表現力等、(3)学びに向かう力、人間性等の指導内容は、「体育」の目標である「生涯にわたって継続して運動に親しむ態度」を育成することや、さらには、保健体育科の目標である「豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力」を育成することを目指すものである。

資質・能力の三つの柱の指導に当たっては、これらの指導内容を個別に取り扱うのではなく、それぞれが相互に密接に関連していることに留意するとともに、運動に関する領域と体育理論との関連を図りながら指導することが重要である。

例えば、具体的な知識と汎用的な知識との往還を図りながら自主的・主体的に技能の習得を目指すとともに、知識と技能の関連を図ることの重要性を認識することで「知識及び技能」が育まれること、具体的な知識と汎用的な知識との往還を図りながら、仲間と協働する場面を設定するなどして運動実践につながる態度などの育成を目指すことで「学びに向かう力、人間性等」が育まれること、これらの資質・能力を育成する過程において、課題の解決に向けて思考し判断するとともに表現する活動を効果的に設定することで「思考力、判断力、表現力等」が育まれることにつながるものである。このように、指導内容の相互の関連を図る学習を単元や年間、校種のつながりを通して積み重ねることによって、豊かなスポーツライフを継続する資質・能力の育成につながるとともに、明るく豊かで活力ある生活を営む態度に結びつくものである。

また、(1)から(3)に示した例示（「体づくり運動」は、行い方の例、組合せ方の例及び例示）は、各領域で取り上げることが効果的な指導事項の具体例を重点化して示しているが、各領域で設定する時間数、学校や地域の実態及び生徒の特性等に応じて、内容のまとまりごとに更に重点化を図るなどの工夫も考えられる。

いずれの場合においても、カリキュラム・マネジメントを実現する観点から、体育・健康に関する指導も踏まえ、学校行事等を含めた3年間を見通した年間指導計画を作成するとともに、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、(1)から(3)に示した内容のバランスのよい配置や、指導と評価の時期等の効果的な配置について十分に検討することが大切である。

## A 体づくり運動

### [入学年次]

体づくり運動は、体ほぐしの運動と実生活に生かす運動の計画で構成され、自他の心と体に向き合って、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、心と体をほぐしたり、体の動きを高める方法を学んだりすることができる領域である。

中学校では、より具体的なねらいをもった運動を行い、学校の教育活動全体や実生活で生かすことをねらいとして、第1学年及び第2学年は、「体を動かす楽しさや心地よさを味わい、目的に適した運動を身に付け、組み合わせる」ことができるようにすることを、第3学年は、「体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組む」ことを学習している。

高等学校では、これまでの学習を踏まえて、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、「自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てること」などが求められる。

したがって、入学年次では、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目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにする。その際、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ようにする。また、体づくり運動の学習に自主的に取り組み、互いに助け合い教え合うことや一人一人の違いに応じた動きなどを大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができるようにする。

なお、指導に際しては、知識の理解を基に運動の計画を立てたり、運動の計画を立てて取り組むことで一層知識を深めたりするなど、知識と運動を関連させて学習させることや、「知識及び運動」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」の内容をバランスよく学習させるようにすることが大切である。

### (1) 知識及び運動

体づくり運動について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

- (1) 次の運動を通して、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目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むこと。
  - ア 体ほぐしの運動では、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、仲間と自主的に関わり合うこと。
  - イ 実生活に生かす運動の計画では、ねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組むこと。

## ○ 知識

**運動を継続する意義**では、定期的・計画的に運動を続けることは、心と体の健康や体力の保持増進につながることや、さらには豊かなスポーツライフの実現は、地域などとのコミュニケーションを広げたり、余暇を充実させたりするなど生活の質を高めることにもつながることを理解できるようにする。

**体の構造**では、関節には可動範囲があること、同じ運動をしすぎると関節に負担がかかること、関節に大きな負荷がかからない姿勢があること、体温が上がると筋肉は伸展しやすくなることなどを理解できるようにする。なお、体の構造とは、体のつくりと働きのことであるが、入学年次では関節や筋肉の働きを中心に取り上げるようにする。

**運動の原則**では、どのようなねらいをもつ運動か、偏りがいないか、自分に合っているか、どの程度の回数を反復するか、あるいはどの程度の期間にわたって継続するかなどの運動を計画して行う際の原則を理解できるようにする。

**などの例**には、実生活で運動を継続する方法がある。これは、実生活で運動を継続するためには、行いやすい運動を選ぶこと、自らの実生活を踏まえた無理のない計画を立てることが大切であることを理解できるようにする。

指導に際しては、中学校で取り上げた「体づくり運動の意義と行い方」、「体の動きを高める方法」などについての理解が不十分な場合は、中学校学習指導要領解説で示した指導内容を改めて取り上げるなどの配慮をすること。

<例示>

- ・ 定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があること。
- ・ 運動を安全に行うには、関節への負荷がかかりすぎないようにすることや軽い運動から始めるなど、徐々に筋肉を温めてから行うこと。
- ・ 運動を計画して行う際は、どのようなねらいをもつ運動か、偏りがいないか、自分に合っているかなどの運動の原則があること。
- ・ 実生活で運動を継続するには、行いやすいこと、無理のない計画であることなどが大切であること。

## ○ 運動

### ア 体ほぐしの運動

**手軽な運動**とは、誰もが簡単に取り組むことができる運動、仲間と協力して楽しくできる運動、心や体が弾むような軽快な運動を示している。

**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**とは、運動を通して、体がほぐれると心がほぐれ、心がほぐれると体が軽快に動き、仲間の心も一層解放されるように、自己や他者の心と体は、互いに影響し合い、関わり合いながら変化することに気付くことである。また、自らの心が軽くて解放された状態なのか重く沈んだ状態なのかを自覚したり、体がどのような動きができる状態なのか

に気付いたりすることである。

**仲間と自主的に関わり合う**とは、共に運動する仲間を認め合い、大切にすること、感じたり工夫したりしたことを自ら進んで伝え合うことによって、お互いの信頼が生じるように関わりをもつことである。

このように、体ほぐしの運動は、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くこと、仲間と自主的に関わり合うことをねらいとして行われる運動である。

指導に際しては、これらのねらいに関わり合わせながら運動を経験するだけでなく、心や体の状態を軽やかにし、ストレスの軽減にも役立つなど、自他の心と体の関係や変化を確かめ、仲間と自主的に学ぶことができるように留意することが大切である。

<行い方の例>

入学年次では、以下の例などから運動を組み合わせ、ねらいに合うように構成して取り組み、実生活にも生かすことができるようにする。

- ・ のびのびとした動作で用具などを用いた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。
- ・ リズムに乗って心が弾むような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。
- ・ 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。
- ・ いろいろな条件で、歩いたり走ったり飛び跳ね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。
- ・ 仲間と協力して課題を達成するなど、集団で挑戦するような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。

## イ 実生活に生かす運動の計画

**実生活に生かす運動の計画**では、自己の日常生活を振り返り、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るために、体の動きを高める運動の計画を立てて取り組むことが大切である。

**ねらいに応じて運動を行う**とは、健康に生活するための体力、運動を行うための体力を高めるなど、自己の体力に関するねらいを設定して、自己の健康や体力の実態と実生活に応じて、運動の計画を立てて取り組むことである。

**健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組む**とは、中学校第1学年及び第2学年で学習した「ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動を行うとともに、それらを組み合わせること」を踏まえて、運動不足を解消する、体調を維持するなどの健康に生活するための体力や運動を行うための調和のとれた体力を高めていく運動の計画を立てて取り組むことである。

指導に際しては、①ねらいは何か、②いつ、どこで運動するのか、③どのような運動を選ぶのか、④どの程度の運動強度、時間、回数で行うかなどに着目して運動を組み合わせ、計画を立てて取り組めるようにすることが大切である。

また、一部の能力のみの向上を図るのではなく、総合的に体の動きを高めることで調和のとれた体力の向上が図られるよう配慮する必要がある。

その上で、新体力テストなどの測定結果を利用する際には、例えば、測定項目の長座体前屈は体の柔らかさの一部を測定するものではあるが、これ以外にも体の柔らかさを高める必要があることや、成長の段階によって発達に差があることなどを理解させ、測定項目の運動のみを行ったり、測定値の向上のために過度な競争をあおったりすることのないよう留意することなどが大切である。

<実生活に生かす運動の計画の行い方の例>

○ 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

- ・ 運動不足の解消や体調維持のために、食事や睡眠などの生活習慣の改善も含め、休憩時間や家庭などで日常的に行うことができるよう効率のよい組合せやバランスのよい組合せで運動の計画を立てて取り組むこと。

○ 運動を行うための体力の向上を図る運動の計画と実践

- ・ 調和のとれた体力の向上を図ったり、選択した運動やスポーツの場面で必要とされる体の動きを高めたりするために、効率のよい組合せやバランスのよい組合せで運動の計画を立てて取り組むこと。

## (2) 思考力、判断力、表現力等

体づくり運動について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

- (2) 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。

運動に関する領域における思考力、判断力、表現力等とは、学習した内容を、学習場面に適用したり、応用したりし、言語や文章などで表現することである。

入学年次では、実生活に生かす運動の計画をつくることに学習が広がることから自己や仲間の課題を発見し、これまで学習した知識や運動を活用して、学習課題への取り組み方を工夫できるようにしたり、自己や仲間の課題の発見や解決に向けて考えたりしたことを、他者にわかりやすく伝えられるようにする。

**自己や仲間の課題を発見し**とは、体づくり運動の特性を踏まえて、運動の計画の改善についてのポイントを発見したり、仲間との関わり合いや健康・安全についての自己や仲間の取り組み方などの課題を発見したりすることを示している。

**合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫する**とは、運動の計画、仲間との関わり方、健康・安全の確保の仕方、運動の継続の仕方などの発見した課題を、合理的に解決できるよう知識を活用したり、応用したりすることを示している。

自己や仲間の考えたことを他者に伝えるとは、自己や仲間の課題について、自己や仲間が思考し判断したことを、言葉や文章などで表したり、他者にわかりやすく伝えたりすることを示している。

なお、入学年次では、「運動に関する思考力、判断力、表現力等」、「体力、健康・安全に関する思考力、判断力、表現力等」、「運動実践につながる態度に関する思考力、判断力、表現力等」及び「生涯スポーツの実践に関する思考力、判断力、表現力等」の中から、領域の特性に応じた思考力、判断力、表現力等の例を重点化して示している。

指導に際しては、入学年次においては、習得した知識を基に、よりよい解決方法を比較したり、活動を振り返ったりするなどによって、学習成果を分析する活動の提示の仕方を工夫することが大切である。

<例示>

- ・ ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定すること。
- ・ 健康や安全を確保するために、体力や体調に応じた運動の計画等について振り返ること。
- ・ 課題を解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するための関わり方を見付け、仲間に伝えること。
- ・ 体力の程度や性別等の違いに配慮して、仲間とともに体づくり運動を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けること。
- ・ 体づくり運動の学習成果を踏まえて、実生活で継続しやすい運動例や運動の組合せの例を見付けること。

### (3) 学びに向かう力、人間性等

体づくり運動について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

(3) 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、話し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。

体づくり運動に自主的に取り組むとは、自己や仲間の課題に応じた運動を選択する学習などに自主的に取り組むことなどを示している。そのため、心と体をほぐし、運動の計画を実生活に生かすには、自らの生活を見直し、改善を図ろうとする意思が大切であることなどを理解し、取り組めるようにする。

互いに助け合い教え合おうとするとは、運動を行う際、互いの心の変化に気付いたり、仲間の動きをよく見たりして、仲間に課題を伝え合いながら取り組もうとすることを示している。そのため、互いに助け合い教え合うことは、安全を確保したり、課題の解決に役立つなど自主的な学習を行いやすくしたりすることを理解し、取り組み

るようにする。

**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**とは、体の動きには、体力や性別、障害の有無等に応じた違いがあることを受け入れ、大切にしようとすることを示している。そのため、様々な違いを超えて体づくり運動を楽しむことができる配慮をすることで、体づくり運動のよりよい環境づくりに貢献すること、違いに応じた配慮の仕方があることなどを理解し、取り組めるようにする。

**話合いに貢献しようとする**とは、自己や仲間の課題の解決に向けて、自己の考えを述べたり相手の話を聞いたりするなど、話合いに責任をもって関わろうとすることを示している。そのため、相互の信頼関係を深めるためには、相手の感情に配慮しながら発言したり、提案者の発言に同意したりして話合いを進めることなどが大切であることを理解し、取り組めるようにする。

**などの例**には、自己の責任を果たそうとすることがある。仲間と互いに合意した役割に責任をもって自主的に取り組もうとすることを示している。そのため、自己の責任を果たすことは、体づくり運動の学習を円滑に進めることにつながることや、社会生活を過ごす上で必要な責任感を身に付けることにつながることを理解し、取り組めるようにする。

**健康・安全を確保する**とは、用具を目的に応じて使用すること、場所の安全を確認しながら運動を行うこと、体の状態のみならず心の状態も捉え、自己や仲間の体調や体力に応じて段階的に運動することなどを通して、健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすることを示している。そのため、用具の使用における修正や確認、運動開始時における体の状態の確認や調整、けがを防止するための留意点などを理解し、取り組めるようにする。

指導に際しては、生徒自身が公正、協力、責任、参画、共生の意義や価値を認識し取り組もうとする意欲を高めることが求められることから、意義や価値の理解とその具体的な取り組み方を結び付けて指導することが大切である。また、学びに向かう力、人間性等に関する意義や価値については、各領域で繰り返し伝えることも大切である。  
<例示>

- ・ 体づくり運動の学習に自主的に取り組もうとすること。
- ・ 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すること。
- ・ 一人一人に応じた動きなどの違いを大切にしようとする。
- ・ 自己や仲間の課題解決に向けた話合いに貢献しようとする。
- ・ 健康・安全を確保すること。

### **[入学年次の次の年次以降]**

入学年次の次の年次（その次の年次）以降の体づくり運動では、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の行い方などを理解するとともに、実生活に役立つこと、生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題に取り組み、考えたこと

を他者に伝えること及び体づくり運動に主体的に取り組むとともに、協力、参画、共生などの意欲を育み、健康・安全を確保することができるようにする。

なお、体づくり運動の体を動かす楽しさや心地よさを味わうこととは、体を動かすことを通して自己や仲間の心と体が解放される心地よさや、運動課題の解決を通して仲間と関わる楽しさを味わうこと、他者と比較したり競争したりすることなく、自己に適した運動を選択し実生活に生かす運動の計画を立てることなどを通して、「する、みる、支える、知る」などのスポーツを多様に楽しむための気付きを促すことである。

指導に際しては、「知識及び運動」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」の内容をバランスよく学習させ、自己に適したスポーツとの多様な関わり方を考える機会を充実することで、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指すことが大切である。

### (1) 知識及び運動

体づくり運動について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

- (1) 次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解するとともに、自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てること。
- ア 体ほぐしの運動では、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。
- イ 実生活に生かす運動の計画では、自己のねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための継続的な運動の計画を立て取り組むこと。

### ○ 知識

**体づくり運動の行い方**では、自己のねらいに応じて、効果的な成果を得るための適切な運動の行い方があることを理解できるようにする。その際、各運動を組み立てる際には、自己のねらいに応じて、適切な運動の種類、強度、量(時間、回数、距離など)、頻度(1週間の実施回数)の原則などがあることについても理解できるようにする。

**体力の構成要素**では、体力の構成要素として筋力、瞬発力、持久力(全身持久力、筋持久力)、調整力(平衡性、巧緻性、敏捷性)、柔軟性があり、それらが健康に生活するための体力と運動を行うための体力に密接に関係していることを理解できるようにする。

**実生活への取り入れ方**では、学校(体育の授業、休憩時間、運動部活動)や登校時・下校時、家庭などでの行動を考慮した1日の運動の計画、行う運動の頻度や平日と週末を考慮した1週間の運動の計画、四季及び授業期間や長期休業期間を考慮した数か月の運動の計画などの様々な運動の計画があることについて理解できるようにする。

などの例には、課題解決の方法がある。これは、自己に応じた目標の設定、目標を

達成するための課題の設定，課題解決のための運動例の選択とそれに基づく計画の作成及び実践，実践の記録や体力測定などによる学習成果の確認，新たな目標の設定といった過程があることを理解できるようにする。

指導に際しては，具体的な知識と汎用的な知識との往還を図るなどして，知識を効果的に理解することができるようにするとともに，入学年次までに学習した体づくり運動の知識や体育理論及び保健の学習成果を関連させて体づくり運動の学習に生かすことが大切である。

<例示>

- ・ 体づくり運動では，自己のねらいに応じて，効果的な成果を得るための適切な運動の行い方があること。
- ・ 体力の構成要素は，健康に生活するための体力と運動を行うための体力に密接に関係していること。
- ・ 実生活への取り入れ方には，自己のねらいに応じた様々な運動の計画などがあること。
- ・ 課題解決の方法には，自己に応じた目標の設定，目標を達成するための課題の設定，課題解決のための運動例の選択とそれに基づく計画の作成及び実践，学習成果の確認，新たな目標の設定といった過程があること。

## ○ 運動

### ア 体ほぐしの運動

**手軽な運動**とは，誰もが簡単に取り組むことができる運動，仲間と協力して楽しくできる運動，心や体が弾むような軽快な運動を示している。

**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**とは，運動を通して，体がほぐれると心がほぐれ，心がほぐれると体が軽快に動き，仲間の心も一層解放されるように，自己や他者の心と体は，互いに影響し合い，関わり合いながら変化することに気付くことである。また，自らの心が軽くて開放された状態なのか重く沈んだ状態なのかを自覚したり，体がどのような動きができる状態なのかに気付いたりすることである。

**仲間と主体的に関わり合う**とは，共に運動する仲間と進んで協力したり，仲間が安心して活動できるように緊張をほぐしたりして，お互いに失敗を恐れず積極的に運動課題に挑戦することによって，仲間を大切に感じたり信頼で結ばれたりするように関わりをもつことである。

このように，体ほぐしの運動は，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くこと，仲間と主体的に関わり合うことをねらいとして行われる運動である。

指導に際しては，これらのねらいを関連させながら，運動を経験するだけでなく，心や体の状態を軽やかにし，ストレスの軽減にも役立つなど，自他の心と体の関係や変化を確かめ，仲間と主体的に学ぶことができるように留意することが

大切である。

<行い方の例>

その次の年次以降では、以下の例などから運動を組み合わせ、ねらいに合うように構成して取り組み、実生活にも生かすことができるようにする。

- ・ のびのびとした動作で用具などを用いた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。
- ・ リズムに乗って心が弾むような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。
- ・ 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。
- ・ いろいろな条件で、歩いたり走ったり飛び跳ね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。
- ・ 仲間と協力して課題を達成するなど、集団で挑戦するような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。

## イ 実生活に生かす運動の計画

**実生活に生かす運動の計画**では、自己の日常生活を振り返り、自己のねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るために、継続的な運動の計画を立てて取り組むこととする。

**自己のねらいに応じて**とは、例えば、体調維持、生活習慣病の予防などにかかわる「健康に生活するための体力」の向上や、様々な身体活動やスポーツの実践にかかわる「運動を行うための体力」の向上など、体力や生活の違いなどの個人個人のねらいに応じたことである。

**健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための継続的な運動の計画を立て取り組む**とは、入学年次で学習したことに加えて、設定したねらいによっては、食事や睡眠のとり方などの生活習慣を見直したり、施設や器具を用いず手軽に行う運動例を組み合わせたり、体力測定や実施した運動の記録などを参考にしたりして、定期的に運動の行い方を見直し、卒業後にも運動を継続することのできる運動の計画を立て取り組むことである。

指導に際しては、①自己のねらいに応じた目標の設定、②目標を達成するための課題の設定、③課題解決のための運動例の選択、④選んだ運動に基づく計画の作成、⑤実践とその内容の記録、⑥測定、評価による学習成果の確認及び新たな目標の設定といった計画と実践の過程に着目して継続的な計画を立てて取り組めるようにすることが大切である。その際、指導の成果を求めすぎたり強制的な取組になったりすることのないよう、自らの体力や生活の状況に応じて、楽しく意欲をもって継続的に取り組むことができるよう配慮することが大切である。

また、一部の体力の要素のみの向上を図るのではなく、総合的に体の動きを高めることで調和のとれた体力の向上が図られるよう配慮する必要がある。

その上で、新体力テストなどの測定結果を利用する際には、成長の段階によって発達に差があることなどを理解させ、測定項目の運動のみを行ったり、測定値の向上のために過度な競争をあおったりすることのないよう留意することなどが大切である。

＜実生活に生かす運動の計画の行い方の例＞

- 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
  - ・ 体調の維持などの健康の保持増進をねらいとして、ジョギングやエアロビクスなどの有酸素運動、各種の体操などの施設や器具を用いず手軽に行う運動例及び適切な食事や睡眠の管理の仕方を取り入れて、卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立てて取り組むこと。
  - ・ 生活習慣病の予防をねらいとして、「健康づくりのための身体活動基準2013」（厚生労働省 運動基準の改定に関する検討会 平成25年3月）などを参考に、卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立てて取り組むこと。
  - ・ 調和のとれた体力を高めることをねらいとして、体力測定の結果などを参考に、定期的に運動の計画を見直して取り組むこと。
  - ・ 競技力の向上及び競技で起こりやすいけがや疾病の予防をねらいとして、体力の構成要素を重点的に高めたり、特に大きな負荷のかかりやすい部位のけがを予防したりする運動の組合せ例を取り入れて、定期的に運動の計画を見直して取り組むこと。

## (2) 思考力, 判断力, 表現力等

体づくり運動について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

(2) 生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて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。

運動に関する領域における思考力、判断力、表現力等とは、学習した内容を、学習場面に適用したり、応用したりして、言語や文章などで表現することである。

その次の年次以降では、他領域の学習も踏まえてこれまで学習した知識や運動を活用したり応用したりして、自己や仲間の課題を見直したり、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫したりしたことなど、自己や仲間の考えたことを、筋道を立てて他者に伝えられるようにする。

生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見しとは、体づくり運動の特性を踏まえて、実生活で運動を継続するなどの課題を設定し、課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の課題を発見することを示している。また、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するために、体づくり運動で学習した内容を、他の運動にも適用することができるよう、「する、みる、支える、知る」の視点から、自

己や仲間の課題を発見することを示している。

**合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫する**とは、自己のねらいに応じた運動の行い方や実生活への取り入れ方、自己のねらいに応じた運動の計画、仲間との関わり方、健康・安全の確保の仕方、豊かなスポーツライフの継続の仕方等の発見した課題を、合理的、計画的に解決したり、新たな課題の発見につなげたりすることができるよう知識を活用したり、応用したりすることを示している。

**自己や仲間の考えたことを他者に伝える**とは、自己や仲間の課題について、課題解決の過程を踏まえて思考し判断したことを、根拠を示したり他者に配慮したりしながら、言葉や文章などで表したり、他者にわかりやすく伝えたりすることを示している。

なお、その次の年次以降では、「運動に関する思考力、判断力、表現力等」、「体力、健康・安全に関する思考力、判断力、表現力等」、「運動実践につながる態度に関する思考力、判断力、表現力等」及び「生涯スポーツの実践に関する思考力、判断力、表現力等」の中から、領域の特性に応じた思考力、判断力、表現力等の例を重点化して示している。

指導に際しては、その次の年次以降においては、卒業後に豊かなスポーツライフを継続できるようにするための視点を重視して、これまで学習した内容を基に、よりよい解決方法を比較したり、活動を振り返ったり、学習成果を分析したりすることなどによって、新たな考えや方法などを統合したり目的に合わせて評価したりする活動の提示の仕方を工夫することが大切である。

なお、動きの修正などについては体を動かす機会の中で取り上げたり、成果の分析や評価などについては「知識及び運動」の学習に十分に取り組んだ上で振り返りの時間を設けたりするなど、指導内容に応じた取組方に配慮することが大切である。

<例示>

- ・ 生活様式や体力の程度を踏まえ、自己のねらいに応じた運動の計画を立案すること。
- ・ 運動に取り組む場面で、自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を提案すること。
- ・ 仲間との話合いの場面で、合意を形成するための調整の仕方を見付けること。
- ・ 体力の程度や性別等の違いを超えて、仲間とともに体づくり運動を楽しむための調整の仕方を見付けること。
- ・ 体づくり運動の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を生涯にわたって楽しむための関わり方を見付けること。

### (3) 学びに向かう力、人間性等

体づくり運動について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

(3) 体づくり運動に主体的に取り組むとともに、互いに助け合い高め合おうとすること、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、合意形成に
---

貢献しようとする事などや、健康・安全を確保すること。

**体づくり運動に主体的に取り組む**とは、「する、みる、支える、知る」などの学習に主体的に取り組もうとすることを示している。そのため、主体的に学習に取り組むことは、生涯にわたる豊かなスポーツライフの継続につながることを理解し、取り組めるようにする。

**互いに助け合い高め合おうとする**とは、運動を行う際、互いの心の変化に気付いたり、仲間の学習を励ましたり、必要に応じたサポートをしたりして、自己や仲間の課題の達成に自ら取り組もうとすることを示している。そのため、互いに助け合い高め合うことは、安全を確保し、事故を未然に防ぐこと、自己や仲間の課題に応じた体ほぐしの運動や運動計画の立案や見直しなどの主体的な学習を行いやすくすること、共通の目標をもち、共に励まし合って高め合う仲間をもつことが自らの運動の継続に有効であることなどを理解し、取り組めるようにする。

**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**とは、体の動きには、体力や性別、障害の有無等に応じた違いがあることを受け入れ、それらに応じて共に運動を楽しむための仲間との関わり方や運動の仕方を調整することを示している。そのため、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ことは、スポーツに参加しやすい環境を作ることにつながるとともに、スポーツを通じた共生社会の実現につながることを理解し、取り組めるようにする。

**合意形成に貢献しようとする**とは、自己や仲間の課題の解決に向けた話合いの場面で、対立意見が出た場合でも、仲間を尊重し相手の感情に配慮しながら発言したり、提案者の発言に同意を示したりして建設的な話合いを進めようとすることを示している。そのため、合意形成に貢献しようとすることは、相互の信頼関係を深めることにつながるとともに、自己形成に役立つことを理解し、取り組めるようにする。

**などの例には、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすることがある。**体づくり運動を行う際に、仲間と活動を行う上で必要な役割を作ること、仲間と合意した役割を積極的に引き受け、責任をもって自ら取り組もうとすることを示している。そのため、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすることは、社会生活を過ごす上で必要な責任感を身に付けることにつながるとともに、持続可能な社会の実現に貢献することにつながることを理解し、取り組めるようにする。

**健康・安全を確保する**とは、主体的な学習の段階では、体調や環境の変化に注意を払いながら運動を行うこと、けが等を未然に防ぐために必要に応じて、危険の予測をしながら回避行動をとることなど、体の状態のみならず心の状態にも配慮し、自己や仲間の健康を維持したり安全を保持したりすることなどを示している。そのため、自己の体力の程度、体調や環境の変化に応じてけが等を回避するための適正な運動量やとるべき行動を認識し、念頭に置いて活動することで、健康・安全を確保することにつながることを理解し、取り組めるようにする。

指導に際しては、生徒自身が公正、協力、責任、参画、共生の意義や価値を認識し取り組もうとする意欲を高めることが求められることから、意義や価値の理解とその具体的な取り組み方を結びつけて指導することが大切である。

<例示>

- ・ 体づくり運動の学習に主体的に取り組もうとすること。
- ・ 仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い高め合おうとすること。
- ・ 一人一人に応じた動きなどの違いを大切にしようとする事。
- ・ 課題解決に向けて話し合う場面で、合意形成に貢献しようとする事。
- ・ 危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保すること。

## 内容の取扱い

(2) 内容の「A体づくり運動」から「H体育理論」までに示す事項については、各年次において次のとおり取り扱うものとする。

ア 「A体づくり運動」に示す事項については、全ての生徒に履修させること。なお、(1)のアの運動については、「B器械運動」から「Gダンス」までにおいても関連を図って指導することができるとともに、「保健」における精神疾患の予防と回復などの内容との関連を図ること。(1)のイの運動については、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置くなど指導方法の工夫を図ること。

(ア) 体づくり運動の領域は、各学年において、全ての生徒に履修させることとしている。また、「指導計画の作成と内容の取扱い」において、授業時数については、各年次で7～10単位時間程度としているが、このことは、授業時数が2単位の学年については7単位時間以上とし、3単位の学年については10単位時間を目安として配当することを示したものである。そのため、この点を十分考慮して、体づくり運動に必要な知識の学習を計画的に配当するとともに、実践については、体ほぐしの運動の行い方、自己のねらいに応じた運動の組み合わせ方と安全な行い方、運動の計画の見直しの仕方、卒業後に継続するための運動例などの指導内容について、卒業までの見通しを立て指導計画を作成し段階的に指導することが大切である。

なお、入学年次の次の年次以降の知識に関する学習として、「体力の構成要素」及び「実生活への取り入れ方」については一定のまとまりの時間で扱うこととし、「体づくり運動の行い方」については、実践と関連付けて理解できるよう配慮するものとする。

その際、入学年次における「運動を継続する意義」、「体の構造」、「運動の原則」などについて理解の程度を確認し、必要に応じて復習する機会を充実することとする。

(イ) (1)のアの「体ほぐしの運動」については、全ての学年で取り扱うこととし、さらに、「B器械運動」から「Gダンス」までの運動に関する領域においても関連を図って指導することができることとしている。その際、「体ほぐしの運動」としての学習と各運動の領域で行われる準備運動、補強運動、整理運動等との整理を図り、指導と評価ができるようにすること。

また、精神疾患の予防と回復などの「保健」とも関連を図ることとしている。

(ウ) (1)のイの「実生活に生かす運動の計画」では、運動を組み合わせ、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組むこととしているが、学校教育活動全体や実生活で生かすことができるよう日常的に取り組める簡単な運動の組合せを取り上げるなど指導方法の工夫を図ることに留意することとしている。

また、学習する時間が限られていることや個人のねらいが異なることから、同じ

ねらいをもった仲間と運動の組み合わせ方を検討したり，実践した運動の計画例を  
発表したりして自己のねらいと異なる運動の組み立て方についても情報を共有で  
きるようにするなどの工夫を図るようにする。

- (エ) 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，必要な  
知識及び運動の定着を図る学習とともに，互いに教え合う時間を確保するなどの工  
夫をしながら，生徒の思考を深めるための発言を促したり，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求し，生徒の学習状況をとら  
えて指導を改善していくことが大切である。

その際，指導内容の精選を図ったり，運動観察のポイントを明確にしたり，I C  
Tを効果的に活用するなどして，体を動かす機会を適切に確保することが大切であ  
る。

体ほぐしの運動の行い方の例

ねらい	小学校5・6年生	中学校1・2年生	中学校3年生 高校入学年次	高校 その次の年次以降
<p style="text-align: center;">気付き 交流</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・伸び伸びとした動作で全身を動かしたり、ボール、なわ、体操棒、輪などの用具を用いた運動を行ったりすること</li> <li>・リズムに乗って、心が弾むような動作での運動を行うこと</li> <li>・ペアになって背中合わせに座り、体を前後左右に揺らし、リラックスできる運動を行うこと</li> <li>・動作や人数などの条件を変えて、歩いたり走ったりする運動を行うこと</li> <li>・グループや学級の仲間と力を合わせて挑戦する運動を行うこと</li> <li>・伝承遊びや集団による運動を行うこと</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・のびのびとした動作で用具などを用いた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</li> <li>・リズムに乗って心が弾むような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</li> <li>・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</li> <li>・いろいろな条件で、歩いたり走ったり飛び跳ね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</li> <li>・仲間と協力して課題を達成するなど、集団で挑戦するような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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・のびのびとした動作で用具などを用いた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</li> <li>・リズムに乗って心が弾むような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</li> <li>・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</li> <li>・いろいろな条件で、歩いたり走ったり飛び跳ね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</li> <li>・仲間と協力して課題を達成するなど、集団で挑戦するような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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・のびのびとした動作で用具などを用いた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</li> <li>・リズムに乗って心が弾むような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</li> <li>・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</li> <li>・いろいろな条件で、歩いたり走ったり飛び跳ね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</li> <li>・仲間と協力して課題を達成するなど、集団で挑戦するような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</li> </ul>

「体の動きを高める運動」、「実生活に生かす運動の計画」の行い方の例

ねらい	小学校5・6年生	中学校1・2年生		中学校3年生 高校入学年次	高校 その次の年次以降	
	運動の行い方	運動の行い方	運動の 組合せ方	運動の計画 の行い方	実生活に生かす 運動の計画の行い方	
体の柔らかさ	<ul style="list-style-type: none"> <li>体の各部位を大きく広げたり曲げたりする姿勢を維持する</li> <li>全身や各部位を振ったり、回したり、ねじったりする</li> <li>ゴムひもを張りめぐらせて作った空間や、棒の下や輪の中をくぐり抜ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大きくリズムカルに全身や体の各部位を振ったり、回したり、ねじったり、曲げ伸ばしたりすること</li> <li>体の各部位をゆっくりに伸ばし、そのままの状態でも約10秒間維持すること</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、持続する運動の組み合わせ</li> <li>体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、持続する運動の組み合わせ</li> <li>体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、持続する運動の組み合わせ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>運動不足の解消や体調維持のために、食事や睡眠などの生活習慣の改善も行う運動例や適切な食事や睡眠の仕方を取り入れて、卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立てて取り組むこと</li> <li>運動を行うための体力向上を図る運動の計画と実践</li> <li>調和のとれた体力向上を図った運動やスポーツの場面で必要とされる動きを高めるために、効率のよい組み合わせやバランスのよい組み合わせで運動の計画を立てて取り組むこと</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>体調の維持や健康の保持など、ねらいとして、有酸素運動や器具を使った軽い運動や、睡眠の管理など、卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立てて取り組むこと</li> <li>生活習慣病の予防をねらいとして、「健康づくりの推進」の身体活動基準の改定に関する検討会（平成25年3月）などを参考に、卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立てて取り組むこと</li> <li>調和のとれた体力を高めることをねらいとして、体力測定の結果などを参考に、定期的に運動の計画を見直して取り組むこと</li> <li>競技力の向上や競技で起こりやすいけがや疾病の予防をねらいとして、体力の構成要素を重点的に高めたり、特に大きな負荷のかかりやすい部位のけがを予防したりする運動の組み合わせ例を取り入れて、定期的に運動の計画を見直して取り組むこと</li> </ul>	
巧みな動き	<ul style="list-style-type: none"> <li>長座姿勢で座り、足を開いたり閉じたりする相手の動きに反応し、開脚や閉脚を繰り返しながら跳ぶ</li> <li>マーカーをタッチしながら、素早く往復走をする</li> <li>短なわや長なわを使って様々な跳び方をしたり、なわ跳びをしながらボールを操作したりする</li> <li>フープを転がし、回転しているフープの中をくぐり抜けたたり、跳び越したりする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>いろいろなフォームで様々な用具を用いて、タイミングよく跳んだり、転がしたりすること</li> <li>大きな動作で、ボールなどの用具を投げたり受けたりすること</li> <li>人と組んだり、用具を利用してバランスを保持すること</li> <li>床やグラウンドに設定した様々な空間をリズムカルに歩いたり、走ったり、跳んだり、素早く移動したりすること</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、持続する運動の組み合わせ</li> <li>体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、持続する運動の組み合わせ</li> <li>体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、持続する運動の組み合わせ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>運動不足の解消や体調維持のために、食事や睡眠などの生活習慣の改善も行う運動例や適切な食事や睡眠の仕方を取り入れて、卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立てて取り組むこと</li> <li>運動を行うための体力向上を図る運動の計画と実践</li> <li>調和のとれた体力向上を図った運動やスポーツの場面で必要とされる動きを高めるために、効率のよい組み合わせやバランスのよい組み合わせで運動の計画を立てて取り組むこと</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>体調の維持や健康の保持など、ねらいとして、有酸素運動や器具を使った軽い運動や、睡眠の管理など、卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立てて取り組むこと</li> <li>生活習慣病の予防をねらいとして、「健康づくりの推進」の身体活動基準の改定に関する検討会（平成25年3月）などを参考に、卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立てて取り組むこと</li> <li>調和のとれた体力を高めることをねらいとして、体力測定の結果などを参考に、定期的に運動の計画を見直して取り組むこと</li> <li>競技力の向上や競技で起こりやすいけがや疾病の予防をねらいとして、体力の構成要素を重点的に高めたり、特に大きな負荷のかかりやすい部位のけがを予防したりする運動の組み合わせ例を取り入れて、定期的に運動の計画を見直して取り組むこと</li> </ul>
力強い動き	<ul style="list-style-type: none"> <li>二人組、三人組で互いに持ち上げる、運ぶなどの運動をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己の体重を利用して腕や脚を屈伸したり、腕や脚を上げたり下ろしたり、同じ姿勢を維持したりすること</li> <li>二人組で上体を起こしたり、脚を上げたり、背負って移動したりすること</li> <li>重い物を押したり、引いたり、投げたり、受けたり、振ったり、回したりすること</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、持続する運動の組み合わせ</li> <li>体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、持続する運動の組み合わせ</li> <li>体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、持続する運動の組み合わせ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>運動不足の解消や体調維持のために、食事や睡眠などの生活習慣の改善も行う運動例や適切な食事や睡眠の仕方を取り入れて、卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立てて取り組むこと</li> <li>運動を行うための体力向上を図る運動の計画と実践</li> <li>調和のとれた体力向上を図った運動やスポーツの場面で必要とされる動きを高めるために、効率のよい組み合わせやバランスのよい組み合わせで運動の計画を立てて取り組むこと</li> </ul>

動きを持続する能力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・短なわ,長なわを使つての跳躍やエアロビクスなどの全身運動を続ける</li> <li>・無理のない速さで5～6分程度の持久走をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・走や縄跳びなどを,一定の時間や回数,又は,自己で決めた時間や回数を持続して行うこと</li> <li>・ステップやジャンプなど複数の異なる運動を組み合わせて,時間や回数を決めて,エアロビクス(有酸素運動)などを持続して行うこと</li> </ul>			
-----------	---	--	--	--	--

## B 器械運動

### [入学年次]

器械運動は、マット運動、鉄棒運動、平均台運動及び跳び箱運動で構成され、器械の特性に応じて多くの「技」がある。これらの技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

中学校では、技ができる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技で演技することをねらいとして、第1学年及び第2学年は、「技がよりよくできる」ことなどを、第3学年は、「自己に適した技で演技する」ことなどを学習している。

高等学校では、これまでの学習を踏まえて、技がよりよくできたり自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、「自己に適した技で演技する」ことなどが求められている。

したがって、入学年次では、技ができる楽しさや喜びを味わい、運動観察の方法や体力の高め方などを理解するとともに、自己に適した技で演技することができるようにする。その際、技などの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、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにすることが大切である。また、器械運動の学習に自主的に取り組み、よい演技を<sup>たまた</sup>讃えることや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができるようにすることが大切である。

なお、指導に際しては、知識の理解を基に運動の技能を身に付けたり、運動の技能を身に付けることで一層知識を深めたりするなど、知識と技能を関連させて学習させることや、「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」の内容をバランスよく学習させるようにすることが大切である。

### (1) 知識及び技能

器械運動について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、自己に適した技で演技すること。

ア マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技すること。

イ 鉄棒運動では、支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技すること。

ウ 平均台運動では、体操系やバランス系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技すること。

エ 跳び箱運動では、切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに安定して行う

こと、条件を変えた技や発展技を行うこと。

## ○ 知識

**技の名称や行い方**では、中学校段階の学習を踏まえ、新たに学習する技や系、技群、グループの名称を理解できるようにする。また、技の行い方では、技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントがあり、同じ系統（技群、グループ）の技には共通性があることを理解できるようにする。

**運動観察の方法**では、自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があることを理解できるようにする。例えば、仲間の演技からよい動き方を見付けたり、ビデオなどの映像を通して自己の演技と仲間の演技の違いを比較したりすることで、自己の取り組むべき技術的な課題が明確になり、学習の成果を高められることを理解できるようにする。

**体力の高め方**では、器械運動のパフォーマンスは、体力要素の中でも、それぞれの種目や系、技群、グループにより種目や技の動きに関連して筋力や柔軟性、平衡性などに強く影響される。そのため、技と関連させた補助運動や部分練習を取り入れ、繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることを理解できるようにする。

などの例には、発表会や競技会の行い方がある。発表会での評価方法、競技会での競技方法や採点方法、運営の仕方などがあることを理解できるようにする。

指導に際しては、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や知識を活用し課題を発見・解決するなどの「思考力、判断力、表現力等」を育む学習につながるよう、汎用性のある知識を精選した上で、知識を基盤とした学習の充実を図ることが大切である。

また、中学校で取り上げた「特性や成り立ち」、「技の名称や行い方」、「関連して高まる体力」などについての理解が不十分な場合は、中学校学習指導要領解説で示した指導内容を改めて取り上げるなどの配慮をすること。

<例示>

- ・ 技の行い方は技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントがあり、同じ系統の技には共通性があること。
- ・ 自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察と他者観察などの方法があること。
- ・ 技と関連させた補助運動や部分練習を取り入れることにより、結果として体力を高めることができること。
- ・ 発表会や競技会の行い方があり、発表会での評価方法、競技会での競技方法や採点方法、運営の仕方などがあること。

## ○ 技能

**基本的な技**とは、各種目の系の技の中で基本的な運動課題をもつ技を示してい

る。ここでは、中学校第3学年までに学習した技を示している。

**滑らかに安定して行う**とは、技を繰り返し行っても、その技に求められる動き方が、いつでも動きが途切れずに続けてできることを示している。

**条件を変えた技**を行うとは、同じ技でも、開始姿勢や終末姿勢を変えて行う、その技の前や後に動きを組み合わせで行う、手の着き方や握りを変えて行うことなどを示している。

**発展技**を行うとは、系、技群、グループの基本的な技から発展した技を行うことを示している。

**構成し演技**するとは、基本的な技、条件を変えた技、発展技の中から、技の静止や組合せの流れに着目して「はじめ—なか—おわり」に用いる技を構成し、演技できるようにするといった組合せの質的な発展を示している。

なお、これらの指導に際しては、系、技群、グループの視点を踏まえて、自己に適した技を選び、挑戦させるようにすることが大切である。また、発展技に挑戦する際には、条件を変えた技を行うことにより動き方に変化を生じさせ、発展技への準備状態をつくり出した上で発展技を行わせるようにするなどの工夫をすることが大切である。

## ア マット運動

**回転系や巧技系の基本的な技**とは、回転系の接転技群、ほん転技群の基本的な技、巧技系の平均立ち技群の基本的な技を示している。

<回転系の例示>

○接転技群（背中をマットに接して回転する）

- ・ 体をマットに順々に接触させて回転するための動き方、回転力を高めるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回ること。
- ・ 開始姿勢や終末姿勢、組合せの動きや支持の仕方などの条件を変えて回ること。
- ・ 学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回ること。

○ほん転技群（手や足の支えで回転する）

- ・ 全身を支えたり、突き放したりするための着手の仕方、回転力を高めるための動き方、起き上がりやすくするための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回転すること。
- ・ 開始姿勢や終末姿勢、支持の仕方や組合せの動きなどの条件を変えて回転すること。
- ・ 学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回転すること。

<巧技系の例示>

○平均立ち技群（バランスをとりながら静止する）

- ・ バランスよく姿勢を保つための力の入れ方、バランスの崩れを復元させ

るための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて静止すること。

- ・ 姿勢，体の向きなどの条件を変えて静止すること。
- ・ 学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで静止すること。

それらを構成し演技するとは，同じグループや異なるグループの基本的な技，条件を変えた技，発展技の中から，技の組合せの流れや技の静止に着目して「はじめ—なか—おわり」に構成し演技することを示している。

なお，これらの指導に際しては，体力や技能の程度に応じて，上記に示している技以外に，腕立て支持<sup>が</sup>臥や片足旋回などの支持技，伸身跳びひねりや前後開脚跳びなどの跳躍技を加えて，より変化に富んだ組合せにも取り組ませるようにすることが大切である。

なお，入学年次においては，学習経験の違いが想定されることから，発展的な組合せを取り上げる際には，指導の順序や施設・設備，器械器具等に十分配慮することとする。

マット運動の主な技の例

系	技群	グループ	基本的な技 (主に中1・2で例示)	発展技
回 転 系	接 転	前転	開脚前転 → → 倒立前転 →	伸膝前転 跳び前転
		後転	開脚後転 →	伸膝後転 → 後転倒立
	ほん 転	倒立回転・ 倒立回転跳び	側方倒立回転 → 倒立ブリッジ →	側方倒立回転跳び 1/4 ひねり (ロンダート) 前方倒立回転 → 前方倒立回転跳び
		はねおき	頭はねおき	
巧 技 系	平 均 立 ち	片足平均立ち	片足正面水平立ち →	片足側面水平立ち，Y字バランス
		倒立	倒立 →	倒立ひねり

## イ 鉄棒運動

支持系や懸垂系の基本的な技とは，支持系の前方支持回転技群，後方支持回転技群の基本的な技，懸垂系の懸垂技群の基本的な技を示している。

<支持系の例示>

○前方支持回転技群（支持体勢から前方に回転する）

- ・ 前方に回転の勢いをつくるための動き方，再び支持体勢に戻るために必要な鉄棒の握り直しの仕方，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定

させて前方に回転すること。

- ・ 開始姿勢や組合せの動き，鉄棒の握り方などの条件を変えて前方に回転すること。
- ・ 学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで前方に回転すること。

○後方支持回転技群（支持体勢から後方に回転する）

- ・ 後方に回転の勢いをつくるための動き方，バランスよく支持体勢になるための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて後方に回転すること。
- ・ 開始姿勢や終末姿勢，組合せの動きなどの条件を変えて後方に回転すること。
- ・ 学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで後方に回転すること。

<懸垂系の例示>

○懸垂技群（懸垂体勢で行う）

- ・ 振動の幅を大きくするための動き方，安定した振動を行うための鉄棒の握り方で，学習した基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて体を前後に振ること。
- ・ 組合せの動きや握り方などの条件を変えて体を前後に振ること。
- ・ 学習した基本的な技を発展させて，一連の動きでひねったり跳び下りたりすること。

それらを構成し演技するとは，同じグループや異なるグループの基本的な技，条件を変えた技，発展技の中から，技の組合せの流れに着目して「上がる一回る一下りる」に構成し演技することを示している。

鉄棒運動の主な技の例

系	技群	グループ	基本的な技 (主に中 1・2 で例示)	発展技
支持系	前方支持回転	前転	前方支持回転 → 踏み越し下り →	前方伸膝支持回転 支持跳び越し下り
		前方足掛け回転	前方膝掛け回転 → 膝掛け上がり →	前方もも掛け回転 もも掛け上がり → け上がり
	後方支持回転	後転	後方支持回転 → 後ろ振り跳びひねり下り →	後方伸膝支持回転 → 後方浮き支持回転 棒下振り出し下り
		後方足掛け回転	後方膝掛け回転 →	後方もも掛け回転

懸垂系	懸垂	懸垂	懸垂振動 (順手・片逆手)	→ 後ろ振り跳び下り	懸垂振動ひねり 前振り跳び下り
				→	

## ウ 平均台運動

体操系やバランス系の基本的な技とは、体操系の歩走グループ、跳躍グループの基本的な技、バランス系のポーズグループ、ターングループの基本的な技を示している。

<体操系の例示>

○歩走グループ（台上を歩いたり走ったりして移動する）

- ・ 台の位置を確認しながら振り出す足の動かし方、重心を乗せバランスよく移動する動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて移動すること。
- ・ 姿勢、動きのリズムなどの条件を変えて移動すること。
- ・ 学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで移動すること。

○跳躍グループ（台上へ跳び上がる、台上で跳躍する、台上から跳び下りるなど）

- ・ 跳び上がるための踏み切りの動き方、空中で姿勢や動きを変化させて安定した着地を行うための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて跳躍すること。
- ・ 姿勢、組合せの動きなどの条件を変えて跳躍すること。
- ・ 学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで跳躍すること。

<バランス系の例示>

○ポーズグループ（台上でいろいろな姿勢でポーズをとる）

- ・ バランスよく姿勢を保つための力の入れ方とバランスの崩れを復元させるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させてポーズをとること。
- ・ 姿勢の条件を変えてポーズをとること。
- ・ 学習した基本的な技を発展させて、一連の動きでポーズをとること。

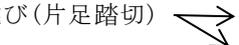
○ターングループ（台上で方向転換する）

- ・ バランスよく姿勢を保つための力の入れ方、回転をコントロールするための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて方向転換すること。
- ・ 姿勢の条件を変えて方向転換すること。
- ・ 学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで方向転換すること。

それらを構成し演技するとは、同じグループや異なるグループの基本的な技、条

件を変えた技，発展技の中から，技の組合せの流れや技の静止に着目して「上がる－なかの技－下りる」に構成し演技することを示している。

平均台運動の主な技の例

系	グループ	基本的な技 (主に中1・2で例示)	発展技
体操系	歩走	前方歩  後方歩 	前方ツーステップ，前方走 後方ツーステップ
	跳躍	伸身跳び(両足踏切)  開脚跳び(片足踏切) 	かかえ込み跳び 開脚跳び下り，かかえ込み跳び下り 前後開脚跳び 片足踏み切り跳び上がり
バランス系	ポーズ	立ちポーズ  (両足・片足) 座臥・支持ポーズ 	片足水平バランス V字ポーズ，片膝立ち水平支持ポーズ
	ターン	両足ターン 	片足ターン (振り上げ型，回し型)

## エ 跳び箱運動

切り返し系や回転系の基本的な技とは，切り返し系の切り返し跳びグループの基本的な技，回転系の回転跳びグループの基本的な技を示している。

<切り返し系の例示>

○切り返し跳びグループ (跳び箱上に支持して回転方向を切り替えて跳び越す)

- ・ 踏み切りから上体を前方に振り込みながら着手する動き方，突き放しによって直立体勢に戻して着地するための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて跳び越すこと。
- ・ 着手位置，姿勢などの条件を変えて跳び越すこと。
- ・ 学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで跳び越すこと。

<回転系の例示>

○回転跳びグループ (跳び箱上を回転しながら跳び越す)

- ・ 着手後も前方に回転するための勢いを生み出す踏み切りの動き方，突き放しによって空中に飛び出して着地するための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて跳び越すこと。
- ・ 着手位置，姿勢などの条件を変えて跳び越すこと。
- ・ 学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで跳び越すこと。

跳び箱運動の主な技の例

系	グループ	基本的な技 (主に中 1・2 で例示)	発展技
切り返し系	切り返し跳び	開脚跳び → かかえ込み跳び →	開脚伸身跳び 屈身跳び
回転系	回転跳び	前方屈腕倒立回転跳び →	前方倒立回転跳び → 側方倒立回転跳び

## (2) 思考力, 判断力, 表現力等

器械運動について, 次の事項を身に付けることができるよう指導する。

(2) 技などの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, 自己の考えたことを他者に伝えること。

運動に関する領域における思考力, 判断力, 表現力等とは, 学習した内容を, 学習場面に適用したり, 応用したりし, 言語や文章などで表現することである。

入学年次では, 領域及び運動の選択の幅が広がることから, 自己や仲間の課題を発見し, これまで学習した知識や技能を活用して, 学習課題への取り組み方を工夫できるようにしたり, 自己や仲間の課題の発見や解決に向けて考えたりしたことを, 他者にわかりやすく伝えられるようにする。

**技などの自己や仲間の課題を発見し**とは, 器械運動の特性を踏まえて, 技や演技などの改善についてのポイントを発見したり, 仲間との関わり合いや健康・安全についての自己や仲間の取り組み方などの課題を発見したりすることを示している。

**合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫する**とは, 技や演技, 仲間との関わり方, 健康・安全の確保の仕方, 運動の継続の仕方などの発見した課題を, 合理的に解決できるよう知識を活用したり, 応用したりすることを示している。

**自己の考えたことを他者に伝える**とは, 自己や仲間の課題について, 思考し判断したことを, 言葉や文章などで表したり, 他者にわかりやすく伝えたりすることを示している。

なお, 入学年次では, 「運動に関する思考力, 判断力, 表現力等」, 「体力, 健康・安全に関する思考力, 判断力, 表現力等」, 「運動実践につながる態度に関する思考力, 判断力, 表現力等」及び「生涯スポーツの実践に関する思考力, 判断力, 表現力等」の中から, 領域の特性に応じた思考力, 判断力, 表現力等の例を重点化して示している。

指導に際しては, 入学年次においては, 習得した知識を基に, よりよい解決方法を比較したり, 活動を振り返ったりするなどによって, 学習成果を分析する活動の提示の仕方を工夫することが大切である。

<例示>

- ・ 選択した技の行い方や技の組合せ方について, 合理的な動きと自己や仲間の動

- きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えること。
- ・ 自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えること。
  - ・ 選択した技に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選ぶこと。
  - ・ 健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返ること。
  - ・ 仲間やグループで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて自己の活動を振り返ること。
  - ・ 体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに器械運動を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けること。
  - ・ 器械運動の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けること。

### (3) 学びに向かう力、人間性等

器械運動について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

- (3) 器械運動に自主的に取り組むとともに、よい演技を讃えようとする、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課題や挑戦を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保すること。

**器械運動に自主的に取り組む**とは、自己や仲間の課題に応じた練習方法を選択する学習などに自主的に取り組むことなどを示している。そのため、上達していくためには繰り返し粘り強く取り組むことが大切であることなどを理解し、取り組めるようにする。

**よい演技を讃えようとする**とは、仲間の技のよい動きやよい演技を客観的な立場から、自己の技の出来映えや状況にかかわらず、讃えようとすることを示している。そのため、仲間のよい演技を称賛することは、コミュニケーションを深めること、互いに讃え合うことで運動を継続する意欲が高まることを理解し、取り組めるようにする。

**互いに助け合い教え合おうとする**とは、技や演技の練習を行う際に、互いに仲間の動きを観察して動きの様子や課題を伝え合ったり、不足している勢いや力を補助し合ったりしながら取り組もうとすることを示している。そのため、互いに助け合い教え合うことは、安全を確保したり、課題の解決に役立つなど自主的な学習を行いやすくなり、取り組めるようにする。

**一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする**とは、体力や技能の程度、性別や障害の有無等に応じて、自己の状況に合った実現可能な課題の設定や挑戦を大切にしようとすることを示している。そのため、様々な違いを超えてスポーツを楽しむことができる配慮をすることで、スポーツのよりよい環境づくりに貢献すること、

違いに応じた配慮の仕方があることなどを理解し、取り組めるようにする。

などの例には、自己の責任を果たそうとすることがある。これは、練習や発表会などで、仲間と互いに合意した役割に責任をもって自主的に取り組もうとすることを示している。そのため、自己の責任を果たすことは、器械運動の学習を円滑に進めることにつながることや、社会生活を過ごす上で必要な責任感を身に付けることにつながることを理解し、取り組めるようにする。

**健康・安全を確保する**とは、器械や器具を目的に応じて使用すること、練習場所の安全を確認しながら練習や演技を行うこと、自己の体調、体力や技能の程度に応じた技を選んで段階的に挑戦することなどを通して、健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすることを示している。そのため、器械・器具等の試技前の確認や修正、準備運動時の体の状態の確認や調整の仕方、補助の仕方やけがを防止するための留意点などを理解し、取り組めるようにする。

指導に際しては、生徒自身が公正、協力、責任、参画、共生の意義や価値を認識し取り組もうとする意欲を高めることが求められることから、意義や価値の理解とその具体的な取り組み方を結び付けて指導することが大切である。また、学びに向かう力、人間性等に関する意義や価値については、各領域で繰り返し伝えることも大切である。

<例示>

- ・ 器械運動の学習に自主的に取り組もうとすること。
- ・ 自己の状況にかかわらず、互いに讃え合おうとすること。
- ・ 仲間に課題を伝え合ったり補助し合ったりして、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課題や挑戦を大切にしようとする。
- ・ 健康・安全を確保すること。

### **【入学年次の次の年次以降】**

入学年次の次の年次（その次の年次）以降の器械運動では、多様な楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方などを理解するとともに、自己に適した技で演技すること、生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題に取り組み、考えたことを他者に伝えること及び器械運動に主体的に取り組むとともに、公正、協力、共生などの意欲を育み、健康・安全を確保することができるようにする。

なお、器械運動の多様な楽しさや喜びを味わうこととは、技がよりよくできることを通して得られる楽しさや喜びに加えて、体力や技能の程度等にかかわらず、「する、みる、支える、知る」などのスポーツの多様な楽しさや喜びを味わうことである。

指導に際しては、「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」の内容をバランスよく学習させ、自己に適したスポーツとの多様な関わり方を考える機会を充実することで、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を

目指すことが大切である。

### (1) 知識及び技能

器械運動について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

- (1) 次の運動について、技がよりよくできたり自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、発表の仕方などを理解するとともに、自己に適した技で演技すること。
- ア マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技すること。
- イ 鉄棒運動では、支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技すること。
- ウ 平均台運動では、体操系やバランス系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技すること。
- エ 跳び箱運動では、繰り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと。

### ○ 知識

**技の名称や行い方**では、入学年次の学習を踏まえ、新たに学習する技の系、技群、グループの系統性の名称を理解できるようにする。また、技の行い方では、技能の向上につながる重要な動きのポイントや安全で合理的、計画的な練習の仕方があることを理解できるようにする。

**体力の高め方**では、器械運動のパフォーマンスは、体力要素の中でも、それぞれの種目や系、技群、グループにより種目や技の動きに関連して筋力や柔軟性、平衡性などに強く影響される。そのため、器械運動の種目によって必要な体力要素があり、その種目の技能に関連させながら体力を高めることができることを理解できるようにする。

**課題解決の方法**では、自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための練習法などの選択と実践、演技や発表を通じた学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があることを理解できるようにする。例えば、技に入るまで、技の展開、技のおわりなどの各局面に関して自己の能力に応じて段階的に目標を設け、その目標に適した具体的な課題を設定し、課題に適した練習に取り組み、学習の成果を確認し、更に練習を重ねたり、練習方法を見直したりすることでその課題を解決し、新たに目指すべき目標を設定したりするなどの課題解決のための道筋があることを理解できるようにする。

**発表の仕方**では、自己の能力に応じた技で組み合わせたり、異なる技群で構成したりするなどの発表に向けた演技構成の仕方を理解できるようにする。さらには補助をつけたり、易しい場を用いたりするなど自己の能力に応じた様々な仕方

があることを理解できるようにする。

などの例には、運動を継続するための方法がある。卒業後も運動やスポーツに多様な形で関わるができるよう、「する、みる、支える、知る」の視点から、運動やスポーツとの多様な関わり方について理解できるようにする。

指導に際しては、具体的な知識と汎用的な知識との往還を図るなどして、知識を効果的に理解することができるようにするとともに、入学年次までに学習した器械運動の知識や体づくり運動、体育理論及び保健の学習成果を関連させて器械運動の学習に生かすことが大切である。

<例示>

- ・ 器械運動では、技の系、技群、グループの系統性の名称があり、それぞれの技には、技能の向上につながる重要な動きのポイントや安全で合理的、計画的な練習の仕方があること。
- ・ 器械運動の種目によって必要な体力要素があり、その種目の技能に関連させながら体力を高めることができること。
- ・ 課題解決の方法では、自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための練習法などの選択と実践、演技や発表を通じた学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があること。
- ・ 自己の能力に応じた技で組み合わせたり、異なる技群で構成したりするなどの発表に向けた演技構成の仕方があること。
- ・ 発表会や競技会で、演技構成の仕方、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員が楽しむためのルール等の調整の仕方などがあること。

## ○ 技能

**基本的な技**とは、各種目の系の技の中で基本的な運動課題をもつ技を示している。ここでは、高等学校入学年次までに学習した技を示している。

**滑らかに安定して行う**とは、技を繰り返し行っても、その技に求められる動き方が、いつでも動きが途切れずに続けてできることを示している。

**構成し演技する**とは、基本的な技、条件を変えた技、発展技の中から、技の静止や組合せの流れに着目して「はじめーなかーおわり」に用いる技を構成し、演技できるようにするといった組合せの質的な発展を示している。

なお、これらの指導に際しては、系、技群、グループの視点を踏まえて、自己に適した技を選び、挑戦させるようにする。その際、基本的な技を選ぶ際は、例示の中からより多くの基本技に挑戦したり、連続して行えたりするなど、動きの無駄をなくして滑らかに安定して行えるようにすることに重点を置くようにすること。また、基本技が十分に習得されていない生徒に対しては、これまで示した基本技を改めて取り上げるなどの工夫をすることが大切である。

発展技に挑戦する際には、条件を変えた技を行うことにより動き方に変化を生じ

させ、発展技への準備状態をつくり出した上で発展技を行わせるようにするなどの工夫を行うようにする。

## ア マット運動

回転系や巧技系の基本的な技とは、回転系の接転技群、ほん転技群の基本的な技、巧技系の平均立ち技群の基本的な技を示している。

<回転系の例示>

○接転技群（背中をマットに接して回転する）

- ・ 新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回ること。
- ・ 開始姿勢や終末姿勢，組合せの動きや支持の仕方などの条件を変えて回ること。
- ・ 学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで回ること。

○ほん転技群（手や足の支えで回転する）

- ・ 新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回転すること。
- ・ 開始姿勢や終末姿勢，支持の仕方や組合せの動きなどの条件を変えて回転すること。
- ・ 学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで回転すること。

<巧技系の例示>

○平均立ち技群（バランスをとりながら静止する）

- ・ 新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて静止すること。
- ・ 姿勢，体の向きなどの条件を変えて静止すること。
- ・ 学習した基本的な技の条件を発展させて，一連の動きで静止すること。

それらを構成し演技するとは、同じグループや異なるグループの基本的な技，条件を変えた技，発展技の中から，技の組合せの流れや技の静止に着目して，技の終末局面と次の技の開始局面が一連の流れをもつように「はじめ—なか—おわり」で構成し演技することを示している。

なお，発展的な指導を行う場合は，上記に示している技以外に，後方倒立回転跳びや前方宙返りなどのほん転技群の発展技，腕立て支持臥や片足旋回などの支持技，伸身跳びひねりや前後開脚跳びなどの跳躍技を加えて，より変化に富んだ組合せをすることが考えられるが，危険防止の立場から，生徒の体力や技能の程度を考慮するとともに，指導の順序や施設・設備，器械器具等に十分に配慮することが大切である。

マット運動の主な技の例

系	技群	グループ	基本的な技 (主に中3までに例示)	発展技
回転系	接転	前転	開脚前転 → 倒立前転 → 跳び前転	伸膝前転 → 倒立伸膝前転
		後転	開脚後転 → 伸膝後転	後転倒立
	ほん転	倒立回転・ 倒立回転跳び	側方倒立回転 → 側方倒立回転跳び 1/4 ひねり (ロンダート) 倒立ブリッジ → 前方倒立回転	前方倒立回転跳び
		はねおき	頭はねおき	
巧技系	平均立ち	片足平均立	片足正面水平立ち → Y字バランス	片足側面水平立ち
	倒立	倒立		倒立ひねり

## イ 鉄棒運動

支持系や懸垂系の基本的な技とは、支持系の前方支持回転技群、後方支持回転技群の基本的な技、懸垂系の懸垂技群の基本的な技を示している。

<支持系の例示>

○前方支持回転技群（支持体勢から前方に回転する）

- ・ 新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて前方に回転すること。
- ・ 開始姿勢や組合せの動き、鉄棒の握り方などの条件を変えて前方に回転すること。
- ・ 学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで前方に回転すること。

○後方支持回転技群（支持体勢から後方に回転する）

- ・ 新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて後方に回転すること。
- ・ 開始姿勢や終末姿勢、組合せの動きなどの条件を変えて後方に回転すること。
- ・ 学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで後方に回転すること。

<懸垂系の例示>

○懸垂技群（懸垂体勢で行う）

- ・ 新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて体を前後に振ること。
- ・ 組合せの動きや握り方などの条件を変えて体を前後に振ること。

- ・ 学習した基本的な技を発展させて、一連の動きでひねったり跳び下りたりすること。

それらを構成し演技するとは、同じグループや異なるグループの基本的な技、条件を変えた技、発展技の中から、技の組合せの流れに着目して、技の終末局面と次の技の開始局面が一連の流れをもつように「上がるー回るー下りる」で構成し演技することを示している。

鉄棒運動の主な技の例

系	技群	グループ	基本的な技 (主に中3までに例示)	発展技
支持系	前方支持回転	前転	前方支持回転 → 踏み越し下り → 支持跳び越し下り →	前方伸膝支持回転 → 伸身支持跳び越し下り
		前方足掛け回転	前方膝掛け回転 → 前方もも掛け回転 膝掛け上がり → もも掛け上がり →	前方両膝掛け回転 → け上がり
	後方支持回転	後転	後方支持回転 → 後方伸膝支持回転 → 棒下振り出し下り → 後ろ振り跳びひねり下り	後方浮き支持回転 足裏支持棒下振り出し下り
		後方足掛け回転	後方膝掛け回転 → 後方もも掛け回転 →	後方両膝掛け回転 → 背面後方け上がり
懸垂系	懸垂	懸垂振動 (順手・片逆手) → 後ろ振り跳び下り → 懸垂振動ひねり → 前振り跳び下り	後方後ろ振り上がり	

## ウ 平均台運動

体操系やバランス系の基本的な技とは、体操系の歩走グループ、跳躍グループの基本的な技、バランス系のポーズグループ、ターングループの基本的な技を示している。

<体操系の例示>

○歩走グループ (台上を歩いたり走ったりして移動する)

- ・ 新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて移動すること。
- ・ 姿勢、動きのリズムなどの条件を変えて移動すること。
- ・ 学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで移動すること。

○跳躍グループ (台上へ跳び上がる、台上で跳躍する、台上から跳び下りるなど)

- ・ 新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて跳躍すること。

- ・ 姿勢，組合せの動きなどの条件を変えて跳躍すること。
- ・ 学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで跳躍すること。

<バランス系の例示>

○ポーズグループ（台上でいろいろな姿勢でポーズをとる）

- ・ 新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させてポーズをとること。
- ・ 姿勢の条件を変えてポーズをとること。
- ・ 学習した基本的な技を発展させて，一連の動きでポーズをとること。

○ターングループ（台上で方向転換する）

- ・ 新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて方向転換すること。
- ・ 姿勢の条件を変えて方向転換すること。
- ・ 学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで方向転換すること。

それらを構成し演技するとは，同じグループや異なるグループの基本的な技，条件を変えた技，発展技の中から，技の組合せの流れや技の静止に着目して，技の終末局面と次の技の開始局面が一連の流れをもつように「上がる－なかの技－下りる」で構成し演技することを示している。

平均台運動の主な技の例

系	グループ	基本的な技 (主に中3までに例示)	発展技
体操系	歩走	前方歩 → 前方ツーステップ，前方走 → 後方歩 →	ギャロップ，スキップ 後方ツーステップ
	跳躍	伸身跳び(両足踏切) → かかえ込み跳び 開脚跳び下り，かかえ込み跳び下り 支持跳び上がりしゃがみ立ち → 開脚跳び(片足踏切) → 前後開脚跳び → 片足踏み切り 跳び上がり	伸身跳び 1/2 ひねり 支持跳び上がり開脚立ち 交差跳び
バランス系	ポーズ	片足水平バランス V字ポーズ，片膝立ち水平支持ポーズ →	Y字バランス 脚前拳支持（開脚，閉脚）
	ターン	両足ターン 片足ターン（振り上げ型，回し型） →	片足 1 回ひねりターン

## エ 跳び箱運動

切り返し系や回転系の基本的な技とは，切り返し系の切り返し跳びグループの基本的な技，回転系の回転跳びグループの基本的な技を示している。

<切り返し系の例示>

- ・ 新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて跳び越すこ

と。

- ・ 着手位置，姿勢などの条件を変えて跳び越すこと。
- ・ 学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで跳び越すこと。

<回転系の例示>

○回転跳びグループ（跳び箱上を回転しながら跳び越す）

- ・ 新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて跳び越すこと。
- ・ 着手位置，姿勢などの条件を変えて跳び越すこと。
- ・ 学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで跳び越すこと。

跳び箱運動の主な技の例

系	グループ	基本的な技 (主に中3までに例示)	発展技
切り返し系	切り返し跳び	開脚跳び → 開脚伸身跳び → かかえ込み跳び →	開脚伸身跳び（手前着手） 屈身跳び
回転系	回転跳び	前方屈腕倒立 → 前方倒立回転跳び → 回転跳び → 側方倒立回転跳び →	前方倒立回転跳び 1/2 ひねり 側方倒立回転跳び 1/4 ひねり

## (2) 思考力，判断力，表現力等

器械運動について，次の事項を身に付けることができるよう指導する。

(2) 生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し，合理的，計画的な解決に向けて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。

運動に関する領域における思考力，判断力，表現力等とは，学習した内容を，学習場面に適用したり，応用したりし，言語や文章などで表現することである。

その次の年次以降では，他領域の学習も踏まえてこれまで学習した知識や技能を活用したり応用したりして，自己や仲間の課題を見直したり，合理的，計画的な解決に向けて取り組み方を工夫したりしたことなど，自己や仲間の考えたことを，筋道を立てて他者に伝えられるようにする。

生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見しとは，入学年次の学習を受け，器械運動の特性を踏まえて，技や演技などの課題を設定し，課題解決の過程を踏まえて，自己や仲間の新たな課題を発見することを示している。また，生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するために，器械運動で学習した内容を踏まえて，自己に適した「する，みる，支える，知る」などの運動を生涯にわたって楽しむための関わり方を見付けるという視点から，自己や仲間の課題を発見することを示している。

合理的，計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとは，技や演技，仲間との関わり方，健康・安全の確保の仕方，豊かなスポーツライフの継続の仕方などの発見

した課題を、合理的、計画的に解決したり、新たな課題の発見につなげたりすることができるよう知識を活用したり、応用したりすることを示している。

**自己や仲間の考えたことを他者に伝える**とは、自己や仲間の課題について、課題解決の過程を踏まえて思考し判断したことを、根拠を示したり他者に配慮したりしながら、言葉や文章などで表したり、他者にわかりやすく伝えたりすることを示している。

なお、その次の年次以降は、「運動に関する思考力、判断力、表現力等」、「体力、健康・安全に関する思考力、判断力、表現力等」、「運動実践につながる態度に関する思考力、判断力、表現力等」及び「生涯スポーツの実践に関する思考力、判断力、表現力等」の中から、領域の特性に応じた思考力、判断力、表現力等の例を重点化して示している。

指導に際しては、その次の年次以降においては、これまで学習した内容を基に、よりよい解決方法を比較したり、活動を振り返ったり、学習成果を分析したりすることなどによって、新たな考えや方法などを統合したり目的に合わせて評価したりする活動の提示の仕方を工夫することが大切である。

なお、動きの修正などについては体を動かす機会の中で取り上げたり、成果の分析や評価などについては「知識及び技能」の学習に十分に取り組んだ上で振り返りの時間を設けたりするなど、指導内容に応じた取り組み方に配慮すること。

<例示>

- ・ 選択した技の行い方や技の組合せ方について、自己や仲間の動きを分析して、良い点や修正点を指摘すること。
- ・ 課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見すること。
- ・ 自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てること。
- ・ 練習や演技の場面で、自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を提案すること。
- ・ グループでの学習で、状況に応じて自己や仲間の役割を提案すること。
- ・ 体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに器械運動を楽しむための調整の仕方を見付けること。
- ・ 器械運動の学習成果を踏まえ、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を生涯にわたって楽しむための関わり方を見付けること。

### (3) 学びに向かう力、人間性等

器械運動について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

(3) 器械運動に主体的に取り組むとともに、よい演技を<sup>な</sup>読えようとする<sup>こと</sup>、互いに助け合い高め合おうとする<sup>こと</sup>、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする<sup>こと</sup>などや、健康・安全を確保すること。

器械運動に主体的に取り組むとは、「する、みる、支える、知る」などの学習に

主体的に取り組もうとすることを示している。そのため、主体的に学習に取り組むことは、生涯にわたる豊かなスポーツライフの継続につながることを理解し、取り組めるようにする。

**よい演技を讃えようとする**とは、仲間の技のよい動きやよい演技を客観的な立場から、自己の技の出来映えや状況にかかわらず、**讃えようとする**ことを示している。そのため、仲間のよい演技を称賛することは、コミュニケーションを深めること、互いに**讃え合う**ことで運動を継続する意欲が高まることを理解し、取り組めるようにする。

**互いに助け合い高め合おうとする**とは、技や演技を行う際に、補助し合ったり、運動観察を通して仲間の課題を指摘したり、自己や仲間の課題に応じた練習計画の立案や見直ししたりするなどの活動に自ら取り組もうとすることを示している。そのため、互いに助け合い高め合うことは、安全を確保し事故を未然に防ぐことや課題の解決に向けて自ら計画を立てて活動するなど主体的な学習を行いやすくすること、共通の目標に向けて共に切磋琢磨する仲間をもつことが、自らの運動の継続に有効であることなどを理解し、取り組めるようにする。

**一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする**とは、体力や技能の程度、性別や障害の有無等に応じて、自己や仲間の状況に合った実現可能な課題の設定や挑戦及び練習の仕方やルール of 修正を大切にしようとすることを示している。そのため、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようすることは、スポーツに参加しやすい環境づくりにつながるるとともに、スポーツを通じた共生社会の実現につながることを理解し、取り組めるようにする。

**などの例**には、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすることがある。練習や競技会を行う際に、仲間と活動を行う上で必要な役割を作ること、仲間と合意した役割を積極的に引き受け、責任をもって自ら取り組もうとすることを示している。そのため、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすることは、社会生活を過ごす上で必要な責任感を身に付けることにつながるるとともに、持続可能な社会の実現に貢献することにつながることを理解し、取り組めるようにする。

**健康・安全を確保する**とは、主体的な学習の段階では、体調や環境の変化に注意を払いながら運動を行うこと、けが等を未然に防ぐために必要に応じて危険の予測をしながら回避行動をとることなど、自己や仲間の健康を維持したり安全を保持したりすることを示している。そのため、自己の体力の程度・体調や環境の変化に応じてけが等を回避するための適正な運動量やとるべき行動を認識し、念頭に置いて活動することで、健康・安全を確保することにつながることを理解し、取り組めるようにする。

指導に際しては、生徒自身が公正、協力、責任、参画、共生の意義や価値を認識し取り組もうとする意欲を高めることが求められることから、意義や価値の理解とその具体的な取り組み方を結び付けて指導することが大切である。

<例示>

- 器械運動の学習に主体的に取り組もうとすること。
- 自己の状況にかかわらず、よい演技を讃えようとする事。
- 自己や仲間の課題に応じた練習計画を見直すなど、互いに助け合い高め合おうとすること。
- 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする事。
- 危険の予測をしながら回避行動とるなど、健康・安全を確保すること。

## 内容の取扱い

(2) 内容の「A体づくり運動」から「H体育理論」までに示す事項については、各年次において次のとおり取り扱うものとする。

イ 「B器械運動」の(1)の運動については、アからエまでの中から選択して履修できるようにすること。

(ア) 器械運動の領域は、入学年次においては、「B器械運動」、「C陸上競技」、「D水泳」及び「Gダンス」のまとまりの中から1領域以上を選択し履修することができるようにすることとしている。また、その次の年次以降においては、「B器械運動」から「Gダンス」までの中から2領域以上を選択して履修できるようにすることとしている。

したがって、自ら運動に親しむ資質・能力を高め、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ため、希望する生徒に対して、器械運動の学習機会が確保されるよう年間指導計画を工夫することが大切である。

(イ) 器械運動の運動種目は、「ア マット運動」、「イ 鉄棒運動」、「ウ 平均台運動」及び「エ 跳び箱運動」の中から選択して履修できるようにする。

その際、履修できる運動種目の数については、特に制限を設けていないが、指導内容の習熟を図ることができるよう、十分な時間を配当すること。また、生徒の体力や技能の程度に応じて健康・安全の確保に配慮した上で、生徒が選択できるようにすることが大切である。

(ウ) 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、必要な知識及び技能の定着を図る学習とともに、互いに教え合う時間を確保するなどの工夫をしながら、生徒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、生徒の学習状況を捉えて指導を改善していくことが大切である。

その際、指導事項の精選を図ったり、運動観察のポイントを明確にしたり、ICTを効果的に活用するなどして、体を動かす機会を適切に確保することが大切である。

## C 陸上競技

### 【入学年次】

陸上競技は、「走る」、「跳ぶ」及び「投げる」などの運動で構成され、記録に挑戦したり、相手と競争したりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

中学校では、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を身に付けることができるようにすることをねらいとして、第1学年及び第2学年は、「基本的な動きや効率のよい動きを身に付ける」ことなどを、第3学年は、「各種目特有の技能を身に付ける」ことなどを学習している。

高等学校では、これまでの学習を踏まえて、記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わい、「各種目特有の技能を身に付ける」ことなどができるようにすることが求められる。

したがって、入学年次では、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。その際、動きなどの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、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。また、陸上競技の学習に自主的に取り組み、ルールやマナーを大切にすることや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができるようにする。

なお、指導に際しては、知識の理解をもとに運動の技能を身に付けたり、運動の技能を身に付けることで一層知識を深めたりするなど、知識と技能を関連させて学習させることや、「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」の内容をバランスよく学習させることが大切である。

### (1) 知識及び技能

陸上競技について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

(1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けること。

ア 短距離走・リレーでは、中間走へのつなぎを滑らかにして速く走ることやバトンの受渡しで次走者のスピードを十分高めること、長距離走では、自己に適したペースを維持して走ること、ハードル走では、スピードを維持した走りからハードルを低く越すこと。

イ 走り幅跳びでは、スピードに乗った助走から力強く踏み切って跳ぶこと、走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切り滑らかな空間動作で跳ぶこと。

陸上競技は、走、跳及び投種目で構成するのが一般的であるが、安全や施設面などを考慮して、中学校では投種目を除いている。

高等学校では、入学年次から競走としての短距離走・リレー、長距離走及びハードル走、跳躍としての走り幅跳び、走り高跳びに加えて、三段跳び、投てきとしての砲丸投げ及びやり投げを示している。入学年次の三段跳び、砲丸投げ、やり投げについては[その次の年次以降]にまとめて示した。

## ○ 知識

**技術の名称や行い方**では、陸上競技の各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、記録の向上につながる重要な動きのポイントがあることを理解できるようにする。例えば、走り幅跳びには「かがみ跳び」、「そり跳び」など、走り高跳びには、「はさみ跳び」、「背面跳び」などの跳び方があり、それぞれの跳び方で留意すべき特有の動きのポイントがあることを理解できるようにする。

**体力の高め方**では、陸上競技のパフォーマンスは、体力要素の中でも、短距離走や跳躍種目などでは主として敏捷性や瞬発力に、長距離走では主として全身持久力などに強く影響される。そのため、技術と関連させた補助運動や部分練習を取り入れ、繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることを理解できるようにする。

**運動観察の方法**では、自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があることを理解できるようにする。例えば、二人組などでお互いの動きを観察したり、ICTを活用して自己のフォームを観察したりすることで、自己の取り組むべき技術的な課題が明確になり、学習の成果を高められることを理解できるようにする。

指導に際しては、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や知識を活用し課題を発見・解決するなどの「思考力、判断力、表現力等」を育む学習につながるよう、汎用性のある知識を精選した上で、知識を基盤とした学習の充実を図ることが大切である。

なお、中学校で取り上げた「特性や成り立ち」、「技術の名称や行い方」、「関連して高まる体力」などについての理解が不十分な場合は、中学校学習指導要領解説で示した指導内容を改めて取り上げるなどの配慮をすること。

<例示>

- ・ 陸上競技の各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、記録の向上につながる重要な動きのポイントがあること。
- ・ 技術と関連させた運動や練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができること。
- ・ 自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があること。

## ○ 技能

### ア 短距離走・リレー

短距離走・リレーでは、合理的なフォームを身に付けたり、バトンの受渡して次走者のスピードを十分高めたりして、個人やリレーチームのタイムを短縮したり、競走したりできるようにする。

中間走とは、スタートダッシュでの加速を終え、ほぼ定速で走る区間の走りのことである。

つなぎを滑らかにしてとは、スタートダッシュからの加速に伴って動きを変化させ滑らかに中間走につなげることである。

次走者のスピードを十分高めるとは、前走者と次走者がスピードにのった状態でバトンの受渡しをするために、次走者のスピードを十分高めることである。

指導に際しては、走る距離は、短距離走で100～200m程度、リレーでは一人50～100m程度を目安とするが、生徒の体力や技能の程度やグラウンドの大きさに応じて弾力的に扱うようにする。

<例示>

- ・ スタートダッシュでは地面を力強くキックして、徐々に上体を起こしていき加速すること。
- ・ 後半でスピードが著しく低下しないよう、力みのないリズムカルな動きで走ること。
- ・ リレーでは、次走者はスタートを切った後スムーズに加速して、スピードを十分に高めること。

### イ 長距離走

距離走では、自己に適したペースを維持して、一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり、競走したりできるようにする。

自己に適したペースを維持して走るとは、目標タイムを達成するペース配分を自己の体力や技能の程度に合わせて設定し、そのペースに応じたスピードを維持して走ることである。

指導に際しては、走る距離は、1,000～3,000 m程度を目安とするが、生徒の体力や技能の程度や気候等の状況に応じて弾力的に扱うようにする。

<例示>

- ・ リズムカルに腕を振り、力みのないフォームで軽快に走ること。
- ・ 呼吸を楽にしたり、走りのリズムを作ったりする呼吸法を取り入れて走ること。
- ・ 自己の体力や技能の程度に合ったペースを維持して走ること。

### ウ ハードル走

ハードル走では、ハードルを低く素早く越えながらインターバルをリズムカル

にスピードを維持して走り、タイムを短縮したり、競走したりできるようにする。

**スピードを維持した走りからハードルを低く越す**とはインターバルのスピードを維持して勢いよく低くハードルを走り越すことである。

指導に際しては、ハードル走の距離は 50～100m 程度、その間にハードルを 5～10 台程度置くことを目安とするが、生徒の体力や技能の程度やグラウンドの大きさに応じて弾力的に扱うようにする。

<例示>

- ・ スタートダッシュから 1 台目のハードルを勢いよく走り越すこと。
- ・ 遠くから踏み切り、振り上げ脚をまっすぐに振り上げ、ハードルを低く走り越すこと。
- ・ インターバルでは、3 又は 5 歩のリズムを最後のハードルまで維持して走ること。

## エ 走り幅跳び

走り幅跳びでは、助走のスピードとリズムカルな動きを生かして力強く踏み切り、より遠くへ跳んだり、競争したりできるようにする。

**力強く踏み切って**とは、速い助走から適切な角度で跳び出すために地面を強くキックすることである。

<例示>

- ・ 踏み切り前 3～4 歩からリズムアップして踏み切りに移ること。
- ・ 踏み切りでは、上体を起こして、地面を踏みつけるようにキックし、振り上げ脚を素早く引き上げること。
- ・ かがみ跳びやそり跳びなどの空間動作からの流れの中で、脚を前に投げ出す着地動作をとること。

## オ 走り高跳び

走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切り、はさみ跳びや背面跳びなどの跳び方で、より高いバーを越えたり、競争したりできるようにする。

**リズムカルな助走**とは、スピードよりもリズムを重視した踏み切りに移りやすい助走のことである。

**力強く踏み切り**とは、助走スピードを効率よく上昇する力に変えるために、足裏全体で強く地面を押すようにキックすることである。

なお、「背面跳び」は競技者の間に広く普及している合理的な跳び方であるが、全ての生徒を対象とした学習では、生徒の技能レベル、器具や用具等の面から危険な場合もあると考えられる。したがって、指導に際しては、個々の生徒の技能、器具や用具等の安全性などの条件が十分に整っており、さらに、生徒が安全を考慮した段階的な学び方を身に付けている場合に限って実施することとする。

<例示>

- ・ リズミカルな助走から真上に伸び上がるように踏み切り、はさみ跳びや背面跳びなどの空間動作で跳ぶこと。
- ・ 背面跳びでは、踏み切り前の3～5歩で弧を描くように走り、体を内側に倒す姿勢を取るようにして踏み切りに移ること。

#### <用語の説明>

走り幅跳びにおける「そり跳び」とは、踏み切った後に空中で体全体を反らせた状態になり、その後、両腕を下ろしながら両足を前方に出して着地する跳び方のことである。

走り高跳びにおける「背面跳び」とは、バーに対して斜め後方から助走し、助走後半は曲線を描くように走り、踏み切った後、身体を仰向けにして上体を大きく反り、バーを越えた後に背部や肩からマットに着地する跳び方のことである。

## (2) 思考力、判断力、表現力等

陸上競技について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

(2) 動きなどの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、自己の考えたことを他者に伝えること。

運動に関する領域における思考力、判断力、表現力等とは、学習した内容を、学習場面に適用したり応用したりし、言語や文章などで表現することである。

入学年次では、自己や仲間の課題を発見し、これまで学習した知識や技能を活用して、学習課題への取り組み方を工夫できるようにしたり、自己や仲間の課題の発見や解決に向けて考えたりしたことを、他者にわかりやすく伝えられるようにする。

**動きなどの自己や仲間の課題を発見し**とは、陸上競技の特性を踏まえて、動きなどの改善についてのポイントを発見したり、仲間との関わり合いや健康・安全についての自己や仲間の取り組み方などの課題を発見したりすることを示している。

**合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫する**とは、合理的な動き、仲間との関わり方、健康・安全の確保の仕方、運動の継続の仕方などの発見した課題を、合理的に解決できるよう知識を活用したり、応用したりすることを示している。

**自己の考えたことを他者に伝える**とは、自己や仲間の課題について、思考し判断したことを、言葉や文章などで表したり、他者にわかりやすく伝えたりすることを示している。

なお、入学年次では、「運動に関する思考力、判断力、表現力等」、「体力、健康・安全に関する思考力、判断力、表現力等」、「運動実践につながる態度に関する思考力、判断力、表現力等」及び「生涯スポーツの実践に関する思考力、判断力、表現力等」の中から、領域の特性に応じた思考力、判断力、表現力等の例を重点化して示してい

る。

指導に際しては、入学年次においては、習得した知識を基に、よりよい解決方法を比較したり、活動を振り返ったりするなどによって、学習成果を分析する活動の提示の仕方を工夫することが大切である。

<例示>

- ・ 選択した運動について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えること。
- ・ 自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えること。
- ・ 選択した運動に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選ぶこと。
- ・ 健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返ること。
- ・ ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面で、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返ること。
- ・ 体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに陸上競技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けること。
- ・ 陸上競技の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けること。

### (3) 学びに向かう力、人間性等

陸上競技について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

(3) 陸上競技に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする事、自己の責任を果たそうとする事、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする事などや、健康・安全を確保すること。

**陸上競技に自主的に取り組む**とは、自己や仲間の課題に応じた練習方法を選択する学習などに自主的に取り組むことなどを示している。そのため、上達していくためには繰り返し粘り強く取り組むことが大切であることなどを理解し、取り組めるようにする。

**勝敗などを冷静に受け止め**とは、単に勝敗や個人の記録の良し悪しだけでなく、学習に取り組んできた過程と関連付けて受け止めようとする事を示している。また、**ルールやマナーを大切にしようとする**とは、単に決められたルールやマナーを守るだけでなく、自らの意思で大切にしようとする事を示している。そのため、勝敗の結果から自己の課題を見付け、新たな課題追究につなげることが大切であること、ルールやマナーを大切にすることは、友情を深めたり連帯感を高めたりするなど、生涯にわたって運動を継続するための重要な要素となることを理解し、取り組めるように

する。

**自己の責任を果たそうとする**とは、練習や記録会などで、仲間と互いに合意した役割に責任をもって自主的に取り組もうとすることを示している。そのため、自己の責任を果たすことは、陸上競技の学習を円滑に進めることにつながることや、社会生活を過ごす上で必要な責任感を身に付けることにつながることを理解し、取り組めるようにする。

**一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする**とは、体力や技能の程度、性別や障害の有無等に応じて、自己の状況に合った実現可能な課題の設定や挑戦を大切にしようとすることを示している。そのため、様々な違いを超えてスポーツを楽しむことができるよう配慮することで、スポーツのよりよい環境づくりに貢献すること、違いに応じた配慮の仕方があることなどを理解し、取り組めるようにする。

**などの例**には、互いに助け合い教え合おうとすることがある。これは、練習の際に、互いに補助し合ったり、運動観察を通して仲間の課題を指摘するなど教え合ったりしながら取り組もうとすることを示している。そのため、互いに助け合い教え合うことは、安全を確保したり、課題の解決に役立つなど自主的な学習を行いやすくしたりすることを理解し、取り組めるようにする。

**健康・安全を確保する**とは、器具・用具等を目的に応じて使用すること、練習場所の安全を確認しながら練習や競争を行うこと、自己の体調や技能の程度に応じた目標や課題に挑戦することなどを通して、健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすることを示している。そのため、用具等の試技前の修正や確認、準備運動時の体の状態の確認や調整の仕方、けがを防止するための留意点などを理解し、取り組めるようにする。

指導に際しては、生徒自身が公正、協力、責任、参画、共生の意義や価値を認識し取り組もうとする意欲を高めることが求められることから、意義や価値の理解とその具体的な取り組み方を結び付けて指導することが大切である。また、学びに向かう力、人間性等に関する意義や価値については、各領域で繰り返し伝えることも大切である。  
<例示>

- ・ 陸上競技の学習に自主的に取り組もうとすること。
- ・ 勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする。
- ・ 仲間と互いに合意した自己の役割を果たそうとすること。
- ・ 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする。
- ・ 健康・安全を確保すること。

### **[入学年次の次の年次以降]**

入学年次の次の年次（その次の年次）以降の陸上競技では、多様な楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けること、生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題に取り組み、考えたことを他

者に伝えること及び陸上競技に主体的に取り組むとともに、公正、責任、共生などの意欲を育み、健康・安全を確保することができるようにする。

なお、陸上競技の多様な楽しさや喜びを味わうこととは、記録の向上や競争を通して得られる楽しさや喜びに加えて、体力や技能の程度等にかかわらず、「する、みる、支える、知る」などのスポーツの多様な楽しさや喜びを味わうことである。

指導に際しては、「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」の内容をバランスよく学習させ、自己に適したスポーツとの多様な関わり方を考える機会を充実することで、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指すことが大切である。

### (1) 知識及び技能

陸上競技について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

- (1) 次の運動について、記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けること。
- ア 短距離走・リレーでは、中間走の高いスピードを維持して速く走ることやバトンの受渡しで次走者と前走者の距離を長くすること、長距離走では、ペースの変化に対応して走ること、ハードル走では、スピードを維持した走りからハードルを低くリズムカルに越すこと。
- イ 走り幅跳びでは、スピードに乗った助走と力強い踏み切りから着地までの動きを滑らかにして跳ぶこと、走り高跳びでは、スピードのあるリズムカルな助走から力強く踏み切り、滑らかな空間動作で跳ぶこと、三段跳びでは、短い助走からリズムカルに連続して跳ぶこと。
- ウ 砲丸投げでは、立ち投げなどから砲丸を突き出して投げること、やり投げでは、短い助走からやりを前方にまっすぐ投げること。

陸上競技は、競走としての短距離走・リレー、長距離走及びハードル走、跳躍としての走り幅跳び、走り高跳び及び三段跳び、投てきとしての砲丸投げ及びやり投げで構成している。

### ○ 知識

技術の名称や行い方では、局面ごとに技術の名称があること、それぞれの技術には、記録の向上につながる重要な動きのポイントがあること、それらを身に付けるための安全で合理的、計画的な練習の仕方があることを理解できるようにする。

体力の高め方では、陸上競技のパフォーマンスは体力要素の中でも、短距離走では主として瞬発力などに、長距離走では主として全身持久力などに強く影響される。

そのため、それぞれの種目に必要な体力を技能に関連させながら高めることが重要であることを理解できるようにする。

**課題解決の方法**では、自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための練習法などの選択と実践、記録会などを通じた学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があることを理解できるようにする。例えば、走る、跳ぶ、投げるなどの動作を局面に分けて段階的に目標を設け、その目標に適した具体的な課題を設定し、課題に適した練習に取り組み、運動観察や記録会、競技会などを通して学習の成果を確認し、更に練習を重ねたり、練習方法を見直したりすることでその課題を解決し、新たに目指すべき目標を設定したりするなどの課題解決のための過程があることを理解できるようにする。

**競技会の仕方**では、競技会や記録会の競技のルール、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員が楽しむためのルール等の調整の仕方などを理解できるようにする。

などの例には、運動を継続するための方法がある。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、「する、みる、支える、知る」の視点から、運動やスポーツとの多様な関わり方について理解できるようにする。

指導に際しては、具体的な知識と汎用的な知識との往還を図るなどして、知識を効果的に理解することができるようにするとともに、入学年次までに学習した陸上競技の知識や体づくり運動、体育理論及び保健の学習成果を関連させて陸上競技の学習に生かすことが大切である。

<例示>

- ・ 陸上競技では、各種目の局面ごとに技術の名称があり、それぞれの技術には、記録の向上につながる重要な動きのポイントや安全で合理的な練習の仕方があること。
- ・ 陸上競技の運動種目によって必要な体力要素があり、その運動種目の技能に関連させながら体力を高めることができること。
- ・ 課題解決の方法には、自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための練習法などの選択と実践、記録会などを通じた学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があること。
- ・ 競技会や記録会で、競技のルール、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員が楽しむためのルール等の調整の仕方などがあること。

## ○ 技能

### ア 短距離走・リレー

その次の年次以降では、中間走の高いスピードを維持して速く走ることやバトンの受渡しで次走者と前走者の距離を長くすることをねらいとしている。

**中間走の高いスピードを維持して速く走る**とは、スタートダッシュでの加速

を終え、ほぼ定速で走る区間の走りを、走る距離に応じた高いスピードをできる限りフィニッシュ近くまで保つことである。

**次走者と前走者の距離を長くする**とは、バトンパスのときの両走者間の距離（利得距離）を得るために、両走者が十分に腕を伸ばした状態でバトンの受け渡しをすることである。

指導に際しては、タイムを短縮したり、競走したりする短距離走・リレーの特性や魅力を深く味わえるよう、短距離走・リレー特有の技能を身に付けることに取り組ませることが大切である。そのため、走る距離は、その次の年次以降では、短距離走で100～200m程度、リレーでは一人100m程度を目安とするが、指導のねらい、生徒の体力や技能の程度やグラウンドの大きさに応じて弾力的に扱うようにする。

<例示>

- ・ 高いスピードを維持して走る中間走では、体の真下近くに足を接地したり、キックした足を素早く前に運んだりするなどの動きで走ること。
- ・ 最も速く走ることのできるペース配分に応じて動きを切り替えて走ること。
- ・ リレーでは、大きな利得距離を得るために、両走者がスピードにのり、十分に腕を伸ばした状態でバトンを渡すこと。

## イ 長距離走

その次の年次以降では、ペースの変化に対応して走ることをねらいとしている。

**ペースの変化に対応して走る**とは、自らペース変化のあるペースを設定して走ったり、仲間のペースの変化に応じて走ったりすることである。

指導に際しては、タイムを短縮したり、競走したりする長距離走の特性や魅力を深く味わえるよう、長距離走特有の技能を高めることに取り組ませることが大切である。そのため、走る距離は、1,000～3,000 m程度を目安とするが、生徒の体力や技能の程度や気候等の状況に応じて弾力的に扱うようにする。

<例示>

- ・ 自分で設定したペースの変化や仲間のペースに応じて、ストライドやピッチを切り替えて走ること。

## ウ ハードル走

その次の年次以降ではスピードを維持した走りからハードルを低くリズムカルに越すことをねらいとしている。

**ハードルを低くリズムカルに越す**とは、ハードリングでハードルを低く走り越し、インターバルで3歩の早いリズムに近づけることである。

指導に際しては、タイムを短縮したり、競走したりするハードル走の特性や魅力を深く味わえるようにするとともに、ハードル走特有の技能を高めることに取り組ませることが大切である。そのため、その次の年次以降では、ハードル走の

距離は、50～100m程度、ハードルの台数は、5～10台程度置くことを目安とするが、生徒の体力や技能の程度やグラウンドの大きさに応じて弾力的に扱うようにする。

<例示>

- ・ ハードリングでは、振り上げ脚を振り下ろしながら、反対の脚（抜き脚）を素早く前に引き出すこと。
- ・ インターバルで力強く腕を振って走ること。
- ・ インターバルでは、3歩のリズムを最後まで維持して走ること。
- ・ ハードリングとインターバルの走りを滑らかにつなぐこと。

## エ 走り幅跳び

その次の年次以降では、スピードに乗った助走と力強い踏み切りから着地までの動きを滑らかにして跳ぶことをねらいとしている。

**踏み切りから着地までの動きを滑らかにして跳ぶ**とは、踏み切り準備でスピードを落とさないようにして踏み切りに移り、自己に合った空間動作から脚を前に投げ出す着地動作までを一連の動きでつなげることである。

指導に際しては、より遠くへ跳んだり、競争したりする走り幅跳びの特性や魅力を深く味わえるよう、走り幅跳び特有の技能を身に付けることに取り組みさせることが大切である。

<例示>

- ・ 加速に十分な距離から、高いスピードで踏み切りに移ること。
- ・ タイミングよく腕・肩を引き上げ、力強く踏み切ること。

## オ 走り高跳び

その次の年次以降では、スピードのあるリズムカルな助走から力強く踏み切り、滑らかな空間動作で跳ぶことをねらいとしている。

**スピードのあるリズムカルな助走**とは、上昇する力を高めるために、リズムを保ちながらもスピードを適度に上げた助走のことである。

**滑らかな空間動作**とは、流れよく行われるはさみ跳びや背面跳びなどの一連の空間での動きのことである。

指導に際しては、より高いバーを越えたり、競争したりする走り高跳びの特性や魅力を深く味わえるように、走り高跳び特有の技能を高めることに取り組みさせることが大切である。なお、「はさみ跳び」は、空中におけるはさみ動作を中心に指導するようにする。

また、「背面跳び」は、競技者の間で広く普及している合理的な跳び方であるが、すべての生徒を対象とした学習では、高校生の技能レベルや器具・用具等の面から十分な安全対策が必要である。このため、入学年次での学習状況や生徒の技能や体力の程度、器具・用具等の安全性などの条件が整っていること及び安全を考

慮した段階的な指導を十分に行った上で実施するようにする。

<例示>

- ・ 助走では、リズムを保ちながらスピードを高め踏み切りに移ること。
- ・ 踏み切りでは、振り上げ脚の引き上げと両腕の引き上げをタイミングよく行うこと。
- ・ 背面跳びでは、バーの上で上体を反らせるクリアーの姿勢をとった後、腹側に体を曲げて、背中でマットに着地すること。

## カ 三段跳び

三段跳びでは、短い助走からリズムカルに連続して跳ぶことをねらいとしている。

**短い助走**とは、踏み切りに余裕を持って移ることができる10～20m程度の距離の助走のことである。

**リズムカルに連続して跳ぶ**とは、1歩目と2歩目は同じ足、3歩目は反対の足で踏み切る「ホップ - ステップ - ジャンプ」の連続する3回のバランスを保ち、リズムよく跳ぶことである。

指導に際しては、三段跳びは、高等学校で初めて学習することとなるため、「ホップ - ステップ - ジャンプ」の効率的な跳び方に着目するなどして、より遠くへ跳んだり、競争したりする三段跳びの特性や魅力を味わえるよう、入学年次及びその次の年次以降での段階的な指導を工夫することが大切である。

<例示>

<入学年次>

- ・ 空間動作で上体を起こして、腕を振ってバランスをとること。
- ・ ステップ、ジャンプまでつながるようにホップを跳ぶこと。
- ・ 空間動作からの流れの中で着地すること。

<その次の年次以降>

- ・ 短い助走から、スピードを維持して踏み切りに移ること。
- ・ 空間動作で、腕と脚を大きく動かしてバランスをとること。
- ・ 空間動作からの流れの中で両脚を前に投げ出す着地動作をとること。

## キ 砲丸投げ

砲丸投げでは、立ち投げなどから突き出して投げることをねらいとする。

**立ち投げ**とは、助走をつけずに、その場で上体を大きく後方にひねり、そのひねり戻しの勢いで砲丸を突き出す投げことである。

などの例には、サイドステップやグライドといった準備動作を用いた投げ方がある。

**突き出して投げる**とは、砲丸を顎の下に保持した姿勢から、肘や肩に負担がかからないように直線的に砲丸を押し出す動きのことである。

指導に際しては、砲丸投げは、高等学校で初めて学習することとなるため、より遠くへ投げたり、競争したりする砲丸投げの特性や魅力を味わえるよう、入学年次及びその次の年次以降の例示を参考に段階的な指導の工夫することが大切である。なお、砲丸の投げ出しの角度は、一般的には、35～40度程度が適切であるが、投げ出しの速度を高めることに着目して、通常より低い角度で指導するようにする。また、砲丸によるけがや事故の防止について事前に十分な指導を行うとともに、個人の体力や技能の程度に応じた十分な練習空間を確保したり、投げる際に仲間に声をかけるようにしたりするなど十分な安全対策を講じて実施するようにする。

<例示>

<入学年次>

- ・ 砲丸を投げ手の中指付け根あたりに乗せて保持し、首につけた姿勢をとること。
- ・ 砲丸に効率よく力が伝わるようにまっすぐに突き出すこと。
- ・ 25～35度程度の角度で砲丸を突き出すこと。

<その次の年次以降>

- ・ 準備動作を用いる場合には、準備動作で得た勢いを投げの動作に移すこと。
- ・ 足の地面への押しや上半身のひねり戻しを使って砲丸を突き出すこと。

## ク やり投げ

やり投げでは、短い助走からやりを前方にまっすぐ投げることをねらいとする。

**短い助走**とは、投げの準備のために行う2～3回のクロスステップ（両脚の交差）のことである。

**前方にまっすぐ投げる**とは、やりを真後ろに引いた状態から、やりに沿ってまっすぐに力を加えて投げることである。

指導に際しては、やり投げは、高等学校で初めて学習することとなるため、より遠くへ投げたり、競争したりするやり投げの特性や魅力を味わえるよう、入学年次及びその次の年次以降の例示を参考に段階的な指導の工夫することが大切である。なお、やりの投げ出しの角度は、一般的には、35～40度程度が適切であるが、投げ出しの速度を高めることに着目して、通常より低い角度で指導するようにする。また、やりによるけがや事故の防止について事前に十分な指導を行うとともに、個人の体力・技能の差に応じた十分な練習空間を確保したり、投げる際に仲間に声をかけるようにしたりするなど十分な安全対策を講じて実施するようにする。

<例示>

<入学年次>

- ・ 柔らかくやりを握り、保持すること。

- ・ やりを後方に引いた姿勢でクロスステップを行い、投げの動作に移ること。
- ・ 25～35 度程度の角度でやりを投げること。

＜その次の年次以降＞

- ・ 助走で得た勢いを投げの動作に移すこと。
- ・ 投げの動作では、投げる側の腕を大きく振ること。

## (2) 思考力, 判断力, 表現力等

陸上競技について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

(2) 生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて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。

運動に関する領域における思考力, 判断力, 表現力等とは、学習した内容を、学習場面に適用したり応用したりし、言語や文章などで表現することである。

その次の年次以降では、他領域の学習も踏まえてこれまで学習した知識や技能を活用したり応用したりして、自己や仲間の課題を見直したり、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫したりしたことなど、自己や仲間の考えたことを、筋道を立てて他者に伝えられるようにする。

**生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し**とは、陸上競技の特性を踏まえて、動きなどの課題を設定し、課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の課題を発見することを示している。また、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するために、陸上競技で学習した内容を、他の運動にも適用することができるよう、「する、みる、支える、知る」の視点から、自己や仲間の課題を発見することを示している。

**合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫する**とは、合理的な動き、仲間との関わり方、健康・安全の確保の仕方、豊かなスポーツライフの継続の仕方等の発見した課題を、合理的、計画的に解決したり、新たな課題の発見につなげたりすることができるよう知識を活用したり、応用したりすることを示している。

**自己や仲間の考えたことを他者に伝える**とは、自己や仲間の課題について、課題解決の過程を踏まえて思考し判断したことを、根拠を示したり他者に配慮したりしながら、言葉や文章などで表したり、他者にわかりやすく伝えたりすることを示している。

なお、その次の年次以降では、「運動に関する思考力, 判断力, 表現力等」、「体力、健康・安全に関する思考力, 判断力, 表現力等」、「運動実践につながる態度に関する思考力, 判断力, 表現力等」及び「生涯スポーツの実践に関する思考力, 判断力, 表現力等」の中から、領域の特性に応じた思考力, 判断力, 表現力等の例を重点化して示している。

指導に際しては、その次の年次以降においては、卒業後に豊かなスポーツライフを継続できるようにするための視点を重視して、これまで学習した内容を基に、よりよ

い解決方法を比較したり，活動を振り返ったり，学習成果を分析したりすることなどによって，新たな考えや方法などを統合したり目的に合わせて評価したりする活動の提示の仕方を工夫することが大切である。

なお，動きの修正などについては体を動かす機会の中で取り上げたり，成果の分析や評価などについては「知識及び技能」の学習に十分に取り組んだ上で振り返りの時間を設けたりするなど，指導内容に応じた取組方に配慮することが大切である。

<例示>

- ・ 選択した運動種目について，自己や仲間の動きを分析して良い点や修正点を指摘すること。
- ・ 課題解決の過程を踏まえて，自己や仲間の新たな課題を発見すること。
- ・ 自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てること。
- ・ 練習や競技会の場面で，自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を提案すること。
- ・ 練習や競技会の場面で，自己や仲間の活動を振り返り，よりよいルールやマナーについて提案すること。
- ・ 体力や技能の程度，性別等の違いを超えて仲間とともに陸上競技を楽しむための調整の仕方を見付けること。
- ・ 陸上競技の学習成果を踏まえて，自己に適した「する，みる，支える，知る」などの運動を生涯にわたって楽しむための関わり方を見付けること。

### (3) 学びに向かう力，人間性等

陸上競技について，次の事項を身に付けることができるよう指導する。

(3) 陸上競技に主体的に取り組むとともに，勝敗などを冷静に受け止め，ルールやマナーを大切にしようとする事，役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする事，一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする事などや，健康・安全を確保すること。

**陸上競技に主体的に取り組む**とは，記録の向上や競争の楽しさや喜びを一層深く味わい，自己の適性に応じた「する，みる，支える，知る」活動に主体的に取り組むことなどを示している。そのため，主体的に学習に取り組むことは，生涯にわたる豊かなスポーツライフの継続につながることを理解し，取り組めるようにする。

**勝敗などを冷静に受け止め**とは，主体的な学習の段階では，勝敗や個人の記録を，学習に取り組んできた過程と関連付けて，仲間や競争相手に責任を転嫁しないで，その結果を肯定的に受け止めようとする事を示している。

**ルールやマナーを大切にしようとする**とは，決められたルールやマナーを単に守るだけではなく，自らの意志で大切にしようとする事を示している。そのため，ルールやマナーを大切にすることは，スポーツの価値を高めるとともに，自己形成に役立

つことを理解し、取り組めるようにする。

**役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする**とは、練習や記録会及び競技会などで、責任をもって役割に主体的に取り組もうとすることが大切であることを示している。そのため、主体的な学習が成立するには、仲間と活動を行う上で必要な役割を作ること、決めた役割に対して、責任をもって分担すること、グループで果たすべき責任が生じた場合には、積極的に引き受ける姿勢が求められることを理解し、取り組めるようにする。

**一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする**とは、体力や技能の程度、性別や障害の有無などに応じて、自己の状況に合った実現可能な課題の設定や挑戦を大切にしようとすることを示している。そのため、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするとは、スポーツに参加しやすい環境を作ることにつながるとともに、スポーツを通じた共生社会の実現につながることを理解し、取り組めるようにする。

**などの例**には、互いに助け合い教え合おうとすることがある。これは、練習の際に、互いに補助し合ったり、運動観察を通して仲間の課題を指摘するなど教え合ったりするなどの活動に自ら取り組もうとすることを示している。そのため、互いに助け合い教え合うことは、安全を確保し事故を未然に防ぐことや課題の解決に向けて自分で計画を立てて活動するなど主体的な学習を行いやすくすること、共通の目標に向けて共に切磋琢磨する仲間をもつことが、自らの運動の継続に有効であることなどを理解し、取り組めるようにする。

**健康・安全を確保する**とは、主体的な学習の段階では、体調や環境の変化に注意を払いながら運動を行うこと、けが等を未然に防ぐために必要に応じて危険の予測をしながら回避行動をとるなど、自己や仲間の健康を維持したり安全を保持したりすることを示している。そのため、体調の変化に応じてとるべき行動や、自己の体力の程度に応じてけが等を回避するための適正な運動量やとるべき行動を認識し、念頭に置いて活動することで、健康・安全を確保することにつながることを理解し、取り組めるようにする。

指導に際しては、生徒自身が公正、協力、責任、参画、共生の意義や価値を認識し取り組もうとする意欲を高めることが求められることから、意義や価値の理解とその具体的な取り組み方を結び付けて指導することが大切である。

<例示>

- ・ 陸上競技の学習に主体的に取り組もうとすること。
- ・ 勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする。
- ・ 仲間と必要な役割を作ること、その役割を、責任をもって分担すること、果たすべき責任が生じた場合には、積極的に引き受けることを大切にしようとする。
- ・ 役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること。
- ・ 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする。

- ・ 危険の予測をしながら回避行動をとるなど，健康・安全を確保すること。

## 内容の取扱い

(2) 内容の「A体づくり運動」から「H体育理論」までに示す事項については、各年次において次のとおり取り扱うものとする。

ウ 「C陸上競技」の(1)の運動については、アからウまでの中から選択して履修できるようにすること。

(7) 陸上競技の領域の取扱いは、入学年次においては、「B器械運動」、「C陸上競技」、「D水泳」及び「Gダンス」のまとまりの中から1領域以上を選択し履修することができるようにすることとしている。また、その次の年次以降においては、「B器械運動」から「Gダンス」までの中から2領域以上を選択して履修できるようにすることとしている。

したがって、自ら運動に親しむ資質・能力を高め、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ため、希望する生徒に対して、陸上競技の学習機会が確保されるよう年間指導計画を工夫することが大切である。

(4) 陸上競技の運動種目の取扱いは、「ア短距離走・リレー、長距離走、ハードル走」、「イ走り幅跳び、走り高跳び、三段跳び」及び「ウ砲丸投げ、やり投げ」から選択して履修できるようにすることとしている。

その際、履修できる運動種目の数については、特に制限を設けていないが、指導内容の習熟を図ることができるよう、十分な時間を配当すること。また、生徒の体力や技能の程度に応じて健康・安全の確保に配慮した上で、生徒が選択できるようにすることが大切である。

(9) 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、必要な知識及び技能の定着を図る学習とともに、互いに教え合う時間を確保するなどの工夫をしながら、生徒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、生徒の学習状況を捉えて指導を改善していくことが大切である。

その際、指導事項の精選を図ったり、運動観察のポイントを明確にしたり、ICTを効果的に活用したりするなどして、体を動かす機会を適切に確保することが大切である。

### 陸上運動・陸上競技の動きの例

種目	小学校 5・6年生	中学校1・2年 生	中学校3年生 高校入学年次	高校その次の年次以 降
短距離走・ リレー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スタンディングスタートから、素早く走り始める</li> <li>・体を軽く前傾させて全力で走る</li> <li>・テークオーバーゾーン内で、減速の少ないバトンの受渡しをする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・クラウチングスタートから徐々に上体を起こしていき加速すること</li> <li>・自己に合ったピッチとストライドで速く走ること</li> <li>・リレーでは、次走者がスタートするタイミングやバトンを受け渡すタイミングを合わせる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スタートダッシュでは地面を力強くキックして、徐々に上体を起こしていき加速すること</li> <li>・後半でスピードが著しく低下しないよう、力みのないリズムカルな動きで走ること</li> <li>・リレーでは、次走者はスタートを切った後スムーズに加速して、スピードを十分に高めること</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高いスピードを維持して走る中間走では、体の真下近くに足を接地したり、キックした足を素早く前に運んだりするなどの動きで走ること</li> <li>・最も速く走ることのできるペース配分に応じて動きを切り替えて走ること</li> <li>・リレーでは、大きな利得距離を得るために、両走者がスピードにのり、十分に腕を伸ばした状態でバトンを渡すこと</li> </ul>
長距離走		<ul style="list-style-type: none"> <li>・腕に余分な力を入れないうで、リラックスして走ること</li> <li>・自己に合ったピッチとストライドで、上下動の少ない動きで走ること</li> <li>・ペースを一定にして走ること</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムカルに腕を振り、力みのないフォームで軽快に走ること</li> <li>・呼吸を楽にしたり、走りのリズムを作ったりする呼吸法を取り入れて走ること</li> <li>・自己の体力や技能の程度に合ったペースを維持して走ること</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分で設定したペースの変化や仲間のペースに応じて、ストライドやピッチを切り替えて走ること</li> </ul>
ハードル走	<ul style="list-style-type: none"> <li>・第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越える</li> <li>・スタートから最後まで、体のバランスをとりながら走る</li> <li>・インターバルを3歩または5歩で走る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・遠くから踏み切り、勢いよくハードルを走り越すこと</li> <li>・抜き足の膝を折りたたんで前に運ぶなどの動作でハードルを越すこと</li> <li>・インターバルを3又は5歩でリズムカルに走ること</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スタートダッシュから1台目のハードルを勢いよく走り越すこと</li> <li>・遠くから踏み切り、振り上げ脚をまっすぐに振り上げ、ハードルを低く走り越すこと</li> <li>・インターバルでは、3又は5歩のリズムを最後のハードルまで維持して走ること</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハードリングでは、振り上げ脚を振り下ろしながら、反対の脚(抜き脚)を素早く前に引き出すこと</li> <li>・インターバルで力強く腕を振って走ること</li> <li>・インターバルでは、3歩のリズムを最後まで維持して走ること</li> <li>・ハードリングとインターバルの走りを滑らかにつなぐこと</li> </ul>
走り幅跳び	<ul style="list-style-type: none"> <li>・7～9歩程度のリズムカルな助走をする</li> <li>・幅30～40cm程度の踏み切りゾーンで力強く踏み切る</li> <li>・かがみ跳びから両足で着地する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己に適した距離、又は歩数の助走をすること</li> <li>・踏切線に足を合わせて踏み切ること</li> <li>・かがみ跳びなどの空間動作からの流れの中で着地すること</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・踏み切り前3～4歩からリズムアップして踏み切りに移ること</li> <li>・踏み切りでは上体を起こして、地面を踏みつけるようにキックし、振り上げ脚を素早く引き上げること</li> <li>・かがみ跳びやそり跳びなどの空間動作からの流れの中で、脚を前に投げ出す着地動作をとること</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・加速に十分な距離から、高いスピードで踏み切りに移ること</li> <li>・タイミングよく腕・肩を引き上げ、力強く踏み切ること</li> </ul>
走り高跳び	<ul style="list-style-type: none"> <li>・5～7歩程度のリズムカルな助走をする</li> <li>・上体を起こして力強く踏み切る</li> <li>・はさみ跳びで、足から着地する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムカルな助走から力強い踏み切りに移ること</li> <li>・跳躍の頂点とバーの位置が合うように、自己に合った踏切位置で踏み切ること</li> <li>・脚と腕のタイミングを合わせて踏み切り、大きなはさみ動作で跳ぶこと</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムカルな助走から真上に伸び上がるように踏み切り、はさみ跳びや背面跳びなどの空間動作で跳ぶこと</li> <li>・背面跳びでは踏み切り前の3～5歩で弧を描くように走り、体を内側に倒す姿勢を取るようにして踏み切りに移ること</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・助走では、リズムを保ちながらスピードを高め踏み切りに移ること</li> <li>・踏み切りでは、振り上げ脚の引き上げと両腕の引き上げをタイミングよく行うこと</li> <li>・背面跳びでは、バーの上で上体を反らせるクリアの姿勢をとった後、腹側に体を曲げて、背中でマットに着地すること</li> </ul>

種目	高校入学年次	高校その次の年次以降
三段跳び	<ul style="list-style-type: none"> <li>・空間動作で上体を起こして、腕を振ってバランスをとること</li> <li>・ステップ、ジャンプまでつながるようにホップを跳ぶこと</li> <li>・空間動作からの流れの中で着地すること</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・短い助走から、スピードを維持して踏み切りに移ること</li> <li>・空間動作で、腕と脚を大きく動かしてバランスをとること</li> <li>・空間動作からの流れの中で両脚を前に投げ出す着地動作をとること</li> </ul>
砲丸投げ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・砲丸を投げ手の中指付け根あたりに乗せて保持し、首につけた姿勢をとること</li> <li>・砲丸に効率よく力が伝わるようにまっすぐに突き出すこと</li> <li>・25～35度程度の角度で砲丸を突き出すこと</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・準備動作を用いる場合には、準備動作で得た勢いを投げの動作に移すこと</li> <li>・足の地面への押しや上半身のひねり戻しを使って砲丸を突き出すこと</li> </ul>
やり投げ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・柔らかくやりを握り、保持すること</li> <li>・やりを後方に引いた姿勢でクロスステップを行い、投げの動作に移ること</li> <li>・25～35度程度の角度でやりを投げること</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・助走で得た勢いを投げの動作に移すこと</li> <li>・投げの動作では、投げる側の腕を大きく振ること</li> </ul>

## D 水泳

### [入学年次]

水泳は、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライなどから構成され、浮く、呼吸をする、進むなどの技能の組合せによって成立している運動で、それぞれの泳法を身に付け、続けて長く泳いだり、速く泳いだり、競い合ったりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

中学校では、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、効率的に泳ぐことができるようにすることをねらいとして、第1学年及び第2学年は「泳法を身に付ける」ことなどを、第3学年では、「効率的に泳ぐ」ことなどを学習している。

高等学校では、これまでの学習を踏まえて、記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わい、「自己に適した泳法を身に付け、その効率を高めて泳ぐ」ことができるようにすることなどが求められる。

したがって、入学年次では、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、効率的に泳ぐことができるようにする。その際、泳法などの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、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。また、水泳の学習に自主的に取り組み、自己の責任を果たすことや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができるようにする。

なお、指導に際しては、知識の理解を基に運動の技能を身に付けたり、運動の技能を身に付けることで一層知識を深めたりするなど、知識と技能を関連させて学習させることや、「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」の内容をバランスよく学習させるようにすることが大切である。

### (1) 知識及び技能

水泳について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

- (1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、効率的に泳ぐこと。
- ア クロールでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。
- イ 平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。
- ウ 背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐこと。

エ バタフライでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐこと。

オ 複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすること。

## ○ 知識

**技術の名称や行い方**では、水泳の各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、効率的に泳ぐためのポイントがあることを理解できるようにする。例えば、抵抗を減らすために、クロールと背泳ぎには「肩の回転（ローリング）をする」ことなどが、平泳ぎには「流線型の姿勢を意識した伸び（グライド）の姿勢をとる」ことなどが、それぞれの泳法で留意すべき特有の技術的なポイントがあることを理解できるようにする。

**体力の高め方**では、水泳のパフォーマンスは、体力要素の中でも、短距離泳では主として瞬発力、長距離泳では主として全身持久力などに強く影響される。そのため、泳法と関連させた補助運動や部分練習を取り入れ、繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることを理解できるようにする。

**運動観察の方法**では、自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があることを理解できるようにする。例えば、ボディシステムなどで仲間の動きを観察したり、ICTを活用して自己のフォームを観察したりすることで、自己の取り組むべき技術的な課題が明確になり、学習の成果を高められることを理解できるようにする。

指導に際しては、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や知識を活用し課題を発見・解決するなどの「思考力、判断力、表現力等」を育て学習につながるよう、汎用性のある知識を精選した上で、知識を基盤とした学習の充実を図ることが大切である。

なお、中学校で取り上げた「特性や成り立ち」，「技術の名称や行い方」，「関連して高まる体力」などについての理解が不十分な場合は，中学校学習指導要領解説で示した指導内容を改めて取り上げるなどの配慮をすること。

<例示>

- ・ 水泳の各種目で用いられる技術の名称があり，それぞれの技術には，効率的に泳ぐためのポイントがあること。
- ・ 泳法と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり，継続して行ったりすることで，結果として体力を高めることができること。
- ・ 自己の動きや仲間の動き方を分析するには，自己観察や他者観察などの方法があること。

## ○ 技能

[ 泳法 ]

## ア クロール

手と足の動き、呼吸のバランスを保ちとは、手のかき（プル）と足のけり（キック）のタイミングに合わせて呼吸を行い、ローリングをしながら伸びのある泳ぎをすることを示している。

安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりするとは、プル、キック、呼吸動作のタイミングを合わせた無理のない一定のスピードで、続けて長く泳ぐこと、力強いプルとキックで全力を出して、スピードに乗って泳ぐことを示している。

指導に際しては、クロールの距離は、50～200m程度を目安とするが、生徒の体力や技能の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。

<例示>

- ・ 水面上の腕は、ローリングの動きに合わせてリラックスして前方へ動かすこと。
- ・ 泳ぎの速さに応じて、顔を横に向ける大きさを調節して呼吸動作を行うこと。

## イ 平泳ぎ

手と足の動き、呼吸のバランスを保ちとは、プルとキックのタイミングに合わせて呼吸1回ごとに大きな伸びのある泳ぎをすることである。

安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりするとは、プル、キック、呼吸動作のタイミングを合わせた無理のない一定のスピードで、続けて長く泳ぐこと、力強いプルとキックで全力を出して、スピードに乗って泳ぐことを示している。

指導に際しては、平泳ぎの距離は、50～200m程度を目安とするが、生徒の体力や技能の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。

<例示>

- ・ 肩より前で、両手で逆ハート型を描くように強くかくこと。
- ・ プルのかき終わりに合わせて顔を水面上に出して呼吸を行い、キックの蹴り終わりに合わせてグライドをとり、1回の腕の動き（ストローク）で大きく進むこと。

## ウ 背泳ぎ

手と足の動き、呼吸のバランスを保ちとは、プルとキックのタイミングに合わせて呼吸を行い、ローリングをしながら伸びのある泳ぎをすることである。

安定したペースで泳ぐとは、プル、キック、呼吸のタイミングを合わせて、無理のない一定のスピードで泳ぐことを示している。

指導に際しては、背泳ぎの距離は、25～50m程度を目安とするが、生徒の体力や技能の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。

<例示>

- ・ 水面上の腕は肘を伸ばし、肩を支点にして肩の延長線上に小指側からまっすぐ入水すること。
- ・ 一連のストロークで、肩をスムーズにローリングさせること。

## エ バタフライ

手と足の動き、呼吸のバランスを保ちとは、プルとキック、呼吸動作のタイミングを常に合わせて、1回のストロークごとに大きな伸びのある泳ぎをすることである。

安定したペースで泳ぐとは、プル、キック、呼吸動作のタイミングが崩れない程度の無理のない一定のスピードで泳ぐことを示している。

指導に際しては、バタフライの距離は、25～50m程度を目安とするが、生徒の体力や技能の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。

<例示>

- ・ 腕を前方に伸ばし、手のひらが胸の前を通るようなキーホールの形を描くようにして腰や太ももくらいまで大きくかく動き(ロングアームプル)で進むこと。
- ・ 手の入水時のキック、かき終わりのときのキック及び呼吸動作を一定のリズムで行うこと。

## オ 複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすること

複数の泳法で泳ぐとは、これまで学習したクロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライの4種目から2～4種目を選択し、続けて泳ぐことである。

リレーをすることは、競泳的なリレー種目として、単一の泳法や複数の泳法を使ってチームで競い合うことである。

指導に際しては、リレーを行う場合は、水中からのスタートとの関連から、引継ぎは水中で行わせるようにする。また、複数の泳法で泳ぐ場合の距離は25～50m程度を目安とし、リレーの距離はチームで100～200m程度を目安とするが、生徒の体力や技能の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。

## 【 スタート及びターン 】

各泳法において、スタート及びターンは、続けて長く泳いだり、速く泳いだりする上で、重要な技能の一部であることから、泳法との関連において取り上げることとしたものである。なお、中学校では、事故防止の観点から、スタートは「水中からのスタート」を示している。入学年次においては、中学校と同様に水中からのスタートを継続する。

## ア スタート

スタートでは、壁を蹴った後の水中での抵抗の少ない流線型の姿勢をとり、失速する前に力強い浮き上がりのためのキックを打ち、より速い速度で泳ぎ始めることができるようにする。

特に、スタートの局面として、「壁に足をつける」、「力強く蹴り出す」、「泳ぎ始める」といった各局面を各種の泳法に適した、手と足の動きで素早く行い、これらの局面を一連の動きでできるようにする。

<例示>

- ・ クロール、平泳ぎ、バタフライでは、水中で両足あるいは左右どちらかの足をプールの壁につけた姿勢から、スタートの合図と同時に顔を水中に沈め、抵抗の少ない流線型の姿勢をとって力強く壁を蹴り、各泳法に適した水中における一連の動きから、泳ぎ出すこと。
- ・ 背泳ぎでは、両手でプールの縁やスターティンググリップをつかんだ姿勢から、スタートの合図と同時に頭を水中に沈めながら力強く壁を蹴り、水中で抵抗の少ない仰向けの姿勢にする一連の動きから、泳ぎ出すこと。

## イ ターン

ターンとは、プールの壁のところで進行方向を転換することである。

指導に際しては、生徒の技能の程度に応じて段階的に学ぶことができるようにする。

特に、ターンの局面として、「壁に手や足をつけるまで」、「抵抗の少ない姿勢をとって、体を丸くして膝を引き付け、回転を行う」、「壁を蹴り、泳ぎ始める」などの各局面を各種の泳法に適した手と足の動きで素早く行うとともに、これらの局面を一連の動きでできるようにすることが大切である。

<例示>

- ・ クロールと背泳ぎでは、プールの壁から5 m程度離れた場所からタイミングを計りながら、泳ぎの速度を落とさずに、片手でプールの壁にタッチし、膝を抱えるようにして体を反転させ蹴り出すこと。
- ・ 平泳ぎとバタフライでは、プールの壁から5 m程度離れた場所からタイミングを計りながら、泳ぎの速度を落とさずに、両手で同時に壁にタッチし、膝を抱えるようにして体を反転させ蹴り出すこと。

## (2) 思考力、判断力、表現力等

水泳について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

(2) 泳法などの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、自己の考えたことを他者に伝えること。

運動に関する領域における思考力、判断力、表現力等とは、学習した内容を、学習場面に適用したり、応用したりし、言語や文章などで表現することである。

入学年次では、中学校からの学習を受け、領域及び運動の選択の幅が広がることから、引き続き自己や仲間の課題を発見し、これまで学習した知識や技能を活用して、学習課題への取り組み方を工夫できるようにしたり、自己や仲間の課題の発見や解決に向けて考えたりしたことを、他者にわかりやすく伝えられるようにする。

**泳法などの自己や仲間の課題を発見し**とは、水泳の特性を踏まえて、泳法などの改善についてのポイントを発見したり、仲間との関わり合いや健康・安全についての自己や仲間の取り組み方などの課題を発見したりすることを示している。

**合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫する**とは、効率的な泳ぎ、仲間との関わり方、健康・安全の確保の仕方、運動の継続の仕方などの発見した課題を、合理的に解決できるよう知識を活用したり、応用したりすることを示している。

**自己の考えたことを他者に伝える**とは、自己や仲間の課題について、思考し判断したことを、言葉や文章などで表したり、他者にわかりやすく伝えたりすることを示している。

なお、入学年次では、「運動に関する思考力、判断力、表現力等」、「体力、健康・安全に関する思考力、判断力、表現力等」、「運動実践につながる態度に関する思考力、判断力、表現力等」及び「生涯スポーツの実践に関する思考力、判断力、表現力等」の中から、領域の特性に応じた思考力、判断力、表現力等の例を重点化して示している。

指導に際しては、入学年次においては習得した知識を基に、よりよい解決方法を比較したり、活動を振り返ったりするなどによって、学習成果を分析する活動の提示の仕方を工夫することが大切である。

<例示>

- ・ 選択した泳法について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えること。
- ・ 自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えること。
- ・ 選択した泳法に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選ぶこと。
- ・ 健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返ること。
- ・ バディやグループで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて自己の活動を振り返ること。
- ・ 体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに水泳を楽しむための活動の方法やその修正の仕方を見付けること。
- ・ 水泳の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けること。

### (3) 学びに向かう力，人間性等

水泳について，次の事項を身に付けることができるよう指導する。

(3) 水泳に自主的に取り組むとともに，勝敗などを冷静に受け止め，ルールやマナーを大切にしようとする事，自己の責任を果たそうとする事，一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする事などや，水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保すること。

**水泳に自主的に取り組む**とは，自己や仲間の課題に応じた練習方法を選択する学習などに自主的に取り組むことなどを示している。そのため，上達していくためには繰り返し粘り強く取り組むことが大切であることなどを理解し，取り組めるようにする。

**勝敗などを冷静に受け止め**とは，単に勝敗や個人の記録などの良し悪しだけではなく，学習に取り組んできた過程と関連付けて受け止めようとする事を示している。

また，**ルールやマナーを大切にしようとする**とは，単に決められたルールやマナーを守るだけでなく，自らの意思で大切にしようとする事を示している。そのため，勝敗の結果から自己の課題を見付け，新たな課題追究につなげることが大切であること，ルールやマナーを大切にすることは，友情を深めたり連帯感を高めたりするなど，生涯にわたって運動を継続するための重要な要素となることを理解し，取り組めるようにする。

**自己の責任を果たそうとする**とは，練習や記録会などで，仲間と互いに合意した役割に責任をもって自主的に取り組もうとする事を示している。そのため，自己の責任を果たすことは，水泳の学習を円滑に進めることにつながることや社会生活を過ごす上で必要な責任感を身に付けることにつながることを理解し，取り組めるようにする。

**一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする**とは，体力や技能の程度，性別や障害の有無等に応じて，自己の状況に合った実現可能な課題の設定や挑戦を大切にしようとする事を示している。そのため，様々な違いを超えてスポーツを楽しむことができるよう配慮することで，スポーツのよりよい環境づくりに貢献すること，違いに応じた配慮の仕方があることなどを理解し，取り組めるようにする。

**などの例**には，互いに助け合い教え合おうとすることがある。これは，練習の際に，互いに補助し合ったり，運動観察などを通して仲間の課題を指摘するなど教え合ったりしながら取り組もうとする事を示している。そのため，互いに助け合い教え合うことは，安全を確保したり，課題の解決に役立つなど自主的な学習を行いやすくしたりすることを理解し，取り組めるようにする。

**水泳の事故防止に関する心得**とは，自己の体力や技能の程度に応じて泳ぐ，無理な潜水は意識障害の危険があるため行わない，溺れている人を見つけたときの対処としての救助の仕方と留意点を確認するなどといった健康・安全の心得を示している。

**健康・安全を確保する**とは、水温や気温の低いときは活動の仕方や水に入る時間に配慮して活動する、自己の体調や技能の程度に応じて段階的に練習するなどを通して、健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすることを示している。そのため、プールや用具に関する取り扱い方、また練習場所に関する安全や体調に留意して運動するなどの留意点などを理解し、取り組めるようにする。

なお、着衣のまま水に落ちた場合の対処の仕方については、安全への理解を一層深めるため、各学校の実態に応じて取り扱うことができるものとする。

指導に際しては、生徒自身が公正、協力、責任、参画、共生の意義や価値を認識し取り組もうとする意欲を高めることが求められることから、意義や価値の理解とその具体的な取り組み方を結び付けて指導することが大切である。また、学びに向かう力、人間性等に関する意義や価値については、各領域で繰り返し伝えることも大切である。

<例示>

- ・ 水泳の学習に自主的に取り組もうとすること。
- ・ 勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする事。
- ・ 仲間と互いに合意した役割について自己の責任を果たそうとすること。
- ・ 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする事。
- ・ 水の事故防止の心得を遵守するなど健康・安全を確保すること。

### **[入学年次の次の年次以降]**

入学年次の次の年次（その次の年次）以降の水泳では、多様な楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方などを理解するとともに、自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐこと、生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題に取り組み、考えたことを他者に伝えること及び器械運動に主体的に取り組むとともに、公正、協力、共生などの意欲を育み、健康・安全を確保することができるようにする。

なお、水泳の多様な楽しさや喜びを味わうこととは、記録の向上や競争を通して得られる楽しさや喜びに加えて、体力や技能の程度等にかかわらず、「する、みる、支える、知る」などのスポーツの多様な楽しさや喜びを味わうことである。

指導に際しては、「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」の内容をバランスよく学習させ、自己に適したスポーツとの多様な関わり方を考える機会を充実することで、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指すことが大切である。

#### **(1) 知識及び技能**

水泳について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

(1) 次の運動について、記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの

多様な楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐこと。

ア クロールでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。

イ 平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。

ウ 背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。

エ バタフライでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。

オ 複数の泳法で長く泳ぐこと又はリレーをすること。

## ○ 知識

**技術の名称や行い方**では、水泳の各種目や運動の局面で用いられる技術の名称があること、それぞれの技術には、泳ぎの効率を高めるための重要な動きのポイントがあること、それらを高めるための安全で合理的、計画的な練習の仕方があることを理解できるようにする。

**体力の高め方**では、水泳のパフォーマンスは体力要素の中でも、短距離泳では主として瞬発力、長距離泳では主として全身持久力などに強く影響される。そのため、それぞれの種目に必要な体力を、技能と関連させながら高めることが重要であることを理解できるようにする。

**課題解決の方法**では、自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための練習法などの選択と実践、記録会などを通じた学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があることを理解できるようにする。例えば、プル、キック、呼吸動作に関して自己の能力に応じて段階的に課題を設け、その目標に適した具体的な課題を設定し、課題に適した練習に取り組み、運動観察や競技会、記録会などを通して学習の成果を確認し、更に練習を重ねたり、練習方法を見直したりすることでその課題を解決し、新たに目指すべき目標を設定したりするなどの課題解決のための過程があることを理解できるようにする。

**競技会の仕方**では、リレーや複数の泳法で泳ぐ際のルール、正式な競技会や記録会だけでなく時間泳などの多様な楽しみ方があること、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員が楽しむためのルールの調整の仕方などを理解できるようにする。

**などの例**には、運動を継続するための方法がある。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、「する、みる、支える、知る」の視点から、運動やスポーツとの多様な関わり方について理解できるようにする。

指導に際しては、具体的な知識と汎用的な知識との往還を図るなどして、知識を

効果的に理解することができるようにするとともに、入学年次までに学習した水泳の知識や体づくり運動、体育理論及び保健の学習成果を関連させて水泳の学習に生かすことが大切である。

<例示>

- ・ 水泳では、各種目や運動の局面ごとに技術の名称があり、それぞれの技術には、効率のよい泳ぎにつながる重要な動きのポイントや安全で合理的、計画的な練習の仕方があること。
- ・ 水泳の種目によって必要な体力要素があり、その種目の技能に関連させながら体力を高めることができること。
- ・ 課題解決の方法には、自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための練習法などの選択と実践、記録会などを通じた学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があること。
- ・ 競技会や記録会で、競技のルール、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員が楽しむためのルール等の調整の仕方などがあること。

## ○ 技能

### [泳法]

#### ア クロール

**手と足の動き、呼吸のバランスを保ち**とは、プルとキックのタイミングに合わせて呼吸を行い、肩をローリングさせながら、伸びのある泳ぎをすることを示している。

**伸びのある動作**とは、水平な流線型の姿勢を保つことで水の抵抗を小さくし、プルやキックの推進力を生かして、1回のストロークで大きく前進する動作のことを示している。

**安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする**とは、プル、キック、呼吸動作のタイミングを合わせた無理のない一定のスピードで、続けて長く泳ぐこと、力強いプルとキックのテンポを上げてスピードに乗って泳ぐことを示している。

指導に際しては、4泳法の中で最も速く泳ぐことができるクロールの特性や魅力を深く味わえるよう、肩のローリングにより抵抗を減らしてストロークや呼吸を行う動作や、水の抵抗をとらえて左右交互にプルとキックを行い、常に推進力を得る動作に着目させ、学習に取り組みさせることが大切である。そのため、クロールの距離は、入学年次より、50～200m程度を目安とするが、生徒の体力や技能の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。

<例示>

- ・ 手は遠くの水をつかむように前方に伸ばすこと。
- ・ 肘を曲げて腕全体で水をとらえ、加速するようにかくこと。
- ・ 流線型の姿勢を維持して、しなやかでリズムカルなキックを打つこと。
- ・ 肩のローリングを使って最小限の頭の動きで呼吸を行うこと。

## イ 平泳ぎ

手と足の動き、呼吸のバランスを保ちとは、プルとキック、呼吸動作をタイミングよく行い、1ストロークごとに大きな伸びのある泳ぎをすることを示している。

伸びのある動作とは、キック時に流線型の姿勢を保つことで水の抵抗を小さくし、大きく前進する動作のことを示している。

安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりするとは、プル、キック、呼吸動作のタイミングを合わせた無理のない一定のスピードで、続けて長く泳ぐこと、力強いプルとキックでテンポを上げスピードに乗って泳ぐことを示している。

指導に際しては、呼吸と水面上での視野を確保しやすく、キックによって大きな推進力を得ることのできる平泳ぎの特性や魅力を深く味わえるよう、流線型を意識したキック時の流線型の姿勢や推進力を生み出すプルとキックの動作に着目させ、学習に取り組ませることが大切である。そのため、平泳ぎの距離は、50～200m程度を目安とするが、生徒の体力や技能の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。

<例示>

- ・ 手を前方に大きく伸ばした後に肘を曲げ、加速させながら内側にかきこみ、抵抗を減らすために素早く手を前に戻すストロークの動きをすること。
- ・ 抵抗の少ない肩幅程度の足の引き付けから、足先を外側にして直ちにキックをすること。
- ・ プルのかき終わりと同時に、あごを引いて口を水面上に出して息を吸い、キックの蹴り終わりに合わせて、流線型の姿勢を維持して大きく伸びること。

## ウ 背泳ぎ

手と足の動き、呼吸のバランスを保ちとは、プルとキックのタイミングに合わせて呼吸を行い、肩をローリングさせながら伸びのある泳ぎをすることを示している。

「安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする」とは、プル、キック、呼吸動作のタイミングを合わせた無理のない一定のスピードで、続けて長く泳ぐこと、力強いプルとキックでテンポを上げ、スピードに乗って泳ぐことを示している。

指導に際しては、呼吸がしやすい仰向けの姿勢で、顔を水面に出したまま泳ぐ背泳ぎの特性や魅力を深く味わえるよう、背浮きで水平姿勢を保ち、肘をよく伸ばしたリラックスしたりカバーリーと推進力を生むプルやキックの動作に着目させ、学習に取り組ませることが大切である。そのため、背泳ぎの距離は、50～100

m程度を目安とするが、生徒の体力や技能の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。

<例示>

- ・ 入水した手は、肩のローリングによって手のひらをやや下側に向けて水をとらえ、肘を曲げながらかくこと。
- ・ かき終わりで肘を伸ばした後、力を抜き、肩のローリングを使ってリズムよくリカバリー動作を行うこと。
- ・ 水平姿勢を維持しながら泳ぐこと。
- ・ キックは、脚全体をしなやかに使って蹴り上げ、脚全体を伸ばして蹴り下ろすこと。
- ・ 呼吸は、ストロークに合わせてリズムよく行うこと。

## エ バタフライ

手と足の動き、呼吸のバランスを保ちとは、プルとキック、呼吸動作のタイミングを常に合わせて、1回のストロークごとに大きな伸びのある泳ぎをすることを示している。

安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりするとは、プル、キック、呼吸動作のタイミングを合わせた無理のない一定のスピードで続けて長く泳ぐこと、力強いプルとキックでテンポを上げ、スピードに乗って泳ぐことを示している。

指導に際しては、両腕を広げたリカバリー動作と、体のうねり動作を利用した左右同時のプルとキックでダイナミックに泳ぐバタフライの特性や魅力を深く味わえるよう、これらをタイミングよくリズムカルに行い推進力を生む動作に着目させ、学習に取り組みさせることが大切である。そのため、バタフライの距離は、50～100m程度を目安とするが、生徒の体力や技能の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。

<例示>

- ・ 腕のリカバリーは、力を抜いて水面近くを横から前方に運ぶこと。
- ・ 体のうねり動作に合わせたしなやかなドルフィンキックをすること。
- ・ ストローク動作に合わせて、低い位置で呼吸を保つこと。

## オ 複数の泳法で長く泳ぐこと又はリレーをすること

複数の泳法で長く泳ぐとは、入学年次に選択した種目に加えて、泳ぐ種目を増やしたり、選択した泳法で長く泳いだりすることである。

リレーをすることは、競泳的なリレー種目として、単一の泳法や複数の泳法を使って距離や種目を工夫してチームで競い合うことである。

指導に際しては、リレーのスタートや引継ぎの取扱いについては、各泳法のスタートの行い方に準じること。また、複数の泳法で泳ぐ場合の距離は50～100m程度を目安とし、リレーの距離はチームで100～200m程度を目安とするが、

生徒の体力や技能の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。

## **[スタート及びターン]**

各泳法において、スタート及びターンは、続けて長く泳いだり速く泳いだりする上で、重要な技能の一部であることから、泳法との関連において取り上げることとしたものである。

なお、スタートの指導については、事故防止の観点から、入学年次においては水中からのスタートを取り扱うこととする。なお、入学年次の次の年次以降においても原則として水中からのスタートを取り扱うこととするが、「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」としている。この場合においても、安全を十分に確保した指導を行うことができる施設・設備が整備されていることや生徒の体力や技能の程度を踏まえた段階的な指導を行うことができる体制が整備されていること及び水泳の授業時数等、学校や生徒の実態に応じて取扱いを検討し、安全を十分に確保できる場合に限ることが必要である。

### **ア スタート**

スタートの指導については、各泳法に適した準備の姿勢から、スタートの合図と同時に力強く蹴りだして抵抗の少ない流線型の姿勢をとり、水中で失速する前に力強い浮き上がりのためのキックを打ち、泳ぎ始めることができるようにする。

特に、スタートの「準備の姿勢をとる」、「力強く蹴り出す」、「泳ぎ始める」といった各局面を、各泳法に適した一連の動きで安全にできるようにすることが大切である。

入学年次の次の年次以降における段階的な指導とは、「水中から」、「プールサイドで座位から」、「プールサイドでしゃがんだ姿勢や立て膝から」、「プールサイドで中腰から」など、生徒の体力や技能の程度に応じて、段階的に発展させるなどの配慮を行うことである。なお、プールの構造等に配慮し、プールサイド等からスタートの指導を行う際は、深く入水することのないよう、水面に対して平行に遠くに飛び出すように行わせることなどが大切である。

指導に際しては、生徒それぞれの体力や技能の程度に応じて水中からのスタートを継続したり、段階的な指導の途中の段階でのスタートにとどめたりするなど安全に配慮することが大切である。

<例示>

- ・ 各泳法に適した準備の姿勢から、スタートの合図と同時に力強く蹴りだし、抵抗の少ない姿勢で進行方向に体を伸ばすこと。
- ・ 水中で流線型の姿勢を維持し、失速する直前に力強いキックを始めること。
- ・ 各局面を一連の動きで行うこと。

### **イ ターン**

ターンの指導については、ターンの局面として、「壁に手や足をつける」、「抵抗

を減らすために、体を丸くしたり膝を引き付けたりして回転を行う」、「壁を蹴り泳ぎ始める」などの各局面を各種の泳法に適した手と足の動きで素早く行うとともに、これらの局面の一連の動きを滑らかにできるようにする。

なお、クイックターンを取り扱う場合は水深に十分注意して行うようにする。またオープンターンでは、長く泳ぐ際は呼吸の入れ方を指導することも大切である。

<例示>

- ・ 泳ぎのスピードを維持したまま、手や足で壁にタッチすること。
- ・ ターンの行い方に応じた抵抗の少ない姿勢で回転し、方向を変換すること。
- ・ 壁を蹴りながら水中で体を水平にすること。
- ・ 各局面を一連の動きでつなげること。

## (2) 思考力, 判断力, 表現力等

水泳について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

(2) 生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて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。

運動に関する領域における思考力、判断力、表現力等とは、学習した内容を、学習場面に適用したり応用したりし、言語や文章などで表現することである。

その次の年次以降では、他領域の学習も踏まえてこれまで学習した知識や技能を活用したり応用したりして、自己や仲間の課題を見直したり、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫したりしたことなど、自己や仲間の考えたことを、筋道を立てて他者に伝えられるようにする。

生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見しとは、水泳の特性を踏まえて泳法などの課題を設定し、課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見することを示している。また、水泳で学習した内容を、他の運動にも適用できるように、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、「する、みる、支える、知る」の視点から、自己や仲間の課題を発見することを示している。

合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとは、各泳法の合理的な動き、仲間との関わり方、健康・安全の確保の仕方、豊かなスポーツライフの継続の仕方等の発見した課題を、合理的、計画的に解決できるように、知識を活用したり応用したりするとともに、新たな課題を発見し解決する過程を繰り返すことを示している。

自己や仲間の考えたことを他者に伝えることとは、自己や仲間の課題について、課題解決の過程を踏まえて思考し判断したことを、根拠を示したり他者に配慮したりしながら、言葉や文章などで表したり、他者にわかりやすく伝えたり提案したりすること

を示している。

なお、その次の年次以降では、「運動に関する思考力、判断力、表現力等」、「体力、健康・安全に関する思考力、判断力、表現力等」、「運動実践につながる態度に関する思考力、判断力、表現力等」及び「生涯スポーツの実践に関する思考力、判断力、表現力等」の中から、領域の特性に応じた思考力、判断力、表現力等の例を重点化して示している。

指導に際しては、その次の年次以降においては、卒業後に豊かなスポーツライフを継続できるようにするための視点を重視して、これまで学習した内容を基に、よりよい解決方法を比較したり、活動を振り返ったり、学習成果を分析したりすることなどによって、新たな考えや方法などを統合したり目的に合わせて評価したりする活動の提示の仕方を工夫することが大切である。

なお、動きの修正などについては体を動かす機会の中で取り上げたり、成果の分析や評価などについては「知識及び技能」の学習に十分に組み込んだ上で振り返りの時間を設けたりするなど、指導内容に応じた取り組み方に配慮することが大切である。

<例示>

- ・ 選択した泳法について、自己や仲間の動きを分析して、良い点や修正点を指摘すること
- ・ 課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見すること。
- ・ 自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てること。
- ・ 練習や競技会などの場面で、自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を提案すること。
- ・ バディやグループでの学習で、状況に応じて自己や仲間の役割を提案すること。
- ・ 体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに水泳を楽しむための調整の仕方を見付けること。
- ・ 水泳の学習成果を踏まえて自己に適した「する、みる、支える、知る」などの生涯にわたって楽しむための関わり方を見付けること。

### (3) 学びに向かう力、人間性

水泳について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

(3) 水泳に主体的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする事、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする事、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする事などや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保すること。
--

水泳に主体的に取り組むとは、「する、みる、支える、知る」などの学習に主体的に取り組もうとすることを示している。そのため、主体的に学習に取り組むことは、生

涯にわたる豊かなスポーツライフの継続につながることを理解し、取り組めるようにする。

**勝敗などを冷静に受け止め**とは、主体的な学習の段階では、勝敗や個人の記録を、学習に取り組んできた過程と関連付けて、今後の学習に活かそうとするなど、その結果を肯定的に受け止めようとすることを示している。また、**ルールやマナーを大切にしようとする**とは、最後まで全力を尽くす姿勢を認めるなど、決められたルールやマナーを単に守るだけでなく、自らの意思で大切にしようとすることを示している。そのため、ルールやマナーを大切にすることは、スポーツの価値を高めるとともに、自己形成に役立つことを理解し、取り組めるようにする。

**役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする**とは、練習や競技会などを行う際に、仲間と活動を行う上で必要な役割を作ること、仲間と合意した役割を積極的に引き受け、責任をもって自ら取り組もうとすることを示している。そのため、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうすることは、社会生活を過ごす上で必要な責任感を身に付けることにつながるともに、持続可能な社会の実現に貢献することにつながることを理解し、取り組めるようにする。

**一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする**とは、体力や技能の程度、性別や障害の有無等に応じて、自己や仲間の状況に合った実現可能な課題の設定や挑戦及び練習の仕方や記録会をする際のルールの修正などの配慮を大切にしようとすることを示している。そのため、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようすることは、スポーツに参加しやすい環境を作ることにつながるともに、スポーツを通じた共生社会の実現につながることを理解し、取り組めるようにする。

**などの例には**、互いに助け合い高め合おうとすることがある。これは、練習や競技会などを行う際に、補助し合ったり、運動観察を通して仲間の課題を指摘したり、課題解決のアイデアを伝え合ったりするなどの活動に自ら取り組もうとすることを示している。そのため、互いに助け合い高め合うことは、安全を確保し事故を未然に防ぐことや課題の解決に向けて自分で計画を立てて活動するなど主体的な学習を行いやすくすること、共通の目標に向けて共に切磋琢磨する仲間をもつことが、自らの運動の継続に有効であることなどを理解し、取り組めるようにする。

**水泳の事故防止に関する心得を遵守する**とは、自己の体力や技能の程度に応じて泳ぐ、無理な潜水は意識障害の危険があるので行わない、溺れている人を見つけたときの救助の仕方を確認しておくなどといった健康・安全の心得を示している。

**健康・安全を確保する**とは、主体的な学習の段階では、体調や環境の変化に注意を払いながら運動を行うこと、けが等を未然に防ぐために必要に応じて危険の予測をしながら回避行動をとることなど、自己や仲間の健康を維持したり安全を保持したりすることを示している。そのため、体調の変化に応じてとるべき行動や、自己の体力の程度・体調や環境の変化に応じてけが等を回避するための適正な運動量や取るべき行動を認識し、念頭に置いて活動することで、健康・安全を確保することにつながることを理解し、取り組めるようにする。なお、着衣のまま水に落ちた場合の対処の仕方

については、安全への理解を一層深めるため、各学校の実態に応じて取り扱うことができるものとする。

指導に際しては、生徒自身が公正、協力、責任、参画、共生の意義や価値を認識し取り組もうとする意欲を高めることが求められることから、意義や価値の理解とその具体的な取り組み方を結び付けて指導することが大切である。

<例示>

- ・ 水泳の学習に主体的に取り組もうとすること。
- ・ 勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする事。
- ・ 役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること。
- ・ 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする事。
- ・ 水の事故防止の心得を遵守し、危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保すること。

## 内容の取扱い

(2) 内容の「A体づくり運動」から「H体育理論」までに示す事項については、各年次において次のとおり取り扱うものとする。

エ 「D水泳」の(1)の運動については、アからオまでの中から選択して履修できるようにすること。なお、「保健」における応急手当の内容との関連を図ること。  
また、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。  
なお、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。

(ア) 水泳の領域の取扱いは、入学年次においては、「B器械運動」、「C陸上競技」、「D水泳」及び「Gダンス」のまとまりの中から1領域以上を選択し履修することができるようにすることとしている。また、その次の年次以降においては、「B器械運動」から「Gダンス」までの中から2領域以上を選択して履修できるようにすることとしている。

したがって、自ら運動に親しむ資質・能力を高め、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ため、希望する生徒に対して、水泳の学習機会が確保されるよう年間指導計画を工夫することが大切である。

(イ) 水泳の運動種目の取扱いは、「ア クロール」、「イ 平泳ぎ」、「ウ 背泳ぎ」、「エ バタフライ」及び「オ 複数の泳法で長く泳ぐこと又はリレーをすること」の中からいずれかを選択して履修できるようにすることとしている。

その際、その次の年次以降は、履修できる泳法などの運動種目の数については、特に制限を設けていないが、指導内容の習熟を図ることができるよう、十分な時間を配当すること。また、生徒の体力や技能の程度に応じて健康・安全の確保に配慮した上で、生徒が選択できるようにすることが大切である。

(ウ) スタートの指導については、事故防止の観点から、入学年次においては水中からのスタートを取り扱うこととする。なお、入学年次の次の年次以降においても原則として水中からのスタートを取り扱うこととするが、「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」としている。この場合においても、安全を十分に確保した指導を行うことができる施設・設備が整備されていることや生徒の体力や技能の程度を踏まえた段階的な指導を行うことができる体制が整備されていること及び水泳の授業時数等、学校や生徒の実態に応じて取扱いを検討し、安全を十分に確保できる場合に限ることが必要である。なお、安全を十分に確保する観点から、必要に応じて、複数の教員で対応したり地域の人的・物的資源等を活用したりすることに配慮すること。

(エ) 水泳では、バディシステムなどを適切に活用し、安全かつ効率的に学習を進めることが大切であり見学の場合も、状況によっては、安全の確保や練習に対する協力者として参加させたりするなどの配慮をするようにする。また、水泳の学習は気候

条件に影響を受けやすいため、教室での学習として視聴覚教材で動きを確かめたり、課題を検討したりする学習や、「保健」の応急手当と関連させた学習などを取り入れるなどの指導計画を工夫することが大切である。

- (4) 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、必要な知識及び技能の定着を図る学習とともに、互いに教え合う時間を確保するなどの工夫をしながら、生徒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、生徒の学習状況を捉えて指導を改善していくことが大切である。

その際、指導事項の精選を図ったり、運動観察のポイントを明確にしたり、ICTを効果的に活用するなどして、体を動かす機会を適切に確保することが大切である。

## 各泳法の動きの例

種目	小学校5・6年生	中学校1・2年生	中学校3年生 高校入学年次	高校その次の 年次以降
クロール	<ul style="list-style-type: none"> <li>手を交互に前方に伸ばして水に入れ、かく</li> <li>リズムカルなばた足をする</li> <li>顔を横に上げて呼吸をする</li> <li>両手を揃えた姿勢で片手ずつ大きく水をかく</li> <li>ゆっくりと動かすばた足を</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>一定のリズムの強いキック</li> <li>肘を曲げ、S字やI字を描くようなプル</li> <li>プルとキック、ローリングの動作に合わせた呼吸動作</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>リラックスして前方へ動かすリカバリー</li> <li>泳ぎの速さに応じた大きさの呼吸動作</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手を遠く前方に伸ばし、腕全体で水をとらえ、加速するようにかくプル</li> <li>流線型の姿勢を維持し、しなやかにリズムカルなキック</li> <li>肩のローリングを使った最小限の動きの呼吸動作</li> </ul>
平泳ぎ	<ul style="list-style-type: none"> <li>円を描くように左右に開き水をかく</li> <li>足の裏や脚の内側で水を挟み出すかえる足を</li> <li>水をかきながら、顔を前に上げて呼吸をする</li> <li>キックの後に顎を引いた伏し浮きの姿勢を保つ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>蹴り終わりで長く伸びるキック                             <ul style="list-style-type: none"> <li>逆ハート型を描くようなプル</li> </ul> </li> <li>かき終わりに合わせた呼吸</li> <li>蹴り終わりに合わせたグライド</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>逆ハート型を描くような強いプル</li> <li>かき終わりに合わせた呼吸</li> <li>1回のストロークで大きく進むこと</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>素早く手を前に戻すリカバリー</li> <li>抵抗の少ない足の引き付けからのキック</li> <li>顎を引いた呼吸</li> <li>蹴り終わりに合わせて、流線型の姿勢を維持して大きく伸びること</li> </ul>
背泳ぎ	<ul style="list-style-type: none"> <li>顔以外の部位が水中に入った姿勢を維持する</li> <li>姿勢を崩さず手や足をゆっくり動かす(安全確保につながる運動)</li> <li>※学校の実態に応じて加えて背泳ぎを指導することができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>両手を頭上で組んで、背中を伸ばし、水平に浮いてキック</li> <li>肘を肩の横で曲げたプル</li> <li>手と肘を高く伸ばした直線的なリカバリー</li> <li>プルとキックの動作に合わせた呼吸</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肘を伸ばし、肩の延長線上に小指側からのリカバリー</li> <li>肩のスムーズなローリング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肩のローリングによって手のひらをやや下側に向けて水をとらえ、肘を曲げながらかくプル</li> <li>力を抜き肩のローリングを使ってリズムよく行うリカバリー</li> <li>水平姿勢を維持し、脚全体をしなやかに使ってけり上げ、脚全体を伸ばして蹴り下ろすキック</li> <li>ストロークに合わせてリズムよく行う呼吸</li> </ul>
バタフライ	<ul style="list-style-type: none"> <li>浮いてくる動きに合わせて両手を動かし、顔をあげて呼吸をした後、再び息を止めて浮いてくるまで姿勢を保つ(安全確保につながる運動)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>気をつけの姿勢やビート板を用いたドルフィンキック</li> <li>キーホール形の形を描くようなプル</li> <li>手の入水時とかき終わりのときに行うキック</li> <li>プルのかき終わりとキックを打つタイミングで行う呼吸</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手のひらが胸の前を通るキーホール形の形を描くロングアームプル</li> <li>手の入水時のキック、かき終わりのときのキック及び呼吸動作を一定のリズムで行うコンビネーション</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>力を抜いて水面近くを横から前方に運ぶリカバリー</li> <li>うねり動作に合わせたしなやかなドルフィンキック</li> <li>ストローク動作に合わせた低い位置での呼吸</li> </ul>
スタート	<ul style="list-style-type: none"> <li>泳ぎにつなげる水中からのスタート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>足を壁につけた姿勢</li> <li>合図と同時に壁を蹴ること                             <ul style="list-style-type: none"> <li>抵抗の少ない流線型の姿勢</li> </ul> </li> <li>スターティンググリップをつかんだ姿勢</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>合図と同時に力強く壁を蹴ること</li> <li>抵抗の少ない流線型の姿勢</li> <li>各泳法に適した水中における一連の動き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>各泳法に適した準備の姿勢から、合図と同時に力強く蹴り出すこと</li> <li>流線型の姿勢を維持し、失速する直前に力強いキックを始めること</li> <li>各局面を一連の動きで行うこと</li> </ul>
ターン		<ul style="list-style-type: none"> <li>泳法に応じたタッチ</li> <li>膝を抱えるようにして体を反転し蹴りだすターン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5m程度離れた場所からタイミングを計ること</li> <li>泳ぎの速度を落とさないタッチ</li> <li>膝を抱えるようにして体を反転し蹴りだすターン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>泳ぎのスピードを維持しての壁タッチ</li> <li>ターンの行い方に応じた抵抗の少ない回転</li> <li>壁を蹴りながら水中で体を水平にすること</li> <li>各局面を一連の動きでつなげる</li> </ul>

## E 球技

### 【入学年次】

球技は、ゴール型、ネット型及びベースボール型などから構成され、個人やチームの能力に応じた作戦を立て、集団対集団、個人対個人で勝敗を競うことに楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

中学校では、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにすることをねらいとして、第1学年及び第2学年は、「基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームが展開できるようにする」ことなどを、第3学年は、「作戦に応じた技能で仲間と連携してゲームが展開できるようにする」ことなどを学習している。

高等学校では、これまでの学習を踏まえて、勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、「作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする」ことなどが求められる。

したがって、入学年次では、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができるようにする。その際、攻防などの自己やチームの課題を発見し、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ようにする。また、球技の学習に自主的に取り組み、作戦などについての話し合いに貢献することや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができるようにする。

なお、指導に際しては、知識の理解を基に運動の技能を身に付けたり、運動の技能を身に付けることで一層知識を深めたりするなど、知識と技能を関連させて学習させることや、「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」の内容をバランスよく学習させるようにすることが大切である。

### (1) 知識及び技能

球技について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

(1) 次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開すること。

ア ゴール型では、安定したボール操作と空間を作りだすなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすること。

イ ネット型では、役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすること。

ウ ベースボール型では、安定したバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と連携した守備などによって攻防をすること。

## ○ 知識

**技術の名称や行い方**では、球技の各型の各種目において用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらをゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであること、技術はボール操作とボールを持たないときの動きに大別できることを理解できるようにする。

**体力の高め方**では、球技のパフォーマンスは、型や運動種目によって、様々な体力要素に強く影響される。そのため、ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を取り入れ、繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることを理解できるようにする。

**運動観察の方法**では、ゲームの課題に応じて、練習やゲーム中の技能を観察したり分析したりするには、自己観察や他者観察などの方法があることを理解できるようにする。例えば、各型のゲームの課題に応じて、ボール操作とボールを持たないときの動き並びにそれらに関連したプレイの判断に着目し観察することで、個人やチームの学習課題が明確になり、学習成果を高められることを理解できるようにする。

**などの例**には、試合の行い方がある。ゲームのルール、審判及び運営の仕方があることを理解できるようにする。

指導に際しては、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や知識を活用し課題を発見・解決するなどの「思考力、判断力、表現力等」を育む学習につながるよう、汎用性のある知識を精選した上で、知識を基盤とした学習の充実を図ることが大切である。

なお、中学校で取り上げた「特性や成り立ち」、「技術の名称や行い方」、「関連して高まる体力」などについての理解が不十分な場合は、中学校学習指導要領解説で示した指導内容を改めて取り上げるなどの配慮をすること。

<例示>

- ・ 球技の各型の各種目において用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるためのポイントがあること。
- ・ 戦術や作戦に応じて、技能をゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであること。
- ・ ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができること。
- ・ 練習やゲーム中の技能を観察したり分析したりするには、自己観察や他者観察などの方法があること。

## ○ 技能

球技は、様々な種目があることから、攻防を展開する際に共通して見られるボールや用具などの操作とボールを持たないときの動きについての学習課題に着

目し、その特性や魅力に応じて、相手コートに侵入して攻防を楽しむ「ゴール型」、ネットを挟んで攻防を楽しむ「ネット型」、攻守を交代して攻防を楽しむ「ベースボール型」に分類し示している。

そのため、各型においては、学習段階によって、チームや個人の能力に応じた攻防の様相を示すとともに、その様相を導き出すために求められるボール操作や用具などの操作とボールを持たないときの動きの視点で指導内容を整理している。

## ア ゴール型

**ゴール型**とは、ドリブルやパスなどのボール操作で相手コートに侵入し、シュートやトライなどをして、一定時間内に相手チームより多くの得点を競い合うゲームである。ゴール型の学習においては、ゴール型に共通する動きを身に付けることが大切である。

入学年次では、安定したボール操作と空間を作り出すなどの連携した動きによってゴール前への侵入などから攻防を展開できるようにする。

**ゴール前への侵入などから攻防をする**とは、仲間と連携してゴール前の空間を使ったり、ゴール前の空間を作りだしたりして攻防を展開するといったゲームの様相を示したものである。

指導に際しては、仲間と連携した動きによってゴール前に空間を作りだしてゴール前へと侵入する攻防を中心に自己のチームや相手チームの特徴を踏まえた作戦を立てて、得失点の攻防を重視した練習やゲームを展開し、ボール操作とボールを持たないときの動きに着目させ、学習に取り組ませることが大切である。

**安定したボール操作**とは、ゴールの枠内にコントロールしてシュートを打ったり、味方が操作しやすいパスを送ったり、相手から奪われず次のプレイがしやすいようにボールをキープしたりすることである。

<例示>

- ・ ゴールの枠内にシュートをコントロールすること。
- ・ 味方が操作しやすいパスを送ること。
- ・ 守備者とボールの間に自分の体を入れてボールをキープすること。

**空間を作り出すなどの動き**とは、攻撃の際は、味方から離れる動きや人のいない場所に移動する動きを示している。また、守備の際は、相手の動きに対して、相手をマークして守る動きと所定の空間をカバーして守る動きのことである。

<例示>

- ・ ゴール前に広い空間を作り出すために、守備者を引きつけてゴールから離れること。
- ・ パスを出した後次次のパスを受ける動きをすること。

- ・ ボール保持者が進行できる空間を作り出すために、進行方向から離れること。
- ・ ゴールとボール保持者を結んだ直線上で守ること。
- ・ ゴール前の空いている場所をカバーすること。

## イ ネット型

ネット型とは、コート上でネットを挟んで相対し、身体や用具を操作してボールを空いている場所に返球し、一定の得点に早く到達することを競い合うゲームである。ネット型の学習においては、ネット型に共通する動きを身に付けることが大切である。

入学年次では、ポジションの役割に応じたボールや用具の操作によって、仲間と連携した「拾う、つなぐ、打つ」などの一連の流れで攻撃を組み立てたりして、相手側のコートの空いた場所をめぐる攻防を展開できるようにする。

**空いた場所をめぐる攻防をする**とは、仲間と連携した「拾う、つなぐ、打つ」などの一連の流れで攻撃を組み立てたりして、相手の陣形や返球によって生じる相手側コートの空いた場所をめぐる攻防を展開するといったゲームの様相を示したものである。

指導に際しては、仲間と連携した動きによって空いている場所を攻撃したり、空いている場所を作りだして攻撃したり、その攻撃に対応して守ることを中心に自己のチームや相手チームの特徴を踏まえた作戦を立てて、ボールや用具の操作とボールを持たないときの動きに着目させ、学習に取り組ませることが大切である。

**役割に応じたボール操作や安定した用具の操作**とは、仲間と連携した効果的な攻防を展開するためにゲーム中に果たすべき役割に応じて、ボールを一連の動きで操作したり、ボールの返球に対応して安定した一連の動きで用具を操作したりして、味方や相手側のコートのねらった場所にボールをつないだり打ち返したりすることである。

<例示>

- ・ サービスでは、ボールをねらった場所に打つこと。
- ・ ボールを相手側のコートの空いた場所やねらった場所に打ち返すこと。
- ・ 攻撃につなげるための次のプレイをしやすい高さや位置にボールを上げること。
- ・ ネット付近でボールの侵入を防いだり、打ち返したりすること。
- ・ 腕やラケットを強く振って、ネットより高い位置から相手側のコートに打ち込むこと。
- ・ ポジションの役割に応じて、拾ったりつないだり打ち返したりすること。

**連携した動き**とは、空いた場所を埋める動きなどの仲間の動きに合わせて行

うボールを持たないときの動きのことである。

<例示>

- ・ ラリーの中で、味方の動きに合わせてコート上の空いている場所をカバーすること。
- ・ 連携プレイのための基本的なフォーメーションに応じた位置に動くこと。

## ウ ベースボール型

ベースボール型とは、身体やバットの操作と走塁の攻撃、ボール操作と定位置での守備などによって攻守を規則的に交代し、一定の回数内で相手チームより多くの得点を競い合うゲームである。ベースボール型の学習においては、ベースボール型の種目に共通する動きを身に付けることが大切である。

入学年次では、易しい投球に対する安定したバット操作により出塁、進塁、得点する攻撃と仲間と連携した守備のバランスのとれた攻防を展開できるようにする。

**攻防する**とは、易しい投球に対する安定した打撃により出塁、進塁、得点する攻撃と仲間と連携した守備のバランスのとれた攻防を展開するといったゲームの様相を示したものである。

指導に際しては、連打を重ねるなどの攻撃や仲間と連携した守備を中心に、自己のチームや相手チームの特徴を踏まえた作戦を立てて練習やゲームを展開し、ボールや用具の操作とボールを持たないときの動きに着目させ、学習に取り組みせることが大切である。

**安定したバット操作**とは、身体の軸が安定した一連のスイング動作で、タイミングを合わせてボールを打ち返すバット操作のことである。

<例示>

- ・ 身体の軸を安定させてバットを振りぬくこと。
- ・ タイミングを合わせてボールを捉えること。
- ・ ねらった方向にボールを打ち返すこと。

**走塁**とは、塁間を走ることであるが、ここではスピードを落とさずに円を描くように塁間を走り、打球や守備の状況に応じて次の塁への進塁をねらうなどのボールを持たないときの動きのことを示している。

<例示>

- ・ スピードを落とさずに円を描くように塁間を走ること。
- ・ 打球や守備の状況に応じた塁の回り方で、塁を進んだり戻ったりすること。

**ボール操作**とは、移動しながらボールを捕ること、一連の動きでねらった方向へステップを踏みながらボールを投げること、仲間からの送球を塁上でタイ

ミングよく受けたり、仲間の送球を中継したりすることである。

<例示>

- ・ 捕球場所へ最短距離で移動して、相手の打ったボールを捕ること。
- ・ ねらった方向へステップを踏みながら、一連の動きでボールを投げるこ  
と。
- ・ 仲間の送球に対して塁上でタイミングよくボールを受けたり、中継した  
りすること。

**連携した守備**とは、打者の出塁や走者の進塁や相手チームの得点を防ぐため  
に、味方からの送球を受けるための中継プレイに備える動きなどのボールを持  
たないときの動きのことである。

<例示>

- ・ 味方からの送球を受けるために、走者の進む先の塁に動くこと。
- ・ 打球や走者の位置に応じて、中継プレイに備える動きをすること。

## (2) 思考力, 判断力, 表現力等

球技について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

(2) 攻防などの自己やチームの課題を発見し、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。

運動に関する領域における思考力、判断力、表現力等とは、学習した内容を、学習  
場面に適用したり、応用したりし、言語や文章などで表現することである。

入学年次では、領域及び運動の選択の幅が広がることから、自己や仲間の課題を発  
見し、これまで学習した知識や技能を活用して、学習課題への取り組み方を工夫でき  
るようにしたり、自己や仲間の課題の発見や解決に向けて考えたりしたことを、他者  
にわかりやすく伝えられるようにする。

**攻防などの自己やチームの課題を発見し**とは、球技の特性を踏まえて、攻防やボー  
ル操作及びボールを持たないときの動きなどの改善についてのポイントを発見したり、  
仲間との関わり合いや健康・安全についての自己や仲間の取り組み方などの課題を発  
見したりすることを示している。

**合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫する**とは、攻防、ボール操作やボー  
ルを持たないときの動き、仲間との関わり方、健康・安全の確保の仕方、運動の継続  
の仕方などの発見した課題を、合理的に解決できるよう知識を活用したり、応用した  
りすることを示している。

**自己や仲間の考えたことを他者に伝える**とは、自己や仲間の課題について、自己や  
仲間が思考し判断したことを、言葉や文章などで表したり、他者にわかりやすく伝え  
たりすることを示している。

なお、入学年次では、「運動に関する思考力，判断力，表現力等」，「体力，健康・安全に関する思考力，判断力，表現力等」，「運動実践につながる態度に関する思考力，判断力，表現力等」及び「生涯スポーツの実践に関する思考力，判断力，表現力等」の中から，領域の特性に応じた思考力，判断力，表現力等の例を重点化して示している。

指導に際しては，入学年次においては，習得した知識をもとに，よりよい解決方法を比較したり，活動を振り返ったりするなどによって，学習成果を分析する活動の提示の仕方を工夫することが大切である。

<例示>

- ・ 選択した運動について，合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して，成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えること。
- ・ 自己や仲間の技術的な課題やチームの作戦・戦術についての課題や課題解決に有効な練習方法の選択について，自己の考えを伝えること。
- ・ 選択した運動に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選ぶこと。
- ・ 健康や安全を確保するために，体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返ること。
- ・ ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面で，よりよいマナーや行為について，自己の活動を振り返ること。
- ・ チームで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて，自己の活動を振り返ること。
- ・ 作戦などの話合いの場面で，合意形成するための関わり方を見付け，仲間に伝えること。
- ・ 体力や技能の程度，性別等の違いに配慮して，仲間とともに球技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けること。
- ・ 球技の学習成果を踏まえて，自己に適した「する，みる，支える，知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けること。

### (3) 学びに向かう力，人間性等

球技について，次の事項を身に付けることができるよう指導する。

(3) 球技に自主的に取り組むとともに，フェアなプレイを大切にしようとする  
こと，作戦などについての話合いに貢献しようとする  
こと，一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする  
こと，互いに助け合い教え合おうとする  
ことなどや，健康・安全を確保すること。

**球技に自主的に取り組む**とは，自己や仲間の課題に応じた練習方法を選択する学習などに自主的に取り組むことなどが大切であることなどを理解し，取り組めるようにする。

**フェアなプレイを大切にしようとする**とは、単に決められたルールやマナーを守るだけではなく、練習やゲームで求められるフェアな行動を通して、相手や仲間を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとすることを示している。そのため、ルールやマナーを大切にすることは、友情を深めたり連帯感を高めたりするなど、生涯にわたって運動を継続するための重要な要素となることを理解し、取り組めるようにする。

**作戦などについての話合いに貢献しようとする**とは、自己やチームの課題の解決に向けて、自己の考えを述べたり相手の話を聞いたりするなど、チームの話合いに責任をもって関わろうとすることを示している。そのため、相互の信頼関係を深めるためには、相手の感情に配慮しながら発言したり、提案者の発言に同意したりして話合いを進めることなどが大切であることを理解し、取り組めるようにする。

**一人一人の違いを大切にしようとする**とは、体力や技能の程度、性別、障害の有無等に応じて、自己の状況にあった実現可能な課題の設定や挑戦を大切にしようとしたり、練習の仕方やゲームの修正に合意したりしようとすることを示している。そのため、様々な違いを超えてスポーツを楽しむことができる配慮をすることで、スポーツのよりよい環境づくりに貢献すること、違いに応じて配慮の仕方があることなどを理解し、取り組めるようにする。

**互いに助け合い教え合おうとする**とは、練習の際、互いに練習相手になったり、運動観察などを通して仲間の課題を指摘するなど教え合ったりしながら取り組もうとすることを示している。そのため、互いに助け合い教え合うことは、安全を確保したり、課題の解決に役立つなど自主的な学習を行いやすくしたりすることを理解し、取り組めるようにする。

**などの例には**、自己の責任を果たそうとすることがある。これは、練習や試合などで、記録や審判、キャプテンなどの仲間と互いに合意した役割に責任をもって、自主的に取り組もうとすることを示している。そのため、自己の責任を果たすことは、球技の学習を円滑に進めることにつながることや、社会生活を過ごす上で必要な責任感を身に付けることにつながることを理解し、取り組めるようにする。

**健康・安全を確保する**とは、仲間や相手チームの技能の程度に応じて力を加減すること、ゴール、ネット、ボールなどの用具を目的に応じて使用すること、練習場所の安全を確認しながら練習やゲームを行うこと、気温の変化に応じて準備運動などを十分行うこと、自己の体調や技能の程度に応じて練習することなどを通して、健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすることを示している。そのため、用具の安全確認の仕方、段階的な練習の仕方、けがを防止するための留意点などを理解し、取り組めるようにする。

指導に際しては、生徒自身が公正、協力、責任、参画、共生の意義や価値を認識し取り組もうとする意欲を高めることが求められることから、意義や価値の理解とその具体的な取り組み方を結び付けて指導することが大切である。また、学びに向かう力、人間性等に関する意義や価値については、各領域で繰り返し伝えることも大切である。

<例示>

- ・ 球技の学習に自主的に取り組もうとすること。
- ・ 相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとする事。
- ・ 作戦などについての話し合いに貢献しようとする事。
- ・ 一人一人の違いに応じた課題や挑戦及び修正などを大切にしようとする事。
- ・ 互いに練習相手になったり仲間に助言したりして、互いに助け合い教え合おうとする事。
- ・ 健康・安全を確保すること。

### **[入学年次の次の年次以降]**

入学年次の次の年次（その次の年次）以降の球技では、多様な楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方などを理解するとともに、仲間と連携しゲームを展開すること、生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題に取り組み、考えたことを他者に伝えること及び器械運動に主体的に取り組むとともに、公正、協力、責任、参画、共生などの意欲を育み、健康・安全を確保することができるようにする。

なお、球技の多様な楽しさや喜びを味わうこととは、勝敗を競ったりする事を通して得られる楽しさや喜びに加えて、体力や技能の程度等にかかわらず、「する、みる、支える、知る」などのスポーツの多様な楽しさや喜びを味わうことである。

指導に際しては、「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」の内容をバランスよく学習させ、自己に適したスポーツとの多様な関わり方を考える機会を充実することで、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指すことが大切である。

#### **(1) 知識及び技能**

球技について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

(1) 次の運動について、勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開すること。

ア ゴール型では、状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防をすること。

イ ネット型では、状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防をすること。

ウ ベースボール型では、状況に応じたバット操作と走塁での攻撃、安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻防をすること。

## ○ 知識

**技術などの名称や行い方**では、球技の各型の各種目において用いられる個人の技術やチームとしての作戦や戦術の名称があること、局面ごとに技術の名称があり、それぞれの技術には、技能の向上につながる重要な動きのポイントがあること、また、それらをゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントとなること、それらを高めるための安全で合理的な練習の仕方があることを理解できるようにする。

**体力の高め方**では、球技のパフォーマンスは、型や運動種目によって、主として敏捷性、筋力・筋持久力、スピード、平衡性などの様々な体力要素に強く影響される。そのため、それぞれの種目に必要な体力を技能に関連させながら高めることが重要であることを理解できるようにする。

**課題解決の方法**では、チームや自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための練習法などの選択と実践、ゲームなどを通じた学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があることを理解できるようにする。例えば、型や運動種目によって求められる技術や戦術に対して、チームや自己の能力に応じて段階的に目標を設定し、その目標に適した具体的な作戦や戦術を設定し、課題に適した練習に繰り返し取り組み、運動観察やゲームなどを通して学習の成果を確認し、更に練習を重ねたり、練習方法を見直したりすることでその課題を解決し、新たな目標を設定するなどの課題解決のための道筋があることを理解できるようにする。

**競技会の仕方**では、ゲームのルール、トーナメントやリーグ戦などの試合方式、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員が楽しむためのルール等の調整の仕方などを理解できるようにする。

**などの例**には、運動を継続するための方法がある。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、「する、みる、支える、知る」の視点から、運動やスポーツとの多様な関わり方について理解できるようにする。

指導に際しては、具体的な知識と汎用的な知識との往還を図るなどして、知識を効果的に理解することができるようにするとともに、入学年次で学習した球技の知識や体づくり運動、体育理論及び保健の学習成果を関連させて球技の学習に生かすことが大切である。

### <例示>

- ・ 球技では、各型の各種目の局面ごとに技術や戦術、作戦の名称があり、それぞれの技術、戦術、作戦には、攻防の向上につながる重要な動きのポイントや安全で合理的、計画的な練習の方法があること。
- ・ 球技の型や種目によって必要な体力要素があり、その型や種目の技能に関連させながら体力を高めることができること。
- ・ 課題解決の方法には、チームや自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための練習法などの選択と実践、ゲームなどを通

した学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があること。

- ・ 競技会で、ゲームのルール、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員が楽しむためのルール等の調整の仕方などがあること。

## ○ 技能

### ア ゴール型

**空間への侵入などから攻防をする**とは、防御の状況に応じたパスやドリブル、ボールを保持したランニングなどのボール操作と仲間と連携して自陣から相手ゴール前へ侵入するなどの攻撃や、その動きに対応して空間を埋めるなどの防御の動きで攻防を展開するといったゲームの様相を示したものである。

指導に際しては、自己のチームや相手チームの特徴を踏まえた作戦を立てて、勝敗を競う楽しさや喜びを深く味わえるよう、状況に応じたボール操作とボールを持たないときの動きに着目させ、学習に取り組ませることが大切である。

なお、運動種目を取り上げる際は、学習の最終段階であることを踏まえて、卒業後も継続できるよう、生涯スポーツの場面で運用される一般的なルールを取り上げたり、参加者の体力や技能の程度、年齢や性別、障害の有無等に応じてルールを工夫したりするなどしてゲームや練習を行うようにする。

**状況に応じたボール操作**とは、コート上の空間や味方と相手の動きを見ながら、防御をかわして相手陣地やゴールにボールを運ぶこと、味方が次に動く空間を予測してパスを送ること、味方や相手の動きを見ながらボールをキープすること、攻撃や防御の隊形を整えるために、ボールを一時的に他の空間へ動かすことである。

<例示>

- ・ 防御をかわして相手陣地やゴールにボールを運ぶこと。
- ・ 味方が作り出した空間にパスを送ること。
- ・ 空いた空間に向かってボールをコントロールして運ぶこと。
- ・ 守備者とボールの間に自分の体を入れて、味方と相手の動きを見ながらボールをキープすること。
- ・ 隊形を整えるためにボールを他の空間へ動かすこと。

**空間を埋めるなどの動き**とは、攻撃の際は、シュートしたりパスをしたりトライしたりするために、相手の守備を見ながら自陣から相手ゴール前の空間にバランスよく侵入する動きのことを示している。また、守備の際は、空間を作り出す攻撃をさせないように、突破してきた攻撃者をカバーして守ったり、相手や味方の位置を確認して、ポジションを修正して守ったりする動きのことである。

なお、空間への侵入などから攻防するための空間を作り出すための動きには、守備者を一定の場所に集めるために、チームの作戦に応じて必要な場所に留ま

ったり移動したりする個人の動きや連携した動きなどがある。

<例示>

- ・ 自陣から相手陣地の侵入しやすい場所に移動すること。
- ・ シュートやトライをしたり，パスを受けたりするために味方が作り出した空間に移動すること。
- ・ 侵入する空間を作り出すために，チームの作戦に応じた移動や動きをすること。
- ・ 得点を取るためのフォーメーションやセットプレイなどのチームの役割に応じた動きをすること。
- ・ チームの作戦に応じた守備位置に移動し，相手のボールを奪うための動きをすること。
- ・ 味方が抜かれた際に，攻撃者を止めるためのカバーの動きをすること。
- ・ 一定のエリアから得点しにくい空間に相手や相手のボールを追い出す守備の動きをすること。

## イ ネット型

**空間を作り出すなどの攻防をすること**とは，味方や相手の状況に応じてボールに緩急や高低，回転などの変化をつけて前後左右の空いた場所に打ち分けたり，リズムを変えたりして，得点しやすい空間を作り出すなどの攻撃をしかけ，その攻撃に対応して仲間と連携して守るなどの攻防を展開するといったゲームの様相を示したものである。

指導に際しては，自己のチームや相手チームの特徴に応じた作戦を立てて勝敗を競う楽しさや喜びを深く味わえるよう，この段階では，立体的な空間の攻防としてとらえ，ボールの変化やリズムの変化によって相手の守備を崩し，得点しやすい空間を作り出すなどの攻撃とその対応による攻防を中心に取るようにする。その際，状況に応じたボールや用具の操作とその対応をするためのボールを持たないときの動きに着目させ，学習に取り組みさせることが大切である。

なお，運動種目を取り上げる際は，学習の最終段階であることを踏まえて，卒業後も継続できるよう，生涯スポーツの場面で運用される一般的ルールを取り上げたり，参加者の体力や技能の程度，年齢や性別，障害の有無等に応じてルールを工夫したりするなどしてゲームや練習を行うようにする。

**状況に応じたボール操作や安定した用具の操作**とは，ゲーム中に生じる味方の状況の変化に応じて，次のプレイが行いやすい仲間にボールをつないだり，空いた場所に移動してボール操作や安定した用具の操作をしたりすることや，相手の返球や守備位置などの状況に応じたボール操作や安定した用具の操作によって，相手の陣地に空間を作り出すために，ボールをつないだり打ち返したりすることである。

<例示>

- ・ サービスでは、ボールに変化をつけて打つこと。
- ・ ボールを相手側のコートの守備のいない空間に緩急や高低などの変化をつけて打ち返すこと。
- ・ ボールに回転をかけて打ち出したり、回転に合わせて返球したりすること。
- ・ 変化のあるサーブに対応して、面を合わせてレシーブすること。
- ・ 移動を伴うつなぎのボールに対応して、攻撃につなげるための次のプレイをしやすい高さや位置にトスを上げること。
- ・ 仲間と連動してネット付近でボールの侵入を防いだり、打ち返したりすること。
- ・ ボールをコントロールして、ネットより高い位置から相手側のコートに打ち込むこと。
- ・ チームの作戦に応じた守備位置から、拾ったりつないだり打ち返したりすること。

**連携した動き**とは、空間をカバーして守備のバランスを維持する動きや仲間と連携して空間を作り出す動きのことである。

<例示>

- ・ ラリーの中で、相手の攻撃や味方の移動で生じる空間をカバーして、守備のバランスを維持する動きをすること。
- ・ 相手の攻撃の変化に応じて、仲間とタイミングを合わせて守備位置を移動すること。
- ・ 仲間と連携した攻撃の際に、ポジションに応じて相手を引き付ける動きをすること。

## ウ ベースボール型

**攻防をする**とは、コースの変化を用いた投球に対して、相手の守備位置や仲間の進塁などの状況に応じたバット操作や打球に応じた走塁での攻撃に対して、打者の特徴や進塁の状況、得点差などの様々な状況に応じて守備隊形をとるなどによって、相手の得点を最小限に抑えて勝敗を競う攻防を展開するといったゲームの様相を示したものである。

指導に際しては、自己のチームや相手チームの特徴を踏まえた作戦を立てて勝敗を競う楽しさや喜びを深く味わえるよう、攻撃では、守備の状況に応じてヒットの出やすい場所にねらって打ったり、守備の状況を見ながら走ったりするなどを、守備では、相手チームの特徴などに応じた守備位置に立つなどの連携を中心に上げ、失点を最小限にとどめるための攻防を中心に上げるようにする。その際、状況に応じたボールや用具の操作とボールを持たないと

きの動きに着目させ、学習に取り組ませることが大切である。

なお、運動種目を取り上げる際は、学習の最終段階であることを踏まえて、卒業後も継続できるよう、生涯スポーツの場面で運用される一般的なルールを取り上げたり、参加者の体力や技能の程度、年齢や性別、障害の有無等に応じてルールを工夫したりするなどしてゲームや練習を行うようにする。

**状況に応じたバット操作**とは、安定したバット操作に加えて投球のコースの変化や走者の位置などに対応して、ヒットの出やすい空いた場所などにボールを打ち返したりバントをしたりするバット操作のことである。

<例示>

- ・ 身体全体を使ってバットを振りぬくこと。
- ・ ボールの高さやコースなどにタイミングを合わせてボールをとらえること。
- ・ 守備スペースの広い方向をねらってボールを打ち返すこと。
- ・ バントの構えから勢いを弱めたボールをねらった方向へ打つこと。

**走塁**とは、打球や守備の状況、進塁した仲間の走塁に応じて走るスピードをコントロールしたり、タイミングよく離塁したりして進塁をねらう動きのことである。

<例示>

- ・ タッチアップでは、タイミングよく進塁の動きをすること。
- ・ 仲間の走者の動きに合わせて、塁を進んだり戻ったりすること。

**安定したボール操作**とは、捕球では、打球の方向やゴロやフライなどの飛球の種類に対応してボールを捕ること、送球では仲間が捕球しやすいボールを投げること、打球や走者の状況に応じて仲間からの送球を中継したりすること、投球ではねらったコースに投げることなどである。

<例示>

- ・ 打球のバウンドやコースに応じて、タイミングを合わせてボールを捕ること。
- ・ 塁に入ろうとする味方の動きに合わせて、捕球しやすいボールを投げること。
- ・ 仲間の送球に対して次の送球をしやすいようにボールを受けすること。
- ・ 投球では、コースや高さをコントロールして投げること。

**状況に応じた守備**とは、相手チームの打者の特徴に応じた守備位置に立つこと、ヒットを打たれた際に、相手の進塁を最小限に防ぐための効率的な中継プレイができる位置への移動、仲間の送球や捕球が乱れた際にバックアップをするための仲間の後方に回り込む動きなどのことである。

<例示>

- ・ 打者の特徴や走者の位置に応じた守備位置に立つこと。
- ・ 得点や進塁を防ぐために、走者の進塁の状況に応じて、最短距離での中継ができる位置に立つこと。
- ・ 打球や送球に応じて仲間の後方に回り込むバックアップの動きをすること。
- ・ ポジションに応じて、ダブルプレイに備える動きをすること。

## (2) 思考力, 判断力, 表現力等

球技について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

(2) 生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝えること。

運動に関する領域における思考力、判断力、表現力等とは、学習した内容を、学習場面に適用したり、応用したりし、言語や文章などで表現することである。

その次の年次以降では、他領域の学習も踏まえてこれまで学習した知識や技能を活用したり応用したりして、自己や仲間の課題を見直したり、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫したりしたことなど、自己や仲間の考えたことを、筋道を立てて他者に伝えられるようにする。

**生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し**とは、球技の特性を踏まえて、攻防やゲームなどの課題を設定し、課題解決の過程を踏まえて、チームや仲間の新たな課題を発見することを示している。また、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するために、球技で学習した内容を、他の運動にも適用することができるよう、「する、みる、支える、知る」の視点から、チームや自己の課題を発見することを示している。

**合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫する**とは、攻防、ボールや用具の操作及びボールを持たないときの動き、仲間との関わり方、健康・安全の確保の仕方、豊かなスポーツライフの継続の仕方等の発見した課題を、合理的、計画的に解決したり、新たな課題の発見につなげたりすることができるよう知識を活用したり、応用したりすることを示している。

**自己やチームの考えたことを他者に伝える**とは、チームや自己の課題について、課題解決の過程を踏まえて思考し判断したことを、根拠を示したり他者に配慮したりしながら、言葉や文章などで表したり、他者にわかりやすく伝えたりすることを示している。

なお、その次の年次以降では、「運動に関する思考力、判断力、表現力等」、「体力、健康・安全に関する思考力、判断力、表現力等」、「運動実践につながる態度に関する

思考力、判断力、表現力等」及び「生涯スポーツの実践に関する思考力、判断力、表現力等」の中から、領域の特性に応じた思考力、判断力、表現力等の例を重点化して示している。

指導に際しては、その次の年次以降においては、卒業後に豊かなスポーツライフを継続できるようにするための視点を重視して、これまで学習した内容を基に、よりよい解決方法を比較したり、活動を振り返ったり、学習成果を分析したりすることなどによって、新たな考えや方法などを統合したり目的に合わせて評価したりする活動の提示の仕方を工夫することが大切である。

なお、動きの修正などについては体を動かす機会の中で取り上げたり、成果の分析や評価などについては「知識及び技能」の学習に十分に取り組んだ上で振り返りの時間を設けたりするなど、指導内容に応じた取組方に配慮することが大切である。

<例示>

- ・ 選択した運動について、チームや自己の動きを分析して、良い点や修正点を指摘すること。
- ・ 課題解決の過程を踏まえて、チームや自己の新たな課題を発見すること。
- ・ チームや自己の課題を解決するための練習の計画を立てること。
- ・ 練習やゲームの場面で、チームや自己の危険を回避するための活動の仕方を提案すること。
- ・ 練習やゲームを行う場面で、チームや自己の活動を振り返り、よりよいマナーや行為について提案すること。
- ・ チームでの学習で、状況に応じてチームや自己の役割を提案すること。
- ・ チームで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こと。
- ・ 体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに球技を楽しむための調整の仕方を見付けること。
- ・ 球技の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を生涯にわたって楽しむための関わり方を見付けること。

### (3) 学びに向かう力、人間性等

球技について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

(3) 球技に主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする事、合意形成に貢献しようとする事、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする事、互いに助け合い高め合おうとする事などや、健康・安全を確保すること。

球技に主体的に取り組むとは、「する、みる、支える、知る」などの学習に主体的に取り組もうとすることを示している。そのため、主体的に学習に取り組むことは、生涯にわたる豊かなスポーツライフの継続につながることを理解し、取り組めるように

する。

**フェアなプレイを大切にしようとする**とは、決められたルールや自分たちで決めたルール及びマナーを単に守るだけではなく、練習やゲームで相手の素晴らしいプレイを認めたり、相手を尊重したりするなどの行動を通して、フェアなプレイを大切にしようとすることを示している。そのため、ルールやマナーを大切にすることは、スポーツの価値を高めるとともに、自己形成に役立つことを理解し、取り組めるようにする。

**合意形成に貢献しようとする**とは、チームや自己の課題の解決に向けた練習方法や作戦について話し合う場面で、対立意見が出た場合でも、仲間を尊重し相手の感情に配慮しながら発言したり、提案者の発言に同意を示したりして建設的な話し合いを進めようとすることを示している。そのため、合意形成に貢献しようとするとは、相互の信頼関係を深めることにつながるとともに、自己形成に役立つことを理解し、取り組めるようにする。

**一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする**とは、体力や技能の程度、性別や障害の有無等に応じて、チームや自己の状況に合った実現可能な課題の設定や挑戦及び練習の仕方やルールの修正を大切にしようとすることを示している。そのため、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとするとは、スポーツに参加しやすい環境を作ることにつながるとともに、スポーツを通じた共生社会の実現につながることを理解し、取り組めるようにする。

**互いに助け合い高め合おうとする**とは、練習やゲームを行う際に、仲間や他のチームと互いに練習相手になったり、運動観察を通して仲間の課題を指摘したり、課題解決のアイデアを伝え合ったりするなどの活動に自ら取り組もうとすることを示している。そのため、互いに助け合い高め合うことは、安全を確保し事故を未然に防ぐことや課題の解決に向けて自ら計画を立てて活動するなど主体的な学習を行いやすくすること、共通の目標に向けて共に切磋琢磨する仲間をもつことが、自らの運動の継続に有効であることなどを理解し、取り組めるようにする。

**などの例には、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすることがある。**これは、練習やゲームを行う際に、仲間と活動を行う上で必要な役割を作ること、仲間と合意した役割を積極的に引き受け、責任をもって自ら取り組もうとすることを示している。そのため、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすることは、社会生活を過ごす上で必要な責任感を身に付けることにつながるとともに、持続可能な社会の実現に貢献することにつながるとともに、取り組めるようにする。

**健康・安全を確保する**とは、主体的な学習の段階では、体調や環境の変化に注意を払いながら運動を行うこと、けが等を未然に防ぐために必要に応じて危険の予測をしながら回避行動をとることなど、自己や仲間の健康を維持したり安全を保持したりすることを示している。そのため、自己の体力の程度・体調や環境の変化に応じてけが等を回避するための適正な運動量やとるべき行動を認識し、念頭に置いて活動することで、健康・安全を確保することにつながるとともに、取り組めるようにする。

指導に際しては、生徒自身が公正、協力、責任、参画、共生の意義や価値を認識し取り組もうとする意欲を高めることが求められることから、意義や価値の理解とその具体的な取り組み方を結び付けて指導することが大切である。

<例示>

- ・ 球技の学習に主体的に取り組もうとすること。
- ・ フェアなプレイを大切にしようとする事。
- ・ 作戦などを話し合う場面で、合意形成に貢献しようとする事。
- ・ 一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする事。
- ・ 仲間の課題を指摘するなど、互いに助け合い高め合おうとする事。
- ・ 危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保すること。

## 内容の取扱い

(2) 内容の「A体づくり運動」から「H体育理論」までに示す事項については、各年次において次のとおり取り扱うものとする。

オ 「E球技」の(1)の運動については、入学年次においては、アからウまでの中から二つを、その次の年次以降においては、アからウまでの中から一つを選択して履修できるようにすること。また、アについては、バスケットボール、ハンドボール、サッカー、ラグビーの中から、イについては、バレーボール、卓球、テニス、バドミントンの中から、ウについては、ソフトボールを適宜取り上げることとし、学校や地域の実態に応じて、その他の運動についても履修させることができること。

(ア) 球技の領域の取扱いは、入学年次においては、「E球技」及び「F武道」のまとまりの中から1領域以上を選択し履修することができるようにすることとしている。また、その次の年次以降においては、「B器械運動」から「Gダンス」までの中から2領域以上を選択して履修できるようにすることとしている。

したがって、自ら運動に親しむ資質・能力を高め、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ため、希望する生徒に対して、球技の学習機会が確保されるよう年間指導計画を工夫することが大切である。

(イ) 球技は、「ア ゴール型」、「イ ネット型」及び「ウ ベースボール型」で示している。なお、取り扱う運動種目は、ゴール型については、バスケットボール、ハンドボール、サッカー、ラグビーの中から、ネット型については、バレーボール、卓球、テニス、バドミントンの中から、ベースボール型については、ソフトボールを適宜取り上げることとしている。そのため、入学年次においては、三つの型の中から二つの型を、その次の年次以降においては、三つの型の中から一つの型を選択して履修できるようにすることとしている。その際、履修できる運動種目の数については、特に制限を設けていないが、指導内容の習熟を図ることができるよう、十分な時間を配当すること。また、生徒の体力や技能の程度に応じて健康・安全の確保に配慮することが大切である。

(ウ) 学校や地域の実態に応じて、その他の運動についても履修させることができることとしているが、原則として、その他の型及び運動は、内容の取扱いに示された各型及び運動種目に加えて履修させることとし、学校や地域の特別の事情が有る場合には、替えて履修させることもできることとする。

(エ) 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、必要な知識及び技能の定着を図る学習とともに、互いに教え合う時間を確保するなどの工夫をしながら、生徒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、生徒の学習状況を捉えて指導を改善していくことが大切である。

その際、指導事項の精選を図ったり、運動観察のポイントを明確にしたり、ICTを効果的に活用したりするなどして、体を動かす機会を適切に確保することが大切である。

### ゴール型のボール操作とボールを持たないときの動きの例

技能	小学校 5・6年生	中学校 1・2年生	中学校3年生 高校入学年次	高校 その次の年次以降
様相	ボール操作とボールを持たないときの動きによって、簡易化されたゲームをする	ボール操作と空間に走り込むなどの動きによってゴール前での攻防をする	安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をする	状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防をする
ボール操作	<ul style="list-style-type: none"> <li>・近くにいるフリーの味方へのパス</li> <li>・相手に取られない位置でのドリブル</li> <li>・得点しやすい場所への移動とパスを受けてからのシュート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴール方向に守備者がいない位置でシュートすること</li> <li>・マークされていない味方にパスを出すこと</li> <li>・得点しやすい空間にいる味方にパスを出すこと</li> <li>・パスやドリブルなどでボールをキープすること</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴールの枠内にシュートをコントロールすること</li> <li>・味方が操作しやすいパスを送ること</li> <li>・守備者とボールの間に自分の体を入れてボールをキープすること</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・防御をかわして相手陣地やゴールにボールを運ぶこと</li> <li>・味方が作り出した空間にパスを送ること</li> <li>・空いた空間に向かってボールをコントロールして運ぶこと</li> <li>・守備者とボールの間に自分の体を入れて、味方と相手の動きを見ながらボールをキープすること</li> <li>・隊形を整える時間を作るためにボールを動かすこと</li> </ul>
ボールを持たないときの動き	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボール保持者と自分の間に守備者が入らない位置への移動</li> <li>・得点しやすい場所への移動とパスを受けてからのシュート</li> <li>・ボール保持者とゴールの間に体を入れた守備</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールとゴールが同時に見える場所に立つこと</li> <li>・パスを受けるために、ゴール前の空いている場所に動くこと</li> <li>・ボールを持っている相手をマークすること</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴール前に広い空間を作り出すために、守備者を引きつけてゴールから離れること</li> <li>・パスを出した後に次のパスを受ける動きをすること</li> <li>・ボール保持者が進行できる空間を作り出すために、進行方向から離れること</li> <li>・ゴールとボール保持者を結んだ直線上で守ること</li> <li>・ゴール前の空いている場所をカバーすること</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自陣から相手陣地の侵入しやすい場所に移動すること</li> <li>・シュートやトライをしたり、パスを受けたりするために味方が作り出した空間に移動すること</li> <li>・侵入する空間を作り出すために、チームの作戦に応じた移動や動きをすること</li> <li>・得点を取るためのフォーメーションやセットプレイなどのチームの役割に応じた動きをすること</li> <li>・チームの作戦に応じた守備位置に移動し、相手のボールを奪うための動きをすること</li> <li>・味方が抜かれた際に、攻撃者を止めるためのカバーの動きをすること</li> <li>・一定のエリアから得点をしにくい空間に相手や相手のボールを追い出す守備の動きをすること</li> </ul>

## ネット型のボールや用具の操作とボールを持たないときの動きの例

技能	小学校 5・6年生	中学校 1・2年生	中学校3年生 高校入学年次	高校 その次の年次以降
様相	個人やチームによる攻撃と守備によって、簡易化されたゲームをする	ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防をする	役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をする	状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防をする
ボールや用具の操作	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自陣のコート（中央付近）から相手コートへのサービス</li> <li>・味方が受けやすいようにボールをつなぐこと</li> <li>・片手、両手、用具を使っての相手コートへの返球</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サービスでは、ボールやラケットの中心付近で捉えること</li> <li>・ボールを返す方向にラケット面を向けて打つこと</li> <li>・味方が操作しやすい位置にボールをつなぐこと</li> <li>・相手側のコートの空いた場所にボールを返すこと</li> <li>・テイクバックをとって肩より高い位置からボールを打ち込むこと</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サービスでは、ボールをねらった場所に打つこと</li> <li>・ボールを相手側のコートの空いた場所やねらった場所に打ち返すこと</li> <li>・攻撃につなげるための次のプレイをしやすい高さや位置にボールを上げること</li> <li>・ネット付近でボールの侵入を防いだり、打ち返したりすること</li> <li>・腕やラケットを強く振って、ネットより高い位置から相手側のコートに打ち込むこと</li> <li>・ポジションの役割に応じて、拾ったりつないだり打ち返したりすること</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サービスでは、ボールに変化をつけて打つこと</li> <li>・ボールを相手側のコートの守備のない空間に緩急や高低をつけて打ち返すこと</li> <li>・ボールに回転をかけて打ち出したり、回転に合わせて返球したりすること</li> <li>・変化のあるサーブに対応して、面を合わせてレシーブすること</li> <li>・移動を伴うつなぎのボールに対応して、攻撃につなげるための次のプレイをしやすい高さや位置にトスを上げること</li> <li>・仲間と連動してネット付近でボールの侵入を防いだり、打ち返したりすること</li> <li>・ボールをコントロールして、ネットより高い位置から相手側のコートに打ち込むこと</li> <li>・チームの作戦に応じた守備位置から、拾ったりつないだり打ち返したりすること</li> </ul>
ボールを持たないときの動き	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールの方向に体を向けることとボール方向への移動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相手の打球に備えた準備姿勢をとること</li> <li>・プレイを開始するときは、各ポジションの定位置に戻る</li> <li>・ボールを打ったり受けたりした後、ボールや相手に正対すること</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ラリーの中で、味方の動きに合わせてコート上の空いている場所をカバーすること</li> <li>・連携プレイのための基本的なフォーメーションに応じた位置に動くこと</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ラリーの中で、相手の攻撃や味方の移動で生じる空間をカバーして、守備のバランスを維持する動きをすること</li> <li>・相手の攻撃の変化に応じて、仲間とタイミングを合わせて守備位置を移動すること</li> <li>・仲間と連携した攻撃の際に、ポジションに応じて相手を引き付ける動きをすること</li> </ul>

ベースボール型のバット操作やボール操作とボールを持たないときの動きの例

技能	小学校 5・6年生	中学校 1・2年生	中学校3年生 高校入学年次	高校 その次の年次以降
様相	ボールを打つ攻撃と隊形をとった守備によって、簡易化されたゲームをする	基本的なバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と定位置での守備などによって攻防をする	安定したバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と連携した守備などによって攻防をする	状況に応じたバット操作と走塁での攻撃、安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻防をする
バット操作やボール操作	<ul style="list-style-type: none"> <li>止まったボール、易しいボールをフェアグラウンド内に打つこと</li> <li>打球方向への移動と捕球</li> <li>捕球する相手に向かって、投げること</li> </ul>	<p>&lt;バット操作&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>投球の方向と平行に立ち、肩越しにバットを構えること</li> <li>地面と水平になるようにバットを振り抜くこと</li> </ul> <p>&lt;ボール操作&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールの正面に回り込んで、緩い打球を捕る</li> <li>投げ腕を後方に引きながら投げ手と反対側の足を踏み出し、軸足から踏み込み足へ体重を移動させながら、大きな動作でねらった方向にボールを投げる</li> <li>守備位置から塁上へ移動して、味方からの送球を受けること</li> </ul>	<p>&lt;バット操作&gt;・身体</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>軸を安定させてバットを振りぬくこと</li> <li>タイミングを合わせてボールを打ち返すこと</li> <li>ねらった方向にボールを打ち返すこと</li> </ul> <p>&lt;ボール操作&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>捕球場所へ最短距離で移動して、相手の打ったボールを捕ること</li> <li>ねらった方向へステップを踏みながら一連の動きでボールを投げる</li> <li>仲間の送球に対して塁上でタイミングよくボールを受けたり、中継したりすること</li> </ul>	<p>&lt;バット操作&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>身体全体を使ってバットを振りぬくこと</li> <li>ボールの高さやコースなどにタイミングを合わせてボールをとらえること</li> <li>守備スペースの広い方向をねらってボールを打ち返すこと</li> <li>バントの構えから勢いを弱めたボールをねらった方向へ打つこと</li> </ul> <p>&lt;ボール操作&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>打球のバウンドやコースに応じて、タイミングを合わせてボールを捕ること</li> <li>塁に入ろうとする味方の動きに合わせて、捕球しやすいボールを投げる</li> <li>仲間の送球に対して次の送球をしやすようにボールを受けたり、塁上の走者の状況に応じて、投げる方向や投げ方を変えて中継したりすること</li> <li>投球では、コースや高さをコントロールして投げる</li> </ul>
ボールを持たないときの動き	<ul style="list-style-type: none"> <li>簡易化されたゲームにおける全力での塁間の走塁</li> </ul>	<p>&lt;走塁&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>スピードを落とさずに、タイミングを合わせて塁を駆け抜ける</li> <li>打球の状況によって塁を進んだり戻ったりすること</li> </ul>	<p>&lt;走塁&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>スピードを落とさずに円を描くように塁間を走ること</li> <li>打球や守備の状況に応じた塁の回り方で、塁を進んだり戻ったりすること</li> </ul>	<p>&lt;走塁&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>タッチアップでは、タイミングよく進塁の動きをすること</li> <li>仲間の走者の動きに合わせて、塁を進んだり戻ったりすること</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>打球方向への移動と捕球</li> <li>守備の隊形をとって得点を与えないようにすること</li> </ul>	<p>&lt;連携した守備&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>決められた守備位置に繰り返し立ち、準備姿勢をとること</li> <li>各ポジションの役割に応じて、ベースカバーやバックアップの基本的な動きをすること</li> </ul>	<p>&lt;連携した守備&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>味方からの送球を受けるために、走者の進む先の塁に動くこと</li> <li>打球や走者の位置に応じて、中継プレイに備える動きをすること</li> </ul>	<p>&lt;連携した守備&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>打者の特徴や走者の位置に応じた守備位置に立つこと</li> <li>得点や進塁を防ぐために、走者の進塁の状況に応じて、最短距離での中継ができる位置に立つこと</li> <li>打球や送球に応じて仲間の後方に回り込むバックアップの動きをすること</li> <li>ポジションに応じて、ダブルプレイに備える動きをすること</li> </ul>

## F 武道

### [入学年次]

武道は、武技、武術などから発生した我が国固有の文化であり、相手の動きに応じて、基本動作や基本となる技を身に付け、相手を攻撃したり相手の技を防御したりすることによって、勝敗を競い合い互いに高め合う楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

中学校では、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本動作と基本となる技を用いて攻防を展開できるようにすることをねらいとして、第1学年及び第2学年は、「基本動作や基本となる技を用いて簡易な攻防を展開する」ことなどを、第3学年では、「基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開する」ことなどを学習している。

高等学校では、これまでの学習を踏まえて、勝敗を競ったり自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、「得意技などを用いた攻防を展開することができるようにする」ことなどが求められる。

したがって、高等学校の入学年次では、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開することができるようにする。その際、攻防などの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、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。また、武道の学習に自主的に取り組み、相手を尊重し、武道の伝統的な行動の仕方を大切にすることや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなど意欲をもち、健康や安全を確保することができるようにする。

指導に際しては、知識の理解を基に運動の技能を身に付けたり、運動の技能を身に付けることで一層知識を深めたりするなど、知識と技能を関連させて学習させることや、「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」の内容をバランスよく学習させることが大切である。

### (1) 知識及び技能

武道について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

- (1) 次の運動について、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開すること。
- ア 柔道では、相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技、連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防をすること。
- イ 剣道では、相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技を用いて、相手の構えを崩し、しかけたり応じたりするなどの攻防をすること。

## ○ 知識

**伝統的な考え方**では、我が国固有の文化である武道を学習することは、自国の文化に誇りをもつ上で有効であり、これからの国際社会で生きていく上で有意義であることを理解できるようにする。

**技の名称や見取り稽古の仕方**では、武道の各種目で用いられる技の名称があることを理解できるようにする。また、見取り稽古とは、武道特有の練習方法であり、他人の稽古を見て、相手との間合の取り方や相手の隙について勢いよく技をしかける機会、技のかけ方や武道特有の「気合」などを学ぶことも有効な方法であることを理解できるようにする。

**体力の高め方**では、武道のパフォーマンスは、体力要素の中でも、柔道では主として瞬発力、筋持久力、巧緻性など、剣道では主として瞬発力、敏捷性、巧緻性などに強く影響される。そのため、攻防に必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を取り入れ、繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることを理解できるようにする。

などの例には、試合の行い方がある。試合については、ルールを簡易化するなどの工夫や、審判及び運営の仕方などの試合の行い方があることを理解できるようにする。

指導に際しては、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や知識を活用し課題を発見・解決するなどの「思考力、判断力、表現力等」を育む学習につながるよう、汎用性のある知識を精選した上で、知識を基盤とした学習の充実を図ることが大切である。

なお、中学校で取り上げた「特性や成り立ち」、「伝統的な考え方」、「技の名称や行い方」、「関連して高まる体力」などについての理解が不十分な場合は、中学校学習指導要領解説で示した指導内容を改めて取り上げるなどの配慮をすること。

また、武道においては「礼」を重んじ、その形式に従うことは、自分を律するとともに相手を尊重する態度を形に表すことであることであり、その自己制御が人間形成にとって重要な要素であることを、技の習得と関連付けて指導することが大切である。

<例示>

- ・ 武道を学習することは、自国の文化に誇りをもつことや、国際社会で生きていく上で有意義であること。
- ・ 武道には、各種目で用いられる技の名称や武道特有の運動観察の方法である見取り稽古の仕方があること。
- ・ 武道では、攻防に必要な補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができること。
- ・ 試合の行い方には、簡易な試合におけるルール、審判及び運営の仕方があること。

ること。

## ○ 技能

### ア 柔道

相手の動きの変化に応じた基本動作，既習技，新たな基本となる技及び連絡技の技能の上達を踏まえて，投げ技や固め技，また投げ技から固め技への連絡を用いた自由練習や簡易な試合で攻防を展開することができるようにする。

**相手の動きの変化に応じた基本動作**とは，この段階では，相手の動きが速くなるため，その変化に対応することが必要となる。こうした相手の動きの変化に応じて行う姿勢と組み方，崩しと体さばき，進退動作及び受け身のことである。

<例示>

#### ○基本動作

- ・ 姿勢と組み方では，相手の動きの変化に応じやすい自然体で組むこと。
- ・ 崩しでは，相手の動きの変化に応じて相手の体勢を不安定にし，技をかけやすい状態をつくること。
- ・ 進退動作では，相手の動きの変化に応じたすり足，歩み足，継ぎ足で，体の移動をすること。

#### ○受け身

- ・ 相手の投げ技に応じて横受け身，後ろ受け身，前回り受け身をとること。

**基本となる技**とは，投げ技の基本となる技は，取（技をかける人）と受（技を受ける人）の双方が比較的安定して投げたり，受けたりすることのできる技のことであるが，この段階では既習技に加えて，小内刈り，大内刈りなどの刈り技系，釣り込み腰，背負い投げなどのまわし技系の技がある。また，固め技の基本となる技は，取と受の双方が比較的安定して抑えたり，応じたり（逃れたり）することのできる技のことであるが，この段階では既習技に加え上四方固めがある。

なお，固め技には，抑え技，絞め技，関節技があるが，高等学校においては，安全上の配慮から中学校に引き続き抑え技のみを扱うこととし，絞め技（自らの腕や脚，襟を用いて，相手の頸を攻める技）と関節技（相手の関節を逆にまげたり，ねじったりして相手を攻める技）は取り扱わないこととする。

**連絡技**とは，技をかけたときに，相手の防御に応じて，更に効率よく相手を投げたり抑えたりするためにかける技のことである。

指導に際しては，投げ技では，二人一組の対人で，崩し，体さばき，受け身を用いて投げ技の基本となる技を扱うようにするとともに，二つの技を同じ方向にかける技の連絡，二つの技を違う方向にかける技の連絡など系統別にまと

めて扱うようにする。また、固め技では、固め技の姿勢や体さばきを用いながら、固め技の連絡ができるようにすることが大切である。

<例示>

○投げ技

- ・ 取は小内刈りをかけて投げ，受は受け身をとること。
- ・ 取は大内刈りをかけて投げ，受は受け身をとること。
- ・ 取は釣り込み腰をかけて投げ，受は受け身をとること。
- ・ 取は背負い投げをかけて投げ，受は受け身をとること。

○投げ技の連絡

<二つの技を同じ方向にかける技の連絡>

- ・ 大内刈りから大外刈りへ連絡すること。

<二つの技を違う方向にかける技の連絡>

- ・ 釣り込み腰から大内刈りへ連絡すること。
- ・ 大内刈りから背負い投げへ連絡すること。

○固め技の連絡

- ・ 取は相手の動きの変化に応じながら，けさ固め，横四方固め，上四方固めの連絡を行うこと。
- ・ 受はけさ固め，横四方固め，上四方固めで抑えられた状態から，相手の動きの変化に応じながら，相手を体側や頭方向に返すことによって逃げること。
- ・ 相手がうつぶせのとき，相手を仰向けに返して抑え込みに入ること。

相手を崩して投げたり，抑えたりするなどの攻防をするとは，自由練習や簡易な試合で，相手の動きの変化に応じた基本動作を行いながら，投げ技の基本となる技や連絡技を用いて相手を崩して攻撃をしかけたり，その防御をしたりすることである。

指導に際しては，投げ技では，対人での練習を通して，既習技を高めるとともに，相手の動きの変化に応じて相手を崩し，基本となる技や連絡技を素早くかけたり，自由にかけたりすることが大切である。さらに，生徒の技能の程度や安全を十分に配慮した，自由練習や簡易な試合を行うことができるようにする。

また，固め技では，基本となる技を高めるとともに，抑え技の連絡を用いて相手を抑えることや，固め技の試合で15秒～20秒程度抑える試合をすることなどがねらいとなるが，技能の上達に応じて指導の仕方を工夫することが大切である。

## イ 剣道

相手の動きの変化に応じた基本動作，既習技や新たな基本となる技の技能の

上達を踏まえて、しかけ技や応じ技を用いた自由練習や簡易な試合で攻防を展開することができるようにする。

**相手の動きの変化に応じた基本動作**とは、相手の動きの変化に応じて行う構えと体さばき及び基本の打突の仕方と受け方のことである。

<例示>

○基本動作

- ・ 構えでは、相手の動きの変化に応じた自然体で中段に構えること。
- ・ 体さばきでは、相手の動きの変化に応じて体の移動を行うこと。
- ・ 基本の打突の仕方と受け方では、体さばきや竹刀操作を用いて打ったり、応じ技へ発展するよう受けたりすること。

**基本となる技**とは、打突の機会を理解しやすく、相手の構えを崩したり、相手の技をかわしたりする動きが比較的容易な技のことである。しかけ技の基本となる技は、既習技に加えて、面一面打ちなどの二段の技、引き面などの引き技、出ばな面などの出ばな技と、払い面などの払い技がある。また、応じ技の基本となる技は、既習技に加えて、小手抜き面などの抜き技がある。

指導に際しては、二人一組の対人で、相手の動きの変化に応じた体さばきを用いながら、自己の体力や技能の程度に応じて、しかけ技や応じ技の基本となる技を身に付けたり、高めたりすることができるよう工夫を行うことが大切である。

<例示>

○しかけ技

<二段の技>

- ・ 最初の面打ちに相手に対応したとき、隙ができた面を打つこと。（面一面）

<引き技>

- ・ 相手と接近した状態にあるとき、隙ができた面を退きながら打つこと。（引き面）

<出ばな技>

- ・ 相手が打とうとして竹刀の先が上下に動いたとき、隙ができた面を打つこと。（出ばな面）

<払い技>

- ・ 相手の竹刀を払ったとき、隙ができた面を打つこと。（払い面）

○応じ技

<抜き技>

- ・ 相手が小手を打つとき、体をかわしたり、竹刀を頭上に振りかぶったりして面を打つこと。（小手抜き面）

相手の構えを崩し、しかけたり応じたりするなどの攻防をするとは、自由練習や簡易な試合で、相手の動きの変化に応じた基本動作から、相手の構えを崩し、その隙を捉えてしかけ技や応じ技の基本となる技を用いて攻防を展開することである。

指導に際しては、しかけ技や応じ技では、対人での練習を通して既習技を高めるとともに、相手の構えを崩したり相手の動きや技の変化に応じたりして、自由に打突することができるようにすることが大切である。また、しかけ技や応じ技の基本となる技を用いて、自由練習や簡易な試合で攻防ができるようにする。

なお、高等学校においては、安全上の配慮から「突き技」を扱わないこととする。

## (2) 思考力、判断力、表現力等

武道について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

(2) 攻防などの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、自己の考えたことを他者に伝えること。

運動に関する領域における思考力、判断力、表現力等とは、学習した内容を、学習場面に適用したり、応用したりし、言語や文章などで表現することである。

入学年次では、領域及び運動の選択の幅が広がることから、自己や仲間の課題を発見し、これまで学習した知識や技能を活用して、学習課題への取り組み方を工夫できるようにしたり、自己や仲間の課題の発見や解決に向けて考えたりしたことを、他者にわかりやすく伝えられるようにする。

**攻防などの自己や仲間の課題を発見し**とは、武道の特性を踏まえて、技や攻防などの改善についてのポイントを発見したり、仲間との関わり合いや健康・安全についての自己や仲間の取り組み方などの課題を発見したりすることを示している。

**合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫する**とは、技の習得や攻防、仲間との関わり方、健康・安全の確保の仕方、運動の継続の仕方などの発見した課題を、合理的に解決できるよう知識を活用したり、応用したりすることを示している。

**自己の考えたことを他者に伝える**とは、自己や仲間の課題について、思考し判断したことを、言葉や文章などで表したり、他者にわかりやすく伝えたりすることを示している。

なお、入学年次では、「運動に関する思考力、判断力、表現力等」、「体力、健康・安全に関する思考力、判断力、表現力等」、「運動実践につながる態度に関する思考力、判断力、表現力等」及び「生涯スポーツの実践に関する思考力、判断力、表現力等」の中から、領域の特性に応じた思考力、判断力、表現力等の例を重点化して示している。

指導に際しては、入学年次においては、習得した知識を基に、よりよい解決方法を比較したり、活動を振り返ったりするなどによって、学習成果を分析する活動の提示の仕方を工夫することが大切である。

<例示>

- ・ 見取り稽古などから、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、練習の成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えること。
- ・ 自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えること。
- ・ 選択した運動に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選ぶこと。
- ・ 健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返ること。
- ・ 相手を尊重するなどの伝統的な行動をする場面で、よりよい所作について、自己や仲間の活動を振り返ること。
- ・ 体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに武道を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けること。
- ・ 武道の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けること。

### (3) 学びに向かう力、人間性等

武道について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

- (3) 武道に自主的に取り組むとともに、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事、自己の責任を果たそうとする事、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする事などや、健康・安全を確保すること。

**武道に自主的に取り組む**とは、自己や仲間の課題に応じた練習方法を選択する学習などに自主的に取り組むことなどを示している。そのため、上達していくためには繰り返し粘り強く取り組むことが大切であることなどを理解し、取り組めるようにする。

**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**とは、単に伝統的な行動の仕方を所作として守るだけではなく、「礼に始まり礼に終わる」などの伝統的な行動の仕方を自らの意思で大切にしようとする事を示している。そのため、伝統的な行動の仕方を大切にすることは、自分で自分を律する克己の心に触れるとともに、人間形成につながることを理解し、取り組めるようにする。

**自己の責任を果たそうとする**とは、練習や簡単な試合などで仲間と互いに合意した役割に責任をもって、自主的に取り組もうとすることを示している。そのため、自己の責任を果たすことは、武道の学習を円滑に進めることにつながることや、社会生活を過ごす上で必要な責任感を身に付けることにつながることを理解し、取り組

めるようにする。

**一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする**とは、体力や技能の程度、性別や障害の有無等に応じて、自己の状況に合った実現可能な課題の設定や挑戦を大切にしようとすることを示している。そのため、様々な違いを超えて武道を楽しむことができる配慮をすることで、武道のよりよい環境づくりに貢献すること、違いに応じて配慮の仕方があることなどを理解し、取り組めるようにする。

などの例には、互いに助け合い教え合おうとすることがある。これは、練習の際に、投げ込みや打ち込みの相手を引き受けたり、見取り稽古などを通して仲間の課題を指摘するなど教え合ったりしながら取り組もうとすることを示している。そのため、互いに助け合い教え合うことは、仲間との連帯感を高めて切磋琢磨するなど自主的な学習を行いやすくすることにつながることを理解し、取り組めるようにする。

**健康・安全を確保する**とは、禁じ技を用いないことはもとより、相手の技能の程度や体力に応じて力を加減すること、用具や練習及び試合の場所の安全に留意すること、施設の広さなどの状況に応じて安全対策を講じること、自己の体調や技能の程度に応じた技術的な課題を選んで段階的に挑戦することなどを通して、健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすることを示している。そのため、用具や施設の安全確認の仕方、段階的な練習の仕方、けがを防止するための留意点などを理解し、取り組めるようにする。

指導に際しては、生徒自身が公正、協力、責任、参画、共生の意義や価値を認識し取り組もうとする意欲を高めることが求められることから、意義や価値の理解とその具体的な取り組み方を結び付けて指導することが大切である。また、学びに向かう力、人間性等に関する意義や価値については、各領域で繰り返し伝えることも大切である。

<例示>

- ・ 武道の学習に自主的に取り組もうとすること。
- ・ 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。
- ・ 仲間と互いに合意した自己の役割を果たそうとすること。
- ・ 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする。
- ・ 健康・安全を確保すること。

### **[入学年次の次の年次以降]**

入学年次の次の年次（その次の年次）以降の武道では、多様な楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方などを理解するとともに、攻防を展開すること、生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題に取り組み、考えたことを他者に伝えること及び武道に主体的に取り組むとともに、伝統的な行動の仕方、責任、共生などの意欲を育

み、健康・安全を確保することができるようにする。

なお、武道の多様な楽しさや喜びを味わうこととは、攻防を展開することを通して得られる楽しさや喜びに加えて、体力や技能の程度等にかかわらず、「する、みる、支える、知る」などのスポーツの多様な楽しさや喜びを味わうことである。

指導に際しては、「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」の内容をバランスよく学習させ、自己に適したスポーツとの多様な関わり方を考える機会を充実することで、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指すことが大切である。

### (1) 知識及び技能

武道について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

(1) 次の運動について、勝敗を競ったり自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、課題解決の方法、試合の仕方などを理解するとともに、得意技などを用いた攻防を展開すること。

ア 柔道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、得意技や連絡技・変化技を用いて、素早く相手を崩して投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防をすること。

イ 剣道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、得意技を用いて、相手の構えを崩し、素早くしかけたり応じたりするなどの攻防をすること。

### ○ 知識

伝統的な考え方では、対戦相手を敵として考えるのではなく、同じ「道」を追求する大切な仲間であるといった考え方があることや、我が国固有の文化である武道を学習することは、これからの国際社会を生きていく上で有意義であることを理解できるようにする。

技の名称や見取り稽古の仕方では、武道の各種目で用いられる技の名称や用語があること、それぞれの技には、技の向上につながる重要な動きや用具の操作のポイントがあること、それらをもつための安全で合理的な練習の仕方があることを理解できるようにする。また、武道特有の練習方法としての見取り稽古があるが、見取り稽古については、他人の稽古を見て、相手との間合の取り方や相手の隙をついて勢いよく技をしかける機会、技のかけ方及びそれと一致した武道特有の「気合」によって技が成立することなどを学ぶことが有効な方法であることを理解できるようにする。

なお、その次の年次以降では、選択する種目が一層個別となるため、自ら選んだ種目についての行い方やその高め方について理解を深められるようにする。

体力の高め方では、武道は対人的な動きを中心とした全身運動であり、体力要

素の中でも、柔道では主として瞬発力、筋持久力、巧緻性など、剣道では主として瞬発力、敏捷性、巧緻性などに強く影響される。そのため、それぞれの種目に必要な体力を技能に関連させながら高めることが重要であることを理解できるようにする。

**課題解決の方法**では、自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための練習内容と方法などの選択と実践、試合などを通じた学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があることを理解できるようにする。例えば、自己に適した得意技に高めるために、目標を段階的に設定し、その目標に適した具体的な課題を設定し、見取り稽古や課題に適した練習に繰り返し取り組み、試合などを通して学習の成果を確認し、更に練習を重ねたり、練習方法を見直したりすることでその課題を解決し、新たに目指すべき目標を設定したりするなどの課題解決のための道筋があることを理解できるようにする。

**試合の仕方**では、試合における競技のルール、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員が楽しむためのルールの調整の仕方などについて理解できるようにする。

などの例には、運動を継続するための方法がある。卒業後も運動やスポーツに多様な形で関わるができるよう、「する、みる、支える、知る」の視点から、運動やスポーツとの多様な関わり方について理解できるようにする。

指導に際しては、具体的な知識と汎用的な知識との往還を図るなどして、知識を効果的に理解することができるようにするとともに、入学年次までに学習した武道の知識や体づくり運動、体育理論及び保健の学習成果を関連させて武道の学習に生かすことが大切である。

また、武道においては「礼」を重んじ、主体的に行うことは、自分を律するとともに相手を尊重する態度を形に表すことであり、その自己制御が人間形成にとって重要な要素であることを技の習得と関連付けて指導することが大切である。  
<例示>

- ・ 伝統的な考え方とは、対戦相手は「道」を追求する大切な仲間であること。
- ・ 武道では、各種目で用いられる技の名称や用語があり、それぞれの技には、技の向上につながる重要な動きや用具の操作のポイント及び安全で合理的、計画的な練習の仕方があること。
- ・ 武道の種目によって必要な体力要素があり、その種目の技能に関連させながら体力を高めることができること。
- ・ 課題解決の方法には、自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための練習法などの選択と実践、試合などを通じた学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があること。
- ・ 試合で、競技のルール、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員が楽しむためのルール等の調整の仕方などがあること。

## ○ 技能

### ア 柔道

相手の動きの変化に応じた基本動作から、得意技や連絡技・変化技を用いて、素早く相手を崩して投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防を展開することができるようにする。

**相手の動きの変化に応じた基本動作**とは、この段階では、相手の動きに速い変化が見られるようになるため、その動きの変化に素早く対応することが必要になる。こうした相手の動きの変化に応じて行う姿勢と組み方、崩しと体さばき、進退動作及び受け身のことである。

<例示>

#### ○ 基本動作

- ・ 姿勢と組み方では、相手の体格や姿勢、かける技などに対応して、素早く自然体で組むこと。
- ・ 崩しと体さばきでは、自分の姿勢の安定を保ちながら相手の体勢を不安定にし、素早く技をかけやすい状態をつくること。
- ・ 進退動作では、自分の姿勢の安定を保ちながら素早く体の移動をすること。
- ・ 受け身では、相手の投げ技に応じて安定した受け身をとること。

「基本となる技」とは、投げ技の基本となる技は、取（技をかける人）と受（技を受ける人）の双方が比較的安定して投げたり、受けたりすることのできる技のことであるが、この段階では既習技に加えて、出足払いなどの払い技系、払い腰、内股などのまわし技系などがある。また、固め技の基本となる技は、取と受の双方が、比較的安定して抑えたり、応じたり（逃れたり）することのできる技のことであるが、この段階では既習技に加え肩固め、縦四方固めがある。

**得意技**とは、自己の体力や技能の程度に応じて最も技をかけやすく、相手から効率的に一本を取ることができる技である。

**連絡技**とは、技をかけたときに、相手の防御に応じて、更に効率よく相手を投げたり抑えたりするためにかける技のことであり、**変化技**とは、相手がかけてきた技に対し、そのまま切り返して投げたり、その技の力を利用して効率よく投げたりするためにかける技のことである。

指導に際しては、投げ技では、二人一組の対人で、崩し、体さばき、受け身を用いて投げ技の基本となる技や発展技を扱うようにするとともに、二つの技を同じ方向にかける技の連絡、二つの技を違う方向にかける技の連絡など系統別にまとめて扱うようにする。また、固め技では、固め技の姿勢や体さばきを用いながら、基本となる技や発展技を扱うようにするとともに、固め技の連絡ができるようにすることが大切である。また、相手の技をそのまま切り返した

り、その技の力を利用して効率よく投げたりする変化技を系統的・発展的に扱うようにすることが大切である。

なお、固め技には、抑え技、絞め技、関節技があるが、安全上の配慮から、入学年次に引き続き抑え技のみを扱うこととし、絞め技と関節技は取り扱わないこととする。

<例示>

○投げ技

- ・ 取は払い腰をかけて投げ、受は前回り受け身をとること。
- ・ 取は内股をかけて投げ、受は前回り受け身をとること。

○投げ技の防御

- ・ 受は、相手の釣り手（襟を持っている方の手）を抑えて技をかけさせないで防ぐこと。
- ・ 受は、相手が技をかけた力を利用して自分の体を前後左右に適時にさばいて防ぐこと。
- ・ 受は、相手よりも重心を低く落として防ぐこと。
- ・ 受は、相手の引き手（袖を持っている方の手）を振り払って防ぐこと。

○投げ技の連絡

<二つの技を同じ方向にかける技の連絡>

- ・ 釣り込み腰から払い腰へ連絡すること。
- ・ 内股から体落としへ連絡すること。

<二つの技を違う方向にかける技の連絡>

- ・ 内股から大内刈りへ連絡すること。

○投げ技の変化

- ・ 相手の大内刈りや大外刈りを繰り返すこと。
- ・ 相手の大内刈りや小内刈りをかわして体落としで投げること。

○固め技

- ・ 取は、肩固め、縦四方固めで相手を抑えること。
- ・ 受は、肩固め、縦四方固めで抑えられた状態で、相手を体側や頭方向などに返すことによって逃げること。

○固め技の防御

- ・ 自分が仰向けの状態で相手が脚部から攻めてくるとき、自分の体側や上体に侵入させないように防ぐこと。
- ・ 相手が仰向けの状態からその脚部にいる自分を攻めてくるとき、横転や仰向けにされないように防ぐこと。
- ・ 自分が腹ばいか四つんばいの状態で相手が体側から攻めてくるとき、横転や仰向けにされないように防ぐこと。

○固め技の連絡

- ・ 取は相手の動きの変化に応じながら、けさ固め、横四方固め、上四方

固めに加えて、肩固め、縦四方固めの連絡をすること。

- ・ 受はけさ固め、横四方固め、上四方固めに加えて、肩固め、縦四方固めで抑えられた状態から、相手の動きの変化に応じながら、相手を体側や頭方向に返すことによって逃げること。
- ・ 相手が四つんばいするとき、相手を仰向けに返して抑え込みに入ること。

#### ○固め技の変化

- ・ 相手のけさ固めや横四方固めを体側や頭方向などに返して横四方固めで抑えること。

#### ○投げ技から固め技への連絡

- ・ 内股からけさ固めへ連絡すること。

素早く相手を崩して投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防をするとは、自由練習や試合で、相手の動きの変化や防御に応じて得意技からの連絡技・変化技を用いて素早く崩して相手を投げたり、抑えたり、相手の技を切り返したりするなど攻撃をしかけたり、その防御をしたりすることである。

指導に際しては、投げ技では、既習技の練習を通して、得意技を身に付けるとともに、相手の動きの変化に応じて相手を崩し、得意技や連絡技・変化技を素早くかけるようにすること、また、相手の動きや攻撃防御に応じて、相手を崩して自由に得意技や連絡技・変化技をかけたることが大切である。さらに、生徒の技能の程度や安全を十分配慮した自由練習や試合を行うことができるようにする。また、固め技では、得意技や抑え技の連絡・変化を用いて相手を抑えることや、固め技の試合では、15～20秒程度抑えることができるようにする。

「形」については、柔道の特性をより深く理解する観点から、授業時数などを考慮して、適切に学習できるようにする。

## イ 剣道

相手の動きの変化に応じた基本動作から、得意技を用いて、相手の構えを崩し、素早くしかけたり応じたりするなどの攻防を展開することができるようにする。

相手の動きの変化に応じた基本動作とは、この段階では、相手の動きに速い変化が見られるようになり、その動きの変化に素早く対応することが必要になる。こうした相手の動きの変化に応じて行う構え、体さばきのことである。

<例示>

#### ○基本動作

- ・ 構えでは、相手の動きの変化に応じた自然体で素早く中段に構えること。

- ・ 体さばきでは、相手の動きの変化に応じて素早く体の移動を行うこと。
- ・ 基本の打突の仕方と受け方では、相手の動きに対して、素早く間合を近くしたり遠くしたりして打ったり、応じ技へ発展するよう受けたりすること。

「基本となる技」とは、打突の機会を理解しやすく、相手の構えを崩したり、相手の技をかわしたりする動きが比較的容易な技のことである。しかけ技の基本となる技は、既習技に加えて、小手一胴打ちなどの二段の技、引き小手などの引き技、出ばな小手などの出ばな技と、払い小手などの払い技がある。また、応じ技の基本となる技は、既習技に加えて、小手すり上げ面、面すり上げ面などのすり上げ技、面返し胴などの返し技、胴打ち落とし面などの打ち落とし技がある。

**得意技**とは、自己の体力や技能の程度に応じて最も打突しやすく、相手から効率的に有効打突を取ることができる技のことである。

指導に際しては、二人一組の対人で、相手の動きの変化に応じた体さばきを用いながら、自己の技能や体力の程度に応じて、しかけ技や応じ技の基本となる技を高め、得意技を身に付けることができるよう工夫を行うことが大切である。

<例示>

○しかけ技

<二段の技>

- ・ 最初の小手打ちに相手に対応したとき、隙ができた胴を打つこと。  
(小手一胴)

<引き技>

- ・ 相手と接近した状態にあるとき、隙ができた小手を退きながら打つこと。(引き小手)

<出ばな技>

- ・ 相手が打とうとして竹刀の先が上下に動いたとき、隙ができた小手を打つこと。(出ばな小手)

<払い技>

- ・ 相手の竹刀を払ったとき、隙ができた小手を打つこと。(払い小手)

○応じ技

<すり上げ技>

- ・ 相手が小手を打つとき、竹刀ですり上げて面を打つこと。(小手すり上げ面)
- ・ 相手が面を打つとき、竹刀ですり上げて面を打つこと。(面すり上げ面)

<返し技>

- ・ 相手が面を打つとき、体をさばきながら竹刀で受け、手首を返して胴を打つこと。(面返し胴)

<打ち落とし技>

- ・ 相手が胴を打つとき、体をさばきながら竹刀を下に打ち落とし、面を打つこと。(胴打ち落とし面)

相手の構えを崩し、素早くしかけたり応じたりするなどの攻防をするとは、自由練習や試合で、相手の動きの変化に応じた基本動作を行いながら、相手の構えを崩し、その隙をとらえて素早くしかけ技や応じ技の基本となる技や得意技を用いた攻防を展開することである。

指導に際しては、しかけ技や応じ技では、既習技の練習を通して、得意技を身に付けるとともに、相手の構えを崩したり相手の動きや技の変化に応じたりして、素早く自由に打突することができるようにすること、また、しかけ技や応じ技の基本となる技や得意技を用いて自由練習や試合で攻防ができるようにすることが大切である。

なお、安全上の配慮から、入学年次に引き続き「突き技」を扱わないこととする。

「形」については、剣道の特性をより深く理解する観点から、授業時数などを考慮して、適切に学習できるようにする。

## (2) 思考力、判断力、表現力等

武道について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

(2) 生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて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。
---

運動に関する領域における思考力、判断力、表現力等とは、学習した内容を、学習場面に適用したり応用したりし、言語や文章などで表現することである。

その次の年次以降では、他領域の学習も踏まえてこれまで学習した知識や技能を活用したり応用したりして、自己や仲間の課題を見直したり、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫したりしたことなど、自己や仲間の考えたことを、筋道を立てて他者に伝えられるようにする。

生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見しとは、武道の特性を踏まえて、技や攻防などの課題を設定し、課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見することを示している。また、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するために、各領域で学習した内容を、他の運動にも適用することができるよう、「する、みる、支える、知る」の視点から、自己や仲間の課

題を発見することを示している。

合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとは、技の習得や攻防、合理的な動き、仲間との関わり方、健康・安全の確保の仕方、豊かなスポーツライフの継続の仕方等の発見した課題を、合理的、計画的に解決したり、新たな課題の発見につなげたりすることができるよう知識を活用したり、応用したりすることを示している。

自己や仲間の考えたことを他者に伝えるとは、自己や仲間の課題について、課題解決の過程を踏まえて思考し判断したことを、根拠を示したり他者に配慮したりしながら、言葉や文章などで表したり、他者にわかりやすく伝えたりすることを示している。

なお、「運動に関する思考力、判断力、表現力等」、「体力、健康・安全に関する思考力、判断力、表現力等」、「運動実践につながる態度に関する思考力、判断力、表現力等」及び「生涯スポーツの実践に関する思考力、判断力、表現力等」の中から、領域の特性に応じた思考力、判断力、表現力等の例を重点化して示している。

指導に際しては、その次の年次以降においては、卒業後に豊かなスポーツライフを継続できるようにするための視点を重視して、これまで学習した内容を基に、よりよい解決方法を比較したり、活動を振り返ったり、学習成果を分析したりすることなどによって、新たな考えや方法などを統合したり目的に合わせて評価したりする活動の提示の仕方を工夫することが大切である。

なお、動きの修正などについては体を動かす機会の中で取り上げたり、成果の分析や評価などについては「知識及び技能」の学習に十分に組み込んだ上で振り返りの時間を設けたりするなど、指導内容に応じた取組方に配慮することが大切である。  
<例示>

- ・ 見取り稽古などから、自己や仲間の動きを分析して、良い点や修正点を指摘すること。
- ・ 課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見すること。
- ・ 自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てること。
- ・ 練習や試合の場面で、自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を提案すること。
- ・ 相手を尊重するなどの伝統的な行動をする場面で、自己や仲間の活動を振り返り、よりよい所作について提案すること。
- ・ 体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに武道を楽しむための調整の仕方を見付けること。
- ・ 武道の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を生涯にわたって楽しむための関わり方を見付けること。

### (3) 学びに向かう力、人間性等

武道について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

(3) 武道に主体的に取り組むとともに、相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保すること。

**武道に主体的に取り組む**とは、「する、みる、支える、知る」などの学習に主体的に取り組もうとすることを示している。そのため、主体的に学習に取り組むことは、生涯にわたる豊かなスポーツライフの継続につながることを理解し、取り組めるようにする。

**相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとする**とは、単に伝統的な行動の仕方を所作として守るだけでなく、「礼に始まり礼に終わる」などの伝統的な行動の仕方を自らの意思で大切にしようとすることを示している。そのため、伝統的な行動の仕方を大切にすることは、武道の価値を高めるとともに、人間形成に役立つことを理解し、取り組めるようにする。

**役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする**とは、練習や試合を行う際に、仲間と活動を行う上で必要な役割を作ること、仲間と合意した役割を積極的に引き受け、責任をもって自ら取り組もうとすることを示している。そのため、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすることは、社会生活を過ごす上で必要な責任感を身に付けることにつながるるとともに、持続可能な社会の実現に貢献することにつながることを理解し、取り組めるようにする。

**一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする**とは、体力や技能の程度、性別や障害の有無等に応じて、自己や仲間の状況に合った実現可能な課題の設定や挑戦及び練習の仕方やルールの修正を大切にしようとすることを示している。そのため、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするとは、スポーツに参加しやすい環境を作ることにつながるるとともに、スポーツを通じた共生社会の実現につながることを理解し、取り組めるようにする。

**などの例には、互いに助け合い高め合おうとすることがある。**これは、練習や試合を行う際に、相手が技をかけやすいように受けたり、見取り稽古などを通して仲間の課題を指摘したり、課題解決のアイデアを伝え合ったりするなどの活動に自ら取り組もうとすることを示している。そのため、互いに助け合い高め合うことは、安全を確保し事故を未然に防ぐことや課題の解決に向けて自ら計画を立てて活動するなど主体的な学習を行いやすくすること、共通の目標に向けて共に切磋琢磨する仲間をもつことが、自らの運動の継続に有効であることなどを理解し、取り組めるようにする。

**健康・安全を確保する**とは、主体的な学習の段階では、体調や環境の変化に注意を払いながら運動を行うこと、けが等を未然に防ぐために必要に応じて危険の予測をしながら回避行動をとるなど、自己や仲間の健康を維持したり安全を保持したり

することを示している。そのため、自己の体力の程度、体調や環境の変化に応じて  
けが等を回避するための適正な運動量やとるべき行動を認識し、念頭に置いて活動  
することで、健康・安全を確保することにつながることを理解し、取り組めるよう  
にする。

これらの指導に際しては、生徒自身が公正、協力、責任、参画、共生の意義や価  
値を認識し取り組もうとする意欲を高めることが求められることから、意義や価値  
の理解とその具体的な取り組み方を結び付けて指導することが大切である。

<例示>

- ・ 武道の学習に主体的に取り組もうとすること。
- ・ 相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとする事。
- ・ 役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること。
- ・ 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする事。
- ・ 危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保すること。

## 内容の取扱い

(2) 内容の「A体づくり運動」から「H体育理論」までに示す事項については、各年次において次のとおり取り扱うものとする。

カ 「F武道」については、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。また、(1)の運動については、ア又はイのいずれかを選択して履修できるようにすること。なお、学校や地域の実態に応じて、相撲、空手道、なぎなた、弓道、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。

(7) 武道の領域の取扱いは、入学年次においては、「E球技」及び「F武道」のまとまりの中から1領域以上を選択し履修することができるようにすることとしている。また、その次の年次以降においては、「B器械運動」から「Gダンス」までのの中から2領域以上を選択して履修できるようにすることとしている。

したがって、自ら運動に親しむ資質・能力を高め、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ため、希望する生徒に対して、武道の学習機会が確保されるよう年間指導計画を工夫することが大切である。

(4) 武道の運動種目は、「ア柔道」又は「イ剣道」のいずれかを選択して履修できるようにすることとしている。その際、指導内容の習熟を図ることができるよう、十分な時間を配当するとともに生徒の体力や技能の程度に応じて健康・安全の確保に配慮することが大切である。

(9) 学校や地域の実態に応じて、相撲、空手道、なぎなた、弓道、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としているが、原則として、柔道又は剣道に加えて履修させることとし、学校や地域の特別の事情がある場合には、替えて履修させることができることとする。それらの場合は、各学校が次の用件などを参考に適切に判断することが必要であるとともに、基本動作や基本となる技を身に付けさせたり、形を取り入れたりするなどの工夫をし、効果的、継続的な学習ができるようにすることが大切である。

㊦ 指導するための施設・設備及び指導者が整備されていること。

㊧ 指導するための指導内容及び方法が体系的に整備されていること。

㊨ 当該校の教員が指導から評価まで行うことができる体制が整備されていること。

㊩ 生徒の自発的、自主的な学習を重視する観点から、その前提となる生徒の興味、関心が高いこと。

㊪ 安全を確保する観点から、学習段階や個人差を踏まえ、段階的な指導を行うことができる体制などが整備されていること。また、指導内容は、柔道及び剣道に示された指導内容を踏まえたものであること。例えば、柔道においては、生徒の

心身の発達の段階から、固め技では抑え技のみを扱うこととしていること、剣道においては、段階的な指導の関連から突き技を扱わないこととしていることなどを踏まえたものであること。

- (エ) 内容の取扱い(3)で、「我が国固有の伝統と文化により一層触れさせるため、中学校の学習の基礎の上に、より深められる機会を確保するよう配慮するものとする。」としているので、希望する生徒が確実に履修できるよう選択や学習の機会の充実を図るものとする。

また、武道は段階的な指導を必要とするため、特定の種目を継続して履修できるようにすることが望ましいが、生徒の状況によっては各年次で異なった種目を取り上げることもできるようにする。

- (オ) 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、必要な知識及び技能の定着を図る学習とともに、互いに教え合う時間を確保するなどの工夫をしながら、生徒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、生徒の学習状況を捉えて指導を改善していくことが大切である。

その際、指導事項の精選を図ったり、運動観察のポイントを明確にしたり、ICTを効果的に活用するなどして、体を動かす機会を適切に確保することが大切である。

### 柔道の主な技の例

技		中学校1・2年生	中学校3年 高校入学年次	高校その次の年次以降
投げ技	支え技系	膝車	→	→
		支え釣り込み足	→	→
	刈り技系	大外刈り	→	→
			小内刈り	→
			大内刈り	→
	まわし技系	体落とし	→	→
		大腰	→	→
			釣り込み腰	→
			背負い投げ	→
				払い腰
			内股	
払い技系			出足払い 送り足払い	
固め技 (抑え技)	けさ固め系	けさ固め	→	→
	四方固め系	横四方固め	→	→
			上四方固め	→
				縦四方固め
肩固め系			肩固め	
技の連絡			投げ技 → 投げ技	→
			固め技 → 固め技	→
				投げ技 → 固め技
技の変化				相手の技をそのまま切り返す
				相手の技を利用して自分の技で投げる

### 剣道の主な技の例

技		中学校1・2年生	中学校3年 高校入学年次	高校その次の年次以降	
しかけ技	二段の技	面一胴	→	→	
		小手一面	→	→	
			面一面	→	
	引き技	引き胴			小手一胴
				引き面	→
					引き小手
	出ばな技			出ばな面	→
					出ばな小手
	払い技			払い面	→
					払い小手
応じ技	抜き技	面抜き胴	→	→	
			小手抜き面	→	
	すり上げ技				小手すり上げ面
					面すり上げ面
	返し技				面返し胴
打ち落とし技				胴打ち落とし面	

※表中の「→」は既習技を示している。

## G ダンス

### 【入学年次】

ダンスは、創作ダンス、フォークダンス、現代的なリズムのダンスで構成され、イメージを捉えた表現や踊りを通じた交流を通して仲間とのコミュニケーションを豊かにすることを重視する運動で、仲間とともに感じを込めて踊ったり、イメージを捉えて自己を表現したりすることに楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

中学校では、感じを込めて踊ったりみんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表ができるようにすることをねらいとして、第1学年及び第2学年は、「イメージを捉えた表現や踊りを通じた交流をする」ことなどを、第3学年は、「イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表をする」ことなどを学習している。

高等学校では、これまでの学習を踏まえて、感じを込めて踊ったり仲間と自由に踊ったり、自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、「それぞれ特有の表現や踊りを身に付けて交流や発表をする」ことなどができるようにすることが求められる。

したがって、入学年次では、中学校第3学年の学習を受け、感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、踊りの特徴と表現の仕方や運動観察の方法などを理解するとともに、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表をすることができるようにする。その際、表現などの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ようにする。また、ダンスの学習に自主的に取り組み、互いに助け合い教え合うことや一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にすることなどに意欲をもち、健康・安全を確保することができるようにする。

なお、指導に際しては、知識の理解を基に運動の技能を身に付けたり、運動の技能を身に付けることで一層知識を深めたりするなど、知識と技能を関連させて学習させることや、「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」の内容をバランスよく学習させるようにすることが大切である。

### (1) 知識及び技能

ダンスについて、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

(1) 次の運動について、感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、ダンスの名称や用語、踊りの特徴と表現の仕方、交流や発表の仕方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表をすること。

ア 創作ダンスでは、表したいテーマにふさわしいイメージを捉え、個や群で、

緩急強弱のある動きや空間の使い方で変化を付けて即興的に表現したり、簡単な作品にまとめたりして踊ること。

イ フォークダンスでは、日本の民踊<sup>よう</sup>や外国の踊りから、それらの踊り方の特徴を捉え、音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で踊ること。

ウ 現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を捉え、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って全身で踊ること。

## ○ 知識

**ダンスの名称や用語**では、創作ダンス、フォークダンス及び現代的なリズムのダンスで用いられる身体運動や作品創作に用いられる名称や用語を理解できるようにする。

**踊りの特徴と表現の仕方**では、創作ダンスではテーマや題材からイメージを捉えて仲間とともに表現し合って踊ること、フォークダンスでは伝承された踊りを仲間とともに動きを合わせて踊ること、現代的なリズムのダンスでは現代的なリズムに乗って自由に仲間とともに関わり合って踊ることを理解できるようにする。

**交流や発表の仕方**では、動きや簡単な作品の見せ合いや発表会などがあること、見る人も拍手をしたりリズムをとるなどしたりして交流し合う方法があることを理解できるようにする。

**運動観察の方法**では、自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があることを理解できるようにする。例えば、ダンスを見せ合うことでお互いの動きを観察したり、ICTなどで自己やグループの表現や踊りを観察したりすることで、自己の取り組むべき技術的な課題が明確になり、学習の成果を高められることを理解できるようにする。

**体力の高め方**では、ダンスのパフォーマンスは、体力要素の中でも、主として柔軟性、平衡性、全身持久力などに影響を与える。そのため、いろいろな動きと関連させた柔軟運動やリズムカルな全身運動をすることで、結果として体力を高めることができることを理解できるようにする。

指導に際しては、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や知識を活用し課題を発見・解決するなどの「思考力、判断力、表現力等」を育む学習につながるよう、汎用性のある知識を精選した上で、知識を基盤とした学習の充実を図ることが大切である。

なお、中学校で取り上げた「特性や由来」、「表現の仕方」、「関連して高まる体力」などについての理解が不十分な場合は、中学校学習指導要領解説で示した指導内容を改めて取り上げるなどの配慮をすることが大切である。

<例示>

- ・ ダンスには、身体運動や作品創作に用いられる名称や用語があること。

- ・ それぞれの踊りには、その踊りの特徴と表現の仕方があること。
- ・ 交流や発表の仕方には、簡単な作品の見せ合いなどがあり、全員で交流し合う方法があること。
- ・ 自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があること。
- ・ いろいろな動きと関連させた柔軟運動やリズムカルな全身運動をすることで、結果として体力を高めることができること。

## ○ 技能

### ア 創作ダンス

入学年次では、表したいテーマにふさわしいイメージを捉え、動きに変化を付けて即興的に表現することや、個性を生かした簡単な作品にまとめて踊ることができるようにする。

**表したいテーマにふさわしいイメージを捉え**とは、多様なテーマから、表現にふさわしいテーマを選んで、見る人に伝わりやすいように、イメージを端的に捉えることである。

**個や群での動き**とは、即興的に表現したり作品にまとめたりする際のグループにおける個人や集団の動きを示している。個人や集団の動きには、主役と脇役の動き、一斉の同じ動き（ユニゾン）やばらばらの異なる動き、集団の動きを少しずつずらした動き（カノン）、密集や分散の動きなどがある。

**緩急強弱のある動きや空間の使い方**で変化を付けて即興的に表現するとは、緩急（時間的要素）や強弱（力の要素）の動きや、列・円などの空間の使い方に変化を付けて、思いつくままに捉えたイメージをすぐに動きに変えて表現することである。

**簡単な作品にまとめたりして踊る**とは、即興的な表現から、表したいテーマにふさわしいイメージを一層深めて、変化や起伏のある「はじめ—なか—おわり」の構成で表現をして踊ることである。

指導に際しては、表したいテーマにふさわしいイメージを捉え、即興的に表現したり、個性を生かした簡単な作品にまとめたりして踊るようにできることが重要となるため、①表したいテーマの例を具体的に示して、取り組みやすいテーマを選んで即興的に表現する。次第に抽象的なテーマを取り上げ、主要場面を中心としたひと流れの動きで表現する。次に、②変化や起伏のある「はじめ—なか—おわり」の構成で簡単な作品にまとめて踊るなどの工夫を行うことが大切である。

①の学習の段階では、次のような活動を参考に行うようにする。

- ・ 表したいテーマと題材や動きの例示を参考にしてテーマを設定したり、これまで取り組んだテーマから表したいテーマを各自で選んだりする。その際、取り組んでみたいテーマや題材や動きなどでグループを組み、思い

ついた動きを即興的に表現したり、仲間の動きをまねたり、ひと流れの動きにしたりしてみるなどの活動を取り上げる。

- ・ テーマにふさわしい個や群の構成で、一番表現したい主要場面を創る。
- ・ 緩急強弱のある動きや空間の使い方や場面の転換などで、変化を付けたひと流れの動きにする。

②の学習の段階では、次のような活動を参考に行うようにする。

- ・ はじめとおわりを付け、ひとまとまりの作品にまとめる。
- ・ 表したい内容のテーマにふさわしいイメージを深めて表現できるように、踊り込んで仕上げる。
- ・ 仲間やグループ間で、作品を見せ合う発表の活動を取り入れる。

<表したいテーマと題材や動きの例示>

下記のAからFまでは表したいテーマの例示であり、括弧の中はそのテーマから浮かび上がる題材や関連する動き、並びに展開例である。

- A 身近な生活や日常動作（出会いと別れ、街の風景、綴られた日記 など）
- ・ 「出会いと別れ」では、すれ違ったりくっついたり離れたりなどの動きを、緩急強弱を付けて繰り返して表現すること。
- B 対極の動きの連続（ねじる一回る一見る など）
- ・ 「ねじる一回る一見る」では、ゆっくりギリギリまでねじって力をためておき、素早く振りほどくように回って止まり、視線を決めるなどの変化や連続のあるひと流れの動きで表現すること。
- C 多様な感じ（静かな、落ち着いた、重々しい、力強い など）
- ・ 「力強い感じ」では、力強く全身で表現するところを盛り上げて、その前後は弱い表現にして対照を明確にするような簡単な構成で表現すること。
- D 群（集団）の動き（大回り一小回り、主役と脇役、迷路、都会の孤独 など）
- ・ 「大回り一小回り」では、個や群で大きな円や小さな円を描くなどを通して、ダイナミックに空間が変化するように動くこと。
- E もの（小道具）を使う（椅子、楽器、ロープ、傘 など）
- ・ 「椅子」では、椅子にのぼる、座る、隠れる、横たわる、運ぶなどの動きを繰り返して、「もの」との関わり方に着目して表現すること。
- F はこびとストーリー（起承転結、物語 など）
- ・ 気に入ったテーマを選び、ストーリー性のあるはこびで、一番表現したい中心の場面をひと流れの動きで表現して、はじめとおわりを付けて簡単な作品にまとめて踊ること。

## イ フォークダンス

入学年次では、踊り方の特徴を捉え、音楽に合わせて特徴的なステップや動

きと組み方で踊ることができるようにする。また、日本や外国の風土や風習、歴史などの文化的背景や情景を思い浮かべて、音楽に合わせてみんなで踊って交流して楽しむことができるようにすることが大切である。

**踊り方の特徴を捉え**とは、ステップや動き方、音楽、小道具、地域などの踊りに見られる特有の動きなどの異なった特徴を捉えることである。

**特徴的なステップや動きと組み方**とは、躍動的な動きや手振りの動きを強調する日本の民踊<sup>よゆう</sup>などの特徴的な動き、外国のフォークダンスでのパートナーとのステップや動きと組み方（オープン・ポジションやクローズド・ポジションをはじめとした様々な組み方）のことである。

指導に際しては、日本の民踊<sup>よゆう</sup>では、地域に伝承されてきた民踊<sup>よゆう</sup>や代表的な日本の民踊<sup>よゆう</sup>の中から、軽快なリズムの踊りや力強い踊りを、難易度を踏まえて選び、その特徴を捉えるようにする。外国のフォークダンスでは、代表的な曲目から、曲想を捉えて、踊り方（複数のステップの組合せ、隊形、組み方など）の特徴を捉えるようにする。

<曲目と動きの例示>

○日本の民踊<sup>よゆう</sup>

- ・ よさこい鳴子踊りなどの小道具を操作する踊りでは、手に持つ鳴子のリズムに合わせて、沈み込んだり飛び跳ねたりする躍動的な動きで踊ること。
- ・ 越中おわら節などの労働の作業動作に由来をもつ踊りでは、種まきや稲刈りなどの手振りの動きを強調して踊ること。
- ・ こまづくり唄などの作業動作に由来をもつ踊りでは、踊り手がコマになったり手拭いでコマを回したりする動作を強調して踊ること。
- ・ 大漁唄い込みなどの力強い踊りでは、腰を低くして踊ること。

○外国のフォークダンス

- ・ ヒンキー・ディンキー・パーリ・ブーなどのゲーム的な要素が入った踊りでは、グランド・チェーンの行い方を覚えて次々と替わる相手と合わせて踊ること。
- ・ ハーモニカなどの軽やかなステップの踊りでは、グレイプバインステップやハーモニカステップなどをリズムカルに行って踊ること。
- ・ オスローワルツなどの順次パートナーを替えていく踊りでは、ワルツターンで円周上を進んで踊ること。
- ・ ラ・クカラーチャなどの独特のリズムの踊りでは、リズムに合わせて足を地面に打ちつける動作（スタンプ）やパートナーを次々に変えて（ミクサー）踊ること。

## ウ 現代的なリズムのダンス

入学年次では、リズムの特徴を捉え、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って体幹部を中心に全身で自由に弾んで踊ることができるようにする。

**変化とまとまりを付けて**とは、短い動きを繰り返す、対立する動きを組み合わせる、ダイナミックなアクセントを加えるなどの変化や、個と群の動きを強調してまとまりを付けることである。

**リズムに乗って全身で踊る**とは、体幹部でリズムをとって全身で自由に弾んで踊ることを発展させ、体の各部位の動きをずらしたり連動させたりして踊ることや、ダイナミックなアクセントを加えたり違うリズムを取り入れたったりして、変化を付けて連続して踊ることである。

指導に際しては、ロックやヒップホップなどのリズムに合った曲を、指導の段階に応じてグループごとに選曲させる。まとまりのある動きをグループで工夫するときには、一人一人の能力を生かす動きや相手と対応する動きなどを取り入れながら、仲間と関わりをもって踊ることに留意させたり、仲間やグループ間で、簡単な作品を見せ合う発表の活動を取り入れたりするようになる。また、現代的なリズムのダンスでは、既存の振り付けなどを模倣することに重点があるのではなく、変化とまとまりを付けて、全身で自由に続けて踊ることを強調することが大切である。

<リズムと動きの例示>

- ・ 簡単なリズムの取り方や動きで、音楽のリズムに同調したり、体幹部を中心としたシンプルに弾む動きをしたりして自由に踊ること。
- ・ 軽快なロックでは、全身でビートに合わせて弾んだり、ビートのきいたヒップホップでは膝の上下に合わせて腕を動かしたりストップするようになしたりして踊ること。
- ・ リズムの取り方や動きの連続のさせ方を組み合わせて、動きに変化を付けて踊ること。
- ・ リズムや音楽に合わせて、独自のリズムパターンや動きの連続や群の構成でまとまりを付けて踊ること。

## (2) 思考力, 判断力, 表現力等

ダンスについて、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

(2) 表現などの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。

運動に関する領域における思考力、判断力、表現力等とは、学習した内容を、学習場面に適用したり、応用したりし、言語や文章などで表現することである。

入学年次では、自己や仲間の課題を発見し、これまで学習した知識や技能を活用して、学習課題への取り組み方を工夫できるようにしたり、自己や仲間の課題の発見や

解決に向けて考えたりしたことを、他者にわかりやすく伝えられるようにする。

**表現などの自己や仲間の課題を発見し**とは、ダンスの特性を踏まえて、表現や交流及び発表などの改善についてのポイントを発見したり、仲間との関わり合いや健康・安全についての自己や仲間の取り組み方などの課題を発見したりすることを示している。

**合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫する**とは、表現や交流及び発表、仲間との関わり方、健康・安全の確保の仕方、運動の継続の仕方などの発見した課題を、合理的に解決できるよう知識を活用したり、応用したりすることを示している。

**自己や仲間の考えたことを他者に伝える**とは、自己や仲間の課題について、自己や仲間が思考し判断したことを、言葉や文章などで表したり、他者にわかりやすく伝えたりすることを示している。

なお、入学年次では、「運動に関する思考力、判断力、表現力等」、「体力、健康・安全に関する思考力、判断力、表現力等」、「運動実践につながる態度に関する思考力、判断力、表現力等」及び「生涯スポーツの実践に関する思考力、判断力、表現力等」の中から、領域の特性に応じた思考力、判断力、表現力等の例を重点化して示している。

指導に際しては、入学年次においては、習得した知識を基に、よりよい解決方法を比較したり、活動を振り返ったりするなどによって、学習成果を分析する活動の提示の仕方を工夫することが大切である。

<例示>

- ・ それぞれのダンスに応じて、表したいテーマにふさわしいイメージや、踊りの特徴を捉えた表現の仕方を見付けること。
- ・ 選択した踊りの特徴に合わせて、よい動きや表現と自己や仲間の動きや表現を比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えること。
- ・ 健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返ること。
- ・ 作品創作や発表会に向けた仲間と話し合う場面で、合意形成するための関わり方を見付け、仲間に伝えること。
- ・ 体力の程度や性別等の違いに配慮して、仲間とともにダンスを楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けること。
- ・ ダンスの学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けること。

### (3) 学びに向かう力、人間性等

ダンスについて、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

- (3) ダンス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、作品や発表などの話合いに貢献しようとする事、一人一人の違いに応じた表現

や役割を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保すること。

**ダンスに自主的に取り組む**とは、自己や仲間の課題に応じた練習方法を選択する学習などに自主的に取り組むことなどを示している。そのため、上達していくためには繰り返し粘り強く取り組むことが大切であることなどを理解し、取り組めるようにする。

**互いに助け合い教え合おうとする**とは、練習や動きを見せ合う発表などの際に、仲間の動きをよく見たり、互いに課題を伝え合ったり教え合ったりしながら取り組もうとすることを示している。そのため、互いに助け合い教え合うことは、安全を確保したり、課題の解決に役立つなど自主的な学習を行いやすくしたりすることを理解し、取り組めるようにする。

**話合いに貢献しようとする**とは、作品創作や練習や発表・交流などの話合いの場面で、自己やグループの課題の解決に向けて、自己の考えを述べたり、相手の話を聞いたりするなど、グループの話合いに責任をもって関わろうとすることを示している。そのため、相互の信頼関係を深めるためには、相手の感情に配慮しながら発言したり、提案者の発言に同意したりして話合いを進めることなどが大切であることを理解し、取り組めるようにする。

**一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとする**とは、体力や技能の程度、性別や障害の有無等に応じて、自己の状況に合った実現可能な課題の設定や挑戦を大切にしようとしたり、練習や交流及び発表の仕方の修正に合意しようとしたりすることを示している。そのため、様々な違いを超えて踊りを楽しむことができる配慮をすることで、ダンスのよりよい環境づくりに貢献すること、違いに応じた配慮の仕方があることなどを理解し、取り組めるようにする。

**などの例には**、自己の責任を果たそうとすることがある。これは、練習や交流会などで、仲間と互いに合意した役割に責任をもって自主的に取り組もうとすることを示している。そのため、自己の責任を果たすことは、ダンスの学習を円滑に進めることにつながることや、社会生活を過ごす上で必要な責任感を身に付けることにつながることを理解し、取り組めるようにする。

**健康・安全を確保する**とは、踊りの用具を目的に応じて使用したり、気温が高いときは適度な水分補給や休息を取るなど必要に応じて安全対策を講じたりすることなどを通して、健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすることを示している。そのため、用具の安全確認の仕方、段階的な練習の仕方、けがを防止するための留意点などを理解し、取り組めるようにする。

指導に際しては、生徒自身が公正、協力、責任、参画、共生の意義や価値を認識し取り組もうとする意欲を高めることが求められることから、意義や価値の理解とその具体的な取り組み方を結び付けて指導することが大切である。また、学びに向かう力、人間性等に関する意義や価値については、各領域で繰り返し指導することが大切であ

る。

<例示>

- ・ ダンスの学習に自主的に取り組もうとすること。
- ・ 仲間に課題を伝え合ったり教え合ったりして、互いに助け合い教え合おうとすること。
- ・ 作品創作などについての話合いに貢献しようとする。
- ・ 一人一人の違いに応じた表現や交流，発表の仕方などを大切にしようとする。
- ・ 健康・安全を確保すること。

### **[入学年次の次の年次以降]**

入学年次の次の年次（その次の年次）以降のダンスでは，多様な楽しさや喜びを味わい，ダンスの名称や用語などを理解するとともに，交流や発表をすること，生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題に取り組み，考えたことを他者に伝えること及びダンスに主体的に取り組むとともに，協力，参画，共生などの意欲を育み，健康・安全を確保することができるようにする。

なお，ダンスの多様な楽しさや喜びを味わうこととは，感じを込めて踊ったり仲間と自由に踊ったりすることを通して得られる楽しさや喜びに加えて，体力や技能の程度等にかかわらず，「する，みる，支える，知る」などのスポーツの多様な楽しさや喜びを味わうことである。

指導に際しては，「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」の内容をバランスよく学習させ，自己に適したスポーツとの多様な関わり方を考える機会を充実することで，生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指すことが大切である。

#### **(1) 知識及び技能**

ダンスについて，次の事項を身に付けることができるよう指導する。

(1) 次の運動について，感じを込めて踊ったり仲間と自由に踊ったり，自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい，ダンスの名称や用語，文化的背景と表現の仕方，交流や発表の仕方，課題解決の方法，体力の高め方などを理解するとともに，それぞれ特有の表現や踊りを身に付けて交流や発表をすること。

ア 創作ダンスでは，表したいテーマにふさわしいイメージを捉え，個や群で，対極の動きや空間の使い方で変化を付けて即興的に表現したり，イメージを強調した作品にまとめたりして踊ること。

イ フォークダンスでは，日本の民踊<sup>よ</sup>や外国の踊りから，それらの踊り方の特徴

を強調して、音楽に合わせて多様なステップや動きと組み方で仲間と対応して踊ること。

ウ 現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり、変化とまとまりを付けて仲間と対応したりして踊ること。

## ○ 知識

**ダンスの名称や用語**では、創作ダンス、フォークダンス及び現代的なリズムのダンスで用いられる即興や作品創作、踊り方、リズムの特徴などに関する名称や用語があり、それぞれのダンスには、表現や踊りにつながる重要な動きや空間の使い方などのポイントがあること、それらを身に付けるための安全で合理的、計画的な練習の仕方があることについて理解できるようにする。

**文化的背景と表現の仕方**では、例えば、創作ダンスでは、20世紀初めに自己表現のダンスとして誕生した文化的背景とテーマやイメージを自由に捉えた動きで仲間と表現し合って踊ること、フォークダンスでは異なる風土や歴史を背景にして生まれてきた文化的背景と特徴を捉えて仲間とともに踊ること、現代的なリズムのダンスでは、20世紀後半に生まれたという文化的背景と特徴のあるリズムと動きには多様な関係があること、そのリズムに応じた仲間との自由な対応によって踊ることなど、それぞれのダンスに特有の文化的背景と表現の仕方があることを理解できるようにする。

**交流や発表の仕方**では、それぞれのダンスに応じた様々な交流や発表の形態、ステージの使い方、音響や衣装などのテーマに応じた選び方があることについて理解できるようにする。

**課題解決の方法**では、自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための練習法などの選択と実践、交流や発表などを通じた学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があることを理解できるようにする。例えば、それぞれ特有の表現や踊りに対して、自己の能力に応じて段階的に目標を設定し、テーマの選択やイメージの捉え方、曲目の選択や踊り方、リズムの選択や動きの工夫など、その目標に適した具体的な課題を設定し、課題に適した練習に繰り返し取り組み、互いに動きを見せ合う、記録した映像を見るなどの運動観察及び交流や発表などを通して学習の成果を確認し、更に表現や踊りを工夫したり身に付けたりする練習方法を見直すことでその課題を解決し、新たな目標を設定するなどの課題解決のための道筋があることを理解できるようにする。

**体力の高め方**では、ダンスはリズムカルで表現的な全身運動であり、それぞれのダンスの特性によって、主として、柔軟性、調整力、全身持久力などの体力要素が必要となる。そのため、それぞれのダンスの技能に関連させながら体力を高めることができることを理解できるようにする。

などの例には、運動を継続するための方法がある。卒業後も運動やスポーツに

多様な形で関わるができるよう、「する、みる、支える、知る」の視点から、運動やスポーツとの多様な関わり方について理解できるようにする。

指導に際しては、具体的な知識と汎用的な知識との往還を図るなどして、知識を効果的に理解することができるようにするとともに、入学年次までに学習したダンスの知識や体づくり運動、体育理論及び保健の学習成果を関連させてダンスの学習に生かすことが大切である。

<例示>

- ・ ダンスでは、各ダンスで用いられる名称や用語があり、それぞれのダンスには、表現や踊りにつながる重要な動きや空間の使い方などのポイント及び安全で合理的、計画的な練習の仕方があること。
- ・ それぞれのダンスには、特有の文化的背景とそれに応じた表現の仕方があること。
- ・ 交流や発表の仕方には、それぞれのダンスに応じた交流や発表の形態、ステージの使い方、音響や衣装などのテーマに応じた選び方があること。
- ・ 課題解決の方法には、自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための練習法などの選択と実践、交流や発表などを通じた学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があること。
- ・ ダンスの特性によって必要な体力要素があり、そのダンスの技能に関連させながら体力を高めることができること。

## ○ 技能

### ア 創作ダンス

その次の年次以降では、表したいテーマにふさわしいイメージを捉え、個や群で、対極の動きや空間の使い方に変化を付けて即興的に表現したり、イメージを強調した作品にまとめたりして踊ることを学習のねらいとする。

**表したいテーマにふさわしいイメージを捉え**とは、多様なテーマから、表現にふさわしいテーマを選んで、見る人に伝わりやすいように、イメージを端的に捉えるとともに、中心となるイメージを強調することである。

**個や群での動き**とは、即興的に表現したり作品にまとめたりする際のグループにおける個人や集団の動きを示している。個人や集団の動きには、主役と脇役の動き、一斉の同じ動き（ユニゾン）やばらばらの異なる動き、集団の動きを少しずつずらした動き（カノン）、対立した動き、密集や分散などの動きなどがある。

**対極の動きや空間の使い方に変化を付けて即興的に表現したり**とは、緩急（時間的要素）や強弱（力の要素）を最大限に強調した対極の動きや、列・円・渦巻・密集－分散などの空間の使い方に変化を付けて、思いつくままに捉えたイメージをすぐに動きに変えて表現することである。

イメージを強調した作品にまとめたりして踊るとは、即興的な表現から、表したいテーマにふさわしいイメージを一層深めて、中心となるイメージを強調した「はじめ—なか—おわり」の構成で、表現して踊ることである。

これらの指導に際しては、特に「なか」に当たる展開では、最も特徴的な動きや構成を強調した盛り上がりのある起伏を付けて、個性を生かした作品にまとめて踊ることが大切である。また、動きの中に込めたい感じや表現の視点を重視することやイメージから触発されて身体から動きが生み出されるよう指導することも大切である。

表したいテーマから中心となるイメージを捉えて動きにする際には、多様な題材の選択や表現の仕方、動きの展開が求められる。そうした多様さを導きだす参考として、いくつかのテーマと題材や動きの例を以下に示すものである。

<表したいテーマと題材や動きの例示>

下記のAからFまでは表したいテーマの例示であり、括弧の中はそのテーマから浮かび上がる題材や関連する動き、並びに展開例である。

- A 身近な生活や日常動作（「ただ今、猛勉強中」、シャッターチャンス、クラス討論 など）
- ・ 「ただ今、猛勉強中」などと題して、本を読む、書く、考えるなどの動きを猛スピードで繰り返したり、スローモーションで動いたりするなどの変化を付けて表現すること。
- B 対極の動きの連続（伸びる—落ちる—回る・転がる など）
- ・ 「伸びる—落ちる—回る・転がる」では、体をゆっくりとした動作で極限まで伸ばし、瞬間的に脱力して床に崩れ落ち、ゆっくりと回る・転がるなどのひと流れの動きをしたり、歩く・走るなどのつなぎの動きを入れて繰り返したりして表現すること。
- C 多様な感じ（激しい・静かな、急変する・持続する、鋭い・柔らかい、素早い・ゆっくりしたなどの多様な感じの中から対照的な感じを表現する）
- ・ 「声にならない叫び」などと題して、多様な感じの中から「静かな」と「激しい」といった対照的な感じを捉え、こみ上げる感情を抑えている様子を、こぶしを握る、胸を抱えるなどの静かな動きと、素早く回って床をたたき、鋭く伸びる、足を踏み鳴らす、ジャンプして転がるなどの激しい動きで、緩急強弱を付けて表現すること。
- D 群（集団）の動き（カノン、ユニゾン、密集—分散、列や円 など）
- ・ 2～3群に分かれてタイミングをずらした動き（カノン）、全体で統一した動き（ユニゾン）、密集—分散、縦・横・斜めの列や円に並ぶなど、群の動きや隊形を工夫して空間が変化するように表現すること。
- E もの（小道具）を使った動き（大きな布、机、ティッシュペーパー、新聞紙のボールなど質感や大きさの異なる「もの」を取り上げる）
- ・ 大きな布では、布の中に隠れる・出る、布をまるめる・広げる・揺ら

すなど、「もの」を使って、形状に変化を付けた動きで表現すること。  
F はこびとストーリー（気に入った小説，詩，絵画 などのテーマから作品をまとめる）

- ・気に入ったテーマを選び，ストーリー性のあるはこびで，一番表現したい中心の場面にふさわしい「緩急強弱のあるひと流れの動き」で表現して，繰り返しや時間・力・空間の変化と強調によって，ダイナミックな盛り上がりを付けて作品にまとめて踊ること。

## イ フォークダンス

その次の年次以降では，日本の民踊<sup>よう</sup>や外国の踊りから，それらの踊り方の特徴を強調して，音楽に合わせて多様なステップや動きと組み方で仲間と対応して踊ることを学習のねらいとする。また，日本や外国の風土や風習，歴史などの文化的背景や情景を思い浮かべて，音楽に合わせてみんなで踊って交流して楽しむことができるようにすることが大切である。

**踊り方の特徴を強調して，音楽に合わせて**とは，ステップや動き方，音楽，小道具，地域などの踊りに見られる特有の動きなどの異なった特徴を強調して，音楽のリズムや曲想に合わせることである。

**多様なステップや動きと組み方**とは，躍動的な動きや手振り，腰を落とした動きを強調するなどの日本の民踊<sup>よう</sup>の多様な動き，外国のフォークダンスでのパートナーとの多様なステップや動きとオープン・ポジションやクローズド・ポジションをはじめとした様々な組み方のことである。

**仲間と対応して踊るとは**，仲間とタイミングや調子を合わせて，組んだ手で軽く押したり引いたりする，ステップやターンなど相手の動きに対応して手や足を動かしたりパートナーチェンジをしたりする，また，踊りやすい適切な距離を保って隊形を作ったり動きやすい組み方をしたりするなどのいろいろな対応をして踊ることである。

これらの指導に際しては，日本の民踊<sup>よう</sup>では，地域に伝承されてきた民踊<sup>よう</sup>や代表的な日本の民踊<sup>よう</sup>の中から，優雅な踊りや力強い踊りなどを，難易度を踏まえて選び，躍動的な動きや手振り，腰を落とした動きなどの特徴を捉えて踊るようにさせることが大切である。外国のフォークダンスでは，代表的な曲目から，曲想，隊形や組み方などが異なる踊りを，難易度を踏まえて選び，複数のステップのつなぎ方，パートナーとの組み方などの特徴を捉えて，互いにスムーズに踊るようにさせることが大切である。

また，フォークダンスの指導では，踊りが生まれ伝承されてきた地域や風土などの文化的背景や情景を思い浮かべるとともに，踊りや動きの中に込めたい感じや表現の視点を重視して指導することが大切であるが，その参考として，いくつかの動きの例を以下に示すものである。

<動きの例示>

#### ○日本の民踊

- ・ 優美な所作の踊りでは、手振りや足の運びの滑らかな流れを強調して静かに踊ること。
- ・ 女踊りと男踊りのある踊りでは、女踊りのしなやかな手振りや男踊りの力強く踏み込む動きなどを強調して踊ること。

#### ○外国のフォークダンス

- ・ 速いリズムに合わせた踊りでは、カップルでツーステップターンを用いて踊ったり、輪になって全員でグランド・チェーンをしたりして軽快に踊ること。
- ・ アクセントのはっきりしたリズムに合わせた踊りでは、切れ味のよい動きで相手と対応して踊ること。
- ・ オープンサークルの踊りでは、全員で手をつないで、いろいろなステップを用いて移動したりして踊ること。
- ・ カップルダンスでは、ワルツステップやターンなどを用いて相手と対応して滑らかに踊ること。

### ウ 現代的なリズムのダンス

その次の年次以降では、リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり、変化とまとまりを付けて仲間と対応したりして踊ることを学習のねらいとする。

**リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり**とは、ロックやヒップホップのリズムの特徴を捉えて、リズムに乗ったり外したり、重心の上下動や非対称の動きを強調したりして全身で自由に踊ることである。

**変化とまとまりを付けて**とは、短い動きを繰り返す、対立する動きを組み合わせる、ダイナミックなアクセントを加えるなどの変化や、個と群の動きを強調してまとまりを付けることである。

**仲間と対応したりして踊るとは**、仲間の動きをリードしたり、仲間の動きに合わせてたり、異なる動きで高低や緩急強弱を付けて互いの動きを強調したりするなど、仲間といろいろな対応をして踊ることである。

これらの指導に際しては、指導の段階に応じてグループごとに選曲し、リズムの特徴を捉えた独自の動きを楽しんで踊ることができるようにすることが大切である。また、まとまりのある動きをグループで工夫するときは、一人一人の能力を生かす動きや相手と対応する動きなどを取り入れながら、仲間と関わりをもって踊ることに留意させたり、仲間やグループ間で、簡単な作品を見せ合う発表や一緒に踊り合う交流の活動を取り入れたりすることが大切である。

現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり、変化とまとまりを付けて仲間と対応したりして踊ることが大切であるが、その参考として、いくつかのリズムと動きの例を以下に示すものである。

<リズムと動きの例示>

- ・ ロックでは、軽快なリズムに乗って全身を弾ませながら、後打ち（アフタービート）のリズムの特徴を捉えたステップや体幹部を中心とした弾む動きで自由に踊ること。
- ・ ヒップホップでは、リズムの特徴を捉えたステップやターンなどの組合せに上半身の動きを付けたり、音楽の拍に乗せ（オンビート）て膝の曲げ伸ばしによる重心の上下動を意識したリズム（ダウンやアップのリズム）を強調してリズムに乗ったり、リズムに変化を与えるためにアクセントの位置をずらしたりして自由に踊ること。
- ・ リズムの取り方や床を使った動きなどで変化を付けたり、身体の部位の強調などで動きにメリハリを付けて、二人組や小グループで掛け合って全身で自由に踊ること。
- ・ 選んだリズムや音楽の特徴を捉え、変化のある動きを連続して、個と群や空間の使い方を強調した構成でまとまりを付けて踊ること。

## (2) 思考力, 判断力, 表現力等

ダンスについて、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

(2) 生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて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。

運動に関する領域における思考力、判断力、表現力等とは、学習した内容を、学習場面に適用したり、応用したりし、言語や文章などで表現することである。

その次の年次以降では、他領域の学習も踏まえてこれまで学習した知識や技能を活用したり応用したりして、自己や仲間の課題を見直したり、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫したりしたことなど、自己や仲間の考えたことを、筋道を立てて他者に伝えられるようにする。

生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見しとは、ダンスの特性を踏まえて、表現や交流及び発表などの課題を設定し、課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の課題を発見することを示している。また、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するために、ダンスで学習した内容を、他の運動にも適用することができるよう、「する、みる、支える、知る」の視点から、自己や仲間の課題を発見することを示している。

合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとは、表現や交流及び発表、仲間との関わり方、健康・安全の確保の仕方、豊かなスポーツライフの継続の仕方等の発見した課題を、合理的、計画的に解決したり、新たな課題の発見につなげたりすることができるよう知識を活用したり、応用したりすることを示している。

自己や仲間の考えたことを他者に伝えるとは、自己や仲間の課題について、課題解

決の過程を踏まえて思考し判断したことを、根拠を示したり他者に配慮したりしながら、言葉や文章などで表したり、他者にわかりやすく伝えたりすることを示している。

なお、その次の年次以降では、「運動に関する思考力、判断力、表現力等」、「体力、健康・安全に関する思考力、判断力、表現力等」、「運動実践につながる態度に関する思考力、判断力、表現力等」及び「生涯スポーツの実践に関する思考力、判断力、表現力等」の中から、領域の特性に応じた思考力、判断力、表現力等の例を重点化して示している。

指導に際しては、その次の年次以降においては、卒業後に豊かなスポーツライフを継続できるようにするための視点を重視して、これまで学習した内容を基に、よりよい解決方法を比較したり、活動を振り返ったり、学習成果を分析したりすることなどによって、新たな考えや方法などを統合したり目的に合わせて評価したりする活動の提示の仕方を工夫することが大切である。

なお、動きの修正などについては体を動かす機会の中で取り上げたり、成果の分析や評価などについては「知識及び技能」の学習に十分に取り組んだ上で振り返りの時間を設けたりするなど、指導内容に応じた取組方に配慮することが大切である。

<例示>

- ・ 選択したダンスについて、自己や仲間の動きや表現を分析して、良い点や修正点を指摘すること。
- ・ 課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見すること。
- ・ 自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てること。
- ・ 練習や交流及び発表の場面で、自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を提案すること。
- ・ 仲間との話合いの場面で、合意を形成するための調整の仕方を見付けること。
- ・ 体力や技能の程度、性別等の違いを越えて、仲間とともにダンスを楽しむための調整の仕方を見付けること。
- ・ ダンスの学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を生涯にわたって楽しむための関わり方を見付けること。

### (3) 学びに向かう力、人間性等

ダンスについて、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

(3) ダンスに主体的に取り組むとともに、互いに共感し高め合おうとすること、合意形成に貢献しようとする事、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとする事などや、健康・安全を確保すること。
---

ダンスに主体的に取り組むとは、「する、みる、支える、知る」などの学習に主体的に取り組もうとすることを示している。そのため、主体的に学習に取り組むことは、生涯にわたる豊かなスポーツライフの継続につながることを理解し、取り組めるよう

にする。

**互いに共感し高め合おうとする**とは、練習や交流及び発表を行う際に、互いの表現や踊りを認め合い、仲間のよい動きやアイデアを生かして踊りを工夫したり、課題を伝え合ったりするなどの活動に自ら取り組もうとすることを示している。そのため、互いに共感し高め合うことは、仲間との連帯感を高め、課題の解決に向けて自ら計画を立てて活動するなど主体的な学習を行いやすくすること、共通の目標に向けて共に切磋琢磨する仲間をもつことが、自らの運動の継続に有効であることなどを理解し、取り組めるようにする。

**合意形成に貢献しようとする**とは、作品づくりや練習及び交流や発表などの話合いの場面で、対立意見が出た場合でも、仲間を尊重し相手の感情に配慮しながら発言したり、提案者の発言に同意を示したりして建設的な話合いを進めようとすることを示している。そのため、合意形成に貢献しようとするとは、相互の信頼関係を深めることにつながるとともに、自己形成に役立つことを理解し、取り組めるようにする。

**一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとする**とは、体力や技能の程度、性別や障害の有無等に応じて、自己や仲間の状況に合った実現可能な課題の設定や挑戦を大切にしようとしたり、練習や交流及び発表の仕方を工夫しようとしたりすることを示している。そのため、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとするとは、スポーツに参加しやすい環境を作ることにつながるとともに、スポーツを通じた共生社会の実現につながることを理解し、取り組めるようにする。

などの例には、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすることがある。これは、練習や交流及び発表を行う際に、仲間と活動を行う上で必要な役割を作ること、仲間と合意した役割を積極的に引き受け、責任をもって自ら取り組もうとすることを示している。そのため、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすることは、社会生活を過ごす上で必要な責任感を身に付けることにつながるとともに、持続可能な社会の実現に貢献することにつながるとことを理解し、取り組めるようにする。

**健康・安全を確保する**とは、主体的な学習の段階では、体調や環境の変化に注意を払いながら運動を行うこと、けが等を未然に防ぐために必要に応じて危険の予測をしながら回避行動をとることなど、自己や仲間の健康を維持したり安全を保持したりすることを示している。そのため、自己の体力の程度・体調や環境の変化に応じてけが等を回避するための適正な運動量やとるべき行動を認識し、念頭に置いて活動することで、健康・安全を確保することにつながるとことを理解し、取り組めるようにする。

指導に際しては、生徒自身が公正、協力、責任、参画、共生の意義や価値を認識し取り組もうとする意欲を高めることが求められることから、意義や価値の理解とその具体的な取り組み方を結び付けて指導することが大切である。

<例示>

- ・ ダンスの学習に主体的に取り組もうとすること。
- ・ 仲間の表現や踊りを認め合うなど、互いに共感し高め合おうとすること。

- 作品づくりなどの話し合う場面で，合意形成に貢献しようとする事。
- 一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとする事。
- 危険の予測をしながら回避行動をとるなど，健康・安全を確保する事。

## 内容の取扱い

(2) 内容の「A体づくり運動」から「H体育理論」までに示す事項については、各年次において次のとおり取り扱うものとする。

キ 「Gダンス」の(1)の運動については、アからウまでの中から選択して履修できるようにすること。なお、学校や地域の実態に応じて、社交ダンスなどのその他のダンスについても履修させることができること。

(ア) ダンスの領域の取扱いは、入学年次においては、「B器械運動」、「C陸上競技」、「D水泳」及び「Gダンス」のまとまりの中から1領域以上を選択し履修することができるようにすることとしている。また、その次の年次以降においては、「B器械運動」から「Gダンス」までの中から2領域以上を選択して履修できるようにすることとしている。

したがって、自ら運動に親しむ資質・能力を高め、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ために、希望する生徒に対して、ダンスの学習機会が確保されるよう年間指導計画を工夫することが大切である。

(イ) ダンスの指導内容は、「ア 創作ダンス」、「イ フォークダンス」及び「ウ 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こととしている。

その際、履修できる運動種目の数については、特に制限を設けていないが、指導内容の習熟を図ることができるよう、十分な時間を配当すること。また、生徒の体力や技能の程度に応じて健康・安全の確保に配慮することが大切である。

なお、学校や地域の実態に応じて、社交ダンスなどのその他のダンスについても履修させることができることとしているが、原則として、社交ダンスなどのその他のダンスは、示された指導内容に加えて履修させることとし、学校や地域の特別の事情がある場合には、替えて履修させることもできることとする。

(ウ) 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、必要な知識及び技能の定着を図る学習とともに、互いに教え合う時間を確保するなど工夫をしながら、生徒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、生徒の学習状況を捉えて指導を改善していくことが大切である。

その際、指導事項の精選を図ったり、運動観察のポイントを明確にしたり、ICTを効果的に活用したりするなどして、体を動かす機会を適切に確保することが大切である。

## 表現・創作ダンスの題材・テーマと動きの例

表現等	小学校 5・6年生	中学校 1・2年生	中学校3年生 高校入学年次	高校その次の年次以降
題材・テーマ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・激しい感じの題材</li> <li>・群（集団）が生きる題材</li> <li>・多様な題材</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身近な生活や日常動作</li> <li>・対極の動きの連続</li> <li>・多様な感じ</li> <li>・群の動き</li> <li>・ものを使う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身近な生活や日常動作</li> <li>・対極の動きの連続</li> <li>・多様な感じ</li> <li>・群の動き</li> <li>・ものを使う</li> <li>・はこびとストーリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身近な生活や日常動作</li> <li>・対極の動きの連続</li> <li>・多様な感じ</li> <li>・群（集団）の動き</li> <li>・もの（小道具）を使う</li> <li>・はこびとストーリー</li> </ul>
即興的な表現 (ひと流れの動きで表現)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・題材の特徴を捉えて、表したい感じやイメージを、動きに変化を付けたり繰り返したりして、メリハリ（緩急・強弱）のあるひと流れの動きにして即興的に踊る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・多様なテーマからイメージを捉える</li> <li>・イメージを即興的に表現する</li> <li>・変化を付けたひと流れの動きで表現する</li> <li>・動きを誇張したり繰り返したりして表現する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・表したいテーマにふさわしいイメージを捉える</li> <li>・変化を付けたひと流れの動きで即興的に表現する</li> <li>・主要場面を中心に表現する</li> <li>・個や群で、緩急強弱のある動きや空間の使い方に変化を付けて表現する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・多様なテーマから表現にふさわしいテーマを選び、中心となるイメージを捉えて、即興的に表現する</li> <li>・個や群で、イメージを強調する緩急強弱を最大限に強調した対極の動きと空間の使い方、変化を付けて表現する</li> </ul>
簡単な作品創作(ひとまとまりの動きで表現)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・表したい感じやイメージを「はじめ-なか-おわり」の構成や群の動きを工夫して簡単なひとまとまりの動きで表現する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・変化と起伏のある「はじめ-なか-おわり」のひとまとまりの動きで表現する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・表したいイメージを一層深めて表現する</li> <li>・変化と起伏のある「はじめ-なか-おわり」の簡単な作品にして表現する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・表したいテーマにふさわしいイメージを深め、中心となるイメージを強調した「はじめ-なか-おわり」の構成で表現する</li> <li>・特徴的な動きや構成を強調した盛り上がりのある起伏を付けて、個性を生かした作品にまとめて踊る</li> </ul>
発表の様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>・感じを込めて通して踊る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・動きを見せ合って発表する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・踊り込んで仕上げで発表する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・発表の形態や衣装などをテーマに応じて選び、発表する</li> </ul>

## フォークダンス（日本の民踊・外国の踊り）の踊りと特徴の例

表現等	小学校 5・6年生	中学校 1・2年生	中学校3年生 高校入学年次	高校その次の年次以降
踊りと特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日本の民踊：軽快なリズムの踊り、力強い踊り</li> <li>・外国のフォークダンス：シングルサークルで踊る力強い踊り、パートナーチェンジのある軽快な踊り、特徴的な隊形と構成の踊り</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日本の民踊の特徴（手や足の動き・低く踏みしめる足どりや腰の動き・ナンバ・小道具の操作・輪踊り・男踊りや女踊りなど）を捉えて踊る</li> <li>・外国のフォークダンスの踊り方の特徴を捉え、音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で踊る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日本の民踊の中から、軽快なリズムの踊りや力強い踊りを、難易度を踏まえて選び、その特徴を捉えて踊る</li> <li>・外国のフォークダンスの代表的な曲目から、曲想を捉えて、踊り方（複数のステップの組合せ、隊形、組み方など）の特徴を捉えて踊る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日本の代表的な民踊や地域に伝承されてきた民踊から、優雅な踊りや力強い踊りなどを、難易度を踏まえて選び、その特徴を強調して踊る</li> <li>・外国のフォークダンスの代表的な曲目から、曲想、隊形や組み方などが異なる踊りを、難易度を踏まえて選び、踊り方（複数のステップのつながり、組み方など）の特徴を捉えて踊る</li> </ul>
発表や交流の様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>・踊りで交流する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・仲間と楽しく踊って交流する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・仲間と楽しく踊って交流する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・仲間と対応して楽しく踊って交流する</li> </ul>

## リズムダンス・現代的なリズムのダンスのリズムと動きの例

表現等	小学校 3・4年生	中学校 1・2年生	中学校3年 高校入学年次	高校その次の年次以降
リズムに乗って全身で自由に踊る	<ul style="list-style-type: none"> <li>ロックやサンバなどのリズムの特徴を捉えて踊る</li> <li>へそ（体幹部）を中心にリズムに乗って全身で即興的に踊る</li> <li>動きに変化を付けて踊る</li> <li>友達と関わり合って踊る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>リズムの特徴を捉え、軽快なリズムに乗って体幹部を中心に全身で自由に弾んで踊る</li> <li>ロックはシンプルなビートを強調して踊る</li> <li>ヒップホップは一拍ごとにアクセントのある細分化されたビートを強調して踊る</li> <li>簡単な繰り返しのリズムで踊る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>リズムの特徴を捉え、リズムに乗って体幹部を中心に全身で自由に弾んで踊る</li> <li>ロックは全身でビートに合わせて弾んで踊る</li> <li>ヒップホップは膝の上下に合わせて腕を動かしたりして踊る</li> <li>仲間と関わって踊る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>リズムの特徴を捉えたステップや体幹部を中心とした弾む動きで全身を使って自由に踊る</li> <li>ロックやヒップホップのリズムの特徴を捉えて、重心の上下動や非対称の動きを強調して踊る</li> <li>仲間といろいろな対応をして踊る</li> </ul>
まとまりを付けて踊る	<ul style="list-style-type: none"> <li>動きに変化を付けて踊る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>リズムに変化を付けて踊る</li> <li>仲間と動きを合わせたりずらしたりして踊る</li> <li>変化のある動きを組み合わせて続けて踊る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>踊りたいリズムや音楽の特徴を捉えて踊る</li> <li>動きの変化や、個と群の動きを協調してまとまりを付けて連続して踊る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>選んだリズムや音楽の特徴を捉えて踊る</li> <li>短い動きの連続と対立する動きの組合せなどでダイナミックな変化を付けて踊る</li> <li>個や群の動きを協調してまとまりを付けて連続して踊る</li> </ul>
発表や交流の様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>踊りで交流する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>動きを見せ合って交流する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>簡単な作品を見せ合う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>変化とまとまりを付けて発表する</li> <li>簡単な作品にして発表したり交流したりする</li> </ul>

## フォークダンスの曲名の例

校種	日本の民踊	外国のフォークダンス
主に小学校	(北海道・東北) ソーラン節, 津軽じょんがら節 (関東) 八木節, 東京音頭 (中部・近畿) 春駒, 河内音頭, ちゃつきり節 (中四国) 阿波踊り (九州) エイサー, 炭坑節 など	(一重円) キンダー・ボルカ (ドイツ), タタロチカ (ロシア), マイム・マイム (イスラエル) (二重円) アパット・アパット (フィリピン), エース・オブ・ダイヤモンド (デンマーク), コロブチカ (ロシア) (特徴的な隊形) グスタフス・スコール (スウェーデン), ジェンカ (フィンランド), トロイカ (ロシア) など
主に中学校	(北海道・東北) 北海盆唄, 秋田音頭, 花笠音頭, 大漁唄い込み (関東) 日光和楽踊り, 秩父音頭, こまづくり唄 (中部・近畿) 浜おけさ, 越中おわら節, 木曾節, げんげんばらばら, 串本節 (中四国) 貝殻節, 金毘羅船船, キンニャモニヤ, よさこい鳴子踊り (九州) おてもやん, のんこの節, 鹿児島おはら節 など	(一重円) オスロー・ワルツ (イギリス), ハーモニカ (イスラエル), ラ・クカラーチャ (メキシコ) (二重円) オクラホマ・ミクサー (アメリカ), ドードレブスカ・ボルカ (チェコ), パティーケーキ・ボルカ (アメリカ), ヒンキー・ディンキー・パリー・プー (アメリカ) (特徴的な隊形) バージニア・リール (アメリカ), リトルマン・イン・ナ・フィックス (デンマーク) など
主に高校	(北海道・東北) さんさ踊り, 西馬音内盆踊り (中部・近畿) 佐渡おけさ (中四国) 安来節 (九州) 米原長者くどき唄 など	(一重円) ダス・フェンスター (ドイツ), ミザルー (ギリシャ) (二重円) アレクサンドロフスカ (ロシア), タンゴ・ミクサー (アメリカ), ポロネーズ (ポーランド) (特徴的な隊形) トゥ・トゥール (デンマーク), ボサノバ (アメリカ), マン・イン・ザ・ハイ (ドイツ) など

## H 体育理論

体育理論の内容は、中学校体育理論の学習成果を踏まえ、「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卒業後にも主体的に実践できるようにするため、主に現代におけるスポーツの意義や価値、科学的、効果的なスポーツの実践、豊かなスポーツライフの設計等に関わる内容で構成されている。

特に、高等学校では、スポーツから得られる恩恵とスポーツについての課題の双方から、多角的に思考し判断し表現する学習を通して、個人がスポーツ文化を創造する主体となっていることに気付くことを目指している。

なお、運動に関する領域との関連で指導することが効果的な内容については、各運動に関する領域の「(1)知識及び技能」で扱うこととしている。

指導に際しては、運動に関する領域において、具体的な知識と汎用的な知識との往還を図るなどして、知識を効果的に理解することができるようにするとともに、体育理論、体づくり運動及び保健の学習成果を関連させ、それぞれの領域の学習に生かすこととしていることから、その基盤となる体育理論で学ぶ知識を確実に身に付けておくことが重要である。

### 1 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展

#### ア 知識

(1) スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解すること。

(ア) スポーツは、人類の歴史とともに始まり、その理念が時代に応じて多様に変容してきていること。また、我が国から世界に普及し、発展しているスポーツがあること。

(イ) 現代のスポーツは、オリンピックやパラリンピック等の国際大会を通して、国際親善や世界平和に大きな役割を果たし、共生社会の実現にも寄与していること。また、ドーピングは、フェアプレイの精神に反するなど、能力の限界に挑戦するスポーツの文化的価値を失わせること。

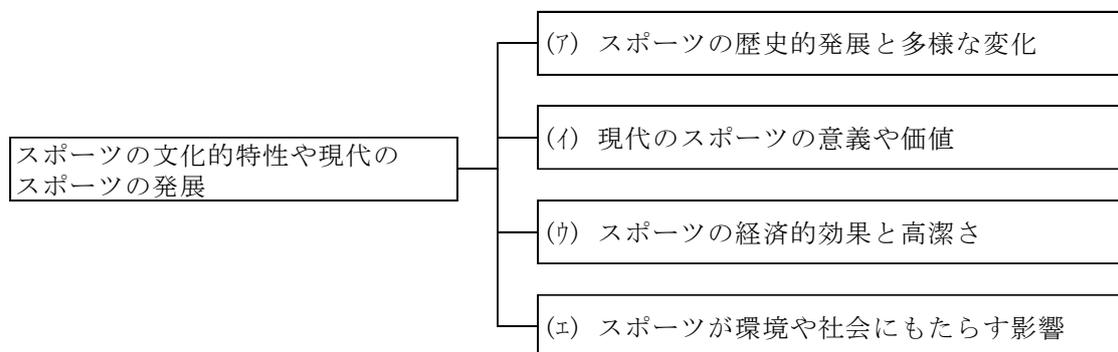
(ウ) 現代のスポーツは、経済的な波及効果があり、スポーツ産業が経済の中で大きな影響を及ぼしていること。また、スポーツの経済的な波及効果が高まるにつれ、スポーツの高潔さなどが一層求められること。

(エ) スポーツを行う際は、スポーツが環境や社会にもたらす影響を考慮し、多様性への理解や持続可能な社会の実現に寄与する責任ある行動が求められること。

中学校では、運動やスポーツの必要性和楽しさ、国際的なスポーツ大会などが果たす文化的な役割、文化としてのスポーツの意義や効果、などについて学習している。

ここでは、その学習を踏まえ、スポーツの発展は、人々に文化的、社会的、経済的な恩恵をもたらしていること、一方、スポーツへの社会の関心や期待が高まることで課題も生じることについて理解することが求められる。その理解を基盤として、現代のスポーツを持続可能な大切な文化として捉え、育てていくためには、現在及び将来において、一人一人のよりよい関わり方が重要であることについて、スポーツから得られる恩恵とスポーツについての課題の双方から自己の関わり方を考え深めていく必要がある。

このため、本内容では、スポーツの変容や我が国から世界に発展したスポーツがあること、スポーツが国際親善や世界平和、共生社会の実現に貢献していること、スポーツの文化的価値を失わせる行為としてドーピングがあること、現代社会ではスポーツは経済的な波及効果があり、その高まりとともに市民としての責任ある行動が求められていること、持続可能なスポーツの推進には、環境や社会にもたらす影響を考慮することなどを中心として構成している。



### (ア) スポーツの歴史的発展と多様な変化

スポーツは、人類の歴史とともに世界各地で日常の遊びや生活などから生まれてきたこと、近代になって、スポーツは娯楽から競技に変化し、一般の人びとに広がっていったこと、現代では、競技だけでなく、広く身体表現や身体活動を含む概念としてスポーツが用いられるようになってきており、その理念が時代に応じて多様に変容してきていることを理解できるようにする。

また、近年では、我が国から世界に普及し、発展しているスポーツがあり、日本の文化の発信に貢献していることを理解できるようにする。

### (イ) 現代のスポーツの意義や価値

現代のスポーツは、国際親善や世界平和に大きな役割を果たしており、その代表的なものにオリンピックやパラリンピック等の国際大会があること。

オリンピックムーブメントは、オリンピック競技大会を通じて、人々の友好を深め世界の平和に貢献しようとするものであること、また、パラリンピック等の国際大会が、障害の有無等を超えてスポーツを楽しむことができる共生社会の実現に寄与していることについて理解できるようにする。

なお、現代のオリンピック競技種目の多くは、19世紀にイギリスで発祥し発展してきたことについても触れるようにする。

また、競技会での勝利が個人や国家等に多大な利益をもたらすようになるとドーピング（禁止薬物使用等）が社会問題として取り上げられるようになったこと、ドーピングは不当に勝利を得ようとするフェアプレイの精神に反する不正な行為であり、能力の限界に挑戦するスポーツの文化的価値を失わせる行為であることを理解できるようにする。

なお、指導に際しては、中学校で「国際的なスポーツ大会などが果たす文化的役割」を、保健分野の「薬物乱用と健康」でドーピングの健康への影響に触れていることを踏まえ、オリンピック、パラリンピックを通じたスポーツの価値とドーピングの防止に重点を置いて取り扱うようにする。

#### **(ウ) スポーツの経済的効果と高潔さ**

現代のスポーツの経済的効果には、スポーツの実施による直接的な効果のみならず、例えば、スポーツ用品、スポーツに関する情報やサービス、スポーツ施設などの広範な業種から構成されるスポーツ産業による効果、スポーツイベント等による波及的な経済的効果があり、経済活動に大きな影響を及ぼしていることを理解できるようにする。

なお、スポーツの経済的波及効果が高まることに伴って、スポーツの価値をおとしめる可能性が生じることから、スポーツに関わる全ての人々に、スポーツの価値を一層高める関わり方が求められていることについて理解できるようにする。

指導に際しては、スポーツを「みる、支える」視点から取り上げ、スポーツと関わる経済活動に求められるスポーツの価値の遵守について、自己の考えを深めることができるようにする。

#### **(エ) スポーツが環境や社会にもたらす影響**

スポーツに関わる人々の増加は、例えば、地域の人々の生活や社会環境にも様々な影響をもたらすようになっていることを理解できるようにする。

また、スポーツを行う際には、提供者、利用者の双方が持続可能な社会の実現や共生社会の実現を視野に入れた取組が求められることについても理解できるようにする。

## イ 思考力, 判断力, 表現力等

- (1) スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について, 課題を発見し, その解決を目指した活動を通して, 次の事項を身に付けることができるよう指導する。

イ スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について, 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, 他者に伝えること。

このことは, スポーツの歴史的発展と多様な変化, 現代のスポーツの意義や価値, スポーツの経済的効果と高潔さ, スポーツが環境や社会へもたらす影響について, 習得した知識を活用して, 自己や社会についてのスポーツの意義や課題を発見し, 持続可能な発展につながるよりよい解決に向けて, 思考し判断するとともに, 自己の考えを言葉や文章などを通して他者に筋道を立てて伝えることである。

<例示>

- ・ スポーツの歴史的発展と多様な変化や現代のスポーツの意義や価値について, 事実や理念を整理したり, 自己のスポーツへの関わりを見いだしたりして, 自己や社会にスポーツがもたらす影響について課題を発見すること。
- ・ スポーツの経済的効果と高潔さやスポーツが環境や社会へもたらす影響について, 習得した知識を基に, 持続可能なスポーツの発展のための課題の解決に向けて, 自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えること。

## ウ 学びに向かう力, 人間性等

- (1) スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について, 課題を発見し, その解決を目指した活動を通して, 次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ウ スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展についての学習に自主的に取り組むこと

このことは, スポーツの文化的特性や現代スポーツの発展について理解することや, 課題を発見するための意見交換などの学習に自ら進んで取り組むことを示している。

<例示>

- ・ スポーツの文化的特性や現代スポーツの発展についての学習に, 自主的に取り組もうとすること。

## 2 運動やスポーツの効果的な学習の仕方

### ア 知識

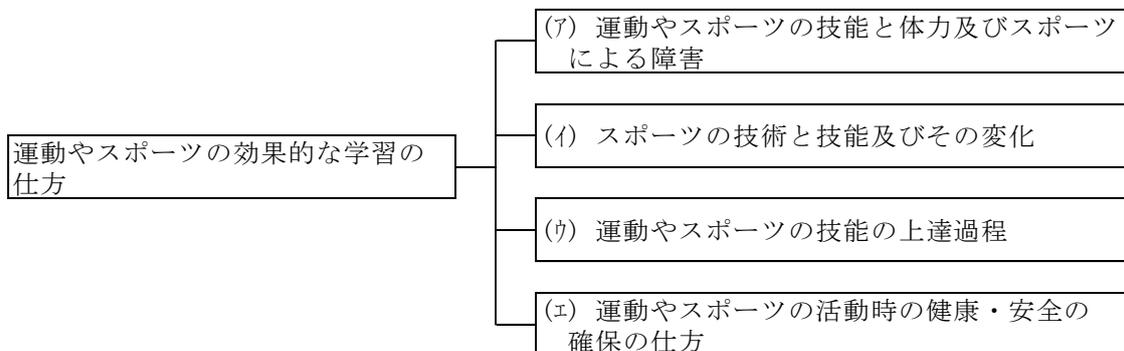
(2) 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

- ア 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解すること。
- (ア) 運動やスポーツの技能と体力は、相互に関連していること。また、期待する成果に応じた技能や体力の高め方があること。さらに、過度な負荷や長期的な酷使は、けがや疾病の原因となる可能性があること。
  - (イ) 運動やスポーツの技術は、学習を通して技能として発揮されるようになること。また、技術の種類に応じた学習の仕方があること。現代のスポーツの技術や戦術、ルールは、用具の改良やメディアの発達に伴い変わり続けていること。
  - (ウ) 運動やスポーツの技能の上達過程にはいくつかの段階があり、その学習の段階に応じた練習方法や運動観察の方法、課題の設定方法などがあること。また、これらの獲得には、一定の期間がかかること。
  - (エ) 運動やスポーツを行う際は、気象条件の変化など様々な危険を予見し、回避することが求められること。

中学校では、運動やスポーツは、身体的効果や心理的效果及び社会性を高める効果が期待できること、運動やスポーツには、特有の技術があり、運動の課題を合理的に解決するための一定の方法があること、運動やスポーツを行う際は、健康・安全に留意する必要があることなどについて学習している。

ここでは、卒業後の将来において運動やスポーツの楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたる豊かなスポーツライフを多様に実践できるようにするためには、単に運動やスポーツを受動的に楽しむだけでなく、体力と技能の関わりとそれらを適切に高める必要性や、技能の型に応じた高め方があること、運動やスポーツの安全で効果的な学習の仕方などについての理解を基に、選択した運動に関する領域の学習に生かすことができるようにする必要がある。

このため、本内容では、運動やスポーツの技能と体力及びスポーツによる障害、スポーツの技術と技能及びその変化、運動やスポーツの技能の上達過程、運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方などを中心として構成している。



#### (ア) 運動やスポーツの技能と体力及びスポーツによる障害

運動やスポーツの技能は、体力と相互に関連しており、技能は、身長や体重などの体格や巧みさなどの体力との関連で発揮されることを理解できるようにする。

運動やスポーツの技能を発揮する際には、個々の技能に関連した体力を高めることが必要になることや、期待される成果に応じた技能や体力の高め方があることを理解できるようにする。

なお、運動やスポーツを行う際、個人の体力に不適切で過度な負荷や一定部位への長期的な酷使は、けがや疾病の原因となる可能性があること、また、これらを予防することでスポーツが末長く継続できることについても理解できるようにする。

指導に際しては、運動に関する領域で「体力の高め方」を、体づくり運動で「実生活に生かす運動の計画の行い方」、「体づくり運動の行い方」、「体力の構成要素」、「実生活への取り入れ方」などを示しているので、各運動やスポーツに関する実践的な高め方や体力の構成要素などについては、各運動に関する領域を中心に扱うこととし、ここでは、体格、体力・運動能力と技能の関連についての概念の理解に重点を置いて取り扱うようにする。

また、保健では、運動、食事、休養及び睡眠の関係を学習しているので、これらの学習成果を生かせるよう配慮するものとする。

#### (イ) スポーツの技術と技能及びその変化

個々の運動やスポーツを特徴付けている技術は、練習を通して身に付けられた合理的な動き方としての技能という状態で発揮されること、技能には、クローズドスキル型とオープンスキルの技能があること、オープンスキルの技能は、対人的な競技などで絶えず変化する状況の下で多く発揮されること、クローズドスキル型の技能は、個人的な競技などで状況の変化が少ないところで多く発揮されること、その型の違いによって学習の仕方が異なることを理解できるようにする。

また、スポーツの技術や戦術、ルールは、用具や用品、施設などの改良によって変わり続けていること、特に現代では、テレビやインターネットなどのメディアの発達などによっても影響を受けていることを理解できるようにする。

その際、用具等の改良やメディアの発達、記録の向上を促したり、人々にとってスポーツをより身近なものにしたりする反面、ルールの変更につながったり、スポーツの商品化を促したりするとともに、時には、スポーツそのものをゆがめる可能性があることについても触れるようにする。

#### (ウ) 運動やスポーツの技能の上達過程

運動やスポーツの技能の上達過程を試行錯誤の段階、意図的な調整の段階及び自動化の段階の三つに分ける考え方があること、また、これらの段階に応じて、効果的に上達を図るためには、良い動きを参考として自己の課題を設定すること、課題解決のための自己に適した練習方法を選択すること、自己観察や他者観察を通して課題を発見し解決すること、上達に応じて次の課題を設定することといった取り組み方が運動の継続に有効であることを理解できるようにする。

なお、技能の獲得には、一定の期間がかかることを踏まえ、解決すべき課題を意識した上で、繰り返し取り組むことが安定した技能の定着につながることにについて理解できるようにする。

その際、技能の上達過程は、各段階で上達の速度が異なること、プラトーやランプの状態があることについても触れるようにする。

指導に際しては、中学校では「運動観察の方法」を、高等学校では、「課題解決の方法」を運動に関する領域に示しているので、自己観察や他者観察においてICTの有効な活用の仕方等についても触れ、一層実践的に理解ができるよう配慮することが大切である。

#### (エ) 運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方

運動やスポーツを行う際は、気象条件の変化など様々な危険を予見し、回避することが求められること及び、気象条件や自然環境の変化など様々な危険を予見し回避するためには、けがや事故防止のための対策、発生時の処置、回復期の対処などの各場面での適切な対応方法を想定しておくこと、けがや事故につながりそうな体験から行動や活動環境の修正を図ることが有効であることを理解できるようにする

指導に際しては、中学校の「安全な運動やスポーツの行い方」の学習や保健における学習を踏まえるとともに、各運動に関する領域に、「健康・安全を確保すること」を示しているので、個別の具体例については触れる程度とし、各運動に関する領域に共通する危険を予見し、回避するための概念を理解することを中心に扱うようにする。

#### イ 思考力、判断力、表現力等

(2) 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

イ 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、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、他者に伝えること。

このことは、運動やスポーツの技能と体力及び障害の予防、スポーツの技術

と技能及びその変化，運動やスポーツの技能の上達過程，運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方について，習得した知識を活用して，自己や社会の課題を発見し，運動やスポーツの効果的な学習の仕方について生じる課題のよりよい解決に向けて，思考し判断するとともに，自己の考えを言葉や文章などを通して他者に筋道を立てて伝えることである。

〈例示〉

- ・ 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について，概念と自己の状況を関連付けたりして，自己や社会についての課題を発見すること。
- ・ 運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方について，習得した知識を基に，環境の異なる場所や変化を想定して，危険を予見し回避するための自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えること。

### ウ 学びに向かう力，人間性等

(2) 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について，課題を発見し，その解決を目指した活動を通して，次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ウ 運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に主体的に取り組むこと。

このことは，運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解することや，課題を発見し解決するための意見交換などの学習に自ら進んで取り組むことを示している。

〈例示〉

- ・ 運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に，主体的に取り組もうとすること。

## 3 豊かなスポーツライフの設計の仕方

### ア 知識

(3) 豊かなスポーツライフの設計の仕方について，課題を発見し，その解決を目指した活動を通して，次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解すること。

(ア) スポーツは，各ライフステージにおける身体的，心理的，社会的特徴に応じた多様な楽しみ方があること。また，その楽しみ方は，個人のスポーツに対する欲求などによっても変化すること。

(イ) 生涯にわたってスポーツを継続するためには，ライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方を見付けること，仕事と生活の調和を図ること，運動の機会を生み出す工夫をすることなどが必要であること。

(ウ) スポーツの推進は，様々な施策や組織，人々の支援や参画によって支えら

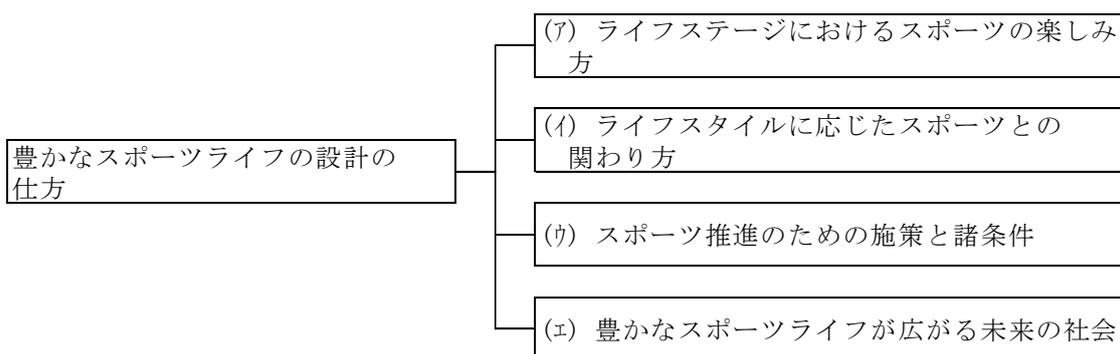
れていること。

(エ) 人生に潤いをもたらす貴重な文化的資源として、スポーツを未来に継承するためには、スポーツの可能性と問題点を踏まえて適切な「する、みる、支える、知る」などの関わりが求められること。

中学校では、運動やスポーツには、行うこと、見ること、支えること及び知ることなどの多様な関わり方があること、世代や機会に応じて、生涯にわたって運動を楽しむためには、自己に適した運動やスポーツの多様な楽しみ方を見付けたり、工夫したりすることが大切であること、スポーツは、文化的な生活を営み、よりよく生きていくために重要であることなどについて学習している。

ここでは、その学習を踏まえ、卒業後においても自己に適した生涯にわたる豊かなスポーツライフを継続していくためには、各ライフステージ(生涯の各段階)と併せてライフスタイル(生き方や暮らし方)に応じた継続の仕方を工夫する必要がある、それらの特徴や条件に応じて、無理なくスポーツを継続するための見通しをもつことが大切であることや、誰もがスポーツに親しむことのできる社会を支援するスポーツ推進の施策があることなどについて理解できるようにする必要がある。

このため、本内容では、各ライフステージには身体的、心理的、社会的特徴に応じたスポーツの楽しみ方があり個人の欲求によっても変化すること、運動機会や活動の場を条件とする自らのライフスタイルに適したスポーツとの関わり方があること、スポーツの推進を図る施策や条件整備が進められていること、スポーツを行う適切な関わり方が求められていることなどを中心として構成している。



### (ア) ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方

スポーツには、乳・幼児期から高齢期に至るライフステージごとに、体格や体力の変化などに見られる身体的特徴、精神的ストレスの変化などに見られる心理的特徴、人間関係や所属集団の変化などに見られる社会的特徴に応じた多様な楽

しみ方があることを理解できるようにする。

また、各ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方は、個人のスポーツ経験や学習によって育まれたスポーツに対する欲求や考え方、健康や体力を求める必要性や個人の健康目標などによっても変化するものであることを理解できるようにする。

#### (イ) ライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方

生涯にわたって「する、みる、支える、知る」などのスポーツを多様に継続するためには、ライフステージに応じたスポーツの楽しみ方を見付けることに加え、それぞれの生き方や暮らし方といったライフスタイルに応じた無理のないスポーツへの関わり方が大切であることを理解できるようにする。

また、ライフステージやライフスタイルによっては、仕事の種類や暮らし方によって運動に関わる機会が減少することもあるため、仕事と生活の調和を図ること、運動の機会を生み出す工夫をすること、多様な関わり方を実現するための具体的な設計の仕方があることを理解できるようにする。

#### (ウ) スポーツ推進のための施策と諸条件

国や地方自治体は、スポーツの推進のために様々な施策を行っており、人や財源、施設や用具、情報などを人々に提供するなどの条件整備を行っていること、また、スポーツの推進を支援するために、企業や競技者の社会貢献、スポーツボランティアや非営利組織（NPO）などが見られるようになっていることを理解できるようにする。

その際、我が国のスポーツ基本法やスポーツ基本計画等のスポーツの推進に関わる法律等やその背景についても触れるようにする。

#### (エ) 豊かなスポーツライフが広がる未来の社会

スポーツを、人生に潤いをもたらす貴重な文化的財産として未来に継承するためには、スポーツには健康で生き生きとした生活をもたらしたり、様々な人々とつながったりするなどの可能性がある反面、過度な運動による健康への悪影響や勝利を優先する余り人間関係を悪化させるなどの問題点があることを理解できるようにする。

また、それらを踏まえて、人生に潤いをもたらす適切な関わり方を継続するためには、「する」だけでなく、豊かなスポーツライフを実現するための「みる」、「支える」、「知る」などの卒業後のスポーツへの多様な関わり方を構想したり、設計したりすることが重要であることを理解できるようにする。

### イ 思考力、判断力、表現力等

(3) 豊かなスポーツライフの設計の仕方について、課題を発見し、その解決を目指

した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

イ 豊かなスポーツライフの設計の仕方について、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、他者に伝えること。

このことは、ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方、ライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方、スポーツの推進のための施策と諸条件、豊かなスポーツライフが広がる未来の社会について、習得した知識を活用して、自己や社会の課題を発見し、将来の豊かなスポーツライフの実現に向けた課題のよりよい解決に向けて、思考し判断するとともに、自己の考えを言葉や文章などを通して他者に筋道を立てて伝えることである。

〈例示〉

- ・ ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方やライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方について、自己や自己を取り巻く環境の変化を予想し、自己や社会についての課題を発見すること。
- ・ 豊かなスポーツライフが広がる未来の社会について、これまでの学習を基に、将来の自己のスポーツ設計や未来の社会についての自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えること。

## ウ 学びに向かう力、人間性等

(3) 豊かなスポーツライフの設計の仕方について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ウ 豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に主体的に取り組むこと。

このことは、豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解することや、スポーツを多様に継続するための課題を発見し解決するための意見交換などの学習に自ら進んで取り組むことを示している。

〈例示〉

- ・ 豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に、主体的に取り組もうとすること。

## 内容の取扱い

(2) 内容の「A体づくり運動」から「H体育理論」までに示す事項については、各年次において次のとおり取り扱うものとする。

ク 「H体育理論」については、(1)は入学年次、(2)はその次の年次、(3)はそれ以降の年次で取り上げること。その際、各年次で6単位時間以上を配当すること。

(7) 「H体育理論」は、各年次において、全ての生徒に履修させるとともに、「各科目にわたる指導計画の作成と内容の取扱い」に、授業時数を各年次で6単位時間以上を配当することとしている。

このことは、基礎的な知識は、意欲、思考力、運動の技能などの源となるものであり、確実な定着を図ることが重要であることから、各領域に共通する内容や、まとまりで学習することが効果的な内容に精選するとともに、中学校との接続を考慮して単元を構成し、十分な定着が図られるよう配慮したものである。また、各年次6単位時間以上としたのは、主体的・対話的で深い学びの実現に向けて事例などを用いたディスカッションや課題学習などを各学校の実態に応じて取り入れることができるように配慮したためである。これらの点を十分考慮して指導計画を作成する必要がある。

(イ) 入学年次においては、(1) スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展を、その次の年次においては、(2)運動やスポーツの効果的な学習の仕方を、それ以降の年次においては、(3)豊かなスポーツライフの設計の仕方をそれぞれ取り上げることとする。

(ウ) 「H体育理論」の内容に加え、各領域との関連で指導することが効果的な各領域の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「(1)知識及び技能」に示すこととしている。このことから、体育理論では、主に概念的、理念的な知識を中心に取り上げ、指導方法の工夫などにより確実に習得させるようにするとともに、各領域との関連で指導することが効果的な内容については、各運動に関する領域で具体的事項を中心に実践的に取り上げ、カリキュラム・マネジメントの視点から、運動に関する領域と体育理論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に配慮する必要がある。

## 4 内容の取扱い

### <各領域の取扱い>

- (1) 内容の「A体づくり運動」から「H体育理論」までの領域については、次のとおり取り扱うものとする。
- ア 「A体づくり運動」及び「H体育理論」については、各年次において全ての生徒に履修させること。
- イ 入学年次においては、「B器械運動」、「C陸上競技」、「D水泳」及び「Gダンス」についてはこれらの中から一つ以上を、「E球技」及び「F武道」についてはこれらの中から一つ以上をそれぞれ選択して履修できるようにすること。その次の年次以降においては、「B器械運動」から「Gダンス」までの中から二つ以上を選択して履修できるようにすること。
- (2) 内容の「A体づくり運動」から「H体育理論」までに示す事項については、各年次において次のとおり取り扱うものとする。
- ア 「A体づくり運動」に示す事項については、全ての生徒に履修させること。なお、(1)のアの運動については、「B器械運動」から「Gダンス」までにおいても関連を図って指導することができるとともに、「保健」における精神疾患の予防と回復などの内容との関連を図ること。(1)のイの運動については、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置くなど指導方法の工夫を図ること。
- イ 「B器械運動」の(1)の運動については、アからエまでの中から選択して履修できるようにすること。
- ウ 「C陸上競技」の(1)の運動については、アからウまでの中から選択して履修できるようにすること。
- エ 「D水泳」の(1)の運動については、アからオまでの中から選択して履修できるようにすること。なお、「保健」における応急手当の内容との関連を図ること。
- また、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。なお、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。
- オ 「E球技」の(1)の運動については、入学年次においては、アからウまでの中から二つを、その次の年次以降においては、アからウまでの中から一つを選択して履修できるようにすること。また、アについては、バスケットボール、ハンドボール、サッカー、ラグビーの中から、イについては、バレーボール、卓球、テニス、バドミントンの中から、ウについては、ソフトボールを適宜取り上げることとし、学校や地域の実態に応じて、その他の運動についても履修させることができること。
- カ 「F武道」については、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。また，(1)の運動については，ア又はイのいずれかを選択して履修できるようにすること。なお，学校や地域の実態に応じて，相撲，空手道，なぎなた，弓道，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。

キ 「Gダンス」の(1)の運動については，アからウまでの中から選択して履修できるようにすること。なお，学校や地域の実態に応じて，社交ダンスなどのその他のダンスについても履修させることができること。

ク 「H体育理論」については，(1)は入学年次，(2)はその次の年次，(3)はそれ以降の年次で取り上げること。その際，各年次で6単位時間以上を配当すること。

上記の各事項は，各領域及びその内容である運動種目等について，その履修の仕方を示したものである。

(1)のアについては，「A体づくり運動」及び「H体育理論」を，各年次を通して全ての生徒に履修させることを示している。

(1)のイについては，入学年次において，「B器械運動」，「C陸上競技」，「D水泳」及び「Gダンス」のまとまりの中から1領域以上，「E球技」及び「F武道」のまとまりの中から1領域以上を選択し履修することができるようにすることとしている。また，その次の年次以降において，「B器械運動」，「C陸上競技」，「D水泳」，「E球技」，「F武道」及び「Gダンス」の中から，2領域以上を選択し履修することができるようにすることとしている。

今回の改訂においては，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」を実現する観点や「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及び生涯にわたる豊かなスポーツライフを継続する観点から，小学校から高等学校までの12年間を見通して，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といった発達の段階のまとまりを踏まえたものである。高等学校においては，自ら運動に親しむ能力を高め，運動やスポーツに多様な形で関わるようにするため，入学年次では中学校第3学年との接続を重視して，選択のまとまりの中から選択した領域について自主的に取り組むことができるようにし，その次の年次以降では，全ての領域から選択し，生涯にわたる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，知識と技能をより一層関連させ，主体的に取り組むことができるよう配慮することが大切である。このため，希望する生徒に対して，各領域の学習機会が確保されるよう年間指導計画を工夫することが大切である。

(2)については、「2 内容」で領域ごとに解説しているが、各領域の内容の選択に当たっても、上記の取扱いと合わせて考慮し、指導内容の確実な定着が図れるよう配慮する必要がある。また、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、育成を目指す資質・能力の内容のバランスのよい配置や、指導と評価の時期等の効果的な配置について十分に検討することが大切である。なお、示された領域や領域の内容に加えてその他の運動種目等を実施する場合は、第1章総則第2款の3(5)アで示されているように、「体育」の目標や内容の趣旨を逸脱したり、生徒の負担過重となったりすることのないよう留意する必要がある。

次表は、「体育」の領域及び内容の取扱いを一覧にしたものである。

**「体育」の領域及び内容の取扱い**

領域及び領域の内容	内容の取扱い			
	入学年次	その次の年次	それ以降の年次	各領域の取扱い
<b>A 体づくり運動</b>	必修	必修	必修	ア, イ 必修 (各年次7~10単位時間程度)
ア 体ほぐしの運動				
イ 実生活に生かす運動の計画				
<b>B 器械運動</b>	B, C, D, G から①以上選択	B, C, D, E, F, Gから ②以上選択	B, C, D, E, F, Gから ②以上選択	ア~エから選択
ア マット運動				
イ 鉄棒運動				
ウ 平均台運動				
エ 跳び箱運動				
<b>C 陸上競技</b>	B, C, D, G から①以上選択	B, C, D, E, F, Gから ②以上選択	B, C, D, E, F, Gから ②以上選択	ア~ウに示す運動から 選択
ア 短距離・リレー・長距離走・ ハードル走				
イ 走り幅跳び・走り高跳び・ 三段跳び				
ウ 砲丸投げ・やり投げ				
<b>D 水泳</b>	B, C, D, G から①以上選択	B, C, D, E, F, Gから ②以上選択	B, C, D, E, F, Gから ②以上選択	ア~オから選択
ア クロール				
イ 平泳ぎ				
ウ 背泳ぎ				
エ バタフライ				
オ 複数の泳法で長く泳ぐ又はリ レー				
<b>E 球技</b>	E, Fから①以 上選択	B, C, D, E, F, Gから ②以上選択	B, C, D, E, F, Gから ②以上選択	入学年次では, ア~ ウから②選択その次 の年次以降では, ア ~ウから選択
ア ゴール型				
イ ネット型				
ウ ベースボール型				
<b>F 武道</b>	E, Fから①以 上選択	B, C, D, E, F, Gから ②以上選択	B, C, D, E, F, Gから ②以上選択	ア又はイのいずれか 選択
ア 柔道				
イ 剣道				
<b>G ダンス</b>	B, C, D, G から①以上選択	B, C, D, E, F, Gから ②以上選択	B, C, D, E, F, Gから ②以上選択	ア~ウから選択
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				
<b>H 体育理論</b>	必修	必修	必修	(1) は入学年次, (2) はその次の年 次, (3) はそれ以降の年 次で必修 (各年次6 単位時間以上)
(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				

**「保健」の内容及び内容の取扱い**

内容	入学年次	その次の年次	それ以降の年次	内容の取扱い
(1) 現代社会と健康	必修			(1)~(4)を入学年次 及びその次の年次
(2) 安全な社会生活				
(3) 生涯を通じる健康				
(4) 健康を支える環境づくり				

体育科・保健体育科の領域

学校種別	小学校				中学校			高等学校		
	体育				保健体育			保健体育		
学年	1・2	3・4	5・6		1	2	3	1※	2※	3※
体育・保健体育	体づくり運動遊び	体づくり運動		A 体づくり運動	○	○	○	○	○	○
	器械・器具を用いた運動遊び	器械運動		B 器械運動(種目選択)	○			BCDGから①以上選択	BCDGから①以上選択	BCDEFGから②以上選択
	走・跳の運動遊び	走・跳の運動	陸上運動	C 陸上競技(種目選択)	○					
	水遊び	水泳運動		D 水泳(種目選択)	○			EFから①以上選択	EFから①以上選択	
	ゲーム	ボール運動		E 球技(型選択)	○					
				F 武道(種目選択)	○					
	表現リズム遊び	表現運動		G ダンス(種目選択)	○		BCDGから①以上選択	BCDGから①以上選択		
				H 体育理論	○	○	○	○	○	○
		保健		保健	(1), (2)	(1), (3)	(1), (4)	(1)現代社会と健康、(2)安全な社会生活、(3)生涯を通じる健康、(4)健康を支える環境づくり		

- (注) 1 小学校の各運動領域及び保健は必修。中学校、高等学校は、○印の領域等必修  
 2 高等学校の学年の1※、2※、3※は、それぞれ「入学年次」、「その次の年次」及び「それ以降の年次」を指す。  
 3 保健の中学校(1)から(4)は、「(1)健康な生活と疾病の予防」、「(2)心身の機能の発達と心の健康」、「(3)傷害の防止」、「(4)健康と環境」を指す。

参考；小学校体育科の領域構成と内容

1年	2年	3年	4年	5年	6年
<b>【体つくりの運動遊び】</b>		<b>【体つくり運動】</b>			
体ほぐしの運動遊び	体ほぐしの運動遊び	体ほぐしの運動	体ほぐしの運動	体ほぐしの運動	体ほぐしの運動
多様な動きをつくる運動遊び	多様な動きをつくる運動遊び	多様な動きをつくる運動	多様な動きをつくる運動	体の動きを高める運動	体の動きを高める運動
<b>【器械・器具を使つての運動遊び】</b>		<b>【器械運動】</b>			
固定施設を使つた運動遊び					
マットを使つた運動遊び		マット運動		マット運動	
鉄棒を使つた運動遊び		鉄棒運動		鉄棒運動	
跳び箱を使つた運動遊び		跳び箱運動		跳び箱運動	
<b>【走・跳の運動遊び】</b>		<b>【走・跳の運動】</b>		<b>【陸上運動】</b>	
走の運動遊び	かけっこ・リレー		短距離走・リレー		
	小型ハードル走		ハードル走		
跳の運動遊び	幅跳び		走り幅跳び		
	高跳び		走り高跳び		
<b>【水遊び】</b>		<b>【水泳運動】</b>			
水の中を移動する運動遊び		浮いて進む運動		クロール	
もぐる・浮く運動遊び		もぐる・浮く運動		平泳ぎ	
		安全確保につながる運動			
<b>【ゲーム】</b>			<b>【ボール運動】</b>		
ボールゲーム		ゴール型ゲーム		ゴール型	
鬼遊び		ネット型ゲーム		ネット型	
		ベースボール型ゲーム		ベースボール型	
<b>【表現リズム遊び】</b>		<b>【表現運動】</b>			
表現遊び		表現		表現	
リズム遊び	リズムダンス				
			フォークダンス		
		<b>【保健】</b>			
健康な生活		体の発育・発達		心の健康	病気の予防
				けがの防止	

参考：中学校保健体育科 体育分野の領域及び内容の取扱い

領域及び領域の内容	1年	2年	内容の取扱い	領域及び領域の内容	3年	内容の取扱い
<b>【A 体づくり運動】</b>	必修	必修	ア, イ 必修 (各学年7単位時間以上)	<b>【A 体づくり運動】</b>	必修	ア, イ 必修 (7単位時間以上)
ア 体ほぐしの運動				ア 体ほぐしの運動		
イ 体の動きを高める運動				イ 実生活に生かす運動の計画		
<b>【B 器械運動】</b>	必修	2年間で、アを含む②選択		<b>【B 器械運動】</b>	B, C, D, G, から①以上選択	ア～エから選択
ア マット運動				ア マット運動		
イ 鉄棒運動				イ 鉄棒運動		
ウ 平均台運動				ウ 平均台運動		
エ 跳び箱運動				エ 跳び箱運動		
<b>【C 陸上競技】</b>	必修	2年間で、ア及びイのそれぞれの中から選択		<b>【C 陸上競技】</b>	B, C, D, G, から①以上選択	ア及びイのそれぞれの中から選択
ア 短距離走・リレー、長距離走又はハードル走				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				イ 走り幅跳び又は走り高跳び		
<b>【D 水泳】</b>	必修	2年間でア又はイを含む②選択		<b>【D 水泳】</b>	B, C, D, G, から①以上選択	ア～オから選択
ア クロール				ア クロール		
イ 平泳ぎ				イ 平泳ぎ		
ウ 背泳ぎ				ウ 背泳ぎ		
エ バタフライ				エ バタフライ		
				オ 複数の泳法で泳ぐ又はリレー		
<b>【E 球技】</b>	必修	2年間でア～ウの全てを選択		<b>【E 球技】</b>	E, F, から①以上選択	ア～ウから②選択
ア ゴール型				ア ゴール型		
イ ネット型				イ ネット型		
ウ ベースボール型				ウ ベースボール型		
<b>【F 武道】</b>	必修	2年間でア～ウから選択		<b>【F 武道】</b>	E, F, から①以上選択	ア～ウから選択
ア 柔道				ア 柔道		
イ 剣道				イ 剣道		
ウ 相撲				ウ 相撲		
<b>【G ダンス】</b>	必修	2年間でア～ウから選択		<b>【G ダンス】</b>	B, C, D, G, から①以上選択	ア～ウから選択
ア 創作ダンス				ア 創作ダンス		
イ フォークダンス				イ フォークダンス		
ウ 現代的なリズムのダンス				ウ 現代的なリズムのダンス		
<b>【H 体育理論】</b>	必修	必修	(1) 第1学年必修(2) 第2学年必修(各学年3単位時間以上)	<b>【H 体育理論】</b>	必修	(1) 第3学年必修(3単位時間以上)
(1) 運動やスポーツの多様性				(1) 文化としてのスポーツの意義		
(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						

保健分野の領域及び内容の取扱い

1年	2年	3年	内容の取扱い
(1) 健康な生活と疾病の予防	(1) 健康な生活と疾病の予防	(1) 健康な生活と疾病の予防	(1) 各学年必修, (2) 第1学年, (3) 第2学年, (4) 第3学年必修(3年間で48時間程度)
(2) 心身の機能の発達と心の健康	(3) 傷害の予防	(4) 健康と環境	

(3) 内容の「B器械運動」から「Gダンス」までの領域及び運動については、学校や地域の実態及び生徒の特性や選択履修の状況等を踏まえるとともに、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ものとする。指導に当たっては、内容の「B器械運動」から「Gダンス」までの領域については、それぞれの運動の特性に触れるために必要な体力を生徒自ら高めるように留意するものとする。また、内容の「B器械運動」から「F武道」までの領域及び運動については、必要に応じて審判の仕方についても指導するものとする。また、「F武道」については、我が国固有の伝統と文化により一層触れさせるため、中学校の学習の基礎の上に、より深められる機会を確保するよう配慮するものとする。

このことは、各学校における領域の選択や領域の内容の選択とその学習指導に対する基本的な考え方を示したものである。

内容の「B器械運動」から「Gダンス」までの領域及び運動種目等については、「学校や地域の実態及び生徒の特性や選択履修の状況等を踏まえるとともに、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ものとする」としている。

**学校や地域の実態**とは、地域の特色、学校の立地条件や気候条件、学校や地域の体育施設や用具等の実態を示している。

**生徒の特性や選択履修の状況等**とは、生徒の技能・体力の程度や運動経験、生徒の興味や関心並びに中学校における領域や領域の内容の選択履修の状況を示している。

**安全を十分に確保した上で**とは、運動種目等の選択の際、生徒の希望に応じて複数の種目などを同時展開で実施する際には、安全管理上の視点からも、事故の防止を徹底するとともに、災害や事故発生時に速やかな指示ができる範囲で授業を展開する必要があることを示している。

**生徒が自由に選択して履修する**とは、小学校から高等学校までの12年間を見通した発達の段階のまとまりを踏まえ選択の仕方について示していることから、内容として示している領域については、生徒が自ら選択することができるよう配慮することが求められるものである。

選択制の授業においては、領域を選ぶことがねらいではなく、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の推進につながる学習の機会であることを念頭に、義務教育段階の学習を基盤として、更に追求したい領域、課題を克服したい領域などの生徒個々の意思を大切に、領域や領域の内容を選択できるようにすることが大切である。また、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ものである。

このことから、生徒の主体的な意欲が育まれるよう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指導計画を工夫するとともに、領域の内容につい

ても、安全を十分に確保した上で生徒が選択できるようにする。

その際、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とともに、生徒の体力や技能の程度に応じた指導の充実に配慮した上で、生徒が選択できるようにすることが大切である。

また、選択制の授業においては、運動種目を継続して履修する生徒と初めて履修する生徒が共に学習することが考えられることから、オリエンテーションの充実や自主的な学習を促す指導の充実を図る必要がある。例えば、学習のはじめの段階に、生徒の運動経験等の把握をするとともに、それまでの学習が十分に身に付いていない生徒に対して必要に応じて復習的な内容を取り入れたり、身に付けた知識や技能を活用する機会を設けたりすることなどに配慮した指導と評価の計画の作成、学校や地域の実態を踏まえた指導内容の選定、評価規準を用いた学習評価などについての十分な検討が必要である。

次に、体力の向上については、「A体づくり運動」以外の領域においても、「A体づくり運動」との関連を図って、学習した結果としてより一層の体力の向上が図られるよう、生徒一人一人がその実態に応じて自ら高めていくことができる資質・能力を育むことに留意する必要がある。

また、選択した運動種目等については、主体的に試合やゲームなどの運営ができるよう審判の仕方などについても必要に応じて理解を深められるようにすることとしている。

さらに、「F武道」については、教育基本法に規定された伝統と文化を尊重する態度をはぐくむことを踏まえ、中学校で学習したことを基礎として、希望する生徒が確実に履修できるよう選択や学習の機会の充実を図るものとする。

(4) 自然との関わりの深いスキー、スケートや水辺活動などの指導については、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する。また、レスリングについても履修させることができるものとする。

自然の中での遊びなどの体験が不足しているなど、現在の生徒を取り巻く社会環境の中では、自然との関わりを深める教育が大切であることから、諸条件の整っている学校において、スキー、スケートや水辺活動など、自然とのかかわりの深い活動を積極的に奨励しようとするものである。

指導に際しては、季節、天候、地形などの自然条件の影響を受けやすいことから、自然に対する知識や計画の立て方、事故防止について十分留意する。

なお、レスリングについては、対人的な楽しさを味わうことができるよう、学校や地域の実態に応じて、従前同様、加えて履修させることができることとした。そのため、種目の特性や魅力を味わうことができるよう、指導内容のバランスの取れた指導

と評価の計画を作成するとともに、学習活動や評価方法等を工夫することが大切である。

(5) 集合、整頓、列の増減、方向変換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の指導については、内容の「A体づくり運動」から「Gダンス」までの領域において適切に行うものとする。

集団として必要な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ことは、運動の学習においても大切なことである。

集団としての行動については、運動の学習に直接必要なものを取り扱うようにし、体づくり運動からダンスまでの各運動に関する領域の学習との関連を図って適切に行うこととした。

なお、集団行動の指導の効果を上げるためには、保健体育科だけでなく、学校の教育活動全体において指導するよう配慮する必要がある。

(6) 筋道を立てて練習や作戦について話し合う活動などを通して、コミュニケーション能力や論理的な思考力の育成を促し、主体的な学習活動が充実するよう配慮するものとする。

今回の学習指導要領改訂においては、教科等を越えた全ての学習の基盤として育まれ活用される資質・能力の一つとして、言語能力の育成が掲げられている。中教審答申においても、「言語活動については、現行の学習指導要領の下、全ての教科等において重視し、その充実を図ってきたところであるが、今後、全ての教科等の学習の基盤である言語能力を向上させる観点から、より一層の充実を図ることが必要不可欠である」と指摘されている。

体育の分野においては、これまでも「体を動かすことが、身体能力を身に付けるとともに、情緒面や知的な発達を促し、集団的活動や身体表現などを通じてコミュニケーション能力を育成することや、筋道を立てて練習や作戦を考え、改善の方法などを互いに話し合う活動などを通じて論理的思考力を育むことにも資する」とされるなど、体を動かす機会をバランス良く適切に確保することが、技能を身に付け運動の特性や魅力に触れる上でも体力の向上を図る上でも、極めて重要である。

また、言語活動については、知的活動（論理や思考）だけではなく、コミュニケーションや感性・情緒の基盤でもあること（平成20年中教審答申）も踏まえ、体を動かしながら相手や仲間の動きの修正を伝えること、ともに学ぶ仲間の感情に配慮したコミュニケーションを図ること、称賛すべき所作やマナーなどに敬意を払い自身が感じた思いを伝えることなど、運動やスポーツを行う際の言語活動を踏まえた指導の充実が重要である。

また、生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現するためには、主体的に学習に取り組めるよう、筋道を立てて練習や作戦を考え、記録や映像などから結果を分析するなどのスポーツ科学を踏まえた省察を通して論理的思考力を育むことや、共生の視点で練習や運営等の方法を見直すなどの互いに話し合う活動などを通して協働的な関係を育むことも重要な体育のねらいである。このため、指導に際しては、必要な知識の習得を図る、単元のはじめに課題解決の方法を確認する、練習中やゲーム後に話し合いをするなどの機会を設ける、学習ノートを活用するなどの工夫をするとともに、指導内容の精選を図ることや、話し合いのテーマや学習の段階的な課題を明確にすることなどによってねらいに即した言語活動を取り入れ、主体的な学習活動が充実するよう配慮する必要がある。

## 「保健」

### 1 性 格

少子化や情報化など社会の急激な変化による近年の児童生徒の成育環境や生活行動の変化，国民の疾病構造等の変化に関わって深刻化している心の健康，食生活をはじめとする生活習慣の乱れ，生活習慣病など，薬物乱用，性に関する問題など現代社会における健康・安全の問題は多様化しており，児童生徒のみならず国民すべてにとって心身の健康の保持増進が大きな課題となってきた。

これらの問題に対処するためには，ヘルスプロモーションの考え方を生かし，健康に関する個人の適切な意思決定や行動選択及び健康的な環境づくりの重要性について理解を深めるとともに，生涯の各段階における健康課題への対応と保健・医療制度や地域の保健・医療機関の適切な活用及び社会生活における健康の保持増進について理解できるようにし，心身の健康の保持増進を図るための思考力，判断力，表現力等や健康を大切にしまるく豊かに生活する態度などの資質や能力を育成することが重要である。

「保健」は，これらの健康・安全に関する基礎的・基本的な内容を生徒が体系的に学習することにより，健康課題を認識し，これを科学的に思考・判断し，適切に対処できるようにすることをねらいとしており，生涯を通じて健康で安全な生活を送るための基礎を培うものである。

したがって，「保健」の指導に当たっては，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。

### 2 目 標

保健の見方・考え方を働かせて，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。

保健では，生徒が保健の見方・考え方を働かせて，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，心と体を一体として捉え，生涯を通じて心身の健康を保持増進するための資質・能力を育成することを目指して，保健の知識

及び技能，思考力，判断力，表現力等，学びに向かう力，人間性等の三つの柱で目標を設定した。

(1)の 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とは，保健の知識及び技能に関する資質・能力の育成についての目標である。現代社会と健康，安全な社会生活，生涯を通じる健康，健康を支える環境づくりとその活用について，個人だけでなく社会生活について総合的に理解できるようにするとともに，それらの内容に関わる技能を身に付けるようにすることを目指したものである。

(2)の 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とは，保健の思考力，判断力，表現力等に関する資質・能力の育成についての目標である。健康に関わる事象や健康情報などから自他や社会の課題を発見し，よりよい解決に向けて思考したり，様々な解決方法の中から適切な方法を選択するなどの判断をしたりするとともに，それらを他者に表現することができるようにすることを目指したものである。これらは，現在及び将来の生活における健康に関する課題に直面した場合などに，的確な思考・判断・表現等を行うことができるよう，健康を適切に管理し改善していく思考力，判断力，表現力等の資質・能力を育成することにつながるものである。

その際，学習の展開の基本的な方向として，中学校での個人生活における健康・安全に関する内容について科学的に思考し，判断し，それらを，筋道を立てて他者に表現できるようにするという考え方を生かすことを目指している。また，自我の確立に加えて社会的な事象に対する興味・関心が広がり，自ら考え判断する能力なども身に付きつつあるという発達の段階を考慮し，個人生活や社会生活における健康・安全に関する内容について科学的に思考・判断し，総合的に捉えるとともに，それらを，筋道を立てて他者に表現できるようにすることを目指している。

(3)の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とは，保健の学びに向かう力，人間性等に関する資質・能力の育成についての目標である。自他の健康やそれを支える環境づくりに関心をもち，現在だけでなく生涯を通じて健康の保持増進や回復を目指す実践力を育てることによって，生徒が現在及び将来の生活を健康で活力に満ちた明るく豊かなものにすることを目指したものである。

### 3 内 容

#### (1) 現代社会と健康

(1) 現代社会と健康について，自他や社会の課題を発見し，その解決を目指した活動を通して，次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 現代社会と健康について理解を深めること。

(ア) 健康の考え方

国民の健康課題や健康の考え方は、国民の健康水準の向上や疾病構造の変化に伴って変わってきていること。また、健康は、様々な要因の影響を受けながら、主体と環境の相互作用の下に成り立っていること。

健康の保持増進には、ヘルスプロモーションの考え方を踏まえた個人の適切な意思決定や行動選択及び環境づくりが関わること。

(イ) 現代の感染症とその予防

感染症の発生や流行には、時代や地域によって違いがみられること。その予防には、個人の取組及び社会的な対策を行う必要があること。

(ウ) 生活習慣病などの予防と回復

健康の保持増進と生活習慣病などの予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活の実践や疾病の早期発見、及び社会的な対策が必要であること。

(エ) 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康

喫煙と飲酒は、生活習慣病などの要因になること。また、薬物乱用は、心身の健康や社会に深刻な影響を与えることから行ってはならないこと。それらの対策には、個人や社会環境への対策が必要であること。

(オ) 精神疾患の予防と回復

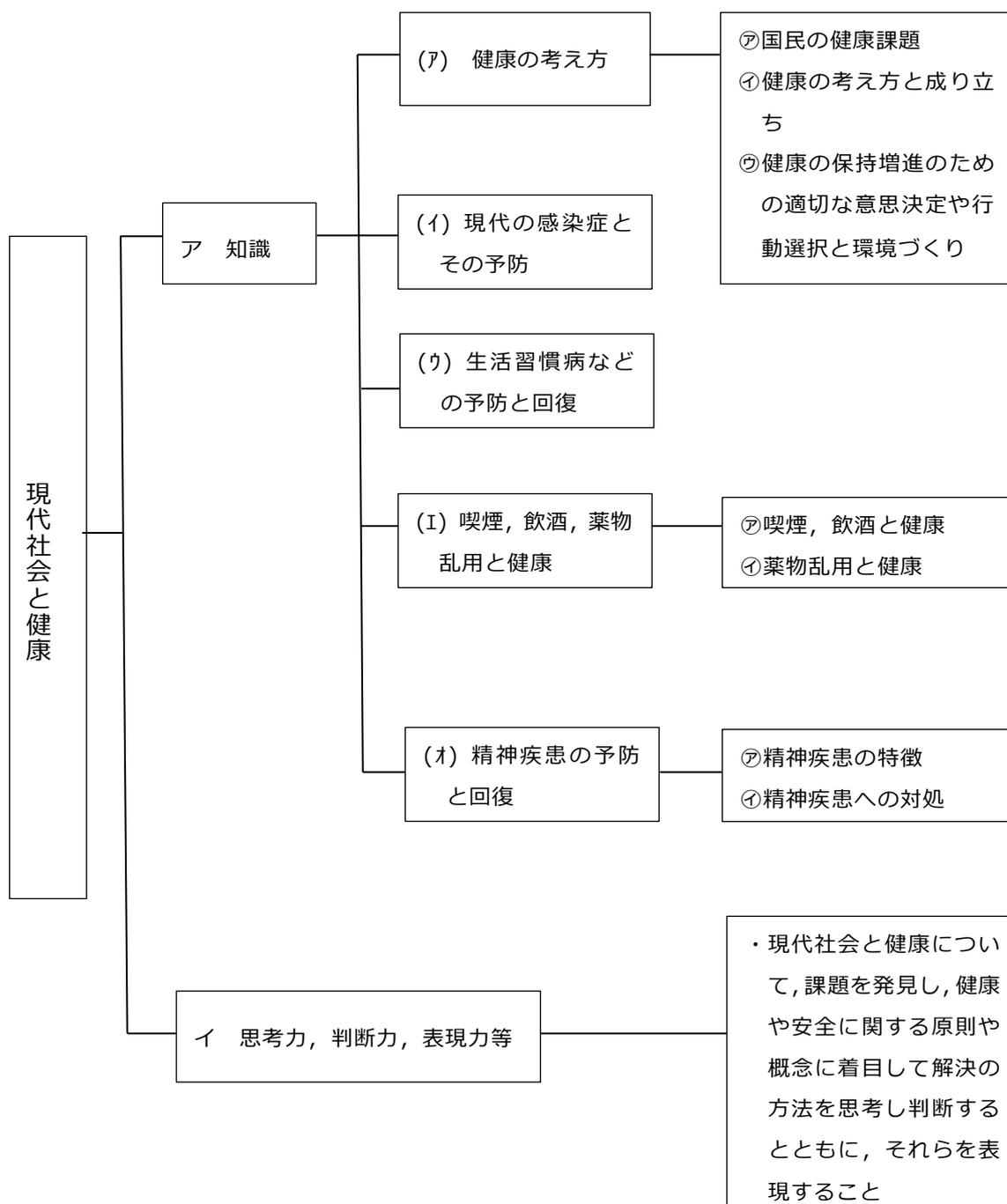
精神疾患の予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践するとともに、心身の不調に気付くことが重要であること。また、疾病の早期発見及び社会的な対策が必要であること。

イ 現代社会と健康について、課題を発見し、健康や安全に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現すること。

我が国の疾病構造や社会の変化に対応して、健康課題や健康の考え方が変化するとともに、様々な健康への対策、健康増進の在り方が求められている。したがって、健康を保持増進するためには、一人一人が健康に関して深い認識をもち、自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくことが重要であることを理解できるようにする必要がある。また、個人の行動選択やそれを支える社会環境づくりなどが大切であるというヘルスプロモーションの考え方に基づいて現代社会の様々な健康課題に関して理解するとともに、その解決に向けて思考・判断・表現できるようにする必要がある。

このため、本内容は、我が国において現代の健康課題がみられること、健康の考え方が変化してきていること、健康の保持増進には健康に関する個人の適切な意思決定や行動選択及び環境づくりが関わること、感染症の発生や流行には時代や地域によって違いが見られ、それに対応した対策が必要であること、生活習慣病などの予防と回復には調和のとれた生活の実践とともに疾病の早期発見、治療及び社会的

な対策が必要であること，喫煙，飲酒，薬物乱用などは健康や社会に大きな影響を与えることから，個人への働きかけや社会環境への対策が必要であること，精神疾患の早期発見や罹患後の対策が必要であることなどを中心として構成している。



## ア 知識

### (ア) 健康の考え方

#### ㉞ 国民の健康課題

国民の健康課題について、我が国の死亡率、受療率、平均寿命、健康寿命など各種の指標や疾病構造の変化を通して理解できるようにする。その際、がん、生活習慣病、感染症、精神疾患及び少子高齢社会における健康課題等があることについて触れるようにする。また、健康水準、及び疾病構造の変化には、科学技術の発達、及び生活様式や労働形態を含む社会の状況が関わっていることについて理解できるようにする。

#### ㉟ 健康の考え方と成り立ち

健康水準の向上、疾病構造の変化に伴い、個人や集団の健康についての考え方も変化してきていることについて理解できるようにする。このことを、疾病や症状の有無を重視する健康の考え方や、生活の質や生きがいを重視する健康の考え方などを例として理解できるようにする。それらを踏まえて免疫、遺伝、生活行動などの主体要因と、自然、経済、文化、保健・医療サービスなどの環境要因が互いに影響し合いながら健康の成立に関わっていることについて理解できるようにする。

#### ㊱ 健康の保持増進のための適切な意思決定や行動選択と環境づくり

健康を保持増進するには、ヘルスプロモーションの考え方にに基づき、適切な意思決定や行動選択により、疾病等のリスクを軽減することを含め、自らの健康を適切に管理することが必要であるとともに、環境づくりが重要であることを理解できるようにする。

また、適切な意思決定や行動選択には、個人の知識、価値観、心理状態、及び人間関係などを含む社会環境が関連していることを理解できるようにする。その際、適切な意思決定や行動選択を行うには、十分に情報を集め、思考・判断すること、行動に当たっては自分なりの計画・評価を行うこと、及び社会的な影響に適切に対処することなどが重要であることについても触れるようにする。

健康を保持増進するための環境には、自然環境、及び政策や制度、地域活動などの様々な社会環境があることを理解できるようにする。また、一人一人が健康に関心を持ち、健康に関する適切な環境づくりに関わっていくことが必要であることにも触れるようにする。

なお、㊱の内容は、「保健」の内容全体に関わるものである。ここでは、概念的な理解を促すこととし、特に関連の深い(イ)から(オ)などにおいて具体的な内容をもとに理解を深めるように配慮する。

### (イ) 現代の感染症とその予防

感染症は、時代や地域によって自然環境や社会環境の影響を受け、発生や流行に違いが見られることを理解できるようにする。その際、交通網の発達により短時間で広がりやすくなっていること、また、新たな病原体の出現、感染症に対する社会の意識の変化等によって、腸管出血性大腸菌（O157 等）感染症、結核などの新興感染症や再興感染症の発生や流行が見られることを理解できるようにする。

また、感染症のリスクを軽減し予防するには、衛生的な環境の整備や検疫、正しい情報の発信、予防接種の普及など社会的な対策とともに、それらを前提とした個人の取組が必要であることを理解できるようにする。その際、エイズ及び性感染症についても、その原因、及び予防のための個人の行動選択や社会の対策について理解できるようにする。

#### (ウ) 生活習慣病などの予防と回復

がん、脳血管疾患、虚血性心疾患、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などを適宜取り上げ、これらの生活習慣病などのリスクを軽減し予防するには、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、調和のとれた健康的な生活を続けることが必要であること、定期的な健康診断やがん検診などを受診することが必要であることを理解できるようにする。

その際、がんについては、肺がん、大腸がん、胃がんなど様々な種類があり、生活習慣のみならず細菌やウイルスの感染などの原因もあることについて理解できるようにする。がんの回復においては、手術療法、化学療法（抗がん剤など）、放射線療法などの治療法があること、患者や周囲の人々の生活の質を保つことや緩和ケアが重要であることについて適宜触れるようにする。

また、生活習慣病などの予防と回復には、個人の取組とともに、健康診断やがん検診の普及、正しい情報の発信など社会的な対策が必要であることを理解できるようにする。

なお、日常生活にスポーツを計画的に取り入れることは生活習慣病などの予防と回復に有効であること、また、運動や食事について性差による将来の健康課題があることについて取り上げるよう配慮する。

#### (エ) 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康

##### ⑦ 喫煙、飲酒と健康

喫煙や飲酒は、生活習慣病などの要因となり心身の健康を損ねることを理解できるようにする。その際、周囲の人々や胎児への影響などにも触れるようにする。

また、喫煙や飲酒による健康課題を防止するには、正しい知識の普及、健全な価値観の育成などの個人への働きかけ、及び法的な整備も含めた社会環境への適切な対策が必要であることを理解できるようにする。その際、好奇心、自分自身を大切にする気持ちの低下、周囲の人々の行動、マスメディアの影響、ニコチンやエチルアルコールの薬理作用などが、喫煙や飲酒の開始や継続の要因となることにも適宜触れるようにする。

## ④ 薬物乱用と健康

コカイン、MDMA などの麻薬、覚醒剤、大麻、など、薬物の乱用は、心身の健康、社会の安全などに対して深刻な影響を及ぼすことから、決して行ってはならないことを理解できるようにする。その際、危険ドラッグの問題があることにも適宜触れるようにする。

また、薬物乱用を防止するには、正しい知識の普及、健全な価値観や規範意識の育成などの個人への働きかけ、及び法的な規制や行政的な対応など社会環境への対策が必要であることを理解できるようにする。その際、薬物乱用の開始の背景には、自分の体を大切にする気持ちや社会の規範を守る意識の低下、周囲の人々からの誘い、断りにくい人間関係、インターネットを含む薬物を手に入れやすい環境などがあることにも適宜触れるようにする。

## (4) 精神疾患の予防と回復

### ⑦ 精神疾患の特徴

精神疾患は、精神機能の基盤となる心理的、生物的、または社会的な機能の障害などが原因となり、認知、情動、行動などの不調により、精神活動が不全になった状態であることを理解できるようにする。

また、うつ病、統合失調症、不安症、摂食障害などを適宜取り上げ、若年で発症する疾患が多く、誰もがかり患しうること、適切な対処により回復が可能であること、疾患を持ちながらも充実した生活を送れることなどを理解できるようにする。

その際、アルコール、薬物などの物質への依存症に加えて、ギャンブル等への過剰な参加は習慣化すると嗜癖行動になる危険性があり、日常生活にも悪影響を及ぼすことに触れるようにする。

### ⑧ 精神疾患への対処

精神疾患の予防と回復には、身体同様に、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、調和のとれた生活を実践すること、早期に心身の不調に気付くこと、心身に起こった反応については体ほぐしの運動などのリラクゼーションの方法でストレスを緩和することなどが重要であることを理解できるようにする。

また、心身の不調時には、不安、抑うつ、焦燥、不眠などの精神活動の変化が、通常時より強く、持続的に生じること、心身の不調の早期発見と治療や支援の早期の開始によって回復可能性が高まることを理解できるようにする。その際、自殺の背景にはうつ病をはじめとする精神疾患が存在することもあることを理解し、できるだけ早期に専門家に援助を求めることが有効であることにも触れるようにする。

さらに、人々が精神疾患について正しく理解するとともに、専門家への相談や早期の治療などを受けやすい社会環境を整えることが重要であること、偏見や差別の対象ではないことなどを理解できるようにする。

## イ 思考力, 判断力, 表現力等

現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し, 疾病等のリスクの軽減, 生活の質の向上, 健康を支える環境づくりなどと, 解決方法を関連付けて考え, 適切な方法を選択し, それらを説明することができるようにする。

<例示>

- ・ 現代社会と健康における事象や情報などについて, 健康に関わる原則や概念を基に整理したり, 個人及び社会生活と関連付けたりして, 自他や社会の課題を発見すること。
- ・ 国民の健康課題について, 我が国の健康水準の向上や疾病構造の変化に関するデータや資料に基づいて分析し, 生活の質の向上に向けた課題解決の方法をヘルスプロモーションの考え方を踏まえて整理すること。
- ・ 感染症の発生や流行には時代や地域によって違いがみられることについて, 事例を通して整理し, 感染のリスクを軽減するための個人の取組及び社会的な対策に応用すること。
- ・ 生活習慣病などの予防と回復について, 習得した知識を基に自他の生活習慣や社会環境を分析し, リスクの軽減と生活の質の向上に必要な個人の取組や社会的な対策を整理すること。
- ・ 喫煙, 飲酒, 薬物乱用の防止について, 我が国のこれまでの取組を個人への働きかけと社会環境への対策の面から分析したり, 諸外国と比較したりして, 防止策を評価すること。
- ・ 精神疾患の予防と回復について, 習得した知識を基に, 心身の健康を保ち, 不調に早く気付くために必要な個人の取組や社会的な対策を整理すること。
- ・ 現代社会と健康について, 自他や社会の課題の解決方法と, それを選択した理由などを話し合ったり, ノートなどに記述したりして, 筋道を立てて説明すること。

## (2) 安全な社会生活

(2) 安全な社会生活について, 自他や社会の課題を発見し, その解決を目指した活動を通して, 次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 安全な社会生活について理解を深めるとともに, 応急手当を適切にすること。

(ア) 安全な社会づくり

安全な社会づくりには, 環境の整備とそれに応じた個人の取組が必要であること。また, 交通事故を防止するには, 車両の特性の理解, 安全な運転や歩行など適切な行動, 自他の生命を尊重する態度, 交通環境の整備が関わること。交通事故には補償をはじめとした責任が生じること。

(イ) 応急手当

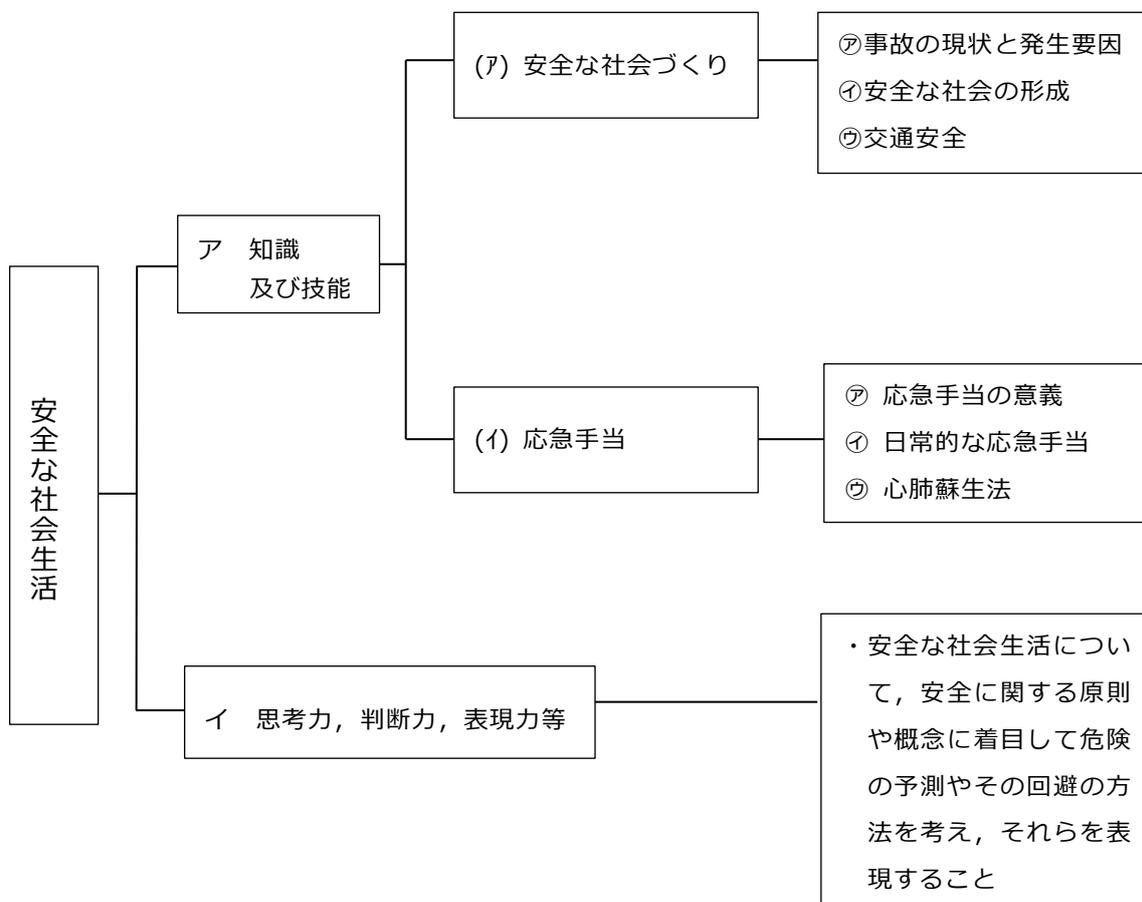
適切な応急手当は、傷害や疾病の悪化を軽減できること。応急手当には、正しい手順や方法があること。また、応急手当は、傷害や疾病によって身体が時間の経過とともに損なわれていく場合があることから、速やかに行う必要があること。

心肺蘇生法などの応急手当を適切に行うこと。

イ 安全な社会生活について、安全に関する原則や概念に着目して危険の予測やその回避の方法を考え、それらを表現すること。

個人及び社会生活において、様々な事故や災害が発生している。安全な社会を形成するには、事故等の防止に加え、発生に伴う傷害などを軽減することが重要である。そのためには、事故等の発生には人的要因及び環境要因が関わることを踏まえ、個人の取組に加えて社会的な取組が求められることを理解するとともに、危険の予測やその回避の方法を考えることができるようにする必要がある。

このため本内容は、様々な事故等の発生には人的要因や環境要因が関わること、交通事故などの事故の防止には、周囲の環境などの把握や適切な行動が必要であること、安全な社会の形成には、個人の安全に関する資質の形成、環境の整備、地域の連携などが必要であること、また、個人が心肺蘇生法を含む応急手当の技能を身に付けることに加え、社会における救急体制の整備を進める必要があることなどを中心に構成している。



## ア 知識及び技能

### (ア) 安全な社会づくり

#### ㊦ 事故の現状と発生要因

事故は、地域、職場、家庭、学校など様々な場面において発生していること、事故の発生には、周りの状況の把握及び判断、行動や心理などの人的要因、気象条件、施設・設備、車両、法令、制度、情報体制などの環境要因などが関連していることを理解できるようにする。

#### ㊧ 安全な社会の形成

事故を防止したり事故の発生に伴う傷害等を軽減したりすることを目指す安全な社会の形成には、交通安全、防災、防犯などを取り上げて、法的な整備などの環境の整備、環境や状況に応じた適切な行動などの個人の取組、及び地域の連携などが必要であることを理解できるようにする。

その際、乳幼児、高齢者、障害者、妊婦などの安全には、特に支援が必要な場合があることに触れるようにする。

#### ㊨ 交通安全

交通事故を防止するには、自他の生命を尊重するとともに、自分自身の心身の状態や周りの環境、車両の特性などを把握すること、及び個人の適切な行動、交

通環境の整備が必要であることを理解できるようにする。また、交通事故には補償をはじめとする法的責任などが生じることを理解できるようにする。

その際、将来、二輪車及び自動車などの運転者として、交通社会の一員となることもあることを考慮し、運転者としての責任、加害事故の防止や事故発生時の適切な対処が必要であるという視点を重視する。

#### (4) 応急手当

##### ㉞ 応急手当の意義

適切な応急手当は、傷害や疾病の悪化を防いだり、傷病者の苦痛を緩和したりすることを理解できるようにする。また、自他の生命や身体を守り、不慮の事故災害に対応できる社会をつくるには、一人一人が適切な連絡・通報や運搬も含む応急手当の手順や方法を身に付けるとともに、自ら進んで行う態度が必要であること、さらに、社会の救急体制の整備を進めること、救急体制を適切に利用することが必要であることを理解できるようにする。

##### ㉟ 日常的な応急手当

日常生活で起こる傷害や、熱中症などの疾病の際には、それに応じた体位の確保・止血・固定などの基本的な応急手当の方法や手順があることを、実習を通して理解し、応急手当ができるようにする。

##### ㊱ 心肺蘇生法

心肺停止状態においては、急速に回復の可能性が失われつつあり、速やかな気道確保、人工呼吸、胸骨圧迫、AED（自動体外式除細動器）の使用などが必要であること、及び方法や手順について、実習を通して理解し、AEDなどを用いて心肺蘇生法ができるようにする。

その際、複数人数で対処することがより有効であること、胸骨圧迫を優先することについて触れるようにする。

なお、指導に当たっては、呼吸器系及び循環器系の機能については、必要に応じて関連付けて扱う程度とする。

また、「体育」における水泳などとの関連を図り、指導の効果を高めるよう配慮するものとする。

#### イ 思考力、判断力、表現力等

安全な社会生活に関わる事象や情報から課題を発見し、自他や社会の危険の予測を基に、危険を回避したり、傷害の悪化を防止したりする方法を選択し、安全な社会の実現に向けてそれらを説明することができるようにする。

<例示>

- ・ 安全な社会生活における事象や情報などについて、安全に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見すること。

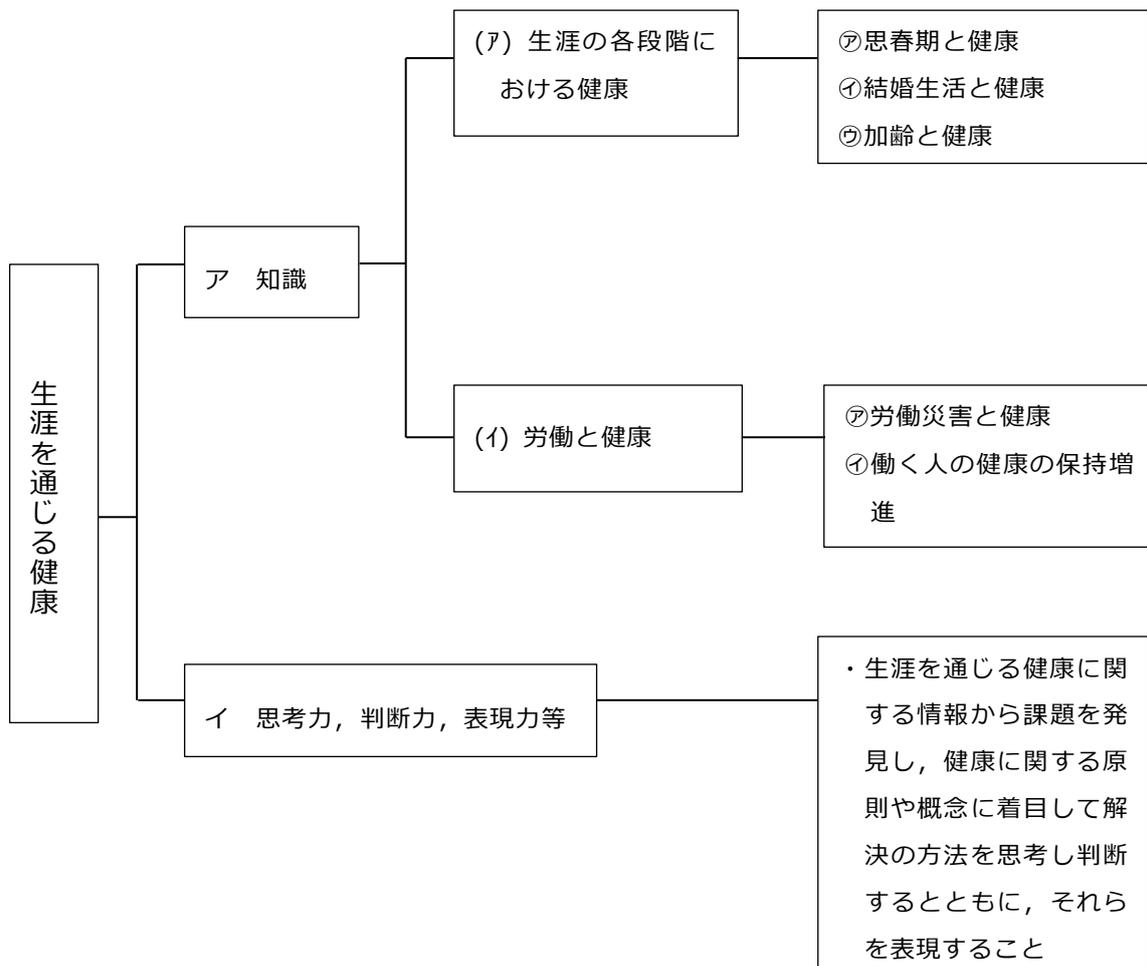
- ・ 安全な社会づくりについて、様々な事故や災害の事例から、安全に関する情報を整理し、環境の整備に応用すること。
- ・ 交通安全について、習得した知識を基に、事故につながる危険を予測し回避するための自他や社会の取組を評価すること。
- ・ 応急手当について、習得した知識や技能を事故や災害で生じる傷害や疾病に関連付けて、悪化防止のための適切な方法に応用すること。
- ・ 安全な社会生活について、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明すること。

### (3) 生涯を通じる健康

- (3) 生涯を通じる健康について、自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。
- ア 生涯を通じる健康について理解を深めること。
- (ア) 生涯の各段階における健康
- 生涯を通じる健康の保持増進や回復には、生涯の各段階の健康課題に応じた自己の健康管理及び環境づくりが関わっていること。
- (イ) 労働と健康
- 労働災害の防止には、労働環境の変化に起因する傷害や職業病などを踏まえた適切な健康管理及び安全管理をする必要があること。
- イ 生涯を通じる健康に関する情報から課題を発見し、健康に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現すること。

生涯の各段階においては、健康に関わる様々な課題や特徴がある。生涯にわたって健康に生きていくためには、生涯の各段階と健康との関わりを踏まえて、適切な意思決定や行動選択及び社会環境づくりが不可欠であることを理解するとともに、生涯の各段階や労働における健康課題の解決に向けて思考・判断・表現できるようにする必要がある。

このため、本内容は、思春期、結婚生活、加齢の各段階において、健康、行動、生活などに課題や特徴があること、また労働の形態や環境の変化に伴った健康及び安全の課題があること、それらを踏まえ、自他の健康管理、安全管理及び環境づくりを行う必要があること、労働に関わる社会資源などを適切に活用することなどを中心に構成している。



## ア 知識

### (ア) 生涯の各段階における健康

#### ㊦ 思春期と健康

思春期における心身の発達や性的成熟に伴う身体面、心理面、行動面などの変化に関わり、健康課題が生じることがあることを理解できるようにする。その際、これらの変化に対応して、自分の行動への責任感や異性を理解したり尊重したりする態度が必要であること、及び性に関する情報等への適切な対処が必要であることを理解できるようにする。

なお、指導に当たっては、発達の段階を踏まえること、学校全体で共通理解を図ること、保護者の理解を得ることなどに配慮することが大切である。

#### ㊧ 結婚生活と健康

結婚生活について、心身の発達や健康の保持増進の観点から理解できるようにする。その際、受精、妊娠、出産とそれに伴う健康課題について理解できるようにするとともに、健康課題には年齢や生活習慣などが関わることについて理解で

きるようにする。また、家族計画の意義や人工妊娠中絶の心身への影響などについても理解できるようにする。また、結婚生活を健康に過ごすには、自他の健康に対する責任感、良好な人間関係や家族や周りの人からの支援、及び母子の健康診査の利用や保健相談などの様々な保健・医療サービスの活用が必要であることを理解できるようにする。

なお、妊娠のしやすさを含む男女それぞれの生殖に関わる機能については、必要に応じ関連付けて扱う程度とする。

#### ㊦ 加齢と健康

中高年期を健やかに過ごすためには、若いときから、健康診断の定期的な受診などの自己管理を行うこと、生きがいをもつこと、運動やスポーツに取り組むこと、家族や友人などとの良好な関係を保つこと、地域における交流をもつことなどが関係することを理解できるようにする。また、高齢期には、加齢に伴い、心身の機能や形態が変化すること、その変化には個人差があること、疾病や事故のリスクが高まること、健康の回復が長期化する傾向にあることについて理解できるようにする。

さらに、高齢社会では、認知症を含む疾病等への対処、事故の防止、生活の質の保持、介護などの必要性が高まることなどから、保健・医療・福祉の連携と総合的な対策が必要であることを理解できるようにする。その際、心身の機能障害及び社会復帰を図るためのリハビリテーションについても触れるようにする。

### (イ) 労働と健康

#### ㊦ 労働災害と健康

労働による傷害や職業病などの労働災害は、作業形態や作業環境の変化に伴い質や量が変化してきたことを理解できるようにする。また、労働災害を防止するには、作業形態や作業環境の改善、長時間労働をはじめとする過重労働の防止を含む健康管理と安全管理が必要であることを理解できるようにする。その際、仕事のストレスによる精神疾患が含まれていることにも触れるようにする。

#### ㊧ 働く人の健康の保持増進

働く人の健康の保持増進は、職場の健康管理や安全管理とともに、心身両面にわたる総合的、積極的な対策の推進が図られることで成り立つことを理解できるようにする。その際、ストレスに対する気付きへの援助、リラクゼーションの指導など、メンタルヘルスケアが重要視されていることにも触れるようにする。

そのためには、働く人の日常生活においては、積極的に余暇を活用するなどして生活の質の向上を図ることなどで健康の保持増進を図っていくことが重要であることを理解できるようにする。

また、(イ)の内容について法律等を取り扱う際には、個々の名称よりも、こうした法律等が制定された背景や趣旨を中心に理解できるようにするとともに、ストレスチェック制度などの予防対策の重要性に触れるようにする。

## イ 思考力, 判断力, 表現力等

生涯を通じる健康に関わる事象や情報から課題を発見し, 疾病等のリスクの軽減, 生活の質の向上, 健康を支える環境づくりなどと, 解決方法を関連付けて考え, 適切な方法を選択し, それらを説明することができるようにする。

<例示>

- ・ 生涯を通じる健康における事象や情報などについて, 健康に関わる原則や概念を基に整理したり, 個人及び社会生活と関連付けたりして, 自他や社会の課題を発見すること。
- ・ 思春期と健康について, 習得した知識を基に, 心身の発達や性的成熟に伴う健康課題を解決するために, 性に関わる情報を適切に整理すること。
- ・ 結婚生活と健康について, 習得した知識を基に, 結婚生活に伴う健康課題の解決や生活の質の向上に向けて, 保健・医療サービスの活用方法を整理すること。
- ・ 加齢と健康について, 習得した知識を基に, 中高年期の疾病や事故のリスク軽減のための個人の取組と社会的対策を評価すること。
- ・ 労働災害と健康について, 習得した知識を基に, 労働災害の防止に向けて, 個人の取組と社会的対策を整理すること。
- ・ 働く人の健康の保持増進について, 習得した知識を基に, 生活の質の向上を図ることと関連付けて, 課題解決の方法に応用すること。
- ・ 生涯を通じる健康について, 自他や社会の課題の解決方法と, それを選択した理由などを話し合ったり, ノートなどに記述したりして, 筋道を立てて説明すること。

### (4) 健康を支える環境づくり

(4) 健康を支える環境づくりについて, 自他や社会の課題を発見し, その解決を目指した活動を通して, 次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 健康を支える環境づくりについて理解を深めること。

(ア) 環境と健康

人間の生活や産業活動は, 自然環境を汚染し健康に影響を及ぼすことがあること。それらを防ぐには, 汚染の防止及び改善の対策をとる必要があること。また, 環境衛生活動は, 学校や地域の環境を健康に適したものとするよう基準が設定され, それに基づき行われていること。

(イ) 食品と健康

食品の安全性を確保することは健康を保持増進する上で重要であること。また, 食品衛生活動は, 食品の安全性を確保するよう基準が設定され, それに基づき行われていること。

(ウ) 保健・医療制度及び地域の保健・医療機関

生涯を通じて健康を保持増進するには、保健・医療制度や地域の保健所、保健センター、医療機関などを適切に活用することが必要であること。

また、医薬品は、有効性や安全性が審査されており、販売には制限があること。疾病からの回復や悪化の防止には、医薬品を正しく使用することが有効であること。

(エ) 様々な保健活動や社会的対策

我が国や世界では、健康課題に対応して様々な保健活動や社会的対策などが行われていること。

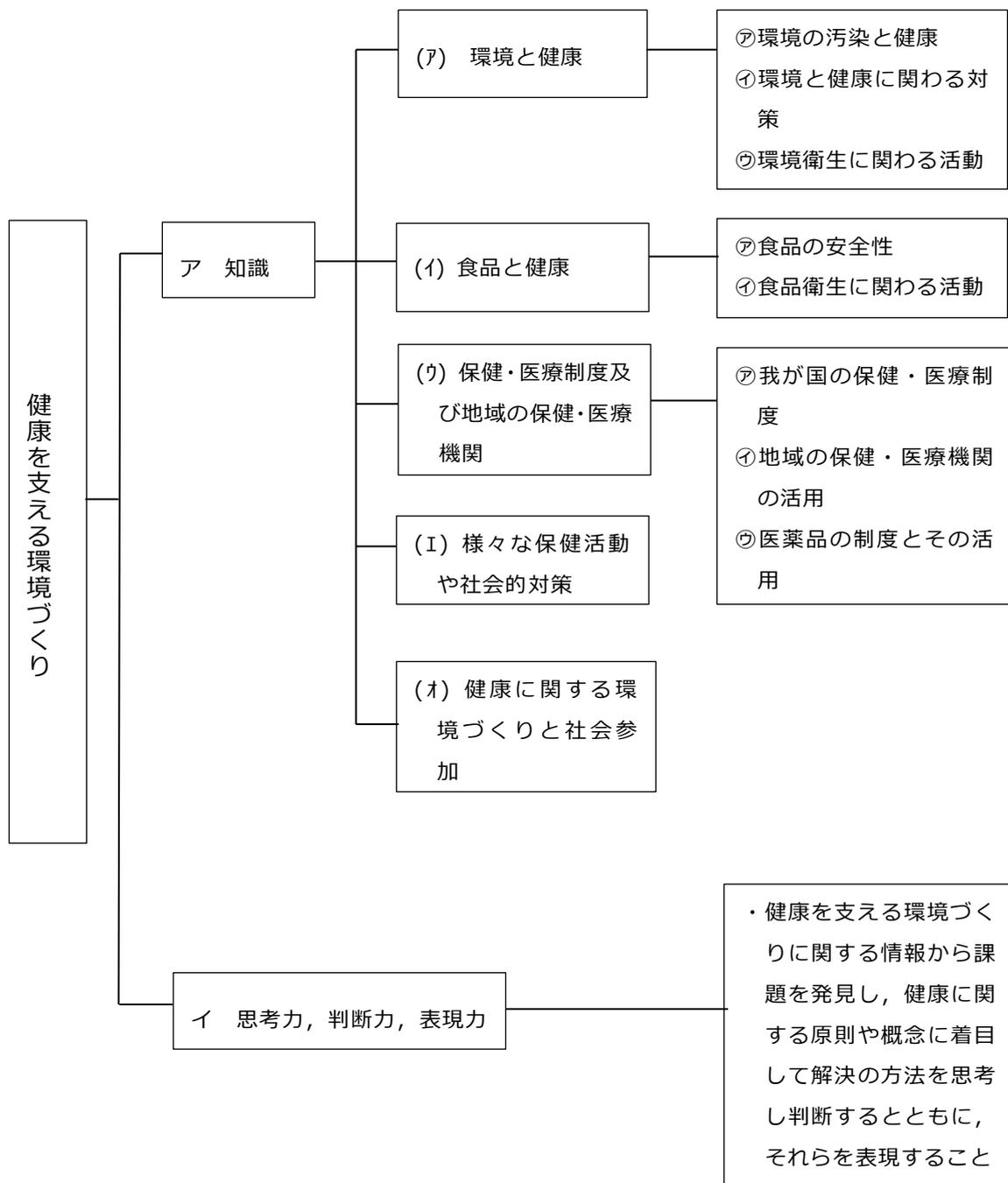
(オ) 健康に関する環境づくりと社会参加

自他の健康を保持増進するには、ヘルスプロモーションの考え方を生かした、健康に関する環境づくりが重要であり、それに積極的に参加していくことが必要であること。また、それらを実現するには、適切な健康情報の活用が有効であること。

イ 健康を支える環境づくりに関する情報から課題を発見し、健康に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現すること。

健康の保持増進には、個人のみではなく、個人を取り巻く自然環境や社会の制度、活動などが深く関わっている。したがって、全ての人々が健康に生きていくためには、環境を整備しそれを活用する上で、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、環境と健康、食品と健康、保健・医療制度及び地域の保健・医療機関、様々な保健活動や社会的対策、健康に関する環境づくりと社会参加などについて、理解を深めるとともに、これらの課題の解決に向けて思考・判断・表現することができるようにする必要がある。

このため、本内容は、人間の生活や産業活動が自然環境を汚染し健康に影響を及ぼすことがあり、それらを防ぐには、汚染の防止及び改善の対策を取る必要があること、また、環境衛生活動は、学校や地域の環境を健康に適したものとするよう基準が設定され、それに基づいて行われていること、食品の安全性確保は、健康の保持増進にとって重要であり、食品衛生活動は、食品の安全性を確保するよう基準が設定され、それに基づいて行われていること、保健・医療制度や地域の保健・医療機関を適切に利用することが重要であり、その活用に関わる手順や方法を学ぶとともに、医薬品は有効性や安全性が審査されており、正しく利用することが有効であること、我が国や世界では、健康課題に対応して様々な保健活動や社会的対策が行われていること、健康に関する環境づくりが重要であり、積極的な社会参加が人々の健康につながることを、適切な情報の活用が有効であることなどを中心として構成している。



## (ア) 環境と健康

### ㊦ 環境の汚染と健康

人間の生活や産業活動は、大気汚染、水質汚濁、土壌汚染などの自然環境汚染を引き起こし、健康に影響を及ぼしたり被害をもたらしたりすることがあるということについて理解できるようにする。

なお、放射線による健康への影響についても、適宜触れるように配慮するものとする。

#### ④ 環境と健康に関わる対策

健康への影響や被害を防止するためには、汚染物質の排出をできるだけ抑制したり、排出された汚染物質を適切に処理したりすることなどが必要であることについて理解できるようにする。また、そのために環境基本法などの法律等が制定されており、環境基準の設定、排出物の規制、監視体制の整備などの総合的・計画的対策が講じられていることについて理解できるようにする。

その際、廃棄物の処理と健康との関わりについても触れるようにする。

#### ⑤ 環境衛生に関わる活動

上下水道の整備、ごみやし尿などの廃棄物を適切に処理する等の環境衛生活動は、自然環境や学校・地域などの社会生活における環境、及び人々の健康を守るために行われていることについて理解できるようにする。また、その現状、問題点、対策などを総合的に把握し改善していかなければならないことについて、安全で良質な水の確保や廃棄物の処理と関連付けて理解できるようにする。

### (イ) 食品と健康

#### ⑦ 食品の安全性

人々の健康を支えるためには、食品の安全性を確保することが重要であり、食品の安全性が損なわれると、健康に深刻な被害をもたらすことがあり、食品の安全性を確保することは健康の保持増進にとって重要であることについて理解できるようにする。なお、食品による食物アレルギーを起こす可能性もあることについて、取り上げるよう配慮する。

#### ⑧ 食品衛生に関わる活動

食品の安全性を確保するために、食品衛生法などの法律等が制定されており、様々な基準に基づいて食品衛生活動が行われていることや、食品の製造・加工・保存・流通など、各段階での適切な管理が重要であることについて理解できるようにする。

その際、衛生管理の一つの方法である危害要因分析重要管理点（HACCP）方式などについても触れるようにする。

また、食品衛生に関わる健康被害の防止と健康の保持増進には、適切に情報を公開、活用するなど行政・生産者・製造者・消費者などが互いに関係を保ちながら、それぞれの役割を果たすことが重要であることについて理解できるようにする。

### (ウ) 保健・医療制度及び地域の保健・医療機関

#### ⑦ 我が国の保健・医療制度

我が国には、人々の健康を支えるための保健・医療制度が存在し、行政及びその他の機関などから健康に関する情報、医療の供給、医療費の保障も含めた保健・医療サービスなどが提供されていることについて理解できるようにする。

その際、介護保険、臓器移植、献血の制度があることについても適宜触れるようにする。

#### ④ 地域の保健・医療機関の活用

健康を保持増進するためには、検診などを通して自己の健康上の課題を的確に把握し、地域の保健所や保健センターなどの保健機関、病院や診療所などの医療機関、及び保健・医療サービスなどを適切に活用していくことなどが必要であることについて理解できるようにする。

その際、心身の健康の保持増進にとって、豊かなスポーツライフの実現が重要であることから、生涯スポーツの実践を支える環境づくりやその活用についても触れるようにする。

#### ⑤ 医薬品の制度とその活用

医薬品は、医療用医薬品、要指導医薬品、一般用医薬品の三つに大別され、承認制度によってその有効性及び安全性が審査されており、販売に規制が設けられていることについて理解できるようにする。また、疾病からの回復や悪化の防止には、個々の医薬品の特性を理解した上で、使用法に関する注意を守り、正しく使うことが必要であることについて理解できるようにする。その際、副作用については、予期できるものと、予期することが困難なものがあることにも触れるようにする。

### (エ) 様々な保健活動や社会的対策

我が国や世界では、健康を支えるために、健康課題に対応して各種の保健活動や社会的対策が行われていることについて理解できるようにする。その際、日本赤十字社などの民間の機関や、特定非営利活動法人（NPO）・非政府組織（NGO）の諸活動、世界保健機関などの国際機関等の活動について、ヘルスプロモーションの考え方に基づくものも含めて触れるようにする。また、このような活動や対策を充実させるためには、一人一人がそれらを理解し支えることが重要であることに触れるようにする。

### (オ) 健康に関する環境づくりと社会参加

自他の健康を保持増進するには、ヘルスプロモーションの考え方に基づいた、健康に関する環境づくりが重要であることについて理解できるようにする。

また、一人一人が健康に関心をもち、健康を支える適切な環境づくりに積極的に参加していくことが必要であり、そのことが自分を含めた世界の人々の健康の保持増進につながるについて理解できるようにする。その際、それらを実現するに

は、健康に関する適切な情報を選択・収集して、正しく分析・評価し、活用・発信することが有効であることについて触れるようにする。

## イ 思考力，判断力，表現力等

健康を支える環境づくりに関わる情報から課題を発見し，疾病等のリスクの軽減，生活の質の向上，健康を支える環境づくりなどと，解決方法を関連付けて考え，適切な整備や活用方法を選択し，それらを説明することができるようにする。

<例示>

- ・ 健康を支える環境づくりにおける事象や情報などについて，健康に関わる原則や概念を基に整理したり，個人及び社会生活と関連付けたりして，自他や社会の課題を発見すること。
- ・ 人間の生活や産業活動などによって引き起こされる自然環境汚染について，事例を通して整理し，疾病等のリスクを軽減するために，環境汚染の防止や改善の方策に応用すること。
- ・ 食品の安全性と食品衛生に関わる活動について，習得した知識を自他の日常生活に適用して，健康被害の防止と健康を保持増進するための計画を立てること。
- ・ 医薬品の制度とその活用について，医薬品には承認制度があり，販売に規制が設けられていることと関連付けながら，生活の質の向上のために利用の仕方を整理すること。
- ・ 地域の保健・医療機関やスポーツ施設の活用の仕方について，関連した情報を整理し，生活の質の向上に向けた課題解決に応用すること。
- ・ ヘルスプロモーションの考え方に基づいた，健康に関する環境づくりへ積極的に参加していくために，適切な情報を選択・収集して，分析・評価し計画を立てること。
- ・ 健康を支える環境づくりについて，自他や社会の課題の解決方法と，それを選択した理由などを話し合ったり，ノートなどに記述したりして，筋道を立てて説明すること。

#### 4 内容の取扱い

- (1) 内容の(1)のアの(ウ)及び(4)のアの(イ)については、食育の観点踏まえつつ、健康的な生活習慣の形成に結び付くよう配慮するものとする。また、(1)のアの(ウ)については、がんについても取り扱うものとする。
- (2) 内容の(1)のアの(ウ) 及び(4)のアの(ウ) については、健康とスポーツの関連について取り扱うものとする。
- (3) 内容の(1)のアの(エ)については、疾病との関連、社会への影響などについて総合的に取り扱い、薬物については、麻薬、覚醒剤、大麻等を取り扱うものとする。
- (4) 内容の(1)のアの(オ)については、大脳の機能、神経系及び内分泌系の機能について必要に応じ関連付けて扱う程度とする。また、「体育」の「A体づくり運動」における体ほぐしの運動との関連を図るよう配慮するものとする。
- (5) 内容の(2)のアの(ア)については、犯罪や自然災害などによる傷害の防止についても、必要に応じ関連付けて扱うよう配慮するものとする。また、交通安全については、二輪車や自動車を中心に取り上げるものとする。
- (6) 内容の(2)のアの(イ)については、実習を行うものとし、呼吸器系及び循環器系の機能については、必要に応じ関連付けて扱う程度とする。また、効果的な指導を行うため、「体育」の「D水泳」などとの関連を図るよう配慮するものとする。
- (7) 内容の(3)のアの(ア)については、思春期と健康、結婚生活と健康及び加齢と健康を取り扱うものとする。また、生殖に関する機能については、必要に応じ関連付けて扱う程度とする。責任感を涵養することや異性を尊重する態度が必要であること、及び性に関する情報等への適切な対処についても扱うよう配慮するものとする。
- (8) 内容の(4)のアの(ア)については、廃棄物の処理と健康についても触れるものとする。
- (9) 指導に際しては、自他の健康やそれを支える環境づくりに関心をもてるようにし、健康に関する課題を解決する学習活動を取り入れるなどの指導方法の工夫を行うものとする。

(1)から(8)については、「3内容」で解説した。

(9)は、自分や他者の健康やそれを支える環境づくりに関心をもてるようにするとともに、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ことを示したものである。

指導に当たっては、生徒の内容への興味・関心を高めたり、思考を深めたりする発問を工夫すること、自他の健康やそれを支える環境づくりと日常生活との関連が深い教材・教具を活用すること、ディスカッション、ブレインストーミング、ロールプレイング（役割演技法）、心肺蘇生法などの実習、実験、課題学習などを取り入れること、また、学校や地域の実情に応じて、保健・医療機関等の参画を推進す

ること、必要に応じて養護教諭や栄養教諭などとの連携・協力を推進することなど、多様な指導方法の工夫を行うよう配慮することを示したものである。

実習を取り入れるねらいは、技能を習得することだけでなく、実習を自ら行う活動を重視し、概念や原則といった指導内容を理解できるようにすることに留意する必要がある。また、実験を取り入れるねらいは、実験の方法を習得することではなく、内容について仮説を設定し、これを検証したり、解決したりするという実証的な問題解決を自ら行う活動を重視し、科学的な事実や法則といった指導内容を理解できるようにすることに主眼を置くことが大切である。

## 第3章 各科目にわたる指導計画の作成と内容の取扱い

### 第1節 指導計画作成上の配慮事項

#### 1 「体育」

「体育」の目標を達成するためには、意図的、計画的な学習指導を展開する必要がある。このためには、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、卒業までの見通しを立てた上で、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指導計画を作成することが大切である。

##### (1) 主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善

1 指導計画の作成に当たっては、次の事項に配慮するものとする。

- (1) 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。その際、体育や保健の見方・考え方を働かせながら、運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、その合理的、計画的な解決のための活動の充実を図ること。また、運動の楽しさや喜びを深く味わったり、健康の大切さを実感したりすることができるよう留意すること。

この事項は、保健体育科の指導計画の作成に当たり、生徒の主体的・対話的で深い学びの実現を目指した授業改善を進めることとし、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を示したものである。

選挙権年齢や成年年齢の引き下げなど、高校生にとって政治や社会が一層身近なものとなる中、学習内容を人生や社会の在り方と結び付けて深く理解し、これからの時代に求められる資質・能力を身に付け、生涯にわたって能動的に学び続けることができるようにするためには、これまでの優れた教育実践の蓄積も生かしながら、学習の質を一層高める授業改善の取組を推進していくことが求められている。

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、単元など内容や時間のまとまりを見通しながら、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行うことが重要である。

主体的・対話的で深い学びは、必ずしも1単位時間の授業の中で全てが実現されるものではない。単元など内容や時間のまとまりの中で、例えば、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、対話によって自分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、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、といった観点で授業改善を進めることが求められる。また、生徒や学校の実態に応じ、多様な学習活動を組み合わせて授業を組み立てていくことが重要であり、単元など内容や時間

のまとまりを見通した学習を行うに当たり基礎となる「知識及び技能」の習得に課題が見られる場合には、それを身に付けるために、生徒の主体性を引き出すなどの工夫を重ね、確実な習得を図ることが必要である。

主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善を進めるに当たり、特に「深い学び」の視点に関して、各教科等の学びの深まりの鍵となるのが「見方・考え方」である。各教科等の特質に応じた物事を捉える視点や考え方である「見方・考え方」を、習得・活用・探究という学びの過程の中で働かせることを通じて、より質の高い深い学びにつなげることが重要である。

保健体育科においては、例えば次の視点等を踏まえて授業改善を行うことにより、育成を目指す資質・能力を育んだり、体育や保健の見方・考え方を更に豊かなものにしたりにつなげることが大切である。

- ・ 運動の楽しさや健康の意義等を発見し、運動や健康についての興味や関心を高め、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こと。
- ・ 運動や健康についての課題の解決に向けて、生徒が他者（書物等を含む）との対話を通して、自己の思考を広げ深め、課題の解決を目指して学習に取り組むなどの対話的な学びを促すこと。
- ・ 習得・活用・探究という学びの過程を通して、自他の運動や健康についての課題を発見し、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こと。

なお、これら三つの学びの過程をそれぞれ独立して取り上げるのではなく、相互に関連を図り、保健体育科で求められる学びを一層充実させることが重要である。また、これら三つの学びの過程は、順序性や階層性を示すものでないことに留意することが大切である。また、主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善の推進に向けては、指導方法を工夫して必要な知識及び技能を指導しながら、子供たち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、学びに必要な指導の在り方を工夫し、必要な学習環境を積極的に整備していくことが大切である。

その際、目標で示した「見方・考え方」の捉え方を踏まえ、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することができるよう指導方法を工夫することが大切である。さらに、単元など内容や時間のまとまりの中で、指導内容と評価の場面を適切に組み立てていくことが重要である。

## (2) 体育・健康に関する指導との関連

(2) 第1章第1款の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、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。なお、体力の測定については、計画的に実施し、運動の指導及び体力の向上に活用するようにすること。

これは、年間計画を作成するに当たって、学校における体育・健康に関する指導との関連を図ることの必要性を強調したものである。

学校における体育・健康に関する指導については、第1章総則第1款の2(3)で、「学校における体育・健康に関する指導を、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うことにより、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。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、保健体育科、技術・家庭科及び特別活動の時間はもとより、各教科、道徳科及び総合的な探究の時間など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。また、それらの指導を通して、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。」と示している。

したがって、保健体育科の指導計画は、単に1教科としての観点からだけでなく、特別活動のほか、総合的な学習の時間や運動部の活動なども含めた学校教育活動全体との関連を十分考慮して作成することが必要である。

体力の向上や健康の保持増進を図るための教育活動は、教科としての保健体育科は当然であるが、関連の教科、特別活動、総合的な学習の時間、運動部の活動などの学校教育活動の中にも、それぞれ独自の性格をもちながら、関連する活動が多く含まれている。したがって、保健体育科の学習の成果が、他の教育活動と結び付き、日常生活で生かされるようにするためには、特別活動などとの有機的な関連を図って、保健体育科の目標がより効果的に達成できるよう指導計画を作成することが必要である。特に、今回の改訂においては、「生徒や学校、地域の実態を適切に把握し、教育の目的や目標の実現に必要な教育の内容等を教科等横断的な視点で組み立てていくこと、教育課程の実施状況を評価してその改善を図っていくこと、教育課程の実施に必要な人的又は物的な体制を確保するとともにその改善を図っていくことなどを通して、教育課程に基づき組織的かつ計画的に各学校の教育活動の質の向上を図っていくこと（カリキュラム・マネジメント）に努めること」について新たに示されたことなどから、学校教育目標に体力の向上を位置付ける例なども参考にして、これまで以上に学校の教育活動全体との関連を図り、指導計画を作成する必要がある。

なお、体力の測定についてもそれを計画的に実施し、運動の指導及び体力の向上

に活用することができるよう、年間の指導計画を作成する段階で具体化する必要がある。

### (3) 「体育」の授業時数等の配当

(3) 「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。なお、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とともに、内容の「B器械運動」から「Gダンス」までの領域に対する授業時数の配当については、その内容の習熟を図ることができるよう考慮すること。

これは、「体育」の指導計画を作成するに当たって配慮すべき事項を示したものである。

#### <各年次の「体育」の単位数>

「体育」の単位数は、従前どおり、標準単位数を7～8としている。

「体育」の単位数の各年次別の配当については、各年次継続して履修できるようにするとともに、各年次になるべく均分して配当することとしている。これは、知・徳・体の調和のとれた教育課程を編成するという観点と総則に示す「学校における体育・健康に関する指導」で求めている体力の向上、健康の保持増進、さらには、日常生活における適切な体育的活動の実践を促すという観点などによるものである。

#### <各領域に配当する授業時数>

「体育」の指導計画の作成に当たっては、特に、体づくり運動については、各年次で7単位時間～10単位時間程度を、体育理論については、各年次で6単位時間以上を配当することとし、指導内容の確実な定着が図られるようにしている。

体づくり運動における配当を7単位時間～10単位時間程度としているのは、授業時数が2単位の学年については7単位時間以上とし、3単位の学年については10単位時間を目安として配当することを想定したためである。

また、体づくり運動及び体育理論以外の領域に対する授業時数の配当については、「その内容の習熟を図ることができるよう考慮するものとする」と示している。

したがって、各領域に授業時数を配当する場合、指導内容の習熟を図ることができる十分な時間を確保することができるよう、あらかじめ、「体育」の総授業時数の中で調整していくことが大切である。また、一つの領域の内容に習熟させるには、授業をある期間に集中して行うか、あるいは年間にわたって継続的に行うかについて十分検討する必要がある。運動領域や運動種目等を広げすぎると各領域に配当する授業時数は減少し、内容の習熟を期待できなくなる点に留意することが大切である。

## 2 「保健」

「保健」の学習指導を系統的かつ効果的に推進するためには、あらかじめ、学習指導の予定を立て、年間にわたる見通しや指導の方向、基本的観点を明確にしておく必要がある。この全体的な見通しや予定等を示すために作成する年間計画は、月間及び毎時間の学習指導に不可欠な指針となるべきものである。したがって、年間にわたる学習指導計画の作成に当たっては、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。

「保健」の指導計画の作成については、本解説第3章第1節にその基本が示されているが、特に次の事項に十分配慮し、実際に即した指導計画を作成する必要がある。

### (1) 学校における体育・健康に関する指導との関連

前記「1 体育」で述べたように、指導計画の作成に当たっては、第1章総則第1款の2(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、特に、特別活動、総合的な探究の時間及び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とした。とりわけ、心の健康、感染症、薬物乱用、生活習慣病など深刻化している生徒の心身の健康課題に適切に対応するために、学校における食育の推進、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との関連を図り、学校の全体計画を作成し、家庭や地域社会と連携しながら、計画的、継続的に指導を進める必要がある。

### (2) 保健体育科の目標との関連

保健体育科の目標は、「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継続することを目指すものである。「保健」としては、自らの役割を十分果たすとともに、保健体育科の目標の達成のために適切に機能するように、年間指導計画を作成する必要がある。

### (3) 「保健」の標準単位数と履修学年

(4) 「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。
---

「保健」の標準単位数は、従前と同様2単位となっている。

「保健」の年間指導計画については、課程の種別にかかわらず、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よう作成しなければならない。

「保健」については、小学校第3学年から中学校第3学年まで毎学年学習することとなっている。高等学校では、これに継続して学習させることによって、学習の効果を上げることをねらったものである。

なお、「入学年次及びその次の年次の2か年にわたり履修する」こととしたのは、高等学校においてもできるだけ長い期間継続して学習し、健康や安全についての興味・関心や意欲を持続させ、生涯にわたって健康で安全な生活を送るための基礎となるよう配慮したものである。

#### (4) 指導内容の構成

「保健」の指導内容は、学習指導要領において、「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項目で構成されており、それぞれの項目について、知識または知識及び技能と思考力・判断力・表現力等の内容が示されている。

知識または知識及び技能の内容については二つ～五つの内容が示されている。本書においては、その内容についてさらに㉗～㉙として一つ～三つに分けて解説した。これらの内容については、学習指導要領作成の際に検討したものであり、指導計画の作成に当たって、もとにすべき内容であるが、必ずしも指導の順序や内容の区分・独立を示しているものではなく、学校や生徒の実態に即し、弾力的に取り扱うことが必要である。

### 3 「体育」及び「保健」

#### (1) 中学校との関連

(5) 義務教育段階との接続を重視し、中学校保健体育科との関連に留意すること。

「体育」では、中学校第3学年からは、生徒が領域を選択して履修できることとしているため、高等学校入学年次以降は、領域の学習経験に違いが生じる場合も考えられる。このため、入学年次においては、高等学校段階の学習に円滑に接続できるよう中学校第3学年と同様の「内容の取扱い」を示し、義務教育段階での学習内容の確実な定着を図ることを重視している。

また、各学校の特色に応じて、卒業までに7又は8単位を配当することとされており、各年次継続して履修できるようにするとともに、各年次になるべく均分して配当することとしている。

このため、各年次の単位数は、各学校の判断によって各年次に2～3単位を配当することとなるが、学校や生徒の実態等に応じ、標準単位数を7単位とするのか8単位とするのかについては、各学校における教育課程編成の方針を踏まえつつ十分に検討する必要がある。いずれの場合においても、必要がある場合は、入学年次に

3単位を配当するなどの工夫も考えられる。また、各年次の単元計画の検討する際に、学習経験の違いなどの生徒の実態を把握するための機会や、それまでの学習内容を復習する機会を一定時間確保した上で必履修科目の内容を学習させたり、関連する中学校の内容を適宜取り入れた指導をしたりするなどの工夫をすることも大切である。

「保健」では、小学校、中学校の内容を踏まえた系統性のある指導ができるように内容を明確化しており、義務教育段階の学習内容が定着していることが前提として必要となるものであることから、生徒の実態等を踏まえ、関連する中学校の内容を適宜取り入れ、復習した上で指導することが考えられる。

## (2) 障害のある生徒などへの指導

(6) 障害のある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。

障害者の権利に関する条約に掲げられたインクルーシブ教育システムの構築を目指し、児童生徒の自立と社会参加を一層推進していくためには、通常の学級、通級による指導、小・中学校における特別支援学級、特別支援学校において、児童生徒の十分な学びを確保し、一人一人の児童生徒の障害の状態や発達の段階に応じた指導や支援を一層充実させていく必要がある。

高等学校の通常の学級においても、発達障害を含む障害のある生徒が在籍している可能性があることを前提に、全ての教科等において、一人一人の教育的ニーズに応じたきめ細かな指導や支援ができるよう、障害種別の指導の工夫のみならず、各教科等の学びの過程において考えられる困難さに対する指導の工夫の意図、手立てを明確にすることが重要である。

これを踏まえ、今回の改訂では、障害のある生徒などの指導に当たっては、個々の生徒によって、見えにくさ、聞こえにくさ、道具の操作の困難さ、移動上の制約、健康面や安全面での制約、発音のしにくさ、心理的な不安定、人間関係形成の困難さ、読み書きや計算等の困難さ、注意の集中を持続することが苦手であることなど、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内容や指導方法を工夫することを、各教科等において示している。

その際、保健体育科の目標や内容を踏まえ、指導内容の変更や学習活動の代替を安易に行うことがないよう留意するとともに、生徒の学習負担や心理面にも配慮する必要がある。

特に、保健体育科においては、実技を伴うことから、全ての生徒に対する健康・安全の確保に細心の配慮が必要である。そのため、生徒の障害に起因する困難さに応じて、複数教員による指導や個別指導を行うなどの配慮をすることが大切である。また、個々の生徒の困難さに応じた指導内容や指導方法については、学校や地域の

実態に応じて適切に設定することが大切である。

なお、指導に当たっては、生徒の障害の種類と程度を家庭、専門医等と連絡を密にしながらか確に把握し、生徒の健康・安全の確保に十分留意するとともに、個別の課題設定をして生活上の困難を克服するために学習に配慮したり、教材、練習やゲーム及び試合や発表の仕方等を検討し、障害の有無にかかわらず、参加可能な学習の機会を設けたりするなどの生徒の実態に応じたきめ細やかな指導に配慮することが大切である。また、「保健」においても、新たにストレスへの対処や心肺蘇生法などの技能の内容が示されたことから、それらの実技指導については運動に関する領域の指導と同様の配慮をすることが大切である。

指導に際しては、学校や地域の実態に応じて、次のような配慮の例が考えられる。

- ・ 見えにくさのため活動に制限がある場合には、不安を軽減したり安全に実施したりすることができるよう、活動場所や動きを事前に確認したり、仲間同士で声を掛け合う方法を事前に決めたり、音が出る器具を使用したりするなどの配慮をする。
- ・ 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。
- ・ リズムやタイミングに合わせて動くことや複雑な動きをすること、ボールや用具の操作等が難しい場合には、動きを理解したり、自ら積極的に動いたりすることができるよう、動きを視覚的又は言語情報に変更したり簡素化したりして提示する、動かす体の部位を意識させる、操作が易しい用具の使用や用具の大きさを工夫したりするなどの配慮をする。
- ・ 試合や記録測定、発表などの状況の変化への対応が求められる学習活動への参加が難しい場合には、生徒の実情に応じて状況の変化に対応できるようにするために、挑戦することを認め合う雰囲気づくりに配慮したり、ルールの弾力化や場面設定の簡略化を図ったりするなどの配慮をする。
- ・ 日常生活とは異なる環境での活動が難しい場合には、不安を解消できるよう、学習の順序や具体的な内容を段階的に説明するなどの配慮をする。
- ・ 対人関係への不安が強く、他者の体に直接触れることが難しい場合には、仲間とともに活動することができるよう、ロープやタオルなどの補助用具を用いるなどの配慮をする。
- ・ 自分の力をコントロールすることが難しい場合には、状況に応じて力のコントロールができるよう、力の出し方を視覚化したり、力の入れ方を数値化し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。

- グループでの準備や役割分担が難しい場合には、準備の必要性やチームで果たす役割の意味について理解することができるよう、準備や役割分担の視覚的な明示や生徒の実情に応じて取り組むことができる役割から段階的に取り組ませるなどの配慮をする。
- 保健の学習で、実習などの学習活動に参加することが難しい場合には、実習の手順や方法が理解できるよう、それらを視覚的に示したり、一つ一つの技能を個別に指導したりするなどの配慮をする。

なお、学校においては、こうした点を踏まえ、個別の指導計画を作成し、必要な配慮を記載し、他教科等の担任と共有したり、翌年度の担任等に引き継いだりすることが必要である。

## 第2節 内容の取扱いに当たっての配慮事項

### 1 言語活動

2 内容の取扱いに当たっては、次の事項に配慮するものとする。

(1) 言語能力を育成する言語活動を重視し、筋道を立てて練習や作戦について話し合ったり身振りや身体を使って動きの修正を図ったりする活動や、個人及び社会生活における健康の保持増進や回復について話し合う活動などを通して、コミュニケーション能力や論理的な思考力の育成を促し、主体的な学習活動の充実を図ること。

これは、保健体育科の指導においては、その特質に応じて、言語活動について適切に指導する必要があることを示すものである。

学習指導要領第1章総則第2款の2(1)においては、「各学校においては、生徒の発達の段階を考慮し、言語能力、情報活用能力（情報モラルを含む。）、問題発見・解決能力等の学習の基盤となる資質・能力を育成していくことができるよう、各教科等の特質を生かし、教科等横断的な視点から教育課程の編成を図るものとする。」と規定されている。

「体育」においては、本解説第2章第2節「体育」の4(6)で示したとおり、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現に向けて、ねらいに即した言語活動を取り入れ、主体的な学習活動が充実するよう配慮することが大切である。

また、内容として、(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、人間性等を示していることから、これらをバランスよく育むことで、結果として言語活動の充実に資することに留意する必要がある。

「保健」においては、健康に関わる概念や原則を基に、個人及び社会生活における課題を発見したり、学習したことと自他の生活やそれを支える環境づくりとを比較したり、課題解決に向けての方法を考えたり、適切な解決方法の選択について話し合ったりする機会を確保することが重要である。

### 2 情報機器の活用等に関する配慮事項

(2) 各科目の指導に当たっては、その特質を踏まえ、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。

情報活用能力とは、世の中の様々な事象を情報とその結び付きとして捉えて把握し、情報及び情報技術を適切かつ効果的に活用して、問題を発見・解決したり自分の考えを形成したりしていくために必要な資質・能力のことである。将来の予測が難しい社会においては、情報や情報技術を受け身で捉えるのではなく、手段として活用していく力が求められる。未来を拓いていく子供たちには、情報を主体的に捉

えながら、何が重要かを主体的に考え、見いだした情報を活用しながら他者と協働し、新たな価値の創造に挑んでいくことがますます重要になってくる。また、情報化が急速に進展し、身の回りのものに情報技術が活用されていたり、日々の情報収集や身近な人との情報のやりとり、生活上必要な手続など、日常生活における営みを、情報技術を通じて行ったりすることが当たり前の世の中となってきた。情報技術は今後、私たちの生活にますます身近なものとなっていくと考えられ、情報技術を手段として活用していくことができるようにしていくことも重要である。

保健体育科においても、各分野の特質を踏まえ、情報モラル等にも配慮した上で、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を示している。

例えば、科目体育においては、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などにおけるICTの活用が考えられる。また、科目保健においては、健康情報の収集、健康課題の発見や解決方法の選択における情報通信ネットワーク等の活用などが考えられる。

なお、運動の実践では、補助的手段として活用するとともに、効果的なソフトやプログラムの活用を図るなど、活動そのものの低下を招かないよう留意することが大切である。

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ことが大切である。

### 3 運動の多様な楽しみ方

(3) 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社会で実践することができるよう留意すること。

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は、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ようにすることが重要である。

体力や技能の程度及び性別の違い等にかかわらず、仲間とともに学ぶ体験は、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学習を行うことが求められる。その際、心身ともに発達が著しい時期であることを踏まえ、運動種目によってはペアやグループの編成時に配慮したり、健康・安全に関する指導の充実を図ったりするなど、指導方法の工夫を図ることが大切である。

また、障害の有無等にかかわらず、仲間とともに学ぶ体験は、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現とともに、スポーツを通じた共生社会の実現につながる重要な学習の機会であることから、本解説第3章第1節の3(2)に示された内容等を

参考に、指導の充実を図ることが大切である。

これらの指導に際しては、内容として、(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、人間性等を示していることから、仲間とともに楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けたり、違いに配慮して状況に応じた行動をしたりしようとするなど、「思考力、判断力、表現力等」及び「学びに向かう力、人間性等」の内容との関連を図ることが大切である。例えば、練習やゲーム、競技会や発表会などの場面において、一人一人の違いを大切にしようとしたり、参加する仲間の状況に応じて楽しむ方法を学んだりするなど、指導方法の工夫を図ることが大切である。

また、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実践できるよう、学習集団のよりよい雰囲気づくりが大切である。

#### 4 体験活動

(4) 「体育」におけるスポーツとの多様な関わり方や「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。

他者、社会、自然・環境等と直接的に関わる体験活動等を通して、生命の有限性や自然の大切さ、自分の価値を認識しつつ他者と協働することの重要性などを、実感しながら理解できるようにすることは極めて重要であり、そのために、学級等を単位とした集団の中で体系的・継続的な活動を行うことのできる学校の間を生かして、地域・家庭と連携・協働しつつ、体験活動の機会を確保していくことが求められる。

科目体育においては、体育で学習した成果を、教科外の活動や学校や地域の実態等に応じた活動などの学校教育活動に生かすことができるよう、本解説第2章2節「体育」の4(4)に示された「自然との関わりの深いスキー、スケートや水辺活動など」の指導を積極的に取り入れるとともに、年間指導計画において、学習の時期や順序を検討するなど、結果として体験活動の充実に資することに留意することが必要である。

科目保健においては、知識の指導に偏ることなく、資質・能力の三つの柱をバランスよく育むことができるよう、実験や実習等を取り入れるなどの学習過程を工夫することに留意する。

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害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も考えられる。その際、障害の程度や特性にかかわらず、全ての生徒が実施可能な体験となるように留意することが大切である。

また、このような体験活動を効果的に実施していくためには、その意義や効果に

ついて家庭や地域と共有し、連携・協働することが重要である。さらに、これらの学習を展開するに当たっては、学習の内容と生徒の発達の段階に応じて安全への配慮を十分に行わなければならない。

## 5 「体育」と「保健」の関連

(5) 「体育」と「保健」で示された内容については、相互の関連が図られるよう、それぞれの内容を適切に指導した上で、学習成果の関連が実感できるよう留意すること。

これは、年間計画の作成や指導内容の充実に当たって、科目体育と科目保健の連携を図った指導の重要性を示したものである。

保健体育科の目標においては、「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」として、(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、人間性等の目標を示しており、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が求められる。

なお、科目体育と科目保健の関連を図る工夫の例としては、次のようなものが考えられる。

- ・ 体育の「A 体づくり運動」のア「体ほぐしの運動」では具体的な運動の視点から、保健の(1)「現代社会と健康」のア(オ)「精神疾患の予防と回復」では精神疾患への対処の視点から、それぞれ取り上げているので、この点を十分考慮して関連のある指導を工夫する。
- ・ 体育の「D 水泳」の事故防止に関する心得では具体的な態度の視点から、保健の(2)「安全な社会づくり」のア(イ)「応急手当」では応急手当の適切な対処の視点から、それぞれ取り上げているので、この点を十分考慮して関連のある指導を工夫する。
- ・ 体育の「G 体育理論」の2「運動やスポーツの効果的な学習の仕方」では健康の保持増進を図るための方法等の視点から、保健の(1)「現代社会と健康」では生活習慣病などの予防と回復の視点から日常生活にスポーツを計画的に取り入れることの重要性について、それぞれ取り上げているので、この点を十分考慮して関連のある指導を工夫する。
- ・ 体育の「A 体づくり運動」から「G ダンス」の(3)学びに向かう力、人間性等

の「健康・安全」では運動実践の場面での行動の視点から、保健の(4)「健康を支える環境づくり」では地域の保健・医療機関の活用の視点から、生涯スポーツの実践を支える環境づくりやその活用について、それぞれ取り上げているので、この点を十分考慮して関連のある指導を工夫する。

- 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。

### 第3節 総則関連事項

#### 1 健やかな体（第1章総則第1款の2の(3)）

年間計画を作成するに当たっては、第1章総則第1款の2(3)に示された学校における体育・健康に関する指導との関連を十分に考慮することが重要である。

(3) 学校における体育・健康に関する指導を、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うことにより、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。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、保健体育科、家庭科及び特別活動の時間はもとより、各教科・科目及び総合的な探究の時間など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。また、それらの指導を通して、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。

教育基本法第2条第1号は、教育の目的として「健やかな身体を養う」ことを規定しており、本項では、体育・健康に関する指導を、生徒の発達の段階を考慮して、学校教育活動全体として取り組むことにより、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を示している。健やかな体の育成は、心身の調和的な発達の中で図られ、心身の健康と安全や、スポーツを通じた生涯にわたる幸福で豊かな生活の実現と密接に関わるものであることから、体育・健康に関する指導のねらいとして、心身ともに健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現を一体的に示しているところである。

これからの社会を生きる生徒に、健やかな心身の育成を図ることは極めて重要である。体力は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きく関わっており、「生きる力」を支える重要な要素である。生徒の心身の調和的発達を図るためには、運動を通して体力を養うとともに、食育の推進を通して望ましい食習慣を身に付けるなど、健康的な生活習慣を形成することが必要である。また、東日本大震災をはじめとする様々な自然災害の発生や、情報化等の進展に伴う生徒を取り巻く環境の変化などを踏まえ、生徒の安全・安心に対する懸念が広がっていることから、安全に関する指導の充実が必要である。さらに、心身の健康の保持増進に関する指導を適切に行うとともに、生徒が心身の成長発達について正しく理解することが必要である。

こうした現代的課題を踏まえ、体育・健康に関する指導は、健康・安全で活力ある生活を営むために必要な資質・能力を育て、心身の調和的な発達を図り、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すものである。こうした教育は、第1章総則第3款1(1)に示すとおり、単元や題材など内容や時間のまとまりを見

通した、主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善を通して実現が図られるものであり、そうした学習の過程の在り方については、総則解説第4章第1節1において解説している。

本項で示す体育に関する指導については、積極的に運動する生徒とそうでない生徒の二極化傾向が指摘されていることなどから、生涯にわたって運動やスポーツを豊かに実践していくとともに、現在及び将来の体力の向上を図る実践力の育成を目指し、生徒が自ら進んで運動に親しむ資質・能力を身に付け、心身を鍛えることができるようにすることが大切である。

このため、教科としての保健体育科において、基礎的な身体能力の育成を図るとともに、体育祭、集団宿泊活動や集会などの特別活動や、運動部活動などの教育課程外の学校教育活動などを相互に関連させながら、学校教育活動全体として効果的に取り組むことが求められている。

健康に関する指導については、生徒が身近な生活における健康に関する知識を身に付けることや、必要な情報を自ら収集し、適切な意思決定や行動選択を行い、積極的に健康な生活を実践することのできる資質・能力を育成することが大切である。

特に、学校における食育の推進においては、栄養摂取の偏りや朝食欠食といった食習慣の乱れ等に起因する肥満や生活習慣病、痩せ、食物アレルギー等の健康課題が見られるほか、食品の安全性の確保等の食に関わる課題が顕在化している。こうした課題に適切に対応するため、生徒が食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることにより、生涯にわたって健やかな心身と豊かな人間性を育てていくための基礎が培われるよう、栄養のバランスや規則正しい食生活、食品の安全性などの指導が一層重視されなければならない。また、これら心身の健康に関する内容に加えて、自然の恩恵・勤労などへの感謝や食文化などについても教科等の内容と関連させた指導を行うことが効果的である。食に関する指導に当たっては、保健体育科、家庭科、特別活動などの指導を相互に関連させながら、学校教育活動全体として効果的に取り組むことが重要である。その際、教師間の連携に努めるとともに、学校や地域の実情に応じて栄養教諭等の専門性を有する教職員や地域の有識者等との連携に努めることにも配慮することが大切である。

また、安全に関する指導においては、様々な自然災害の発生や、情報化やグローバル化等の社会の変化に伴い生徒を取り巻く安全に関する環境も変化していることから、身の回りの生活の安全、交通安全、防災に関する指導や、情報技術の進展に伴う新たな事件・事故防止、国民保護等の非常時の対応等の新たな安全上の課題に関する指導を一層重視し、安全に関する情報を正しく判断し、安全のための行動に結び付けるようにすることが重要である。

さらに、心身の健康の保持増進に関する指導においては、情報化社会の進展により、様々な健康情報や性・薬物等に関する情報の入手が容易になっていることから、生徒が健康情報や性に関する情報等を正しく選択して適切に行動できるようにするとともに、薬物乱用防止等の指導が一層重視されなければならない。なお、

生徒が心身の成長発達に関して適切に理解し、行動することができるようにする指導に当たっては、第1章総則第5款1(1)に示す主に集団の場面で必要な指導や援助を行うガイダンスと一人一人が抱える課題に個別に対応した指導を行うカウンセリングの双方の観点から、学校の教育活動全体で共通理解を図り、家庭の理解を得ることに配慮するとともに、関連する教科等において、発達の段階を考慮して、指導することが重要である。

体育・健康に関する指導は、こうした指導を相互に関連させて行うことにより、生涯にわたり明るく豊かで活力ある生活を営むための基礎づくりを目指すものである。

したがって、その指導においては、体づくり運動や各種のスポーツ活動はもとより、保健や安全に関する指導、給食を含む食に関する指導などが重視されなければならない。このような体育・健康に関する指導は、保健体育科の時間だけではなく家庭科や特別活動のほか、関連の教科、総合的な探究の時間なども含めた学校の教育活動全体を通じて行うことによって、その一層の充実を図ることができる。

各学校において、体育・健康に関する指導を効果的に進めるためには、生徒の体力や健康状態等を的確に把握し、学校や地域の実態を踏まえて、それにふさわしい学校の全体計画を作成し、地域の関係機関・団体の協力を得つつ、計画的、継続的に指導することが重要である。

また、体育・健康に関する指導を通して、学校生活はもちろんのこと、家庭や地域社会における日常生活においても、自ら進んで運動を適切に実践する習慣を形成し、生涯を通じて運動に親しむための基礎を培うとともに、生徒が積極的に心身の健康の保持増進を図っていく資質・能力を身に付け、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大切である。

なお、高等学校にあっては、教科担任制を原則としているために、体育・健康に関する指導が保健体育科担当の教師に任されてしまうおそれがある。しかし、体育・健康に関する指導は、学校の教育活動全体を通じて適切に行われるべきものであり、その効果を上げるためには、保健体育科担当の教師だけでなく、全教職員の理解と協力が得られるよう、学校の実態に応じて指導体制の工夫改善に努めるなど、組織的に進めていくことが大切である。

## 2 教育課程外の学校教育活動と教育課程との関連（第1章総則第6款の1のウ）

部活動の指導及び運営等に当たっては、第1章総則第6款の1ウに示された部活動の意義と留意点等を踏まえて行うことが重要である。

ウ 教育課程外の学校教育活動と教育課程の関連が図られるように留意するものとする。特に、生徒の自主的、自発的な参加により行われる部活動については、スポーツや文化、科学等に親しませ、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵(かん)養

等，学校教育が目指す資質・能力の育成に資するものであり，学校教育の一環として，教育課程との関連が図られるよう留意すること。その際，学校や地域の実態に応じ，地域の人々の協力，社会教育施設や社会教育関係団体等の各種団体との連携などの運営上の工夫を行い，持続可能な運営体制が整えられるようにするものとする。

高校生の時期は，生徒自身の興味・関心に応じて，教育課程外の学校教育活動や地域の教育活動など，生徒による自主的・自発的な活動が多様化していく段階にある。少子化や核家族化が進む中であって，高校生が学校外の様々な活動に参加することは，ともすれば学校生活にとどまりがちな生徒の生活の場を地域社会に広げ，幅広い視野に立って自らのキャリア形成を考える機会となることも期待される。このような教育課程外の様々な教育活動を教育課程と関連付けることは，生徒が多様な学びや経験をする場や自らの興味・関心を深く追究する機会などの充実につながる。

特に，学校教育の一環として行われる部活動は，異年齢との交流の中で，生徒同士や教員と生徒等の人間関係の構築を図ったり，生徒自身が活動を通して自己肯定感を高めたりするなど，その教育的意義が高いことも指摘されている。

そうした教育的意義が部活動の充実の中のみで図られるのではなく，例えば，運動部の活動において保健体育科の指導との関連を図り，競技を「すること」のみならず，「みる，支える，知る」といった視点からスポーツに関する科学的知見やスポーツとの多様な関わり方及びスポーツがもつ様々な良さを実感しながら，自己の適性等に応じて，生涯にわたるスポーツとの豊かな関わり方を学ぶなど，教育課程外で行われる部活動と教育課程内の活動との関連を図る中で，その教育効果が発揮されることが重要である。

このため，本項では生徒の自主的，自発的な参加により行われる部活動について，

- ① スポーツや文化及び科学等に親しませ，学習意欲の向上や責任感，連帯感の涵養，互いに協力し合って友情を深めるといった好ましい人間関係の形成等に資するものであるとの意義があること，
- ② 部活動は，教育課程において学習したことなども踏まえ，自らの適性や興味・関心等をより深く追求していく機会であることから，第2章以下に示す各教科等の目標及び内容との関係にも配慮しつつ，生徒自身が教育課程において学習する内容について改めてその大切さを認識するよう促すなど，学校教育の一環として，教育課程との関連が図られるよう留意すること，
- ③ 一定規模の地域単位で運営を支える体制を構築していくことが長期的には不可欠であることから，設置者等と連携しながら，学校や地域の実態に応じ，教員の勤務負担軽減の観点も考慮しつつ，部活動指導員等のスポーツや文化及び科学等にわたる指導者や地域の人々の協力，体育館や公民館などの社会教育

施設や地域のスポーツクラブといった社会教育関係団体等の各種団体との連携などの運営上の工夫を行うこと、

をそれぞれ規定している。

各学校が部活動を実施するに当たっては、本項や、中央教育審議会での学校における働き方改革に関する議論及び運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン（平成30年3月スポーツ庁）も参考に、生徒が参加しやすいよう実施形態などを工夫するとともに、生徒の生活全体を見渡して休養日や活動時間を適切に設定するなど生徒のバランスのとれた生活や成長に配慮することが必要である。その際、生徒の心身の健康管理、事故防止及び体罰・ハラスメントの防止に留意すること。

#### <運動部の活動>

運動部の活動は、スポーツに興味と関心をもつ同好の生徒が、スポーツを通して交流したり、より高い水準の技能や記録に挑戦したりする中で、スポーツの楽しさや喜びを味わい、豊かな学校生活を経験する活動であるとともに、体力の向上や健康の増進にも極めて効果的な活動である。

したがって、生徒が運動部の活動に積極的に参加できるよう配慮することが大切である。また、生徒の能力等に応じた技能や記録の向上を目指すとともに、互いに協力し合って友情を深めるなど好ましい人間関係を育てるよう適切な指導を行う必要がある。さらに、運動部の活動も学校教育活動の一環であることから、生徒の主体的・対話的で深い学びの実現に向けた視点も参考に指導を行うことが大切である。

加えて、運動部の活動は、主として放課後に行われ、特に希望する同好の生徒によって行われる活動であることから、生徒の自主性を尊重する必要がある。また、生徒に任せすぎたり、勝つことのみを目指したりした活動にならないよう留意する必要もある。そのため、例えば、競技を「すること」のみならず、生徒自らが所属する運動部の活動を振り返りつつ、目標、練習計画等の在り方や地域との関わり方等について定期的に意見交換をする場を設定することなどが考えられる。このように、運動部の活動の意義が十分発揮されるよう、生徒の個性の尊重と柔軟な運営に留意したり、生徒のバランスのとれた生活や成長のためにも休養日や練習時間を適切に設定したりするなど、生徒の現在及び将来の生活を見渡しなが、生徒の学びと生涯にわたるキャリア形成の関係を意識した活動が展開されることが必要である。また、生徒の能力・適性、興味・関心等に応じつつ、健康・安全に留意し適切な活動が行われるよう配慮して指導することが必要である。

なお、「学校教育法施行規則の一部を改正する省令」が平成29年4月1日から施行され、中学校、義務教育学校の後期課程、高等学校、中等教育学校並びに特別支援学校の中等部及び高等部におけるスポーツ、文化、科学等に関する教育活動（学校の教育課程として行われるものを除く。）に係る技術的な指導に従事する部活動指導員について、その名称及び職務等を明らかにすることにより、学校における部

活動の指導体制の充実が図られるようにした。

設置者及び各学校においては、部活動指導員を活用する場合、部活動が学校教育の一環であることを踏まえ、生徒の自発的、自主的な参加が促進されるよう部活動指導員との密接な連携を図ることが必要である。

その際、部活動が、各学校の教育目標の実現に向けた主体的・対話的で深い学びの場となるよう、研修等の機会を適切に確保するなど、部活動指導員の指導力向上を図ることができる機会を適切に確保することが求められる。

### 3 道徳教育との関連（第1章総則第1款の2）

学校における道徳教育は、人間としての在り方生き方に関する教育を学校の教育活動全体を通じて行うことによりその充実を図るものとし、各教科に属する科目（以下「各教科・科目」という。）、総合的な探究の時間及び特別活動（以下「各教科・科目等」という。）のそれぞれの特質に応じて、適切な指導を行うこと。

道徳教育は、教育基本法及び学校教育法に定められた教育の根本精神に基づき、生徒が自己探求と自己実現に努め国家・社会の一員としての自覚に基づき行為しうる発達の段階にあることを考慮し、人間としての在り方生き方を考え、主体的な判断の下に行動し、自立した人間として他者と共によりよく生きるための基盤となる道徳性を養うことを目標とすること。

道徳教育を進めるに当たっては、人間尊重の精神と生命に対する畏敬の念を家庭、学校、その他社会における具体的な生活の中に生かし、豊かな心を持ち、伝統と文化を尊重し、それらを育んできた我が国と郷土を愛し、個性豊かな文化の創造を図るとともに、平和で民主的な国家及び社会の形成者として、公共の精神を尊び、社会及び国家の発展に努め、他国を尊重し、国際社会の平和と発展や環境の保全に貢献し未来を拓く主体性のある日本人の育成に資することとなるよう特に留意すること。

高等学校における道徳教育については、各教科・科目等の特質に応じ、学校の教育活動全体を通じて生徒が人間としての在り方生き方を主体的に探求し、豊かな自己形成ができるよう、適切な指導を行うことが求められている。

このため、各教科・科目においても目標や内容、配慮事項の中に関連する記述があり、保健体育科との関連をみると、特に次のような点を指摘することができる。

様々な運動の経験を通して、粘り強くやり遂げる、ルールを守る、集団に参加し協力する、自己の責任を果たす、一人一人の違いを大切にするといった態度が養われる。また、健康・安全についての理解は、健康の大切さを知り、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善することにつながるものである。

#### 4 学校設定科目（第1章総則第2款3の(1)のエ）

エ 学校においては、生徒や学校、地域の実態及び学科の特色等に応じ、特色ある教育課程の編成に資するよう、イ及びウの表に掲げる教科について、これらに属する科目以外の科目（以下「学校設定科目」という。）を設けることができる。この場合において、学校設定科目の名称、目標、内容、単位数等については、その科目の属する教科の目標に基づき、高等学校教育としてその水準の確保に十分配慮し、各学校の定めるところによるものとする。

学校設定科目の名称、目標、内容、単位数等は各学校において定めるものとされているが、その際には、「その科目の属する教科の目標に基づき」という要件が示されていること、及び科目の内容の構成については関係する各科目の内容との整合性を図ることに十分配慮する必要がある。

保健体育科においても、生徒の興味・関心・能力等の多様化に対応して、保健体育科の目標に基づき、学校における特色ある教育、特色ある学校づくりを進める仕組みの一つとして、有効に活用されることが期待される。

その際、保健体育科に関する「学校設定科目」を設定する場合は、義務教育の成果を発展・拡充させることをねらいとするなど、高等学校教育の目標及びその水準の維持等にふさわしいものとなるように定める必要がある。「体育」については、卒業までに7又は8単位を配当することとされていることから、義務教育段階での学習内容の確実な定着（第1章総則2款の4(2)）の規定との関連を踏まえ、その単位数を標準単位数の標準の限度を超えて増加して配当することとするか、本規定に基づく「学校設定科目」を設定するののかについては、保健体育科の目標、内容等を十分考慮し各学校で適切に設定することが大切である。

なお、「学校設定科目」を設ける場合は、「体育」と「保健」を一層関連させた内容を扱う科目の設定やスポーツを通じたボランティア活動、地域の専門家などの外部の協力を得て行う活動など学校外活動の単位認定を行うための学校設定科目の開設なども考えられる。

#### 5 必履修教科・科目の減単位（第1章総則第2款3の(2)のア）

ア 各学科に共通する必履修教科・科目及び総合的な探究の時間  
(ア) 全ての生徒に履修させる各教科・科目（以下「必履修教科・科目」という。）は次のとおりとし、その単位数は、(1)のイに標準単位数として示された単位数を下らないものとする。ただし、生徒の実態及び専門学科の特色等を考慮し、特に必要がある場合には、「数学Ⅰ」及び「英語コミュニケーションⅠ」については2単位とすることができ、その他の必履修教科・科目（標準単位数が2単位であるものを除く。）についてはその単位数の一部を減じることができる。

第1章総則第2款3においては、必履修教科・科目及びその単位数について示している。ここに示されている各教科・科目は、課程や学科を問わず、全ての生徒に履修させる各教科・科目であり、標準単位数を下らない単位数を配当して履修させることとしている。ただし、生徒の実態及び専門教育を主とする学科の特色等を考慮し、「数学Ⅰ」及び「英語コミュニケーションⅠ」については、例外的に2単位とすることができるほか、その他の必履修教科・科目（標準単位数が2単位であるものを除く。）については、その単位数の一部を減じることができるとしている。

「体育」については、標準単位数が7～8単位とされており、各学校の特色に応じて、卒業までに7又は8単位を配当することとされている。このため、7単位未満に単位数を減じて配当することはできない。

## 6 義務教育段階での学習内容の確実な定着を図る工夫（第1章総則第2款4の(2)）

- (2) 生徒や学校の実態等に応じ、必要がある場合には、例えば次のような工夫を行い、義務教育段階での学習内容の確実な定着を図るようにすること。
- ア 各教科・科目の指導に当たり、義務教育段階での学習内容の確実な定着を図るための学習機会を設けること。
  - イ 義務教育段階での学習内容の確実な定着を図りながら、必履修教科・科目の内容を十分に習得させることができるよう、その単位数を標準単位数の標準の限度を超えて増加して配当すること。
  - ウ 義務教育段階での学習内容の確実な定着を図ることを目標とした学校設定科目等を履修させた後に、必履修教科・科目を履修させるようにすること。

本項では、従来に引き続き、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ための指導を行うことを指導計画の作成に当たって配慮すべき事項として示し、生徒が高等学校段階の学習に円滑に移行できるようにすることを重視している。

義務教育段階の学習内容の確実な定着を図る指導を行うことが求められるのは、「学校や生徒の実態等に応じ、必要がある場合」であり、全ての生徒に対して必ず実施しなければならないものではないが、前述の必要がある場合には、こうした指導を行うことで、高等学校段階の学習に円滑に接続できるようにすることが求められている。

これは、高等学校を卒業するまでに全ての生徒が必履修教科・科目の内容を学習する必要があるが、その内容を十分に理解するためには、義務教育段階の学習内容が定着していることが前提として必要となるものであることから、それが不十分であることにより必履修教科・科目の内容が理解できないということのない

よう、必履修教科・科目を履修する際又は履修する前などにそうした学習内容の確実な定着を図れるようにする配慮を求めたものである。

「体育」では、入学年次において、高等学校段階の学習に円滑に接続できるよう中学校第3学年と同様の「内容の取扱い」を示し、義務教育段階での学習内容の確実な定着を図ることを重視していること、「保健」では、小学校、中学校の内容を踏まえた系統性のある指導ができるように内容を明確化しており、義務教育段階の学習内容が定着していることが前提として必要となるものであることなど、本解説第3章第1節の3(1)に示した中学校との関連を踏まえ、適切に指導すること。

## 第2部 体 育 編



# 第1章 総説

## 第1節 教科・科目設定の趣旨

体育科は、「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こと。」（学校教育法第50条）の規定に基づき、理数、音楽、美術、英語等の教科とともに設定されている専門教育を主とする学科の一つである。

高等学校教育は、義務教育の成果を更に発展拡充させて、豊かな人間性、創造性及び健やかな身体を養い、国家及び社会の形成者として必要な資質を養うという役割を担っている。現在、高等学校は中学校卒業後の約98%の者が進学し、一人一人の生徒の進路に応じた多様な可能性を伸ばし、その後の高等教育機関等や社会での活動へと接続させていくことが期待されている。とりわけ社会への出口に近い高等学校が、初等中等教育の総仕上げを行う学校段階として、未来の創り手となるために必要な資質・能力を生徒に育み、大学教育など高等教育の在り方や、社会生活の在り方につなげていくことが求められている。

体育科は、スポーツを通じた専門教育の学習を希望する生徒が、体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、主体的、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、健やかな心身を育成するとともに、生涯を通してスポーツと多様に関わり、スポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力の育成を目指して設定した学科である。

また、普通教育として、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の育成を目指すといった高等学校教育の一層の充実にも寄与しようとするものである。

体育科設定の具体的なねらいは、次のとおりである。

第1は、専門学科「体育」の各科目の学習を行うことによって、体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、主体的、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、健やかな心身の育成を図るとともに、生涯を通してスポーツを継続する資質・能力を高め、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養うことである。

第2は、選択した科目の学習や課題研究等によって、「する、みる、支える、知る」などのスポーツへの多様な関わり方を自ら実践するとともに、我が国におけるスポーツの推進及び発展の担い手を育成することである。

## 第2節 改訂の趣旨及び要点

### 1 体育科改訂の趣旨

平成28年12月の中央教育審議会答申においては、「生きる力」をより具体化し、教育課程全体を通して育成を目指す資質・能力を、「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」の三つの柱に整理するとともに、各教科等の目標や内容についても、この三つの柱に基づく再整理を図るよう提言がなされた。また、「専門教育に関する各教科・科目についても、専門分野ごとに求められる資質・能力を、関係団体等との間で共有化しつつ、三つの柱を踏まえて各教科・科目の位置付けを明確化し、目標を示すこととする」と示されている。

一方、普通教育の体育科、保健体育科においては、12年間の系統性を踏まえた指導内容の見直し、運動やスポーツとの多様な関わり方を重視した内容と内容の取扱いの充実及び指導内容の一層の明確化などを共通の視点として改善を図る中で、高等学校においては、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し、卒業後も継続して実践することができるよう、目標や内容等の改善を図ったところである。

以上の専門教育に関する改善及び普通教育の体育科、保健体育科の改善の方向性を踏まえた体育科改訂の方針は次のとおりである。

- ① 体育科で求められる資質・能力を踏まえ、「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」（資質・能力の三つの柱）の育成を重視し、体育科及び各科目の目標と内容の構造の見直しを図ること。
- ② 「する、みる、支える、知る」などのスポーツの多様な楽しみ方を実践する資質・能力の育成を重視する観点から内容の充実を図ること。
- ③ 生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力の育成を重視する観点から内容の充実を図ること。

### 2 体育科改訂の要点

#### (1) 目標の改善

専門学科「体育」の目標については、学校教育法第30条2項の規定を一層明確化するため、資質・能力の三つの柱を踏まえて示すこととした。具体的には、スポーツへの多様な関わり方についての理解と実践及び生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力を身に付けることを重視したものである。また、これらの資質・能力の育成を通して、現在及び将来の生活を健康で活力に満ちた明るく豊かなものにすることが大切であることを示した。

また、従前、スポーツの「振興発展」としていたものを、スポーツの「推進及び

発展」とした。このことは、従前の高度な技能の習得を中心として社会におけるスポーツを牽引していくことばかりでなく、体育の見方・考え方を働かせ、「する、みる、支える、知る」などのスポーツへの多様な関わり方を自ら実践することを通して、社会における人々の生涯を通したスポーツの諸課題を発見し、主体的、合理的、計画的な解決に向けて共に関わろうとする意味を強調したものである。

## **(2) 科目の目標、内容構成及び内容等の改善**

### **ア 目標の改善**

各科目の目標については、専門学科「体育」の目標と同様、学校教育法の規定を一層明確化するため、包括的な柱書の目標を示した上で、「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」の資質・能力の三つの柱に応じた目標を示すこととした。

### **イ 内容構成及び内容等の改善**

今回の改訂では、「生きる力」をより具体化し、教育課程全体を通して育成を目指す資質・能力を、資質・能力の三つの柱に整理すること、体育科、保健体育科においては、12年間の系統性を踏まえた指導内容の見直し、運動やスポーツとの多様な関わり方を重視した内容の充実及び指導内容の一層の明確化などを共通の視点として改善が図られている。

専門学科「体育」においても、これらの基本的な方向性を踏まえ、各科目の内容等の改善を図ることとした。

具体的には、各科目の内容構成については、「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」の資質・能力の三つの柱に沿って示した。

また、「スポーツⅠ」から「スポーツⅥ」の内容に「多様な関わり方」を新たに示し、スポーツの楽しみ方を実践する資質・能力やスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力の育成を目指すとともに、スポーツを通した共生社会の実現に寄与する視点を重視した。

### **ウ 「する、みる、支える、知る」などのスポーツの多様な楽しみ方を実践する資質・能力の育成の重視**

生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力の育成に当たっては、高度な知識及び技能の習得を目指すだけでなく、スポーツの多様な価値や関わり方を主体的に受け入れ、自らのスポーツへの関わり方を豊かにすることが求められることから、各科目の解説において、「する、みる、支える、知る」などのスポーツの多様な楽しみ方を実践する資質・能力の育成に向けた指導事項を、資質・能力の三つの柱に沿って示すこととした。

### **エ 生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力の育成の重視**

各科目の目標において、従前、「生涯を通してスポーツの振興発展に寄与する資質や能力」を育てることとしていたものを、「生涯を通してスポーツの推進及び発

展に寄与する資質・能力」を育成することを示すとともに、各科目の解説において、生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力の育成に向けた指導事項を、資質・能力の三つの柱に沿って示すこととした。

今回の改訂では、学校で学ぶことと社会との接続を意識し、一人一人の社会的・職業的自立に向けて必要な基盤となる資質・能力を育み、キャリア発達を促すキャリア教育の視点も重視されている。また、専門学科「体育」においても、卒業後の進路は多様化しており、体育系の大学等への進路に加えて、様々な進路の選択が見られる。さらに、スポーツの推進及び発展は、競技等のスポーツの実践者やスポーツ指導者の育成のみならず、「する、みる、支える、知る」といった多様な視点からスポーツの価値や意義が認められ、より多くの国民がスポーツの推進及び発展を支持することによって図られるものである。

#### オ 「スポーツ概論」

「内容」について、従前、「(1)スポーツの歴史・文化的特性と現代的特徴、(2)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、(4)スポーツの指導法と安全、(5)スポーツの運営及び管理」としていたものを、生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力の育成を重視する視点から、「(1)スポーツの文化的特性や現代におけるスポーツの発展、(2)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、(4)スポーツの多様な指導法と健康・安全、(5)スポーツの企画と運営」と改めた。

#### カ 「スポーツⅠ」

「内容」について、従前、「(1)採点競技の理解と実践、(2)測定競技の理解と実践」としていたものを、生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力の育成を重視する視点から、「(1)採点競技への多様な関わり方、(2)測定競技への多様な関わり方」と改めた。

#### キ 「スポーツⅡ」

「内容」について、従前、「(1)ゴール型球技の理解と実践、(2)ネット型球技の理解と実践、(3)ベースボール型球技の理解と実践、(4)ターゲット型球技の理解と実践」としていたものを、生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力の育成を重視する視点から、「(1)ゴール型球技への多様な関わり方、(2)ネット型球技への多様な関わり方、(3)ベースボール型球技への多様な関わり方、(4)ターゲット型球技への多様な関わり方」と改めた。

#### ク 「スポーツⅢ」

「内容」について、従前、「(1)武道の理解と実践、(2)諸外国の対人的競技の理解と実践」としていたものを、生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力の育成を重視する視点から、「(1)武道への多様な関わり方、(2)諸外国の対人的競技への多様な関わり方」と改めた。

また、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、従前から示されている柔道、剣道、相撲、なぎなた、弓道に加えて、空手道、合

気道、少林寺拳法、銃剣道を適宜取り上げることができることを新たに示した。

#### ケ 「スポーツⅣ」

「内容」について、従前、「(1)創造型ダンスの理解と実践、(2)伝承型ダンスの理解と実践」としていたものを、生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力の育成を重視する視点から、「(1)創造型ダンスへの多様な関わり方、(2)伝承型ダンスへの多様な関わり方」と改めた。

#### コ 「スポーツⅤ」

「内容」について、従前、「(1)自然体験型野外活動の理解と実践、(2)競技型野外活動の理解と実践」としていたものを、生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力の育成を重視する視点から、「(1)自然体験型の野外の運動への多様な関わり方、(2)競技型の野外の運動への多様な関わり方」と改めた。

#### サ 「スポーツⅥ」

「内容」について、従前、「(1)体づくり運動の理解と実践、(2)目的に応じた心身の調整の仕方や交流を深めるための運動の仕方の理解と実践、(3)ライフステージに応じた運動の計画の立て方の理解と実践」としていたものを、生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力の育成を重視する視点から、「(1)体づくり運動への多様な関わり方、(2)目的に応じた心身の気付きや交流を深めるための運動の仕方、(3)ライフステージ及びライフスタイルに応じた体操や運動の計画の立て方」と改めた。

また、内容の取扱いにおいて、従前、「(2)又は(3)のいずれかを選択して取り扱うことができる」としていたものを、「(2)及び(3)はその次の年次以降で取り扱うこととする」と改めた。

#### シ 「スポーツ総合演習」

「内容」について、従前、「(1)スポーツの知識や実践に関する課題研究、(2)スポーツの指導や運営及び管理に関する課題研究、(3)スポーツを通じた社会参画に関する課題研究」としていたものを、「する、みる、支える、知る」などのスポーツの多様な楽しみ方を実践する資質・能力の育成及び生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力の育成を重視する視点から、「(1)スポーツの多様な理論や実践に関する課題研究、(2)スポーツの多様な指導や企画と運営に関する課題研究、(3)スポーツを通じた多様な社会参画に関する課題研究」と改めた。

なお、「内容の取扱い」に、「指導に当たっては、「スポーツ概論」との関連を図るとともに、体育科に属する他の科目の学習成果を生かし、関係団体等との協力、連携の機会を通して、知識及び技能、思考力、判断力、表現力等、学びに向かう力、人間性等のバランスのよい育成に配慮するものとする」ことを示した。

### (3) 各科目にわたる指導計画の作成と内容の取扱いの改善

#### ア 主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善

体育科の指導計画の作成に当たり、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こととし、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を新たに示した。

#### **イ 障害のある生徒などへの指導**

障害のある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ことを示した。

### 第3節 体育科の目標と科目編成

#### 1 目標の考え方

体育科の目標は、専門教育を主とする学科としての果たす役割を総括的に示したものである。

体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、主体的、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、健やかな心身の育成に資するとともに、生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) スポーツの多様な意義やスポーツの推進及び発展の仕方について理解するとともに、生涯を通してスポーツの推進及び発展に必要な技能を身に付けるようにする。
- (2) スポーツの推進及び発展についての自他や社会の課題を発見し、主体的、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) 生涯を通してスポーツを継続するとともにスポーツの推進及び発展に寄与することを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

体育科の目標に示されている各部分を解説すると次のとおりである。

**体育の見方・考え方を働かせ**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継続する観点を踏まえ、「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」であると考えられる。体育科においては、こうした見方・考え方に加え、スポーツの推進及び発展に寄与することにつながる見方・考え方を働かせることを示している。

体育科においては、見方・考え方を働かせる学習過程を工夫することにより、体育科で育成を目指す資質・能力がより豊かになり、体育科の目標である、生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力の育成につなげようとするものである。

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、様々な人々と協働し自らの生き方を育んでいくことの重要性などが指摘されている中で、体力や技能の程度、年齢や性別、障害の有無等にかかわらず、運動やスポーツの特性や魅力を実感したり、運動やスポーツが多様な人々を結び付けたり豊かな人生を送ったりする上で重要であることを認識したりすることが求められる。

その際、体育の見方・考え方に示されたように各種の運動やスポーツが有する楽しさや喜び及び関連して高まる体力などの視点やスポーツの推進及び発展に寄与する観点から、自他の適性等に応じた多様な関わり方を見いだすことができること、スポーツの価値を広めたり向上させたりすることができる資質・能力を身に付ける指導を充実することが、体育科での学習と社会をつなぐ上で重要なものであることを示

している。

**課題を発見し、主体的、合理的、計画的な解決に向けた学習過程**とは、各科目特有の特性や魅力に応じた課題や生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続すること及びスポーツの推進及び発展に寄与するための課題等を発見し、各科目で学習する知識等を活用して、計画を立て、実践し、評価するといった課題解決の過程などを主体的に活用して、自らの学習活動を振り返りつつ、仲間とともに課題を解決し、次の学びにつなげられるようにするといった学習の過程を示している。

**心と体を一体として捉え、健やかな心身の育成に資する**とは、生徒の心身ともに健全な発達を促すためには心と体を一体としてとらえた指導が重要であることから、引き続き強調したものである。

なお、体育科の目標である生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与する上で、生徒自身が心と体を一体として捉えていること、スポーツの特性や魅力に応じた楽しさを深く味わうとともに、多様な楽しみ方があること、健康や体力が養われることなどスポーツの意義や価値の理解を基盤とした学習を通して社会の変化に対応できる人間の育成が図られることを意味するものである。

**生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力**とは、「する、みる、支える、知る」などといった視点から、卒業後においても自己に適したスポーツとの関わり方で自らが継続的にスポーツと多様に関わるとともに、より多くの国民からスポーツの価値や意義が認められスポーツの推進及び発展が支持されるような環境づくりに寄与することができる資質・能力を示している。

(1)は、体育科における知識及び技能の目標を示したものである。

**スポーツの多様な意義やスポーツの推進及び発展の仕方について理解する**とは、「スポーツ概論」で学習するスポーツの文化的特性や現代におけるスポーツの発展、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、スポーツの多様な指導法と健康・安全、スポーツの企画と運営に加え、選択した科目で学習する技術、体力やその高め方、動きや改善のポイントの示し方、仲間と継続的に活動するための調整の仕方、地域社会での活動における参加の仕方や運営方法、様々な環境下で実践する際の健康・安全の確保の仕方やマナーなどの多様な関わり方を実践するための事項などについて科学的、社会的、文化的な側面から教養を身に付けることである。

そのため、「スポーツ概論」を通じた総合的な理解をもとに各科目の学習を通して一層知識の重要性を実感したり、「スポーツ総合演習」などの探究的な学習活動を通して汎用的に理解を深めたりすることができるよう指導することが必要である。また、「する、みる、支える、知る」などの視点から、自己に適したスポーツとの関わり方で継続的にスポーツと多様に関わることでスポーツの意義や価値等についての考え方が醸成されること、より多くの国民がスポーツの意義や価値等を理解することでスポーツの推進及び発展を支持することにつながることを実感することができる。

るよう指導することが大切である。

**生涯を通してスポーツの推進及び発展に必要な技能を身に付ける**とは、多様な志向や体力や技能等の違いの中でスポーツを継続的に楽しめる技能に留まらずスポーツの運営や地域のスポーツ推進や発展に貢献するための技能を身に付けることを示している。

次に、(2)は、体育科における思考力、判断力、表現力等の目標を示したものである。

**スポーツの推進及び発展についての自他や社会の課題を発見し**とは、「する、みる、支える、知る」などの視点から、自己や仲間が継続的にスポーツと多様に関わる上で、文化的、社会的、経済的側面など多角的な視点での課題を発見することである。

**主体的、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断する**とは、自ら計画を立て、実践し、評価するといった課題解決の過程などを主体的に活用して、自らの学習活動を振り返りつつ、仲間とともに課題を解決し、次の学びにつなげられるように思考し判断することを示している。

**他者に伝える力を養う**とは、自己や仲間の課題について、思考し判断したことを、言葉や文章及び動作などで表したり、仲間や教師などに筋道を立てて理論的に伝えたりする力を養うことを示している。

なお、生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与することができるよう、解説において、(ア) 運動についての思考力、判断力、表現力等、(イ) 運動実践につながる態度についての思考力、判断力、表現力等、(ウ) 体力や健康・安全についての思考力、判断力、表現力等、(エ) 生涯スポーツの推進及び発展についての思考力、判断力、表現力等の指導事項をそれぞれ示した。

次に、(3)は、体育科における学びに向かう力・人間性等の目標を示したものである。

**生涯を通してスポーツを継続するとともにスポーツの推進及び発展に寄与することを目指し**とは、「する、みる、支える、知る」などの視点から、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主体的な態度、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や健康・安全への態度を系統的に育むことにより、運動やスポーツとの多様な関わり方を状況に応じて選択し、卒業後も運動やスポーツを継続して実践できること及びスポーツの推進及び発展に寄与するための意欲や態度の育成を目指したものである。

**明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う**とは、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現とスポーツの推進及び発展に寄与するための資質・能力、健康で安全な生活を営む実践力及び健やかな心身を育てることによって、現在及び将来の生活を活力と希望に満ちた明るく豊かなものにするものである。

なお、生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与することができるよう、解説において、(ア) 生涯にわたってスポーツを実践していく際の公正、協力、責任、参画、

共生などに対する意欲を高めること、(イ) スポーツの推進及び発展に寄与する自己の姿勢や他者、地域社会との関わり方などのスポーツの価値を高めることに意欲的に取り組むことを示している。

## 2 科目編成と標準単位数

### (1) 科目の編成

体育科の科目の編成は、理論及び課題研究に関する科目とスポーツに関する科目に大別した上で、理論及び課題研究に関する科目は、「スポーツ概論」、「スポーツ総合演習」で示し、スポーツに関する科目は、スポーツの特性や魅力に応じて「スポーツⅠ」から「スポーツⅥ」で示している。

以上の科目を、学習指導要領に示した順序に従って挙げると次のとおりである。

- 第1 スポーツ概論
- 第2 スポーツⅠ（採点競技及び測定競技）
- 第3 スポーツⅡ（球技）
- 第4 スポーツⅢ（武道及び諸外国の対人的競技等）
- 第5 スポーツⅣ（ダンス）
- 第6 スポーツⅤ（野外の運動）
- 第7 スポーツⅥ（体づくり運動）
- 第8 スポーツ総合演習

### (2) 標準単位数

体育科の各科目の標準単位数は、第1章総則第2款の3(1)ウにおいて設置者の定めるところによるものと示している。したがって、設置者は、学校や地域及び生徒の実態等を考慮して適切な標準単位数を定める必要がある。

## 専門教科の体育科の科目構成及び内容と内容の取扱い

科目及び内容	内容の取扱い			
	入学年次	その次の年次	その以降の年次	各科目
<b>【スポーツ概論】</b>	必修	必修	必修	(1)～(5)必修
(1) スポーツの文化的特性や現代におけるスポーツの発展				
(2) 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				
(4) スポーツの多様な指導法と健康・安全				
(5) スポーツの企画と運営				
<b>【スポーツⅠ】</b>	スポーツⅠ、Ⅱ、Ⅲ、Ⅳから①以上選択	スポーツⅠ、Ⅱ、Ⅲ、Ⅳから①以上選択	スポーツⅠ、Ⅱ、Ⅲ、Ⅳから①以上選択	(1)又は(2)を選択
(1) 採点競技への多様な関わり方				
(2) 測定競技への多様な関わり方				
<b>【スポーツⅡ】</b>				
(1) ゴール型球技への多様な関わり方				
(2) ネット型球技への多様な関わり方				
(3) ベースボール型球技への多様な関わり方				
(4) ターゲット型球技への多様な関わり方				
<b>【スポーツⅢ】</b>				
(1) 武道への多様な関わり方				
(2) 諸外国の対人的競技への多様な関わり方				
<b>【スポーツⅣ】</b>				(1)又は(2)を選択
(1) 創造型ダンスへの多様な関わり方				
(2) 伝承型ダンスへの多様な関わり方				
<b>【スポーツⅤ】</b>	必修	必修	必修	(1)又は(2)を選択
(1) 自然体験型の野外の運動への多様な関わり方				
(2) 競技型の野外の運動への多様な関わり方				
<b>【スポーツⅥ】</b>	必修	必修	必修	(1)は入学年次 (2)及び(3)はその次の年次以降
(1) 体づくり運動への多様な関わり方				
(2) 目的に応じた心身の気付きや交流を深めるための運動の仕方				
(3) ライフステージ及びライフスタイルに応じた体操や運動の計画の立て方				
<b>【スポーツ総合演習】</b>	必修	必修	必修	(1)～(3)から①以上選択
(1) スポーツの多様な理論や実践に関する課題研究				
(2) スポーツの多様な指導や企画と運営に関する課題研究				
(3) スポーツを通じた多様な社会参画に関する課題研究				

## 第2章 各科目

### 第1節 スポーツ概論

#### 1 目 標

知識は、意欲、思考力・判断力、運動の技能などと相互に関連しながら、身に付いていくものであり、動きの獲得の過程を通して一層知識の大切さを実感できるような指導が求められていることから、運動の実践と理論との一体化を図ることは極めて重要である。そのため、「スポーツ概論」では、生涯を通してスポーツの推進及び発展にかかわることができる資質・能力の育成を図るため、スポーツを実践するだけにとどまらず、「みる」、「支える」、「知る」という視点も含めて、広く、文化、経済、教育などの側面から捉え、スポーツ科学の研究成果を踏まえた教養を身に付けることを目指している。

体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、主体的、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、健やかな心身の育成に資するとともに、生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) スポーツの多様な意義やスポーツの推進及び発展の仕方について理解するとともに、スポーツの推進及び発展に必要な技能を身に付ける。
- (2) スポーツの推進及び発展に必要な自他や社会の課題を発見し、思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3) 生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与するための学習に主体的に取り組む態度を養う。

体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、主体的、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、健やかな心身の育成に資するとともに、生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力を次のとおり育成することを目指すとは、本解説第2部第1章第3節の1「目標の考え方」に記載のとおりである。

スポーツ概論に関する目標に示された各部分を解説すると次のとおりである。

- (1) は、知識及び技能の目標を示したものである。

スポーツの多様な意義やスポーツの推進及び発展の仕方について理解するとともに、スポーツの推進及び発展に必要な技能を身に付けるとは、スポーツの始まりや変遷、ルールや技術、用具の進歩、特性や魅力、スポーツを行う際に求められる合理的な技術などへの専門的知識や技能獲得のための効果的な学習の仕方、ライフステージや個人のライフスタイルに応じたスポーツライフの計画や実践の仕方、スポーツの推進者として求められる指導理論や健康や安全に関する事項、スポーツ大

会やスポーツイベントの企画・運営の仕方，スポーツ施設やスポーツ団体の管理運営，障害の有無を越えて楽しむための合意形成の意義などについて理解するとともに，多様な志向及び体力や技能等の違いの中でスポーツを継続的に楽しむことができる技能やスポーツの運営や地域のスポーツの推進及び発展に貢献するための技能を身に付けることである。

次に，(2)は，思考力，判断力，表現力等の目標を示したものである。

スポーツの推進及び発展に必要な自他や社会の課題を発見し，思考し判断するとともに，他者に伝える力を養うとは，全ての人々が自己の志向や能力に適した「する，みる，支える，知る」の多様な関わり方を通して，生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指すスポーツの推進及び発展に貢献するための基礎となるスポーツ概論の知識を活用し，体育科の見方・考え方を働かせることで，スポーツを推進及び発展していく上での課題を発見し，文化的，社会的，経済的側面など多角的な視点から，課題の解決に向けて思考し判断するとともに，主体的，合理的，計画的な解決に向けた自らの考えを他者に筋道を立てて，論理的に伝える力を養うことである。

次に，(3)は，学びに向かう力，人間性等の育成に向けた，スポーツを推進及び発展していくための態度の具体的な目標を示したものである。

生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与するための学習に主体的に取り組む態度を養うとは，生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与するための基盤となるスポーツ概論の学習に，主体的に取り組むことである。

## 2 内 容

1に示す資質・能力を育成するため，次の[指導項目]を指導する。

[指導項目]

- (1) スポーツの文化的特性や現代におけるスポーツの発展
- (2) 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
- (4) スポーツの多様な指導法と健康・安全
- (5) スポーツの企画と運営

「スポーツ概論」の「内容」は，スポーツの科学的知見等を，「する，みる，支える，知る」などのスポーツの多様で，主体的，合理的，計画的な実践に活用できるようにすること及び生涯を通してスポーツの推進及び発展に関わることのできる資質・能力を育成することとした科目の目標を実現するために，「スポーツの文化的特性や現代におけるスポーツの発展」，「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」，「スポーツの多様な指導法と健康・安全」，「スポーツの企画と運営」で構成している。

## (1) スポーツの文化的特性や現代におけるスポーツの発展

スポーツの推進及び発展に関わるためには、文化的、社会的、経済的な背景などの幅広い視点から「する、みる、支える、知る」などのスポーツの多様な姿を理解できるようにする必要がある。このため、本内容は、スポーツの歴史的発展と多様な変化、現代のスポーツの意義や価値、スポーツの経済的効果と高潔さ、スポーツが環境や社会へもたらす影響に関わる内容で構成されている。

特に、本單元では、スポーツから得られる恩恵とスポーツについての課題の双方から、多角的に思考し判断し表現する学習を通して、個人がスポーツ文化を創造する主体となっていることに気付くことを目指している。

### ア 知識

スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解できるようにする。

- (ア) スポーツは、人類の歴史とともに始まり、その理念が時代に応じて多様に変容してきていること。また、我が国から世界に普及し、発展しているスポーツがあること。
- (イ) 現代のスポーツは、オリンピックやパラリンピック等の国際大会を通して、世界平和や国際親善に大きな役割を果たし、共生社会の実現にも寄与していること。また、ドーピングは、フェアプレイの精神に反するなど、能力の限界に挑戦するスポーツの文化的価値を失わせること。
- (ウ) 現代のスポーツは、経済的な波及効果があり、スポーツ産業が経済の中で大きな影響を及ぼしていること。スポーツの経済的な波及効果が高まるにつれて、スポーツの高潔さなどが求められること。
- (エ) スポーツを行う際は、スポーツが環境や社会にもたらす影響を考慮し、多様性への理解や持続可能な社会の実現に寄与する責任ある行動が求められること。

### イ 思考力、判断力、表現力等

スポーツの文化的特性や現代スポーツの発展について、「する、みる、支える、知る」などのスポーツの多様な関わり方において、スポーツを推進及び発展させる視点から、よりよい解決に向けてスポーツの課題を発見し、思考し判断するとともに、理由を添えて他者に伝えること。

### ウ 学びに向かう力、人間性等

スポーツの文化的特性や現代スポーツの発展についての学習に主体的に取り組むこと。

なお、指導に際しては、科目「体育」の「体育理論」で解説した内容をより深く理解するために、実習、ディスカッション、調べ学習などの活用的な指導方法を充実するようにする。例えば、(ア)では、学習する科目に関する歴史やスポーツの捉え

方の日本と諸外国の比較などを通して、スポーツの変容についての多角的理解を、(イ)では、パラリンピック種目の体験やアダプテッド・スポーツ、ドーピングの変遷などを事例とした「する」視点からの恩恵と課題を、(ウ)では、スポーツイベントの経済への波及効果の比較やイベントの観戦マナー、推進団体のガバナンスなどの、「みる、支える」視点からの果たすべき役割を、(エ)では、スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展で学ぶ「する、みる、支える、知る」のスポーツの多様な関わり方において、スポーツを推進及び発展させるための持続可能な今後のの仕組みの設計などを生徒の興味・関心の程度等に応じて適宜取り入れるようにする。

## (2) スポーツの効果的な学習の仕方

生涯にわたって運動やスポーツを継続するためには、技術の特徴に応じた学習の仕方があることや技能を高めるために、何をどのように取り組めばよいのか、健康・安全をどのように確保するのかなどの運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解できるようにする必要がある。

このため、本内容では、運動やスポーツの技能と体力及び障害の予防、スポーツの技術と技能及びその変化、運動やスポーツの技能の上達過程、運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方を中心として構成している。

### ア 知識

運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解できるようにする。

- (ア) 運動やスポーツの技能と体力は、相互に関連していること。また、期待する成果に応じた技能や体力の高め方があること。さらに、過度な負荷や長期的な酷使は、けがや疾病の原因となる可能性があること。
- (イ) 運動やスポーツの技術は、学習を通して技能として発揮されるようになること。また、技術の種類に応じた学習の仕方があること。現代のスポーツの技術や戦術、ルールは、用具の改良やメディアの発達に伴い変わり続けていること。
- (ウ) 運動やスポーツの技能の上達過程には幾つかの段階があり、その学習の段階に応じた練習方法や運動観察の方法、課題の設定方法などがあること。また、これらの獲得には、一定の期間がかかること。
- (エ) 運動やスポーツを行う際は、気象条件の変化など様々な危険を予見し、回避することが求められること。

### イ 思考力、判断力、表現力等

運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、「する、みる、支える、知る」などのスポーツの多様な関わり方において、スポーツを推進及び発展させる視点から、よりよい解決に向けてスポーツの課題を発見し、思考し判断するとともに、理由を添えて他者に伝えること。

### ウ 学びに向かう力、人間性等

運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に主体的に取り組むこ

と。

なお、指導に際しては、科目「体育」の「体育理論」で解説した内容をより深く理解するために、実習、ケース・スタディ(事例研究)、ディスカッション、マニュアル作成などの活用的な指導方法を充実するようにする。例えば、(ア)では、スポーツの動きの局面に対応して期待される体力要素の分析や、選択する科目における長期的な酷使による障害等の事例とその予防プログラムの検討などを通して、科学的な学習の必要性を、(イ)では、オープンスキル型技能とクローズドスキル型技能の種目に応じた高め方や技術の変化に影響を及ぼす外的要因とその是非のディスカッションなどを通して、効果的な技能の高め方やスポーツの技術の変化の可能性を、(ウ)では、実際の運動局面を例にICT(情報通信技術)などを活用したケース・スタディ(事例研究)を通して他者観察の視点の検討などによる運動解析の方法を、(エ)では、将来のスポーツの企画や運営に関わる際の対応マニュアルの作成や事故事例の分析などを通じた危機対応力の向上などを生徒の興味・関心の程度等に応じて適宜取り入れるようにする。

### (3) 豊かなスポーツライフの設計の仕方

卒業後においても自己に適した生涯にわたる豊かなスポーツライフを設計していくためには、各ライフステージ(生涯の各段階)やライフスタイル(各自の生き方や暮らし方)に応じたスポーツへの関わり方の特徴や条件があること、それらの特徴や条件に応じて無理なくスポーツを継続するための計画を立てることがあること、生涯スポーツの実践を支える環境を確保するためのスポーツの推進に向けた施策や条件及び自身の意思決定などがあることについて理解できるようにする必要がある。

このため、本内容では、各ライフステージには身体的・心理的・社会的状況に応じたスポーツの楽しみ方があり個人の欲求によっても変化すること、運動の機会や活動の場を条件とする自らのライフスタイルに適したスポーツとの関わり方があること、スポーツの推進を図る施策や条件整備が進められていること、スポーツを行う適切な関わり方が求められていることなどを中心として構成している。

#### ア 知識及び技能

豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解できるようにするとともに、自己の行動計画を作成することができるようにする。

(ア) スポーツは、各ライフステージにおける身体的、心理的、社会的特徴に応じた多様な楽しみ方があること。また、その楽しみ方は個人のスポーツに対する欲求などによっても変化すること。

(イ) 生涯にわたってスポーツを継続するためには、ライフスタイルに応じたスポーツとの多様な関わり方を見付けること、仕事と生活の調和を図ること、運動の機

会を生み出す工夫をすることなどが必要であること。

(ウ) スポーツの推進は、様々な施策や組織、人々の支援や参画によって支えられていること。

(エ) 人生に潤いをもたらす貴重な文化的資源として、スポーツを未来に継承するためには、スポーツの可能性と問題点を踏まえて適切な「する、みる、支える、知る」などの関わりが求められることを理解するとともに、スポーツを未来へ継承するためのアジェンダ(行動計画)の作成などができること。

#### **イ 思考力、判断力、表現力等**

豊かなスポーツライフの設計の仕方について、「する、みる、支える、知る」などのスポーツの多様な関わり方において、スポーツを推進及び発展させる視点から、よりよい解決に向けてスポーツの課題を発見し、思考し判断するとともに、理由を添えて他者に伝えること。

#### **ウ 学びに向かう力、人間性等**

豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に主体的に取り組むこと。

なお、指導に際しては、科目「体育」の「体育理論」で解説した内容をより深く理解するために、インタビュー調査、ケース・スタディ(事例研究)、ディスカッション、行動計画の作成などの活用的な指導方法を充実するようにする。例えば、(ア)では、身近な異世代のインタビューなどを通して、スポーツの志向や目的の変化を、(イ)では、ライフスタイルの違いに対応した事例に対する改善策の検討を、(ウ)では、国際的なスポーツの推進に関する方策、居住地域におけるスポーツ団体及び行政の運営や推進に関わる取組などを、生徒の興味・関心の程度等に応じて適宜取り入れるようにする。

### **(4) スポーツの多様な指導法と健康・安全**

スポーツの多様な推進及び発展に寄与するためには、対象者に応じたスポーツの指導法や参加者の経験や体力に応じた健康・安全の確保の仕方を理解できるようにする必要がある。

このため、本内容は、スポーツへの参加の目的や経験に応じた指導の仕方、参加者の健康の確保の仕方、参加者の安全の管理の仕方などで構成している。

#### **ア 知識**

スポーツの多様な指導法と健康・安全について理解できるようにする。

(ア) スポーツの指導法には、参加者の目的や年齢、経験、障害の有無等に応じた基本的な指導の仕方や適切な練習方法の選択などがあること。

(イ) スポーツの参加の目的は、発達の段階やライフステージによって多様であること。また、参加の目的に応じて指導法を工夫することが求められること。

(ウ) 参加者の健康の確保の仕方には、参加者の健康の状態や体力の状況に応じた適

切な指導が求められること。また、スポーツ外傷や障害、疾病等の予防及び発生時における適切な対応が求められること。

- (エ) 参加者の安全の確保の仕方には、事故の原因や発生しやすい状況を理解し、事前に危険を予見し回避行動をとることで事故を防止しやすくなること。また、安全の確保は、事故発生前、事故発生時、事故発生後に分けて対策を立てておく必要があること。

### **イ 思考力、判断力、表現力等**

スポーツの多様な指導法と健康・安全の学習について、「する、みる、支える、知る」などのスポーツの多様な関わり方において、スポーツを推進及び発展させる視点から、よりよい解決に向けてスポーツの課題を発見し、思考し判断するとともに、理由を添えて他者に伝えること。

### **ウ 学びに向かう力、人間性等**

スポーツの多様な指導法と健康・安全についての学習に、主体的に取り組むこと。

なお、指導に際しては、生徒の興味・関心の程度等に応じて、以下に示す具体的な指導内容の例示を参考として、実習、ディスカッション、調べ学習、実習、ケース・スタディ(事例研究)、マニュアル作成などの活用的な指導方法を取り入れ指導の充実を図るようにする。

#### **<スポーツの多様な指導法の例示>**

スポーツを指導する際には、スポーツの特性や魅力、参加者の関心や意欲、体力や技能の程度等を踏まえて、適切な指導法を選択する必要があること。指導法には、分習法や全習法、一斉指導やグループ別指導、個別指導などがあること。また、発達の段階にある児童生徒に対しては、競技者に適用されている指導法をそのまま適用するのではなく、児童生徒期に適した動きの要素を取り入れたり、体を動かす楽しさを味わわせたりするなど発達の段階に適したスポーツの欲求を大切にしたい指導法を用いる必要があること。

#### **<スポーツへの参加の目的に応じた指導法の例示>**

スポーツへの参加の目的は、各ライフステージやライフスタイルによって、技術の習得のみならず、健康の維持、仲間づくり、ストレスの発散など多様であること。また、多様な目的及び年齢層の人々を指導する際は、体力や技能の程度、年齢や性別及び障害の有無等、生活の状況を踏まえた指導内容の検討、参加者の意思で運動量を調整できる練習の提示、参加者が継続的に参加できる環境づくりなどの工夫が求められること。

#### **<参加者の健康の確保の仕方の例示>**

参加者の健康を確保するためには、参加者の健康状態や体力の状況、既往症などの把握に基づき指導が求められること。参加者の健康を確保する方法には、定

期的な健康診断や体力測定の結果の把握，活動前の健康確認，活動時の行動観察，運動時の心拍数，主観的運動強度などを用いた運動負荷量の把握の仕方などがあること。なお，児童生徒には，これらに加えて保護者への確認などの配慮が求められること。運動に制限がある参加者とその一般的な対応の仕方について把握しておくとともに，指導のために得た個人情報，守秘する必要があること。

また，スポーツ外傷や障害及び疾病等は，成長期や長期間の特定の部位の使用などによって生じる可能性があること，その予防のための用具の使用や補強運動の行い方があること。スポーツ外傷や障害，疾病等の発生時には，医師の指示に従い一定の休息をとる必要があること，回復期には，運動量の調整やリハビリテーションの仕方があること及び再発防止の対策が求められること。

#### ＜参加者の安全の確保の仕方の例示＞

事故の発生原因は，活動者以外にその原因が認められる外的な要因と，活動者本人にその原因が認められる内的な要因があること。外的な要因には，環境的な要因と人的な要因があり，環境的な要因への対応には，活動地域，活動場所，活動時間などによって生じる天候や気温等の変化に対して，雷などの発生を予見して危機回避をすること，熱中症に対する予防をすることなどが考えられること。人的な要因への対応には，スポーツ施設の目的外使用や活動場所の適正人数を超えた活動によって生じる事故，用具などの点検や整備不足，注意散漫や安全上の約束事の不履行による他者への過失などが考えられること。これらに対しては，活動場所の調整，安全点検，安全上の約束事の徹底などによって事故を未然に防ぐことが求められること。内的な要因には，体調不良時の無理な運動，自己の能力を超えた難易度の高い技術などへの不適切な挑戦，注意散漫によるものなどが考えられること。これらに対しては，体調不良時の運動量の調整や指導者への情報伝達の徹底，段階的な指導や安全上の約束事の徹底などによって事故を未然に防ぐことが求められること。

参加者の安全の確保は，事故発生前，事故発生直後，事故発生後に分けて対策を立てておく必要があること。その際，事故発生前には，事故防止マニュアルなどの作成によって，事故の予防及び発生時の対策を想定しておくことが求められること。事故発生直後は，受傷者等の迅速な応急手当及び医療機関への連絡，他の参加者の二次災害の防止のための対応が求められること。事故発生後は，事故記録の作成，当事者への事故対応，関係機関への報告，事故発生原因の分析，再発予防の対策などが求められること。

#### (5) スポーツの企画と運営

人々がスポーツに関わる多様な機会を提供することで，スポーツの推進及び発展に貢献するには，スポーツ大会などのプログラムを企画する手順や自立的な活動を継続する上で必要となる運営の仕方を理解できるようにする必要がある。

このため，本内容は，スポーツ大会等の企画と評価の仕方，スポーツ大会等の運

営と審判法，スポーツの推進のための組織的な活動，スポーツ活動を継続する際の効果的な運営の仕方などで構成している。

## ア 知識及び技能

スポーツの企画と運営について理解するとともに，スポーツ大会等の企画ができるようにする。

- (ア) スポーツ大会等を企画するには，参加の状況に応じた試合や発表の形式，運営組織，円滑に進行するための役割分担などの検討や実施後の評価が求められることを理解するとともに，スポーツ大会等の企画ができること。
- (イ) スポーツ大会等を安全かつ公平に実施するには，参加者の多様性や大会の目的に応じたルールの決定及び審判の仕方があること。
- (ウ) スポーツの推進のためには，スポーツを支える様々な組織や，職業，ボランティアが必要になること。
- (エ) 地域スポーツクラブや自立的なスポーツ活動を継続する際の効果的な運営のためには，運営のマネジメント，会費等の管理や公的施設等の活用の仕方，運営規約の作成，活動内容の検討，会員募集の仕方などの役割分担と組織づくりが有効であること。

## イ 思考力，判断力，表現力等

スポーツの企画と運営の学習について，「する，みる，支える，知る」などのスポーツの多様な関わり方を通して，スポーツを推進及び発展させる視点から，よりよい解決に向けてスポーツの課題を発見し，思考し判断するとともに，理由を添えて他者に伝えること。

## ウ 学びに向かう力，人間性等

スポーツの企画と運営についての学習に主体的に取り組むこと。

なお，指導に際しては，生徒の興味・関心の程度等に応じて，以下に示す指導内容例を参考として，実習，ディスカッション，調べ学習，実習，ケース・スタディ（事例研究），マニュアル作成などの活用的な指導方法を取り入れ指導の充実を図るようにする。

### <スポーツ大会等の企画と評価の仕方の例示>

スポーツ大会やスポーツイベント等を企画する際には，企画の趣旨，参加者の状況，参加者数，施設の状況等や実施条件に応じて，トーナメント戦方式やリーグ戦方式などの試合の形式，鑑賞やワークショップなどの発表の形式を検討することが必要であること。

スポーツ大会等を円滑に開催するためには，運営組織，大会規則，大会までの作業分担，当日の進行，事故発生時の対応を記載した運営マニュアル等の作成を行い，各役割の分担や任務と責任を明確にしておくことが円滑な運営につながる

こと。大会規則は、安全の確保、大会にかかわるスタッフの状況、参加者の体力や技能の程度などの視点から検討する必要があること。大会終了後に、参加者の意見や運営者自身の分析によって大会を評価し、成果及び改善点を整理しておくことが求められること。

#### <スポーツ大会等の運営と審判法の例示>

スポーツ大会等を安全かつ公平に運営するためには、審判を行う際の心構えや審判の果たす役割があること。競技等では、各競技規則に基づくルール及び審判法があること。また、大会の期間や施設の状況に応じて適用される大会独自のルールの作成や審判の仕方があること。

#### <スポーツの推進のための職業やボランティアの例示>

スポーツ推進のためには様々な組織、職業及びボランティアが必要になること。それらに関わって行政、企業、NPOなどの組織、職業や資格及びボランティアがあること。

組織では、文部科学省、スポーツ庁及び厚生労働省等の国の組織、日本オリンピック委員会(JOC)、日本パラリンピック委員会(IPC)及び各種競技団体などの組織があること。職業では、教師やインストラクター及び医師などがあること。資格では、各団体で認定するスポーツ資格などがあること。ボランティアでは、オリンピック・パラリンピック等におけるボランティアや障害者スポーツの支援ボランティアなどがあること。

#### <スポーツ活動を継続する際の効果的な運営の仕方の例示>

自立的なスポーツ活動を継続する際の効果的な運営のためには、運営規約の草案、活動方針等の運営に関わるマネジメント、安定的に活動を継続するための施設の確保や用具の購入等に必要となる会費等の管理の方法や公的施設等を活用するための手順の理解、参加者の多様な目的に応じた活動内容の検討や中期・長期の活動計画の検討、活動を継続するための会員募集の仕方などの役割分担と組織づくりが有効であること。

また、多種目、多世代、多目的に対応したスポーツへの参画がスポーツを推進及び発展するための有効な方法の一つであること。そのため、総合型地域スポーツクラブなどの育成が図られていること。

### 3 内容の取扱い

- |   |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"><li>(1) 指導項目の(1)から(5)までの各項目とも扱うものとする。</li><li>(2) 指導に当たっては、「スポーツ概論」の学習成果が「スポーツⅠ」、「スポーツⅡ」、「スポーツⅢ」、「スポーツⅣ」、「スポーツⅤ」、「スポーツⅥ」及び「スポーツ総合演習」の各科目における学習と密接に関連していることに配慮するものとする。</li></ol> |
|---|

「スポーツ概論」は、示している内容の全ての事項を履修させることとしている。そのため、(1)から(5)までの各事項について、3年間を見通した指導計画を立てるようにする。

指導に際しては、各事項に関連した課題研究や実習などの知識を活用する学習活動を適宜扱い、一層理解を深めるための工夫を図ることが求められるが、カリキュラム・マネジメントの視点から、スポーツ概論では、各科目との関連や、スポーツ総合演習への探究的な学習の機会への発展につながるよう知識の習得と活用の充実を図ることに重点を置くこと。

## 第2節 スポーツ I（採点競技及び測定競技）

### 1 目 標

「スポーツ I」で取り上げる採点競技と測定競技は、それぞれの競技に定められたルールや条件のもとで演技の出来映え、時間、距離及び高さを競い合うといった特性がある。

体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、主体的、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、健やかな心身の育成に資するとともに、生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) 採点競技及び測定競技の推進及び発展に向けた多様な関わり方を理解するとともに、技能を身に付ける。
- (2) 採点競技及び測定競技における自他や社会の課題を発見し、思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3) 採点競技及び測定競技の学習に主体的に取り組むとともに、公正、協力、責任、参画、共生などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して、生涯を通してスポーツを継続するとともにスポーツの推進及び発展に寄与する態度を養う。

体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、主体的、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、健やかな心身の育成に資するとともに、生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力を次のとおり育成することを目指すとは、本解説第2部第1章第3節の1「目標の考え方」に記載のとおりである。

次に、目標に示された各部分を解説すると次のとおりである。

(1)は、知識及び技能の目標を示したものである。

採点競技及び測定競技への推進及び発展に向けた多様な関わり方を理解することは、採点競技及び測定競技への「する、みる、支える、知る」などの多様な関わり方を踏まえて、採点競技及び測定競技の推進及び発展に向けた多様な関わり方を理解することを示している。

具体的には、「スポーツ I」で選択した運動及びその運動を基盤とした卒業後の楽しみ方、目的や環境の変化に対応して、個人や地域社会で仲間とともに継続的に学び合う際に求められる様々な事項を理解することである。

技能を身に付けるとは、採点競技及び測定競技の多様な楽しさや喜びを深く味わうとともに、多様な志向及び体力や技能等の違いの中で採点競技及び測定競技を継続的に楽しむことができる技能や、発表会や競技会の運営、地域スポーツの推進に

貢献するなど、採点競技及び測定競技の推進及び発展に向けた多様な関わり方に關する技能を身に付けることである。

(2)は、思考力、判断力、表現力等の目標を示したものである。

**採点競技及び測定競技における自他や社会の課題を発見し、思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う**とは、「する、みる、支える、知る」など、自己や仲間が多様に「スポーツⅠ」と関わる上で文化的、社会的、経済的側面など多角的な視点での課題を発見し、主体的に思考し判断したことを、言葉や文章及び動作などで表したり、仲間や教師などに筋道を立てて論理的に伝えたりする力を養うことである。

(3)は、学びに向かう力、人間性等の育成に向けた、スポーツを推進及び発展していくための態度の具体的な目標を示したものである。

**採点競技及び測定競技の学習に主体的に取り組む**とは、科目のねらいを達成するための学習に主体的に取り組もうとする意思をもつことである。

**公正、協力、責任、参画、共生などに対する意欲を高め、健康・安全を確保**してとは、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ことに意欲を高めたり、自己や仲間の体力や技能の程度等に配慮したり事故の危険性を未然に回避したりするなど、健康・安全を確保することである。

**生涯を通してスポーツを継続するとともに、スポーツの推進及び発展に寄与する態度を養う**とは、「スポーツⅠ」の学習を基盤として、卒業後においても、自己の目的や環境、体力等の変化に応じて「する、みる、支える、知る」などのスポーツとの多様な関わりを継続するとともに、スポーツの推進及び発展に寄与することで明るく豊かで活力ある生活を営むことである。

そのため、指導に際しては、多様な関わり方としての「知識及び技能」、これらを活用して課題を解決するための「思考力、判断力、表現力等」及び「学びに向かう力、人間性等」の内容をバランスよく育むことが重要である。

## 2 内 容

1の資質・能力を育成するため、次の[指導項目]を指導する。

[指導項目]

- (1) 採点競技への多様な関わり方
- (2) 測定競技への多様な関わり方

本科目の内容は、「(1) 採点競技への多様な関わり方」及び「(2)測定競技への多様な関わり方」で構成している。また、(1)については、体操競技を、(2)については、陸上競技、水泳競技の中から適宜取り上げるものとしている。

以下、「スポーツ I」で育成を目指す資質・能力を、「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」に整理して示す。

## ア 知識及び技能

### ○ 知識

「スポーツ I」に関連して高まる体力やその高め方、学習する運動に関する行い方やその学び方、運動を他者と学び合う際の動きや改善のポイントの示し方、仲間と継続的に活動するための調整の仕方、発表会や競技会における参加者の募集、運営方法や審判方法、初歩的な指導法、様々な環境下で実践する際の健康・安全の確保の仕方やマナーなどの多様な関わり方を実践するための事項を理解することができるようにする。

- ・ 「スポーツ I」を多様に実践するための事項を理解すること。
- ・ 「スポーツ I」を通してスポーツを推進及び発展するための事項を理解すること。

### ○ 技能

「スポーツ I」の多様な楽しさや喜びを深く味わうための技能及び、「スポーツ I」の学習を基に、他者に技能のポイントを誇張して表現するなどの技能や卒業後にスポーツを推進及び発展する際に求められる発表会や競技会などの企画や運営、健康・安全の確保、スポーツを通じた良好な人間関係を形成する際などに求められる技能を示している。

- ・ スポーツ I の多様な楽しさや喜びを深く味わうための技能を身に付けること。
- ・ 他者と学び合う場面で、基本的な技の見本や改善のポイントを身体及び言語で他者に表現できること。
- ・ 危機回避の際の行動及び事故発生時の応急手当ができること。
- ・ 体力や技能の程度、性別や目的、障害の有無など様々な違いを超えて、スポーツを楽しむために調整し合意したマナーを実践できること。
- ・ 発表会や競技会などの目的に応じた企画や運営ができること。

なお、「スポーツ I の多様な楽しさや喜びを深く味わうための技能を身に付ける」際のねらいは次のとおりである。

#### (1) 採点競技

採点競技では、個人や集団で技や手具の操作がよりよくできたり課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを深く味わい、自己や集団に適した技で演技することができるようにする。

その際、自己に適した技や手具を選んで挑戦させるようにするとともに、動きの無駄をなくして滑らかに安定して行うことができるようにする。また、集団で演技したり、手具を工夫して行ったりするなど、多様な楽しさに触れることがで

きるよう活動を工夫して取り扱うようにする。

指導に際しては、身に付けた技能に応じて演技や発表ができるよう科目「体育」の「器械運動」の例示などを手掛かりにして系統的、計画的に活動できるよう配慮する。

## (2) 測定競技

測定競技では、各種目等の合理的な動きを身に付けたり課題を解決したりするなど多様な楽しさや喜びを深く味わい、演技や競技を行うことができるようにする。

その際、各種目等の技能を身に付けたり、泳法の効率を高めて泳いだりすることができるようにする。また、リレーでメンバーの走力に応じて走る距離を変えて競う、複数の種目の記録を得点化しその合計得点で競う、ストローク数を減らして泳ぐ、用具を活用したり、泳法を組み合わせる泳ぐ、一定の時間で到達した距離で競ったりするなど、多様な楽しさに触れることができるよう活動を工夫して取り扱うようにする。

指導に際しては、身に付けた技能に応じて競技ができるよう科目「体育」の「陸上競技」や「水泳」の例示などを手掛かりに系統的、計画的に活動できるよう配慮する。

## イ 思考力、判断力、表現力等

生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与することができるよう、(ア)運動についての思考力、判断力、表現力等、(イ)運動実践につながる態度についての思考力、判断力、表現力等、(ウ)体力や健康・安全についての思考力、判断力、表現力等、(エ)生涯スポーツの推進及び発展についての思考力、判断力、表現力等を示している。

### (ア) 運動についての思考力、判断力、表現力等

- ・ 発見した動きの改善点や、効果的な改善策について、活動場面で判断し仲間に伝えること。
- ・ 映像や記録など客観的なデータから、動きの改善点の妥当性やより効果的な改善策について分析したことを、根拠を示し伝えること。

### (イ) 運動実践につながる態度についての思考力、判断力、表現力等

- ・ グループやバディでの学習では、状況に応じて自己や仲間の役割を提案すること。
- ・ 練習や競技会を行う場面で、自己や仲間の活動を振り返り、よりよいルールやマナーについて提案すること。
- ・ 体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともにスポーツ I を楽しむための調整の仕方を見付けること。

### (ウ) 体力や健康・安全についての思考力、判断力、表現力等

- ・ 「スポーツ I」を行う際の参加者に応じた効果的な体力の高め方を計画した

り、自然環境下で危機回避及び緊急時の対応方法についてのよりよい改善点を指摘したりすること

#### (エ) 生涯スポーツの推進及び発展についての思考力、判断力、表現力等

- ・ 多様（目的、年齢、性別、経験、障害の有無など）な参加者と共に運動するための調整の仕方や大会や記録会の運営方法等を提案すること。
- ・ 運動やスポーツを継続したり、地域へ参画したりするための条件や支援の在り方など、社会的課題に対する改善策を提案すること。
- ・ スポーツの推進及び発展に向けた視点から自他の「する、みる、支える、知る」などの多様な将来の関わり方について、自他の考えたことを踏まえ、理由を添えて説明すること。

指導に際しては、(ア)(イ)(ウ)(エ)のバランスに配慮して配当すること。

### ウ 学びに向かう力、人間性等

「スポーツⅣ」の学びに向かう力、人間性等とは、(ア)生涯にわたってスポーツを実践していく際の公正、協力、責任、参画、共生などに対する意欲を高めること、(イ)スポーツの推進及び発展に寄与する自己の姿勢や他者、地域社会との関わり方などのスポーツの価値を高めることに主体的に取り組むことを示している。

具体的には、(ア)については、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする事、互いに助け合い高め合おうとする事、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする事、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする事、仲間と話し合う場面で合意形成に貢献しようとする事を示している。

(イ)については、卒業後においてスポーツを通じた多様な関わりを継続することができるよう、自他の状況及び年齢や環境の変化に応じた目的や活動の仕方、地域への参画や仲間づくりに意欲的に取り組むことができるようにすることを示している。

なお、学びに向かう力、人間性等を育む指導に際しては、科目「体育」の各領域に示された内容を参考として、なぜ取り組むのかといった意義及びどのように取り組むのかといった方法及び各領域における具体的に取り組むべき事項について指導することが大切である。

健康・安全を確保する態度については、生涯を通してスポーツを継続するとともにスポーツの推進及び発展に寄与する上で極めて重要な資質・能力である。そのため、知識及び技能で、様々な環境下で実践する際の健康・安全の確保の仕方を、思考力、判断力、表現力等の指導事項として、(ウ)体力や健康・安全についての思考力、判断力、表現力等を示している。特に、体操競技では、器具の設置方法や点検の仕方、補助の仕方、自己の能力に適した技の選択などを、陸上競技では、走り高跳びの背面跳びや投てき競技の練習時の留意事項などを、水泳競技では、事故防止のための協力の仕方、水温や水深に対応した練習の内容や方法、各

泳法の安全な練習法，自然環境の中での安全な水泳の行い方及び危険回避行動，心肺蘇生法や救助法などを理解させ，健康・安全の確保ができるようにする。その際，必要に応じて，実習を通じて扱うよう配慮することが大切である。

- ・ 公正，協力，責任などのスポーツの持続可能性及び規範を遵守する社会の創造に寄与する学習に意欲をもつこと。
- ・ 多様性・共生などのスポーツを通じた共生社会の実現に寄与する学習に意欲をもつこと。
- ・ 地域への参画や仲間づくりなどのスポーツを推進及び発展するためのスポーツの価値を高める学習に意欲をもつこと。

### 3 内容の取扱い

- (1) 指導事項の(1)又は(2)のいずれかを選択して扱うことができる。
- (2) 指導事項の(1)については，体操競技を，(2)については，陸上競技，水泳競技の中から適宜取り上げるものとし，スキー，スケート等についても，学校や地域の実態に応じて扱うことができる。

「スポーツⅠ」に示す事項については，採点競技としての体操競技，測定競技としての陸上競技及び水泳競技の中から生徒が能力や適性等に応じて一つ以上の種目を選択して履修できるようにすることとしている。

(1) 採点競技の体操競技では，男子は，床運動，あん馬，つり輪，跳馬，平行棒，鉄棒，女子は，床運動（音楽伴奏付），跳馬，段違い平行棒，平均台から選択して履修することができるようにする。

また，新体操では，団体操，個人体操を取り上げ，男子は徒手，手具（棒，なわ，こん棒等），女子は，徒手，手具（なわ，棒，ボール，こん棒，帯状布等・音楽伴奏付）の各種目から選択して履修することができるようにする。

(2) 測定競技の陸上競技では，競走，跳躍，投てきの各種目の中から選択して重点的に履修することができるようにする。競走では，短距離走，長距離走，ハードル，リレー種目から，跳躍では，走り幅跳び，走り高跳び，三段跳びから選択して履修することができるようにする。投てきでは，砲丸投げ，やり投げ等を指導者や設備・用具の条件に応じて選択して履修することができるようにする。また，混成競技として，競走，跳躍，投てきの各種目を総合的に取り扱うこともできるものとする。

水泳競技では，競泳競技，アーティスティックスイミング競技，水球競技から選択して履修することができるようにする。なお，水球競技については，「スポーツⅡ」に分類されるものであるが，一般的に水泳競技の1種目であることから，「スポーツⅠ」に分類して取り扱うこととする。このため，水球競技を指導する場合には，その特性上，「スポーツⅡ」の基本的な考え方を踏まえる必要がある。

また，スキー，スケート等については，実施の条件が整っている場合には，学校

や地域の実態に応じて、「スポーツⅠ」の特性に即して履修させることができるとしている。

なお、カリキュラム・マネジメントの視点を踏まえ、3学年の計画及び年間指導計画の作成に留意し、科目「体育」で学習する基礎的な事項を確実に習得させること、スポーツ概論、スポーツⅥとの関連を図ることともに、学習した成果をスポーツ総合演習に生かすことができるよう配慮することが大切である。

## 第3節 スポーツⅡ（球技）

### 1 目 標

「スポーツⅡ」で取り上げる球技は、それぞれの型に応じた攻防で個人やチームの能力に応じた作戦を立て、集団対集団、個人対個人で勝敗を競い合うといった特性がある。

体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、主体的、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、健やかな心身の育成に資するとともに、生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) 球技の推進及び発展に向けた多様な関わり方を理解するとともに、技能を身に付ける。
- (2) 球技における自他や社会の課題を発見し、思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3) 球技の学習に主体的に取り組むとともに、公正、協力、責任、参画、共生などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して、生涯を通してスポーツを継続するとともにスポーツの推進及び発展に寄与する態度を養う。

体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、主体的、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、健やかな心身の育成に資するとともに、生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力を次のとおり育成することを目指すとは、本解説第2部第1章第3節の1「目標の考え方」に記載のとおりである。

次に、目標に示された各部分を解説すると次のとおりである。

(1) は、知識及び技能の目標を示したものである。

**球技の推進及び発展に向けた多様な関わり方を理解する**とは、球技への「する、みる、支える、知る」などの多様な関わり方を踏まえて、球技の推進及び発展に向けた多様な関わり方を理解することを示している。

具体的には、「スポーツⅡ」で選択した運動及びその運動を基盤とした卒業後の楽しみ方、目的や環境の変化に対応して、個人や地域社会で仲間とともに継続的に学び合う際に求められる様々な事項を理解することである。

**技能を身に付ける**とは、球技の多様な楽しさや喜びを深く味わうとともに、多様な志向及び体力や技能等の違いの中で球技を継続的に楽しむことができる技能や、イベントの運営、地域スポーツの推進に貢献するなど、球技の推進及び発展に向けた多様な関わり方に関する技能を身に付けることである。

(2) は、思考力、判断力、表現力等の目標を示したものである。

球技における自他や社会の課題を発見し、思考し判断するとともに、他者に伝える力を養うとは、「する、みる、支える、知る」など、自己や仲間が多様にスポーツⅡと関わる上で文化的、社会的、経済的側面など多角的な視点での課題を発見し、主体的に思考し判断したことを、言葉や文章及び動作などで表したり、仲間や教師などに筋道を立てて理論的に伝えたりする力を養うことである。

(3) は、学びに向かう力、人間性等の育成に向けた、スポーツを推進及び発展していくための態度の具体的な目標を示したものである。

球技の学習に主体的に取り組むとは、科目のねらいを達成するための学習に主体的に取り組もうとする意思をもつことである。

公正、協力、責任、参画、共生などに対する意欲を高め、健康・安全を確保してとは、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ことに意欲を高めたり、自己や仲間の体力や技能の程度等に配慮したり事故の危険性を未然に回避したりするなど、健康・安全を確保することである。

生涯を通してスポーツを継続するとともにスポーツの推進及び発展に寄与する態度を養うとは、「スポーツⅡ」の学習を基盤として、卒業後においても、自己の目的や環境、体力等の変化に応じて「する、みる、支える、知る」などのスポーツとの多様な関わりを継続するとともに、スポーツの推進及び発展に寄与することを通して、明るく豊かで活力ある生活を営むことである。

そのため、指導に際しては、多様な関わり方としての「知識及び技能」、これらを活用して課題を解決するための「思考力、判断力、表現力等」及び「学びに向かう力、人間性等」の内容をバランスよく育むことが重要である。

## 2 内容

1の資質・能力を育成するため、次の[指導項目]を指導する。

[指導項目]

- (1) ゴール型球技への多様な関わり方
- (2) ネット型球技への多様な関わり方
- (3) ベースボール型球技への多様な関わり方
- (4) ターゲット型球技への多様な関わり方

本科目の内容は、「(1) ゴール型球技への多様な関わり方」、「(2) ネット型球技への多様な関わり方」、「(3) ベースボール型球技への多様な関わり方」、「(4) ターゲット型球技への多様な関わり方」で構成している。また、(1)については、バスケットボール、ハンドボール、サッカー、ラグビーの中から、(2)については、バレーボール、卓球、テニス、バドミントンのの中から、(3)については、ソフトボール、野球の中から、(4)については、ゴルフを適宜取り上げるものとしている。

以下、「スポーツⅡ」で育成を目指す資質・能力を「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」に整理して示す。

## ア 知識及び技能

### ○ 知識

「スポーツⅡ」に関連して高まる体力やその高め方，学習する運動に関する行い方やその学び方，運動を他者と学び合う際の動きや改善のポイントの示し方，仲間と継続的に活動するための調整の仕方，競技会などにおける参加者の募集，運営方法や審判方法，初歩的な指導法，様々な環境下で実践する際の健康・安全の確保の仕方やマナーなどの多様な関わり方を実践するための事項を理解できるようにする。

- ・ 「スポーツⅡ」を多様に実践するための事項を理解すること。
- ・ 「スポーツⅡ」を通してスポーツを推進及び発展するための事項を理解すること。

### ○ 技能

「スポーツⅡ」の多様な楽しさや喜びを深く味わうための技能及び、「スポーツⅡ」の学習を基に，他者に技能のポイントを誇張して表現するなどの技能や卒業後にスポーツを推進及び発展する際に求められる競技会などの企画や運営，健康・安全の確保，スポーツを通じた良好な人間関係を形成する際などに求められる技能を示している。

- ・ スポーツⅡの多様な楽しさや喜びを深く味わうための技能を身に付けること。
- ・ 他者と学び合う場面で，基本的な技の見本や改善のポイントを身体及び言語で他者に表現できること。
- ・ 危機回避の際の行動及び事故発生時の応急手当ができること。
- ・ 体力や技能の程度，性別や目的，障害の有無など様々な違いを超えて，スポーツを楽しむために調整し合意したマナーを実践できること。
- ・ 競技会などの目的に応じた企画や運営ができること。

なお、「スポーツⅡの多様な楽しさや喜びを深く味わうための技能を身に付ける」際のねらいは，次のとおりである。

#### (1) ゴール型球技

ゴール型球技では，勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを深く味わい，状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防を展開することができるようにする。

その際、各種目の特性を踏まえ、ボール操作とボールを持たないときの動きを中心に扱うようにする。また、ルールや用具、競技人数や競技場所を変えて全員が楽しめるようにゲームを行うなど、多様な楽しさを味わうことができるような活動を工夫して扱うようにする。

ボール操作の動きでは、ドリブルやパス、ボールを保持したランニングなどによってボールを保持したり相手をかわしたりして攻防を展開する技能を中心に扱うようにする。ボールを持たないときの動きでは、パスを受けるために空間に走り込んだり仲間をサポートしたりする動きによって、組織的に攻防を展開する技能を中心に扱うようにする。

指導に際しては、身に付けた技能に応じて攻防が展開できるよう科目「体育」の「球技」の例示などを手がかりに系統的、計画的に活動できるよう配慮する。

## (2) ネット型球技

ネット型球技では、勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを深く味わい、状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防を展開することができるようにする。

その際、各種目の特性を踏まえ、ボールや用具の操作とボールを持たないときの動きを中心に扱うようにする。また、ルールや用具、競技人数や競技場所を変えて全員が楽しめるようにゲームを行うなど、多様な楽しさを味わうことができるような活動を工夫して扱うようにする。

ボールや用具の操作では、サーブ、レシーブ、スマッシュ、カットなどの技能を用いて、返球等の場所をコントロールしたり、緩急や前後の空間への返球、ボール等の回転の変化などによって、相手の隙をついたり体勢を整えたりして攻防を展開する技能を中心に扱うことができるようにする。ボールを持たないときの動きでは、空間を埋めたり仲間をサポートしたりする動きによって、仲間と連携して攻防を展開する技能を中心に扱うようにする。

指導に際しては、身に付けた技能に応じて攻防が展開できるよう科目「体育」の「球技」の例示などを手がかりに系統的、計画的に活動できるよう配慮する。

## (3) ベースボール型球技

ベースボール型球技では、勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを深く味わい、状況に応じたバット操作と状況に応じた守備などによって攻防を展開することができるようにする。

その際、ボールがやや大きく塁間が短いソフトボール、ボールが小さく塁間が広い野球の各種目の特性を踏まえ、バット操作やボール操作とボールを持たないときの動きを中心に扱うようにする。また、ルールや用具、競技人数や競技場所を変えて全員が楽しめるようにゲームを行うなど、多様な楽しさを味わうこ

とができるような活動を工夫して取り扱うようにする。

バット操作やボール操作では、バッティング、バントなどの技術を用いて、打ち返す方向をコントロールしてヒットをねらったり、仲間の進塁をサポートしたりして得点につなげる攻撃と、フライやゴロに対する補球動作と送球動作などの守備を中心に扱うようにする。ボールを持たないときの動きでは、攻撃では、離塁やタッチアップなどの技術を用いて次の塁をねらう動きによって進塁することを、守備では、打球に応じた守備位置の移動や仲間と連携して中継プレイやバックアップをするための動きを取り扱うようにする。

指導に際しては、身に付けた技能に応じて攻防が展開できるよう科目「体育」の「球技」の例示などを手がかりに系統的、計画的に活動できるよう配慮する。

#### (4) ターゲット型球技

ターゲット型球技では、勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを深く味わい用具や身体を使って、様々な状況に対応しながら、ボールを標的へ運ぶことができるようにする。

その際、標的までの距離や方向、ボール等のスピードや回転をコントロールするための体の動きを中心に扱うようにする。また、ルールや用具、競技人数や競技場所を変えて全員が楽しめるようにゲームを行うなど、多様な楽しさを味わうことができるような活動を工夫して取り扱うようにする。

指導に際しては、身に付けた技能に応じて作戦が展開できるよう系統的、計画的に活動できるよう配慮する。

### イ 思考力、判断力、表現力等

生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与することができるよう、(ア) 運動についての思考力、判断力、表現力等、(イ) 運動実践につながる態度についての思考力、判断力、表現力等、(ウ) 体力や健康・安全についての思考力、判断力、表現力等、(エ) 生涯スポーツの推進及び発展についての思考力、判断力、表現力等を示している。

#### (ア) 運動についての思考力、判断力、表現力等

- ・ 発見した動きの改善点や、効果的な改善策について、活動場面で判断し仲間に伝えること。
- ・ 映像や記録など客観的なデータから、動きの改善点の妥当性やより効果的な改善策について分析したことを、根拠を示し伝えること。

#### (イ) 運動実践につながる態度についての思考力、判断力、表現力等

- ・ 練習やゲームを行う場面で、チームや自己の活動を振り返り、よりよいマネーや行為について提案すること。
- ・ チームでの学習で、状況に応じてチームや自己の役割を提案すること。
- ・ チームでの話合いの場面で、合意を形成するための調整の仕方を見付け、仲

間に伝えること。

- ・ 体力や技能の程度，性別等の違いを超えて，仲間とともにスポーツⅡを楽しむための調整の仕方を見付けること。

**(ウ) 体力や健康・安全についての思考力，判断力，表現力等**

- ・ 「スポーツⅡ」を行う際の参加者に応じた効果的な体力の高め方を計画したり，自然環境下で危機回避及び緊急時の対応方法についてのよりよい改善点を指摘したりすること。

**(エ) 生涯スポーツの推進及び発展についての思考力，判断力，表現力等**

- ・ 多様（目的，年齢，性別，経験，障害の有無など）な参加者と共に運動するための調整の仕方や競技会の運営方法等を提案すること。
- ・ 運動やスポーツを継続したり，地域へ参画したりするための条件や支援の在り方など，社会的課題に向けた改善策を提案すること。
- ・ スポーツの推進及び発展に向けた視点から，自他の「する，みる，支える，知る」などの多様な将来の関わり方について，自他の考えたことを踏まえ，理由を添えて説明すること。

指導に際しては，(ア)(イ)(ウ)(エ)のバランスに配慮して配当すること。

**ウ 学びに向かう力，人間性等**

「スポーツⅡ」の学びに向かう力，人間性等とは，(ア)生涯にわたってスポーツを実践していく際の公正，協力，責任，参画，共生などに対する意欲を高めること，(イ)スポーツの推進及び発展に寄与する自己の姿勢や他者，地域社会との関わり方などのスポーツの価値を高めることに主体的に取り組むことを示している。

具体的には，(ア)については，勝敗などを冷静に受け止め，ルールやマナーを大切にすること，互いに助け合い高め合おうとすること，役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること，一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする事，仲間と話し合う場面で合意形成に貢献しようとする事などを示している。

(イ)については，卒業後においてスポーツを通じた多様な関わりを継続することができるよう，自他の状況及び年齢や環境の変化に応じた目的や活動の仕方，地域への参画や仲間づくりに意欲的に取り組むことができるようにすることを示している。

なお，学びに向かう力，人間性等を育む指導に際しては，科目「体育」の各領域に示された内容を参考として，なぜ取り組むのかといった意義及びどのように取り組むのかといった方法及び各領域における具体的に取り組むべき事項について指導することが大切である。

健康・安全を確保する態度については，生涯を通してスポーツを継続するとともにスポーツの推進及び発展に寄与する上で極めて重要な資質・能力である。そのため，知識及び技能で，様々な環境下で実践する際の健康・安全の確保の仕方

を、思考力、判断力、表現力等の指導事項として、(ウ)体力や健康・安全についての思考力、判断力、表現力等を示している。特に、ゴール型球技では、攻防入り交じってボールを手や足で奪い合うことに関わる接触による事故、ネット型球技では、コート内の味方同士の接触や用具操作に関わる事故、ベースボール型及びターゲット型球技では、用具操作やボール等の接触による事故が起きやすいことを踏まえて事故事例や防止策、技能に応じた練習の選択、天候の変化や炎天下などの自然環境の中での安全確保、応急手当の仕方などの態度形成のもととなる知識について理解させ、健康・安全の確保ができるようにする。

- ・ 公正、協力、責任などのスポーツの持続可能性及び規範を遵守する社会の創造に寄与する学習に意欲をもつこと。
- ・ 多様性・共生などのスポーツを通じた共生社会の実現に寄与する学習に意欲をもつこと。
- ・ 地域への参画や仲間づくりなどのスポーツを推進及び発展するためのスポーツの価値を高める学習に意欲をもつこと。

### 3 内容の取扱い

- (1) 指導事項の(1)から(4)までの中から一つ以上を選択して扱うことができる。
- (2) 指導事項の(1)については、バスケットボール、ハンドボール、サッカー、ラグビーの中から、(2)については、バレーボール、卓球、テニス、バドミントンの中から、(3)については、ソフトボール、野球の中から、(4)については、ゴルフを適宜取り上げるものとし、その他の球技についても、学校や地域の実態に応じて扱うことができる。

「スポーツⅡ」に示す事項については、内容に示している種類のうちから、生徒が能力や適性等に応じて一つ以上を選択するとともに、その中から、各種目を取り上げ履修できるようにすることとしている。

また、学校や地域の実態に応じて、その他の球技についても履修させることができるとしているが、原則として、その他の球技は、示された各種目に加えて履修させることとし、学校や地域の特別の事情がある場合には、替えて履修させることもできることとする。

なお、カリキュラム・マネジメントの視点を踏まえ、3学年の計画及び年間指導計画の作成に留意し、科目「体育」で学習する基礎的な事項を確実に習得させること、スポーツ概論、スポーツⅥとの関連を図ることともに、学習した成果をスポーツ総合演習に生かすことができるよう配慮することが大切である。

## 第4節 スポーツⅢ（武道及び諸外国の対人的競技等）

### 1 目 標

「スポーツⅢ」で取り上げる武道及び諸外国の対人的競技等は、主に相手の動きに応じて、相手を攻撃したり相手の技を防御したりすることによって個人対個人で勝敗を競い合うといった特性がある。武技や武術などから発生した我が国固有の文化としての武道等では、礼法などの伝統的な行動の仕方が重視される。

体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、主体的、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、健やかな心身の育成に資するとともに、生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) 武道及び諸外国の対人的競技等の推進及び発展に向けた多様な関わり方を理解するとともに、技能を身に付ける。
- (2) 武道及び諸外国の対人的競技等における自他や社会の課題を発見し、思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3) 武道及び諸外国の対人的競技等の学習に主体的に取り組むとともに、伝統的な行動の仕方、公正、協力、責任、参画、共生などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して、生涯を通してスポーツを継続するとともにスポーツの推進及び発展に寄与する態度を養う。

体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、主体的、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、健やかな心身の育成に資するとともに、生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力を次のとおり育成することを目指すとは、本解説第2部第1章第3節の1「目標の考え方」に記載のとおりである。

次に、目標に示された各部分を解説すると次のとおりである。

(1)は、知識及び技能の目標を示したものである。

**武道及び諸外国の対人的競技等の推進及び発展に向けた多様な関わり方を理解する**とは、武道及び諸外国の対人的競技等への「する、みる、支える、知る」などの多様な関わり方を踏まえて、武道及び諸外国の対人的競技等の推進及び発展に向けた多様な関わり方を理解することを示している。

具体的には、「スポーツⅢ」で選択した運動及びその運動を基盤とした卒業後の楽しみ方、目的や環境の変化に対応して、個人や地域社会で仲間とともに継続的に学び合う際に求められる様々な事項を理解することである。

**技能を身に付ける**とは、武道及び諸外国の対人的競技等の多様な楽しさや喜びを深く味わうとともに、多様な志向及び体力や技能等の違いの中で武道及び諸外国の

対人的競技等を継続的に楽しむことができる技能や、試合の運営、地域スポーツの推進に貢献するなど、武道及び諸外国の対人的競技等の推進及び発展に向けた多様な関わり方に関する技能を身に付けることである。

(2)は、思考力、判断力、表現力等の目標を示したものである。

**武道及び諸外国の対人的競技等における自他や社会の課題を発見し、思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う**とは、「する、みる、支える、知る」など、自己や仲間が多様に「スポーツⅢ」と関わる上で文化的、社会的、経済的側面など多角的な視点での課題を発見し、主体的に思考し判断したことを、言葉や文章及び動作などで表したり、仲間や教師などに筋道を立てて論理的に伝えたりする力を養うことである。(3)は、学びに向かう力、人間性等の育成に向けた、スポーツを推進及び発展していくための態度の具体的な目標を示したものである。

**武道及び諸外国の対人的競技等の学習に主体的に取り組む**とは、科目のねらいを達成するための学習に主体的に取り組もうとする意思をもつことである。

**伝統的な行動の仕方、公正、協力、責任、参画、共生などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して**とは、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ことに意欲を高めたり、自己や仲間の体力や技能の程度に配慮したり事故の危険性を未然に回避したりするなど、健康・安全を確保することである。

**生涯を通してスポーツを継続するとともにスポーツの推進及び発展に寄与する態度を養う**とは、「スポーツⅢ」の学習を基盤として、卒業後においても、自己の目的や環境、体力等の変化に応じて「する、みる、支える、知る」などのスポーツとの多様な関わりを継続するとともに、スポーツの推進及び発展に寄与することで、明るく豊かで活力ある生活を営むことである。

そのため、指導に際しては、多様な関わり方としての「知識及び技能」、これらを活用して課題を解決するための「思考力、判断力、表現力等」及び「学びに向かう力、人間性等」の内容をバランスよく育むことが重要である。

## 2 内 容

1の資質・能力を育成するため、次の[指導項目]を指導する。

[指導項目]

- (1) 武道への多様な関わり方
- (2) 諸外国の対人的競技への多様な関わり方

本科目の内容は、「(1) 武道への多様な関わり方」、「(2) 諸外国の対人的競技への多様な関わり方」で構成している。また、(1)については、柔道、剣道、相撲、空手道、なぎなた、弓道、合気道、少林寺拳法、銃剣道の中から、(2)については、レスリングを適宜取り上げるものとしている。

以下、「スポーツⅢ」で育成を目指す資質・能力を、「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」に整理して示す。

## ア 知識及び技能

### ○ 知識

「スポーツⅢ」に関連して高まる体力やその高め方，学習する運動に関する行い方やその学び方，運動を他者と学び合う際の動きや改善のポイントの示し方，伝統的な考え方，見取り稽古の仕方，仲間と継続的に活動するための調整の仕方，試合などにおける参加者の募集，運営方法や審判方法，初歩的な指導法，様々な環境下で実践する際の健康・安全の確保の仕方やマナーなどの多様な関わり方を実践するための事項を理解することができるようにする。

- ・「スポーツⅢ」を多様に実践するための事項を理解すること。
- ・「スポーツⅢ」を通してスポーツを推進及び発展するための事項を理解すること。

### ○ 技能

「スポーツⅢ」の多様な楽しさや喜びを深く味わうための技能及び、「スポーツⅢ」の学習を基に，他者に技能のポイントを誇張して表現するなどの技能や卒業後にスポーツを推進及び発展する際に求められる試合などの企画や運営，健康・安全の確保，スポーツを通じた良好な人間関係を形成する際などに求められる技能を示している。

- ・ スポーツⅢの多様な楽しさや喜びを深く味わうための技能を身に付けること。
- ・ 他者と学び合う場面で，基本的な技の見本や改善のポイントを身体及び言語で他者に表現できること。
- ・ 危機回避の際の行動及び事故発生時の応急手当ができること。
- ・ 体力や技能の程度，性別や目的，障害の有無など様々な違いを超えて，スポーツを楽しむために調整し合意したマナーを実践できること。
- ・ 試合などの目的に応じた企画や運営ができること。

なお、「スポーツⅢの多様な楽しさや喜びを深く味わうための技能を身に付ける」際のねらいは，次のとおりである。

#### (1) 武道

武道では，伝統的な考え方に基づいて技能を発揮するとともに勝敗を競ったり課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい，得意技等を用いた攻防を展開することができるようにする。

その際，相手の動きの変化に応じた基本動作から，得意技などを用いて素早

く相手を崩し、投げたり、抑えたり、仕掛けたりするなどの対人的技能を用いた攻防や、用具を使った技能を用いて勝敗を競うことができるようにする。また、礼法や所作を身に付けたり、個人や集団で形を行うなど、多様な楽しさに触れることができるような活動を工夫して取り扱うようにする。

指導に際しては、身に付けた技能に応じて攻防が展開できるよう科目「体育」の「武道」の例示などを手掛かりにして系統的、計画的に活動できるよう配慮する。

## (2) 諸外国の対人的競技

諸外国の対人的競技では、勝敗を競ったり課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、得意技等を用いた攻防を展開することができるようにする。

その際、基本動作を用いて、スタンドポジション、グラウンドポジションなどの対人的技能で攻防ができるようにする。また、相手と息を合わせて技の完成度を高めたり、参加者に応じてルールを変えて活動したりするなど、多様な楽しさに触れることができるような活動を工夫して取り扱うようにする。

指導に際しては、専門教育「体育」に限り示される内容であることから、各学校で指導計画を十分検討することが必要である。

## イ 思考力、判断力、表現力等

生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与することができるよう、(ア) 運動についての思考力、判断力、表現力等、(イ) 運動実践につながる態度についての思考力、判断力、表現力等、(ウ) 体力や健康・安全についての思考力、判断力、表現力等、(エ) 生涯スポーツの推進及び発展についての思考力、判断力、表現力等を示している。

### (ア) 運動についての思考力、判断力、表現力等

- ・ 発見した動きの改善点や、効果的な改善策について、活動場面で判断し仲間に伝えること。
- ・ 映像や記録など客観的なデータから、動きの改善点の妥当性やより効果的な改善策について分析したことを、根拠を示し伝えること。

### (イ) 運動実践につながる態度についての思考力、判断力、表現力等

- ・ 相手を尊重するなどの伝統的な行動をしたり練習したりする場面で、自己や仲間の活動を振り返り、よりよい所作やマナーについて提案すること。
- ・ 体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともにスポーツⅢを楽しむための活動の調整の仕方を見付けること。

### (ウ) 体力や健康・安全についての思考力、判断力、表現力等

- ・ 「スポーツⅢ」を行う際の参加者に応じた効果的な体力の高め方を計画したり、自然環境下で危機回避及び緊急時の対応方法についてのよりよい改善点を

指摘したりすること。

**(エ) 生涯スポーツの推進及び発展についての思考力、判断力、表現力等**

- ・ 多様（目的、年齢、性別、経験、障害の有無など）な参加者と共に運動するための調整の仕方や試合などの運営方法等を提案すること。
- ・ 運動やスポーツを継続したり、地域へ参画したりするための条件や支援の在り方など、社会的課題に向けた改善策を提案すること。
- ・ スポーツの推進及び発展に向けた視点から自他の「する、みる、支える、知る」などの多様な将来の関わり方について、自他の考えたことを踏まえ、理由を添えて説明すること

指導に際しては、(ア)(イ)(ウ)(エ)のバランスに配慮して配当すること。

**ウ 学びに向かう力、人間性等**

「スポーツⅢ」の学びに向かう力、人間性等とは、(ア)生涯にわたってスポーツを実践していく際の伝統的な行動の仕方、公正、協力、責任、参画、共生などに対する意欲を高めること、(イ)スポーツの推進及び発展に寄与する自己の姿勢や他者、地域社会との関わり方などのスポーツの価値を高めることに主体的に取り組むことを示している。

具体的には、(ア)については、相手を尊重し礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとする、禁止事項などの試合のルールを遵守しようとする、技能の上達に向けて互いに高め合おうとする、審判や記録などの役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする、グループでの練習や団体戦では、自分の意見や仲間の意見を調整して合意形成に貢献しようとするように示している。また、武道では、勝敗にかかわらず対戦相手に敬意を払うなどの伝統的な行動の仕方には、人間としての望ましい自己の形成を重視するという考え方があることにも触れるように示す。

(イ)については、卒業後においてスポーツを通じた多様な関わりを継続することができるよう、自他の状況及び年齢や環境の変化に応じた目的や活動の仕方、地域への参画や仲間づくりに意欲的に取り組むことができるように示している。

なお、学びに向かう力、人間性等を育む指導に際しては、科目「体育」の各領域に示された内容を参考として、なぜ取り組むのかといった意義及びどのように取り組むのかといった方法及び各領域における具体的に取り組むべき事項について指導することが大切である。

健康・安全を確保する態度については、生涯を通してスポーツを継続するとともにスポーツの推進及び発展に寄与する上で極めて重要な資質・能力である。そのため、知識及び技能で、様々な環境下で実践する際の健康・安全の確保の仕方、思考力、判断力、表現力等の指導事項として、(ウ)体力や健康・安全についての思

考力、判断力、表現力等を示している。特に、相手と組み合うなどして行う柔道、相撲、空手道、合気道、少林寺拳法、レスリングでは、技に応じて起きやすい事故事例と安全な受け身の取り方等を、用具を用いて行う剣道、なぎなた、弓道、銃剣道では、用具に関する事故事例と用具の扱いや手入れの仕方を重点的に理解させ、健康・安全の確保ができるようにする。

- ・ 公正、協力、責任などのスポーツの持続可能性及び規範を遵守する社会の創造に寄与する学習に意欲をもつこと。
- ・ 多様性・共生などのスポーツを通じた共生社会の実現に寄与する学習に意欲をもつこと。
- ・ 地域への参画や仲間づくりなどのスポーツを推進及び発展するためのスポーツの価値を高める学習に意欲をもつこと。

### 3 内容の取扱い

- (1) 指導事項の(1)又は(2)のいずれかを選択して扱うことができる。
- (2) 指導事項の(1)については、柔道、剣道、相撲、空手道、なぎなた、弓道、合気道、少林寺拳法、銃剣道の中から、(2)については、レスリングを適宜取り上げるものとし、その他の武道等についても、学校や地域の実態に応じて扱うことができる。

「スポーツⅢ」に示す事項については、内容の(1)又は(2)のいずれかを、生徒が能力や適性等に応じて一つ以上を選択して履修できるようにすることとしている。

また、学校や地域の実態に応じて、その他の武道等についても履修させることができるとしているが、原則として、その他の武道等は、示された各種目に加えて履修させることとし、学校や地域の特別の事情がある場合には、替えて履修させることもできることとする。

(1)の武道において、相撲、空手道、なぎなた、弓道、合気道、少林寺拳法、銃剣道等を取り扱う場合は、施設・設備及び段階的な指導体制を整備し、基本動作や基本となる技を身に付けさせるなど安全で効果的、継続的な学習ができるよう配慮することが大切である。

なお、カリキュラム・マネジメントの視点を踏まえ、3学年の計画及び年間指導計画の作成に留意し、科目「体育」で学習する基礎的な事項を確実に習得させること、スポーツ概論、スポーツⅥとの関連を図ることともに、学習した成果をスポーツ総合演習に生かすことができるよう配慮することが大切である。

## 第5節 スポーツⅣ（ダンス）

### 1 目 標

「スポーツⅣ」で取り上げるダンスは、イメージやリズムを捉えて一人一人の個性を生かした表現や作品をまとめて発表したり、伝承されてきた地域や風土などの背景や情景を思い浮かべて、仲間やパートナーと踊ったりすることを通して、身体を通して自由に自己を表現するとともに、心を解放して誰とでも楽しく交流するといった特性がある。

体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、主体的、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、健やかな心身の育成に資するとともに、生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) ダンスの推進及び発展に向けた多様な関わり方を理解するとともに、技能を身に付ける。
- (2) ダンスにおける自他や社会の課題を発見し、思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3) ダンスの学習に主体的に取り組むとともに、公正、協力、責任、参画、共生などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して、生涯を通してスポーツを継続するとともにスポーツの推進及び発展に寄与する態度を養う。

体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、主体的、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、健やかな心身の育成に資するとともに、生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力を次のとおり育成することを目指すとは、本解説第2部第1章第3節の1「目標の考え方」に記載のとおりである。

次に、目標に示された各部分を解説すると次のとおりである。

(1) は、知識及び技能の目標を示したものである。

**ダンスの推進及び発展に向けた多様な関わり方を理解する**とは、ダンスへの「する、みる、支える、知る」などの多様な関わり方を踏まえて、ダンスの推進及び発展に向けた多様な関わり方を理解することを示している。

具体的には、「スポーツⅣ」で選択した運動及びその運動を基盤とした卒業後の楽しみ方、目的や環境の変化に対応して、個人や地域社会で仲間とともに継続的に学び合う際に求められる様々な事項を理解することである。

**技能を身に付ける**とは、ダンスの多様な楽しさや喜びを深く味わうとともに、多様な志向及び体力や技能等の違いの中でダンスを継続的に楽しむことができる技能や、交流会や発表会の運営、地域スポーツの推進に貢献するなど、ダンスの推進

及び発展に向けた多様な関わり方に関する技能を身に付けることである。

(2)は、思考力、判断力、表現力等の目標を示したものである。

**ダンスにおける自他や社会の課題を発見し、思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う**とは、「する、みる、支える、知る」など、自己や仲間が多様にスポーツⅣと関わる上で文化的、社会的、経済的側面など多角的な視点での課題を発見し、主体的に思考し判断したことを、言葉や文章及び動作などで表したり、仲間や教師などに筋道を立てて論理的に伝えたりする力を養うことである。

(3)は、学びに向かう力、人間性等の育成に向けた、スポーツを推進及び発展していくための態度の具体的な目標を示したものである。

**ダンスの学習に主体的に取り組む**とは、科目のねらいを達成するための学習に主体的に取り組もうとする意思をもつことである。

**公正、協力、責任、参画、共生などに対する意欲を高め、健康・安全を確保**してとは、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ことに意欲を高めたり、自己や仲間の体力や技能の程度等に配慮したり事故の危険性を未然に回避したりするなど、健康・安全を確保することである。

**生涯を通してスポーツを継続するとともにスポーツの推進及び発展に寄与する態度を養う**とは、「スポーツⅣ」の学習を基盤として、卒業後においても、自己の目的や環境、体力等の変化に応じて「する、みる、支える、知る」などのスポーツとの多様な関わりを継続するとともに、スポーツの推進及び発展に寄与することで、明るく豊かで活力ある生活を営むことである。

そのため、指導に際しては、多様な関わり方としての「知識及び技能」、これらを活用して課題を解決するための「思考力、判断力、表現力等」及び「学びに向かう力、人間性等」の内容をバランスよく育むことが重要である。

## 2 内 容

1の資質・能力を育成するため、次の[指導項目]を指導する。

[指導項目]

- (1) 創造型ダンスへの多様な関わり方
- (2) 伝承型ダンスへの多様な関わり方

本科目の内容は、「(1) 創造型ダンスへの多様な関わり方」、「(2) 伝承型ダンスへの多様な関わり方」で構成している。また、(1)については、創作ダンス、現代的なリズムのダンスの中から、(2)については、フォークダンス、社交ダンスの中から適宜取り上げるものとしている。

以下、「スポーツⅣ」で育成を目指す資質・能力を、「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」に整理して示す。

## ア 知識及び技能

### ○ 知識

「スポーツⅣ」に関連して高まる体力やその高め方、学習する運動に関する行い方やその学び方、運動を他者と学び合う際の動きや改善のポイントの示し方、交流や発表の仕方、仲間と継続的に活動するための調整の仕方、交流会や発表会などにおける参加者の募集、運営方法や審判方法、初歩的な指導法、様々な環境下で実践する際の健康・安全の確保の仕方やマナーなどの多様な関わり方を実践するための事項を理解することができるようにする。

- ・ 「スポーツⅣ」を多様に実践するための事項を理解すること。
- ・ 「スポーツⅣ」を通してスポーツを推進及び発展するための事項を理解すること。

### ○ 技能

「スポーツⅣ」の多様な楽しさや喜びを深く味わうための技能及び、「スポーツⅣ」の学習を基に、他者に技能のポイントを誇張して表現するなどの技能や卒業後にスポーツを推進及び発展する際に求められる交流会や発表会などの企画や運営、健康・安全の確保、スポーツを通じた良好な人間関係を形成する際に求められる技能を示している。

- ・ スポーツⅣの多様な楽しさや喜びを深く味わうための技能を身に付けること。
- ・ 他者と学びあう場面で、基本的な技の見本や改善のポイントを身体及び言語で他者に表現できること。
- ・ 危機回避の際の行動及び事故発生時の応急手当ができること。
- ・ 体力や技能の程度、性別や目的、障害の有無など様々な違いを超えて、スポーツを楽しむために調整し合意したマナーを実践できること。
- ・ 交流会や発表会などの目的に応じた企画や運営ができること。

なお、「スポーツⅣの多様な楽しさや喜びを深く味わうための技能を身に付ける」際のねらいは、次のとおりである。

#### (1) 創造型ダンス

創造型ダンスでは、感じを込めて踊ったり仲間と自由に踊ったり、課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、それぞれのダンス特有の表現や踊りを身に付けて交流や発表をすることができるようにする。

その際、自己や仲間に適したテーマやリズムを選んで作品やまとまりのある動きを創り、踊り込んで仕上げたり、衣装や小道具、音楽や照明等の演出を工夫したりして発表することができるようにする。また、交流会や発表会を企画した

り、地域のイベントに参加したりして、互いに教え合ったり、作品を発表しあったりすることができるようにするなど、多様な楽しさに触れることができるような活動を工夫して取り扱うようにする。

指導に際しては、身に付けた技能に応じて作品を創作したり、交流したりすることができるよう、科目「体育」の「ダンス」の例示などを手がかりに系統的、計画的に活動できるよう配慮する。

## (2) 伝承型ダンス

伝承型ダンスでは、音楽に合わせて多様なステップや動きと組み方で仲間と対応して踊ったり、課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、それぞれのダンス特有の表現や踊りを身に付けて交流や発表をすることができるようにする。

その際、自己や仲間に適した踊りを選んで挑戦したり、踊りに合わせた衣装を着けて踊ったり、交流会や発表会を企画して皆で踊ったりすることができるようにする。また、一人一人の技能に応じて、全員で楽しむことができるように踊りを工夫したり、他者に踊りを教えて皆で踊ったりすることができるようにするなど、多様な楽しさに触れることができるような活動を工夫して取り扱うようにする。

指導に際しては身に付けた技能に応じて仲間と対応して踊ったり、交流したりすることができるよう科目「体育」の「ダンス」の例示などを手掛かりに系統的、計画的に活動できるよう配慮する。

## イ 思考力、判断力、表現力等

生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与することができるよう、(ア) 運動についての思考力、判断力、表現力等、(イ) 運動実践につながる態度についての思考力、判断力、表現力等、(ウ) 体力や健康・安全についての思考力、判断力、表現力等、(エ) 生涯スポーツの推進及び発展についての思考力、判断力、表現力等を示している。

### (ア) 運動についての思考力、判断力、表現力等

- ・ 発見した動きの改善点や、効果的な改善策について、活動場面で判断し仲間に伝えること。
- ・ 映像や記録など客観的なデータから、動きの改善点の妥当性やより効果的な改善策について分析したことを、根拠を示し伝えること。

### (イ) 運動実践につながる態度についての思考力、判断力、表現力等

- ・ 仲間との話合いの場面で、合意を形成するための調整の仕方を見付け、仲間に伝えること。
- ・ 体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともにスポーツIVを楽しむための調整の仕方を見付けること。

### (ウ) 体力や健康・安全についての思考力、判断力、表現力等

- ・ 「スポーツⅣ」を行う際の参加者に応じた効果的な体力の高め方を計画したり、自然環境下で危機回避及び緊急時の対応方法についてのよりよい改善点を指摘したりすること。

**(エ) 生涯スポーツの推進及び発展についての思考力、判断力、表現力等**

- ・ 多様（目的、年齢、性別、経験、障害の有無など）な参加者と共に運動するための調整の仕方や交流会や発表会などの運営方法等を提案すること。
- ・ 運動やスポーツを継続したり、地域へ参画したりするための条件や支援の在り方など、社会的課題に対する改善策を提案すること。
- ・ スポーツの推進及び発展に向けた視点から自他の「する、みる、支える、知る」などの多様な将来の関わり方について、自他の考えたことを踏まえ、理由を添えて説明すること

指導に際しては、(ア)(イ)(ウ)(エ)のバランスに配慮して配当すること。

**ウ 学びに向かう力、人間性等**

スポーツⅣの学びに向かう力、人間性等とは、(ア)生涯にわたってスポーツを実践していく際の公正、協力、責任、参画、共生などに対する意欲を高めること、(イ)スポーツの推進及び発展に寄与する自己の姿勢や他者、地域社会との関わり方などのスポーツの価値を高めることに主体的に取り組むことを示している。

具体的には、(ア)については、ダンスの学習に主体的に取り組むとともに、互いのよさを認め共感し高め合おうとすること、グループの役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする、グループの練習や発表会では、自分の意見や仲間の意見を調整して合意形成に貢献しようとする、自分の意見や仲間の意見を調整して合意形成に貢献しようとする、グループの練習や発表会では、自分の意見や仲間の意見を調整して合意形成に貢献しようとすることを示している。

(イ)については、卒業後においてスポーツを通じた多様な関わりを継続することができるよう、自他の状況及び年齢や環境の変化に応じた目的や活動の仕方、地域への参画や仲間づくりに意欲的に取り組むことができるようにすることを示している。

なお、学びに向かう力、人間性等を育む指導に際しては、科目「体育」の各領域に示された内容を参考として、なぜ取り組むのかといった意義及びどのように取り組むのかといった方法及び各領域における具体的に取り組むべき事項について指導することが大切である。

健康・安全を確保する態度については、生涯を通してスポーツを継続するとともにスポーツの推進及び発展に寄与する上で極めて重要な資質・能力である。そのため、知識及び技能で、様々な環境下で実践する際の健康・安全の確保の仕方、思考力、判断力、表現力等の指導事項として、(ウ)体力や健康・安全についての思考力、判断力、表現力等を示している。特に、ダンスでは、踊りの種類に応じた運動量の調整の仕方や危険を予見して回避行動をとる行い方などを理解させ、健康・安全の確保ができるようにする。

なお、男女で組むフォークダンスや社交ダンスにおいては、パートナーに対するマナーを大切に、誰とでも交流してダンスを楽しむことができるようにする。

- ・ 公正，協力，責任などのスポーツの持続可能性及び規範を遵守する社会の創造に寄与する学習に意欲をもつこと。
- ・ 多様性・共生などのスポーツを通じた共生社会の実現に寄与する学習に意欲をもつこと。
- ・ 地域への参画や仲間づくりなどのスポーツを推進及び発展するためのスポーツの価値を高める学習に意欲をもつこと。

### 3 内容の取扱い

- (1) 指導事項の(1)又は(2)のいずれかを選択して扱うことができる。
- (2) 指導事項の(1)については、創作ダンス，現代的なリズムのダンスの中から，(2)については、フォークダンス，社交ダンスの中から適宜取り上げるものとし，その他のダンスについても，学校や地域の実態に応じて扱うことができる。

「スポーツⅣ」に示す事項については、内容の(1)又は(2)のいずれかを、生徒が能力や適性等に応じて一つ以上を選択して履修できるようにすることとしている。

また、学校や地域の実態に応じて、その他のダンスについても履修させることができるとしているが、原則として、その他のダンスは、示された各ダンスに加えて履修させることとし、学校や地域の特別の事情がある場合には、替えて履修させることもできることとする。

なお、カリキュラム・マネジメントの視点を踏まえ、3学年の計画及び年間指導計画の作成に留意し、科目「体育」で学習する基礎的な事項を確実に習得させること、スポーツ概論、スポーツⅥとの関連を図ることともに、学習した成果をスポーツ総合演習に生かすことができるよう配慮することが大切である。

## 第6節 スポーツV（野外の運動）

### 1 目標

「スポーツV」で取り上げる野外の運動は、主として校外学習として自然環境の中で行われる体験的活動である。野外の運動は、日常生活の場から離れた大自然の中で、環境に配慮した組織的な集団活動などを通して、自然の障害や困難に対して相互に協力して対処しながら、冒険的な活動をしたり、競技を行ったりする特性がある。

体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、主体的、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、健やかな心身の育成に資するとともに、生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) 自然との関わりの深い野外の運動の推進及び発展に向けた多様な関わり方を理解するとともに、技能を身に付ける。
- (2) 自然との関わりの深い野外の運動における自他や社会の課題を発見し、思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3) 自然との関わりの深い野外の運動の学習に主体的に取り組むとともに、公正、協力、責任、参画、共生などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して、生涯を通してスポーツを継続するとともにスポーツの推進及び発展に寄与する態度を養う。

体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、主体的、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、健やかな心身の育成に資するとともに、生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力を次のとおり育成することを目指すとは、本解説第2部第1章第3節の1「目標の考え方」に記載のとおりである。

次に、スポーツVに関する目標に示された各部分を解説すると次のとおりである。

(1) は、知識及び技能の目標を示したものである。

自然との関わりの深い野外の運動の推進及び発展に向けた多様な関わり方を理解するとは、野外の運動の「する、みる、支える、知る」などの多様な関わり方を踏まえて、野外の運動の推進及び発展に向けた多様な関わり方を理解することを示している。

具体的には、「スポーツV」で選択した運動及びその運動を基盤とした卒業後の楽しみ方、目的や環境の変化に対応して、個人や地域社会で仲間とともに継続的に学び合う際に求められる様々な事項を理解することである。

技能を身に付けるとは、野外の運動の楽しさや喜びを深く味わうとともに、「スポ

ーツV」の中から自己の能力や適性等に応じて活動を選び、技や技能、泳法を習得すること、他者と学び合う際の改善のポイントを身体で表現すること、野外の運動の推進及び発展に向けた多様な関わり方に関する技能を身に付けることである。

(2) は、思考力、判断力、表現力等の目標を示したものである。

**自然との関わり深い野外の運動における自他や社会の課題を発見し、思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う**とは、自然との関わり深い野外の運動における自他や社会の課題を発見し、思考し判断するとともに、他者に伝える力を養うとは、「する、みる、支える、知る」など、自己や仲間が多様に「スポーツV」と関わる上で文化的、社会的、経済的側面など多角的な視点での課題を発見し、主体的に思考し判断したことを、言葉や文章及び動作などで表したり、仲間や教師などに筋道を立てて論理的に伝えたりする力を養うことである。

(3) は、学びに向かう力、人間性等の育成に向けた、スポーツを推進及び発展していくための態度の具体的な目標を示したものである。

**野外の運動の学習に主体的に取り組む**とは、科目のねらいを達成するための学習に主体的に取り組もうとする意思をもつことである。

**公正、協力、責任、参画、共生などに対する意欲を高め、健康・安全を確保**とは、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ことに意欲を高めたり、自己や仲間の体力や技能の程度等に配慮したり事故の危険性を未然に回避したりするなど、健康・安全を確保することである。

**生涯を通してスポーツを継続するとともにスポーツの推進及び発展に寄与する態度を養う**とは、「スポーツV」の学習を基盤として、卒業後においても、自己の目的や環境、体力等の変化に応じて「する、みる、支える、知る」などの多様なスポーツとの関わりを継続するとともに、スポーツの推進及び発展に寄与することで、明るく豊かで活力ある生活を営むことである。

そのため、指導に際しては、多様な関わり方としての「知識及び技能」、これらを活用して課題を解決するための「思考力、判断力、表現力等」及び「学びに向かう力、人間性等」の内容をバランスよく育むことが重要である。

## 2 内 容

1の資質・能力を育成するため、次の[指導項目]を指導する。

[指導項目]

- (1) 自然体験型の野外の運動への多様な関わり方
- (2) 競技型の野外の運動への多様な関わり方

本科目の内容は、「(1)自然体験型の野外の運動への多様な関わり方」、「(2)競技型の野外の運動への多様な関わり方」で構成している。また、(1)については、キャン

プ、登山、遠泳等の水辺活動の中から、(2)については、スキー、スケート、の中から適宜取り上げることとしている。

以下、「スポーツⅤ」で育成を目指す資質・能力を、「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」に整理して示す。

## ア 知識及び技能

### ○ 知識

知識とは、「スポーツⅤ」に関連して、学習する運動に関するねらいやその意義、運動を他者と学び合う際の動きや改善のポイントの示し方、仲間と継続的に活動したり、交流会や宿泊体験及び競技会や記録会などにおける参加者の募集、運営方法、初歩的な指導法、様々な環境下で実践する際の健康・安全の確保の仕方やマナーなどの多様な関わり方を実践したりするための事項を理解することができるようにする。

- ・ 「スポーツⅤ」を多様に実践するための事項を理解すること。
- ・ 「スポーツⅤ」を通してスポーツを推進及び発展するための事項を理解すること。

### ○ 技能

「スポーツⅤ」の多様な楽しさや喜びを深く味わうための運動の技能及び野外の運動に関連する各種技能、仲間と学び合う際に、他者に技能のポイントを誇張して表現するなどの実践するための技能と、自然体験型の野外の運動の学習をもとに卒業後にスポーツを推進及び発展する際に求められる企画や運営、健康・安全の確保、スポーツを通じた良好な人間関係を形成する際などに求められる技能を示している。

- ・ スポーツⅤの多様な楽しさや喜びを深く味わうための技能や野外の運動に関する各種技能を身に付けること。
- ・ 他者と学びあう場面で、基本的な技の見本や改善のポイントを身体及び言語で他者に表現できること。
- ・ 危機回避の際の行動及び事故発生時の応急手当ができること。
- ・ 体力や技能の程度、性別や目的、障害の有無など様々な違いを超えて、スポーツを楽しむために調整し合意したマナーを実践できること。
- ・ 交流会や宿泊体験及び競技会や記録会などの目的に応じた企画や運営ができること。

なお、「スポーツⅤの多様な楽しさや喜びを深く味わうための技能や野外の運動に関する各種技能を身に付ける」際のねらいは次のとおりである。

## (1) 自然体験型の野外の運動

自然体験型の野外の運動では、自然に親しむ活動を通して、好ましい人間関係や自然を愛する心を育むことや、山岳や水辺などの非日常的空間に調和し運動を楽しむといった特性を踏まえ、適切な事前の計画や用具の準備、活動の選択、自然環境への変化への対応などができるようにする。

その際、自然体験型の野外の運動の特性を踏まえ、キャンプでは、実施計画の作成、テントの設営や生活の仕方、野外料理、キャンプクラフト、キャンプファイヤー、自然観察、野外レクリエーション、実施後の反省と評価などを取り扱うようにする。実施計画に際しては、キャンプ地の選定、プログラムの作成、食料や装備の計画と準備、組織の編成と役割分担、健康チェック、自然環境の変化への対応の仕方などを取り入れ、実践することができるようにする。

登山では、山の気象や地形を把握するための内容、登山用具や装備などの内容、能力に応じた山やコースの実施計画や許可、食糧や装備の計画と準備、組織の編成と役割分担、健康チェック、自然環境の変化への対応の仕方などを取り入れ、実践することができるようにする。

遠泳等の水辺活動では、遠泳では、各種泳法、水泳の場所やコース設定の仕方、長距離の遊泳、心肺蘇生法、救急法などを取り入れ、実践することができるようにする。水辺活動は、遠泳の他、カヌー、ボート、スキューバダイビング、サーフィン、ウィンドサーフィンなどが挙げられるが、自然体験型の野外の運動の中に位置付け取り扱うなどの工夫も考えられる。

指導に際しては、実施する場所の地理的条件や天候及び施設・設備等に関する基本的な調査を含め、学習計画の段階で十分な安全に関する調査を行うようにする。また、変わりやすい自然条件の中で、臨機応変な行動がとれるよう校内での事前学習等に配慮する。

さらに、組織的、規則的な集団活動を一定期間行うことから、実習の事前活動で、集団の交流を図り好ましい人間関係を高めたり、グループの課題解決力を高めたりすることをねらいとした活動を取り入れたたり、実習の事後活動では、活動後の振り返りなどを適宜取り入れるようにするなど、自然体験型野外の運動の特性を十分に生かせるよう系統的、計画的に活動できるよう配慮する。

## (2) 競技型の野外の運動

競技型の野外の運動では、冬季の雪上や氷上等の自然環境を生かし、用具を操作して技能を発揮したり、競争したりする特性を踏まえ、目的に応じた用具で滑走することができるようにする。

その際、雪上や氷上で行う各種目の特性を踏まえ、滑走、滑降の動きなどの技能の目的に応じた用具の操作について取り扱うようにする。

雪上で行う競争型の野外の運動では、スキー場などの設定されたコースで、スキー、スノーボードなどの用具で、滑降、ターン、停止などの技能を用いて、斜

面や雪の状態に適応して滑ったり、タイムを競ったりすることができるようにする。

また、自然環境を生かした平地や登り降りを滑走しタイムを競うクロスカントリースキーなどを実情に応じて適宜取り上げることとする。

氷上で行う競争型の野外の運動では、スケートリンクで、一定の距離でタイムを競うスピードスケート及び様々な滑走技術を競うフィギュアスケートなどで基本姿勢、スケーティング、ステップ、停止などの技術を用いて、タイムや技能を競うことができるようにする。

その際、競争型の野外の運動を取り上げる際には、生徒の経験の程度に応じて、自然に親しむ活動としてのスキー、スノーボード、スケートなどを安全に行うためのスピードを制御した滑走、停止、ターンなどの技術、冬季の自然環境の変化を踏まえた健康・安全の確保の仕方、事故防止のマナーなどについて確実に習得させ、段階的な指導を充実した上で取り扱うようにする。

指導に際しては、専門教育「体育」に限り示される内容であることから、各学校で指導計画を十分検討することが必要である。

また、スポーツ概論及びスポーツⅣとの関連を図り、推進及び発展に向けた技能を高めることが大切である。

## イ 思考力、判断力、表現力等

生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与することができるよう、(ア)運動についての思考力、判断力、表現力等、(イ)運動実践につながる態度についての思考力、判断力、表現力等、(ウ)体力や健康・安全についての思考力、判断力、表現力等、(エ)生涯スポーツの推進及び発展についての思考力、判断力、表現力等を示している。

### (ア) 運動についての思考力、判断力、表現力等

- ・ 発見した動きの改善点や、効果的な改善策について、活動場面で判断し仲間に伝えること。
- ・ 映像や記録など客観的なデータから、動きの改善点の妥当性やより効果的な改善策について分析したことを、根拠を示し伝えること。

### (イ) 運動実践につながる態度についての思考力、判断力、表現力等

- ・ 自然の中で活動する場面で、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返ること。
- ・ 仲間で分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて、自己の活動を振り返ること。
- ・ 仲間との話合いの場面で、合意を形成するための調整の仕方を見付け、仲間に伝えること。

### (ウ) 体力や健康・安全についての思考力、判断力、表現力等

- ・ 「スポーツⅤ」を行う際の参加者に応じた効果的な体力の高め方を計画した

り、自然環境下で危機回避及び緊急時の対応方法についてのよりよい改善点を指摘したりすること。

#### (エ) 生涯スポーツの推進及び発展についての思考力、判断力、表現力等

- ・ 多様（目的・年齢・性別・経験・障害の有無など）な参加者と共に運動するための調整の仕方や交流会や宿泊体験，競技会や記録会の運営方法等を提案すること。
- ・ 運動やスポーツを継続したり，地域へ参画したりするための条件や支援の在り方など，社会的課題に向けた改善策を提案すること。
- ・ スポーツの推進及び発展に向けた視点から自他の「する，みる，支える，知る」などの多様な将来の関わり方について，自他の考えたことを踏まえ，理由を添えて説明すること。

指導に際しては，(ア)(イ)(ウ)(エ)のバランスに配慮して配当すること。

### ウ 学びに向かう力，人間性等

「スポーツⅤ」の学びに向かう力，人間性等とは，(ア)生涯にわたってスポーツを実践していく際の公正，協力，責任，参画，共生などに対する意欲を高めること，(イ)スポーツの推進及び発展に寄与する自己の姿勢や他者，地域社会との関わり方などのスポーツの価値を高めることに主体的に取り組むことを示している。

具体的には，(ア)については，勝敗などを冷静に受け止め，ルールやマナーを大切にすること，互いに助け合い高め合おうとすること，役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること，一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする事，仲間と話し合う場面で合意形成に貢献しようとする事示している。

(イ)については，卒業後においてスポーツを通じた多様な関わりを継続することができるよう，自他の状況及び年齢や環境の変化に応じた目的や活動の仕方，地域への参画や仲間づくりに意欲的に取り組むことができるようにすることを示している。

なお，学びに向かう力，人間性等を育む指導に際しては，科目「体育」の各領域に示された内容を参考として，なぜ取り組むのかといった意義及びどのように取り組むのかといった方法及び各領域における具体的に取り組むべき事項について指導することが大切である。

健康・安全を確保する態度については，生涯を通してスポーツを継続するとともにスポーツの推進及び発展に寄与する上で極めて重要な資質・能力である。そのため，知識及び技能で，様々な環境下で実践する際の健康・安全の確保の仕方を，思考力，判断力，表現力等の指導事項として，(ウ)体力や健康・安全についての思考力，判断力，表現力等を示している。特に，野外の運動は，学校を離れ，天候の変わりやすい自然環境下で活動が行われることから，活動によって予想される事故の状況，健康・安全に影響を及ぼす生物や植物についての情報と対策，

活動地域特有の県境を十分把握し、健康・安全の確保ができるようにする。

- ・ 公正，協力，責任などのスポーツの持続可能性及び規範を遵守する社会の創造に寄与する学習に意欲をもつこと。
- ・ 多様性・共生などのスポーツを通じた共生社会の実現に寄与する学習に意欲をもつこと。
- ・ 地域への参画や仲間づくりなどのスポーツを推進及び発展するためのスポーツの価値を高める学習に意欲をもつこと。

### 3 内容の取扱い

- (1) 指導事項の(1)又は(2)のいずれかを選択して扱うことができる。
- (2) 指導事項の(1)については、キャンプ、登山、遠泳などの水辺活動の中から、(2)については、スキー、スケートの中から適宜取り上げるものとし、その他の運動についても、機械等の動力を用いない活動を中心に、学校や地域の実態に応じて扱うことができる。
- (3) 特定の期間に集中的に校外で授業を行う場合は、安全対策に十分配慮するものとする。

「スポーツⅤ」に示す事項については、内容の(1)又は(2)のいずれかを、生徒が能力や適正等に応じて一つ以上を選択して履修できるようにすることとしている。

また、学校や地域の実態に応じて、その他の運動についても、主に、自然環境に配慮したサイクリング、ハイキング等の機械等の動力を用いない活動を中心に履修させることができるとしているが、原則として、その他の運動は、示された各運動に加えて履修させることもできることとする。

さらに、生徒の技能や経験の程度に応じて、競技型の野外の運動を自然体験型の野外の運動として、あるいは、自然体験型の野外の運動を競技型の野外の運動として取り扱うこともできる。

なお、「野外の運動」は、校外学習を中心として特定の期間に集中的に授業を行う場合が多いと考えられるので、事前の準備や事後の反省、評価等を含めて計画することが必要である。

カリキュラム・マネジメントの視点を踏まえ、3年間の計画及び年間指導計画の作成に留意し、スポーツ概論、スポーツⅥとの関連を図るとともに、学習した成果をスポーツ総合演習に生かすことができるように指導に配慮することが大切である。

## 第7節 スポーツVI（体づくり運動）

### 1 目 標

「スポーツVI」で取り上げる体づくり運動は、運動する心地よさや仲間と関わって運動する楽しさを味わい、健康を維持するための運動や様々なスポーツを行う上で必要となる体力を高めることができるといった特性がある。

体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、主体的、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、健やかな心身の育成に資するとともに、生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) 体づくり運動の推進及び発展に向けた多様な関わり方を理解するとともに、技能を身に付ける。
- (2) 体づくり運動における自他や社会の課題を発見し、思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3) 体づくり運動の学習に主体的に取り組むとともに、協力、責任、参画、共生などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して、生涯を通してスポーツを継続するとともにスポーツの推進及び発展に寄与する態度を養う。

体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、主体的、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、健やかな心身の育成に資するとともに、生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力を次のとおり育成することを目指すとは、本解説第2部第1章第3節の1「目標の考え方」に記載のとおりである。

次に、目標に示された各部分を解説すると次のとおりである。

(1) は、知識及び技能の目標を示したものである。

**体づくり運動の推進及び発展に向けた多様な関わり方を理解する**とは、体づくり運動への「する、みる、支える、知る」などの多様な関わり方を踏まえて、体づくり運動の推進及び発展に向けた多様な関わり方を理解することを示している。

具体的には、「スポーツVI」で実践した運動及びその運動を基盤とした卒業後の楽しみ方、目的や環境の変化に対応して、個人や地域社会で仲間とともに継続的に学び合う際に求められる様々な事項を理解することである。

**技能を身に付ける**とは、体づくり運動の多様な楽しさや喜びを深く味わうとともに、多様な志向及び体力や体力等の違いの中で体づくり運動を継続的に楽しむことができる運動や、地域社会での活動における参加の仕方や運営、地域スポーツの推進に貢献するなど、体づくり運動の推進及び発展に向けた多様な関わり方に関する技能を身に付けることである。

(2) は、思考力、判断力、表現力等の目標を示したものである。

**体づくり運動における自他や社会の課題を発見し、思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う**とは、「する、みる、支える、知る」など、自己や仲間が多様に「スポーツVI」と関わる上で文化的、社会的、経済的側面など多角的な視点での課題を発見し、主体的に思考し判断したことを、言葉や文章及び動作などで表したり、仲間や教師などに筋道を立てて論理的に伝えたりする力を養うことである。

(3) は、学びに向かう力、人間性等の育成に向けた、スポーツを推進及び発展していくための態度の具体的な目標を示したものである。

**体づくり運動の学習に主体的に取り組む**とは、科目のねらいを達成するための学習に主体的に取り組もうとする意思をもつことである。

**協力、責任、参画、共生などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して**とは、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ことに意欲を高めたり、自己や仲間の体力の程度等に配慮したり事故の危険性を未然に回避したりするなど、健康・安全を確保することである。

**生涯を通してスポーツを継続するとともにスポーツの推進及び発展に寄与する態度を養う**とは、「スポーツVI」の学習を基盤として、卒業後においても、自己の目的や環境、体力等の変化に応じて「する、みる、支える、知る」などのスポーツとの多様な関わりを継続するとともに、スポーツの推進及び発展に寄与することで、明るく豊かで活力ある生活を営むことである。

そのため、指導に際しては、多様な関わり方としての「知識及び技能」、これらを活用して課題を解決するための「思考力、判断力、表現力等」及び「学びに向かう力、人間性等」の内容をバランスよく育むことが重要である。

## 2 内 容

1の資質・能力を育成するため、次の[指導項目]を指導する。

[指導項目]

- (1) 体づくり運動への多様な関わり方
- (2) 目的に応じた心身の気付きや交流を深めるための運動の仕方
- (3) ライフステージ及びライフスタイルに応じた体操や運動の計画の立て方

本科目の内容は、「(1) 体づくり運動への多様な関わり方」、「(2) 目的に応じた心身の気付きや交流を深めるための運動の仕方」、「(3) ライフステージ及びライフスタイルに応じた体操や運動の計画の立て方」で構成している。

以下、「スポーツVI」で育成を目指す資質・能力を、「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」に整理して示す。

## ア 知識及び技能

### ○ 知識

「スポーツVI」に関連して高まる体力やその高め方，学習する運動に関する行い方やその学び方，運動を他者と学び合う際の動きや改善のポイントの示し方，仲間と継続的に活動するための調整の仕方，地域社会での活動における参加の仕方や運営方法，初歩的な指導法，様々な環境下で実践する際の健康・安全の確保の仕方やマナーなどの多様な関わり方を実践するための事項を理解することができるようにする。

- ・ 「スポーツVI」を多様に実践するための事項を理解すること。
- ・ 「スポーツVI」を通して，スポーツを推進及び発展するための事項を理解すること。

### ○ 技能

「スポーツVI」を多様に実践するための運動の行い方及び仲間と学び合う際に，他者に運動の行い方のポイントを誇張して表現するなどの実践するための技能や卒業後にスポーツを推進及び発展する際に求められる地域社会での活動などの企画や運営，健康・安全の確保，スポーツを通じた良好な人間関係の形成する際に求められる技能を示している。

なお，「スポーツVI」で学習する運動は，個々のねらいや体力等の状況に応じて，活動を実施したり，運動を選択したりすることがねらいとなるを踏まえて，運動の技能を設定していないことに留意する。

- ・ スポーツVIを多様に実践するための運動の行い方を身に付けること。
- ・ 仲間と学びあう場面で，動きの見本や効果的な行い方のポイントを身体及び言語で他者に表現できること。
- ・ 危機回避の際の行動及び事故発生時の応急手当ができること。
- ・ 体力の程度，性別や目的，障害の有無など様々な違いを超えて，スポーツを楽しむために調整し合意したマナーを実践できること。
- ・ 地域社会での活動などの目的に応じた企画や運営ができること。

なお，「スポーツVIを多様に実践するための運動の行い方を身に付ける」際のねらいは，次のとおりである。

#### (1) 体づくり運動への多様な関わり方

体づくり運動では，体を動かす楽しさや心地よさを味わい，自己の体力や生活に応じて継続的な運動の計画を立て，実生活に役立てることができるようにする。

その際，気付き，交流，体力の視点を踏まえて，自己のねらいに適した運動を選び，実生活に役立てるようにするとともに，他者のねらいに応じた運動を組み合わせたり，共に運動したりすることができるようにする。また，地域社会等での活動で，目的に応じた運動を選び，提案したり共に運動したりすることができる

るようにする。

指導に際しては、自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立てることができるよう科目「体育」の「体づくり運動」の例示などを手掛かりに系統的、計画的に活動できるよう配慮する。

## (2) 目的に応じた心身の気付きや交流を深めるための運動の仕方

目的に応じた心身の気付きや交流を深めるための運動の仕方では、体づくり運動のうち、主に体ほぐしの運動の学習から、自らの実践を深めたり、他者と実践したりすることができるようにする。

その際、のびのびとした動作で用具などを用いた運動、リズムに乗って心が弾むような運動、緊張したり緊張を解いて脱力したりする運動、いろいろな条件で歩いたり走ったり飛び跳ねたりする運動、仲間と協力して課題を達成するなど集団で挑戦するような運動を用いて、気付いたり関わり合ったりするとともに、扱いやすい用具や動きやすいリズムに変えたり、みんなができる運動にしたりするなどして、多様な楽しさに触れることができるよう活動を工夫して取り扱うようにする。

なお、生涯を通してスポーツの推進及び発展に関わることができる資質・能力を育てる視点から、ねらいに応じて、手軽な運動を組み立て、異年齢に対する簡単な指導や普通科の生徒等を対象とした簡単な指導などについても取り扱うことができるようにする。

指導に際しては、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いたり、仲間と関わったりすることができるよう科目「体育」の「体づくり運動」の行い方の例などを手掛かりに系統的、計画的に活動できるよう配慮する。

## (3) ライフステージ及びライフスタイルに応じた体操や運動の計画の立て方

ライフステージに及びライフスタイルに応じた体操や運動の計画では、体づくり運動のうち、主に実生活に生かす運動の計画の学習から、自らの実践を深めたり、他者と実践したりすることができるようにする。

その際、ライフステージの各段階や生活の仕方に応じたライフスタイルがあることを理解し、それぞれに応じた体操や運動の計画を立てることができるようにするとともに、異なるライフステージやライフスタイルに応じた体操や運動の計画を提案することができるようにする。

また、体育科などで高度な技能の習得を目指し、日常的にスポーツを実践している生徒にとっては、日常的に体を動かす機会の少ない生徒の体づくり運動の成果や、体力の維持や体力の低下を緩やかにすることがねらいとなる時期の体づくり運動の成果については、イメージをもつことが難しい場合も考えられる。そのため、家族や仲間、高齢者などを想定して、他者の体力や生活の状況等に応じた運動の計画を立てることを通して、ライフステージやライフスタイルに応じた運

運動の計画の立て方を取り扱うことに配慮するものとする。

指導に際しては、ねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図ることができるよう科目「体育」の「体づくり運動」の行い方の例などを手掛かりに系統的、計画的に活動できるよう配慮する。

## イ 思考力、判断力、表現力等

生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与することができるよう、(ア)運動についての思考力、判断力、表現力等、(イ)運動実践につながる態度についての思考力、判断力、表現力等、(ウ)体力や健康・安全についての思考力、判断力、表現力等、(エ)生涯スポーツの推進及び発展についての思考力、判断力、表現力等を示している。

### (ア) 運動についての思考力、判断力、表現力等

- ・ 発見した動きの改善点や、効果的な改善策について、活動場面で判断し仲間に伝えること。
- ・ 映像や記録など客観的なデータから、動きの改善点の妥当性やより効果的な改善策について分析したことを、根拠を示し伝えること。

### (イ) 運動実践につながる態度についての思考力、判断力、表現力等

- ・ 仲間との話合いの場面で、合意を形成するための調整の仕方を見付け、仲間に伝えること。
- ・ 体力の程度や性別等の違いを超えて、仲間とともにスポーツVIを楽しむための調整の仕方を見付けること。

### (ウ) 体力や健康・安全についての思考力、判断力、表現力等

- ・ 「スポーツVI」を行う際には、参加者に応じた効果的な体力の高め方を計画したり、自然環境下で危機回避及び緊急時の対応方法についてのよりよい改善点を指摘したりすること。

### (エ) 生涯スポーツの推進及び発展についての思考力、判断力、表現力等

- ・ 多様（目的、年齢、性別、経験、障害の有無など）な参加者と共に運動するための調整の仕方や運営方法等を提案すること。
- ・ 運動やスポーツを継続したり、地域へ参画したりするための条件や支援の在り方など、社会的課題に向けた改善策を提案すること。
- ・ スポーツの推進及び発展に向けた視点から自他の「する、みる、支える、知る」などの多様な将来の関わり方について、自他の考えたことを踏まえ、理由を添えて説明すること。

指導に際しては、(ア)(イ)(ウ)(エ)のバランスに配慮して配当すること。

## ウ 学びに向かう力、人間性等

「スポーツVI」の学びに向かう力、人間性等とは、(ア)生涯にわたってスポーツを実践していく際の協力、責任、参画、共生などに対する意欲を高めること、(イ)

スポーツの推進及び発展に寄与する自己の姿勢や他者，地域社会との関わり方などのスポーツの価値を高めることに主体的に取り組むことを示している。

具体的には，(ア)については，ルールやマナーを大切にしようとする事，互いに助け合い高め合おうとする事，役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする事，一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする事，仲間と話し合う場面で合意形成に貢献しようとする事を示している。

(イ)については，卒業後においてスポーツを通じた多様な関わりを継続することができるよう，自他の状況及び年齢や環境の変化に応じた目的や活動の仕方，地域への参画や仲間づくりに意欲的に取り組むことができるようにすることを示している。

なお，学びに向かう力，人間性等を育む指導に際しては，科目「体育」の各領域に示された内容を参考として，なぜ取り組むのかといった意義，どのように取り組むのかといった方法及び各領域における具体的に取り組むべき事項について指導することが大切である。

健康・安全を確保する態度については，生涯を通してスポーツを継続するとともにスポーツの推進及び発展に寄与する上で極めて重要な資質・能力である。そのため，知識及び技能で，様々な環境下で実践する際の健康・安全の確保の仕方を，「イ 思考力，判断力，表現力等」の指導事項として，(ウ)体力や健康・安全についての思考力，判断力，表現力等を示している。特に，体づくり運動では，自己や仲間の体力等の違いやそれぞれの生活習慣などの違いを踏まえ作成された運動の計画であることを肯定的に受け入れ，無理な負荷を求めたり，勝敗を競ったりしないことが大切であることを理解させ，健康・安全の確保ができるようにする。

- ・ 協力，責任などのスポーツの持続可能性及び規範を遵守する社会の創造に寄与する学習に意欲をもつこと。
- ・ 多様性・共生などのスポーツを通じた共生社会の実現に寄与する学習に意欲をもつこと。
- ・ 地域への参画や仲間づくりなどのスポーツを推進及び発展するためのスポーツの価値を高める学習に意欲をもつこと。

### 3 内容の取扱い

指導事項の(1)を入学年次で扱うものとし，指導事項の(2)及び(3)はその次の年次以降で扱うこととする。

「スポーツVI」については，内容の(1)を入学年次で扱うものとする。また，内容の(2)及び(3)については，継続的な運動の計画を立てることができるようにする

とともに、生涯を通してスポーツの推進及び発展にかかわる資質・能力を育成する視点から、いずれも取り扱うことができる。

なお、体づくり運動は、各領域の主運動の前に実施される準備運動や補強運動として扱うのではなく、体づくり運動のねらいに適した取扱いに配慮するとともに、運動の原則や体の構造等の知識を確実に習得できるよう一定のまとまりの時間を確保することとする。

また、カリキュラム・マネジメントの視点を踏まえ、3学年の計画及び年間指導計画の作成に留意し、科目「体育」で学習する基礎的な事項を確実に習得させること、スポーツ概論との関連を図ることともに、学習した成果をスポーツ総合演習に生かすことができるよう配慮することが大切である。

## 第8節 スポーツ総合演習

### 1 目 標

スポーツ総合演習は、スポーツに関する各科目の学習成果を横断的な視点から探究的に学習し、生徒が体育科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過程を重視した学習の充実を図ることを通して、自らに適した生涯を通じた豊かなスポーツライフの実現に向けた見通しを立てるとともに、スポーツと多様に関わることのできる資質・能力の育成を目指したものである。

このことは、「生きる力」の育成に向けて、体育の見方・考え方を生かした主体的・対話的で深い学びの実現を目指す今回の改訂の中で、専門学科「体育」においては、「スポーツ概論」から「スポーツVI」までの科目の学習を総合的に活用し、自らが課題を設定し探究することを通して、生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力の育成を図ろうとしたものである。

体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、主体的、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、健やかな心身の育成に資するとともに、生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) スポーツの多様な意義やスポーツの推進及び発展の仕方について理解するとともに、スポーツの推進及び発展に必要な技能を身に付ける。
- (2) スポーツの推進及び発展に必要な自他や社会の課題を発見し、思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3) 生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与するための課題研究に主体的に取り組む態度を養う。

体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、主体的、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、健やかな心身の育成に資するとともに、生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力を次のとおり育成することを目指すとは、本解説第2部第1章第3節の1「目標の考え方」に記載のとおりである。

スポーツ総合演習に関する目標に示された各部分を解説すると次の通りである。

(1) は、知識・技能の目標を示したものである。

スポーツの多様な意義やスポーツの推進及び発展の仕方について理解するとは、「スポーツ概論」から「スポーツVI」までの各科目で学習したスポーツの「する、みる、支える、知る」などの多様な関わり方を踏まえて、スポーツの推進及び発展

に向けた多様な関わり方を理解することを示している。

**スポーツの推進及び発展に必要な技能を身に付ける**とは、スポーツの多様な理論や実践に関する課題研究，スポーツの多様な指導や企画と運営に関する課題研究，スポーツを通じた多様な社会参画に関する課題研究などのスポーツの推進及び発展に関わる課題研究に求められる技能を示しており，プレゼンテーション，レポート，論文などの様式に従い表現する技能やICT活用及びリテラシーに関わる探究的な学習で求められる技能も含めたものである。

(2)は，思考力，判断力，表現力等の目標を示したものである。

**スポーツの推進及び発展に必要な自他や社会の課題を発見し，思考し判断するとともに，他者に伝える力を養う**とは，「スポーツ概論」から「スポーツVI」までの各科目で学習した知識を活用し，体育科の見方・考え方を働かせることで，スポーツを推進及び発展していく上での課題を発見し，文化的，社会的，経済的側面など多角的な視点から，自他や社会の課題の解決に向けて思考し判断するとともに，主体的，合理的，計画的な解決に向けた自らの考えを他者に筋道を立て，論理的に伝える力を養うことである。

(3)は，学びに向かう力，人間性等の育成に向けた，スポーツを推進及び発展していくための態度の具体的な目標を示したものである。

**生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与するための課題研究に主体的に取り組む態度を養う**とは，スポーツに関する様々な課題研究に自ら進んで取り組むことを示している。

## 2 内 容

1の資質・能力を育成するため，次の[指導項目]を指導する。

[指導項目]

- (1) スポーツの多様な理論や実践に関する課題研究
- (2) スポーツの多様な指導や企画と運営に関する課題研究
- (3) スポーツを通じた多様な社会参画に関する課題研究

スポーツ総合演習は，生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力を育てることとした科目の目標を達成するために必要な内容を考慮し，「(1)スポーツの多様な理論や実践に関する課題研究」，「(2)スポーツの多様な指導や運営及び管理に関する課題研究」，「(3)スポーツを通じた多様な社会参画に関する課題研究」で構成している。

以下，「スポーツ総合演習」で育成を目指す資質・能力を，「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」に整理して示す。

## ア 知識及び技能

「スポーツ総合演習」の知識及び技能については、「スポーツ概論」から「スポーツVI」までの科目の学習を総合的に活用し、自らが課題を設定し探究することを目的としているため、それらの科目で習得した知識及び技能を前提としている。

## イ 思考力、判断力、表現力等

スポーツを推進及び発展していく上での課題を発見し、文化的、社会的、経済的側面など多角的な視点から、自他や社会の課題の解決に向けて思考し判断するとともに、主体的、合理的、計画的な解決に向けた自らの考えを他者に筋道を立て、論理的に伝えること。

## ウ 学びに向かう力、人間性等

スポーツに関する課題研究に主体的に取り組むこと。

### (1) スポーツの多様な理論や実践に関する課題研究

スポーツの多様な理論や実践に関する課題研究では、「スポーツ概論」で学習したスポーツの文化的特性や現代におけるスポーツの発展、スポーツの効果的な学習の仕方及び豊かなスポーツライフの設計の仕方と、各科目に関連する専門的な知識などから、主に、「する」「みる」といった視点で自らの関心に応じてテーマを選び、文献研究、調査、実験を通じた仮説検証、調査研究等の課題研究を行うものとする。

(テーマと課題研究の方法の例)

- ・ 関心のあるスポーツの多様な発展や普及の歴史及び現状さらには文化的特性などを過去の文献から整理し、自らの考えをまとめる。
- ・ 関心のあるスポーツの合理的な動作の仕方や練習法について、大学や研究機関等における研究方法や成果の収集、仮説を立てた動作分析などの実験等を通して、グラフや図表から傾向や適切な動作の仕方などを検証する。
- ・ 関心のあるスポーツの過去の事件事例やスポーツ傷害の事例等から、その因果関係に着目し、健康・安全を確保するためのマニュアルや手順等を作成し、その運用を通して、具体的効果の結果をまとめる。
- ・ スポーツ関連企業等への訪問調査を行い、その活動方針や現在の課題等について聞き取り、それらの実際をまとめる。
- ・ スポーツの局面に着目して、戦況の変化を導きだしたプレイや対戦相手の戦術の特徴などについて、記録データやビデオ等の映像から分析する。

### (2) スポーツの多様な指導や企画と運営に関する課題研究

スポーツの多様な指導や企画と運営に関する課題研究では、「スポーツ概論」で学習したスポーツの多様な指導法と健康・安全、スポーツの企画と運営と、各科

目で学習した指導法などから、主に、「地域やグループにおけるスポーツの普及や運営を行う者としてスポーツを支える」といった視点で自らの関心に応じてテーマを選び、文献研究、調査、実習などを通じた課題研究を行うものとする。

(テーマと課題研究の方法の例)

- ・ スポーツクラブ、公共施設におけるスポーツ教室プログラム及び大学の運動部活動等の活動を体験し、多様な目的に応じたスポーツの指導法の特徴や効果などについて分析し、その成果を報告する。
- ・ 家族、地域の児童生徒及び高齢者などに対して、体力の向上や健康の維持を目的とした適切な運動の計画を立てるために、聞き取り調査などを行い、継続しやすい運動プログラムなどを作成する。
- ・ スポーツ大会やスポーツイベントの企画・運営の仕方について学習したことに加え、意識調査や実態調査を通して、対象に応じて作成した運営マニュアルを検証したり、校内球技大会などの企画・運営の実習等の成果を分析したりして、その成果をまとめる。
- ・ 関心のあるスポーツの公式ルールや審判法についての講習会等に参加し、体験から感じ取ったことをまとめる。

### (3) スポーツを通じた多様な社会参画に関する課題研究

スポーツを通じた多様な社会参画に関する課題研究では、「スポーツ概論」で学習した豊かなスポーツライフの設計や、「スポーツⅠ」から「スポーツⅥ」の内容などから、主に、「愛好者としての立場からスポーツを支える」といった視点で自らの関心に応じてテーマを選び、文献研究、調査、実習などを通じた課題研究を行うものとする。

(テーマと課題研究の方法の例)

- ・ 高齢者や支援を要する人などを対象とした多様なスポーツの推進のための実態調査やボランティア実習を通して、全ての人々が参画できるスポーツの在り方や仕組みについて提案する。
- ・ 地域のスポーツイベントへのスタッフ参加体験などを通して、地域住民の視点でスポーツイベントへの参画の在り方をまとめる。
- ・ 野外の運動やスポーツ大会などの際に、住民や環境に配慮したプログラムの立て方や持続可能な社会の実現に寄与するスポーツの取組に向けて、参加者に対して具体的な提案を行い、責任あるスポーツの推進のための行動指針等の作成を行う。

## 3 内容の取扱い

(1) 指導事項の(1)から(3)までの中から一つ以上を選択して扱うことができる。

(2) 指導に当たっては、「スポーツ概論」との関連を図るとともに、「スポーツⅠ」から「スポーツⅥ」までの学習成果を活かし、関係団体等との協力、連携の機会を通して、知識及び技能、思考力、判断力、表現力等、学びに向かう力、人間性等のバランスの良い育成に配慮するものとする。

「スポーツ総合演習」については、内容の(1)から(3)までの中から一つ以上を選択して扱うこととしているが、生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力の育成を目指すことから、卒業までの見通しを立てて、できるだけ全ての内容を扱うようにするなどの配慮をすることが大切である。

指導に際しては、大学や専門学校等における教育、社会的・職業的自立、生涯にわたる学習に向けて、高等学校卒業以降の教育や職業等における、多様なスポーツライフの実現への円滑な接続が図られるよう、「スポーツ概論」との関連を図り、「スポーツ概論」で学習した内容に関連させてテーマを設定できるように配慮する。

また、学習については、カリキュラム・マネジメントの視点から、「スポーツⅠ」から「スポーツⅥ」までの学習成果が生かされるよう年間指導計画を立案することが大切である。

その際、「スポーツ総合演習」については、「スポーツ概論」及び「スポーツⅠ」から「スポーツⅥ」の各科目における習得や活用の往還を基に、自らの興味や関心に応じて課題を設定するといった探究的な学習の機会となるが、関係団体等との協力や連携の機会を通して、課題研究に実感をもたせるようにするとともに、生徒や地域等へ成果を発表したり、報告したりする課題研究発表会などの機会を設けるなどして、「スポーツ総合演習」においても、知識及び技能、思考力、判断力、表現力等、学びに向かう力、人間性等のバランスの良い育成に配慮するものとしている。

また、「各科目にわたる指導計画の作成と内容の取扱い」で示した「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にすること」、「学外の認定資格等の取得と関連付けるなど、より専門的かつ実践的な知識及び技術の習得が図られるようにすること」についても、学校や地域の実態に応じて配慮するようにする。

### 第3章 各科目にわたる指導計画の作成と内容の取扱い

#### 第1節 指導計画作成上の配慮事項

体育科の目標を達成するためには、意図的、計画的な学習指導を展開する必要がある。このためには、学校や地域の実態、生徒の特性等を十分に考慮し、卒業までの見通しを立て、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指導計画を作成することが大切である。

##### 1 指導計画の作成に当たっては、次の事項に配慮するものとする。

(1) 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。その際、体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、主体的、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、健やかな心身の育成に資するとともに、生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与することができるよう留意すること。

これは、体育科の指導計画の作成に当たり、生徒の主体的・対話的で深い学びの実現を目指した授業改善を進めることとし、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を示したものである。

体育科の指導に当たっては、(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、人間性等」を偏りなく指導することができるよう、単元など内容や時間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。

指導に際しては、本解説第1部第3章1(1)も踏まえ、適切に指導するものとする。

(2) 体育に関する学科においては、「スポーツ概論」、「スポーツⅤ」、「スポーツⅥ」及び「スポーツ総合演習」については、原則として、全ての生徒に履修させること。

(3) 体育に関する学科においては、「スポーツⅠ」、「スポーツⅡ」、「スポーツⅢ」及び「スポーツⅣ」については、これらの中から生徒の興味や適性等に応じて1科目以上を選択して履修できるようにすること。

これは、指導計画を作成するに当たって、各科目の取扱いについて配慮すべき事項を示したものである。

「スポーツ概論」、「スポーツⅤ」、「スポーツⅥ」及び「スポーツ総合演習」の各科目は、各年次において、原則として全ての生徒に履修させる。また、「スポーツⅠ」、「スポーツⅡ」、「スポーツⅢ」及び「スポーツⅣ」の各科目は、各年次において、これらのうちから生徒が自己の興味や適性等に応じて1科目以上を選択して履修

できるようにすることとしている。

これは、各科目のスポーツの多様な意義やスポーツの推進及び発展の仕方についての知識、健康の保持増進や体力の向上及び自然との関わりの深い野外の運動、探究的活動や実践的教育の充実を重視するとともに、生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力を育むために、生徒の興味や適性等に応じて自ら選択した科目について、一定の時間を確保することに配慮したことによるものである。

なお、「スポーツⅠ」から「スポーツⅣ」の選択に際しては、「する、みる、支える、知る」などの多様な関わり方、スポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力の育成を重視する観点から、専門的に実践している科目にとどまらず、その他の科目等についても履修することができるよう配慮することが大切である。

(4) 障害のある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。

体育科の学習においても、障害者の権利に関する条約に掲げられたインクルーシブ教育システムの構築を目指し、生徒の自立と社会参加を一層推進していくためには、生徒の十分な学びを確保し、一人一人の生徒の障害の状態や発達の段階に応じた指導や支援を一層充実させていく必要がある。

また、障害のある生徒においても、スポーツの推進及び発展に寄与するために体育科を目指すことが考えられる。その場合においても、生徒の障害の種類と程度を家庭、専門医等と連絡を密にしながら的確に把握し、生徒の健康・安全の確保に十分留意するとともに、個別の課題設定をするなどして学習上又は生活上の困難を改善・克服するための学習に配慮したり、教材、練習やゲーム及び試合や発表の仕方等を検討し、障害の有無にかかわらず、参加可能な学習の機会を設けたりするなどの生徒の実態に応じたきめ細やかな指導に配慮することが大切である。

特に、体育科においては、実技を伴うことから、全ての生徒に対する健康・安全の確保に細心の配慮が必要である。そのため、生徒の障害による困難さに応じて、複数教員による指導や個別指導を行うなどの配慮をすることが大切である。また、個々の生徒の困難さに応じた指導内容や指導方法については、学校や地域の実態に応じて適切に設定することが大切である。

その際、体育科の目標や内容を踏まえ、指導内容の変更や活動の代替を安易に行うことがないように留意するとともに、生徒の学習負担や心理面にも配慮する必要がある。

指導に際しては、本解説第1部第3章第1節の3(2)も踏まえ、適切に指導するものとする。

## 第2節 内容の取扱いに当たっての配慮事項

2 内容の取扱いに当たっては、次の事項に配慮するものとする。

(1) 各科目の指導に当たっては、公正、協力、責任、参画、共生に対する意欲及び思考力、判断力、表現力等を育成するとともに、生徒の健康・安全を確保し、事故防止を図ること。

これは、各科目の内容の取扱いに当たって配慮すべき事項を示したものである。各科目の指導に当たっては、各科目の目標において、(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、人間性等が示されており、内容については、資質・能力の三つの柱に沿って、解説において明確に示していることから、それらを参考に、各科目の目標が達成されるよう、指導の充実を図ることが大切であることを示したものである。具体的には、「する、みる、支える、知る」などのスポーツの多様な関わり方、スポーツの推進及び発展等を踏まえ、基礎的な知識及び技能、これらを活用する思考力、判断力、表現力等、主体的に学習に取り組もうとする意欲及び公正、協力、責任、参画、共生に対する意欲をバランスよく育むことが大切であることを示したものである。また、体育の学習指導では、事故防止に向けて細心の注意を払うとともに、生徒自らに対しても健康・安全を確保する能力の育成が求められることを示したものである。

(2) 「スポーツⅠ」、「スポーツⅡ」、「スポーツⅢ」及び「スポーツⅣ」の指導に当たっては、「スポーツⅥ」の学習成果の活用を図ること。

「スポーツⅥ」(体づくり運動)は、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する上で欠かすことのできない内容である。また、「スポーツⅥ」で学習したことを、他の科目や実生活で活用することによって、一層の体力の向上や健康の保持増進が期待される。

そのため、「スポーツⅥ」の学習成果を各科目の準備運動、補強運動、整理運動、主運動などや、多様な参加者と共に運動やスポーツを行ったり、地域でのイベント等に参画したりする際に適宜活用することが大切であることを示したものである。

(3) 体力の測定については、計画的に実施し、各科目の指導及び体力の向上に活用するようにすること。

体力の測定については、計画的に実施し、各科目の指導及び体力の向上に活用することができるよう、年間の指導計画を作成する段階で具体化する必要があることを示したものである。

(4) 集合、整頓、列の増減、方向変換などの行動の仕方については、各科目の特性との関連において適切に行うこと。

スポーツを適切に行うためには、集団が一定の行動の仕方に従って、安全に、しかも能率的に行動することが重要であり、集団行動の指導に当たっては、集合、整頓、列の増減、方向変換などの行動の仕方が、各科目の指導において適切に実践できるようにすることが必要である。

なお、集団行動の指導の効果を上げるためには、体育科だけでなく、学校の教育活動全体において指導するよう配慮する必要がある。

(5) 各科目の指導に当たっては、その特質を踏まえ、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にすること。

将来の予測が難しい社会においては、情報や情報技術を受け身で捉えるのではなく、手段として活用していく力が求められる。未来を拓いていく子供たちには、情報を主体的に捉えながら、何が重要かを主体的に考え、見いだした情報を活用しながら他者と協働し、新たな価値の創造に挑んでいくことがますます重要になってくる。

また、情報化が急速に進展し、身の回りのものに情報技術が活用されていたり、日々の情報収集や身近な人との情報のやりとり、生活上必要な手続など、日常生活における営みを、情報技術を通じて行ったりすることが当たり前の世の中となってきた。情報技術は今後、私たちの生活にますます身近なものとなっていくと考えられ、情報技術を手段として活用していくことができるようにしていくことも重要である。

専門教育の体育科においても、各科目の特質を踏まえ、必要に応じてICT等の情報及び情報技術を適切に活用し、学習の効果を高めるよう配慮することとした。

具体的には、例えば、スポーツ総合演習の学習における情報の収集、体力に関するデータの処理・分析、技能に関する分析などが考えられる。

なお、スポーツの実践では、補助的手段として活用するようにし、活動そのものの低下を招かないよう留意することが大切である。

(6) 学外の認定資格等の取得と関連付けるなど、より専門的かつ実践的な知識及び技術の習得が図られるようにすること。

各科目の指導に当たっては、従前どおり、地域社会との連携を図り、学外の認定

資格等の取得と関連付けるなど、より専門的かつ実践的な知識及び技術の習得が図られるようにすることが大切である。

なお、学外の認定資格等の取得については、高等教育段階にある専門教育としての単位認定の妥当性について各学校で基準等を設ける必要がある。また、効果的な学習成果が得られるよう関係団体や大学などとの連携を図るとともに、学内での事前指導や事後指導の充実に取り組むことが大切である。また、地域等における体験的活動については、生徒の健康・安全への配慮及び生徒の過失等への対応が求められるとともに、生徒の負担過重とならないよう十分配慮することとする。

運動領域， 体育分野， 科目体育の「知識及び技能」系統表（その1）

領域	小学校 第5学年及び第6学年	中学校 第1学年及び第2学年
体づくり運動系	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 運動の楽しさや喜びを味わう</li> <li>○ 行い方を理解する</li> <li>○ 体を動かす心地よさを味わう</li> <li>○ 体の動きを高めたりする               <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 体ほぐしの運動                   <ul style="list-style-type: none"> <li>・心と体との関係に気付く</li> <li>・仲間と関わり合う</li> </ul> </li> <li>※ 体の動きを高める運動                   <ul style="list-style-type: none"> <li>・ねらいに応じて，体の柔らかさ，巧みな動き，力強い動き，動きを持続する能力を高めるための運動をする</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 体を動かす楽しさや心地よさを味わう</li> <li>○ 体づくり運動の意義と行い方，体の動きを高める方法などを理解する</li> <li>○ 目的に適した運動を身に付け，組み合わせる               <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 体ほぐしの運動                   <ul style="list-style-type: none"> <li>・心と体との関係や心身の状態に気付く</li> <li>・仲間と積極的に関わり合う</li> </ul> </li> <li>※ 体の動きを高める運動                   <ul style="list-style-type: none"> <li>・ねらいに応じて，体の柔らかさ，巧みな動き，力強い動き，動きを持続する能力を高めるための運動を行う</li> <li>・それらを組み合わせる</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
器械運動系	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 運動の楽しさや喜びを味わう</li> <li>○ 行い方を理解する</li> <li>○ 技を身に付ける               <ul style="list-style-type: none"> <li>※ マット運動                   <ul style="list-style-type: none"> <li>・回転系や巧技系の基本的な技を安定して行う</li> <li>・発展技を行う</li> <li>・それらを繰り返したり組み合わせたりする</li> </ul> </li> <li>※ 鉄棒運動                   <ul style="list-style-type: none"> <li>・支持系の基本的な技を安定して行う</li> <li>・発展技を行う</li> <li>・それらを繰り返したり組み合わせたりする</li> </ul> </li> <li>※ 跳び箱運動                   <ul style="list-style-type: none"> <li>・切り返し系や回転系の基本的な技を安定して行う</li> <li>・発展技を行う</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 技ができる楽しさや喜びを味わう</li> <li>○ 器械運動の特性や成り立ち，技の名称や行い方，その運動に関連して高まる体力などを理解する</li> <li>○ 技をよりよく行う               <ul style="list-style-type: none"> <li>※ マット運動                   <ul style="list-style-type: none"> <li>・回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行う</li> <li>・条件を変えた技や発展技を行う</li> <li>・それらを組み合わせる</li> </ul> </li> <li>※ 鉄棒運動                   <ul style="list-style-type: none"> <li>・支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに行う</li> <li>・条件を変えた技や発展技を行う</li> <li>・それらを組み合わせる</li> </ul> </li> <li>※ 平均台運動                   <ul style="list-style-type: none"> <li>・体操系やバランス系の基本的な技を滑らかに行う</li> <li>・条件を変えた技や発展技を行う</li> <li>・それらを組み合わせる</li> </ul> </li> <li>※ 跳び箱運動                   <ul style="list-style-type: none"> <li>・切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに行う</li> <li>・条件を変えた技や発展技を行う</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
陸上運動系	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 運動の楽しさや喜びを味わう</li> <li>○ 行い方を理解する</li> <li>○ 技能を身に付ける               <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 短距離走・リレー                   <ul style="list-style-type: none"> <li>・一定の距離を全力で走る</li> <li>・滑らかなバトンの受渡しをする</li> </ul> </li> <li>※ ハードル走                   <ul style="list-style-type: none"> <li>・ハードルをリズムカルに走り越える</li> </ul> </li> <li>※ 走り幅跳び                   <ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムカルな助走から踏み切って跳ぶ</li> </ul> </li> <li>※ 走り高跳び                   <ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムカルな助走から踏み切って跳ぶ</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わう</li> <li>○ 陸上競技の特性や成り立ち，技術の名称や行い方，その運動に関連して高まる体力などを理解する</li> <li>○ 基本的な動きや効率のよい動きを身に付ける               <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 短距離走・リレー                   <ul style="list-style-type: none"> <li>・滑らかな動きで速く走る</li> <li>・バトンの受渡しでタイミングを合わせ</li> </ul> </li> <li>※ 長距離走                   <ul style="list-style-type: none"> <li>・ペースを守って走る</li> </ul> </li> <li>※ ハードル走                   <ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムカルな走りから滑らかにハードルを越す</li> </ul> </li> <li>※ 走り幅跳び                   <ul style="list-style-type: none"> <li>・スピードに乗った助走から素早く踏み切って跳ぶ</li> </ul> </li> <li>※ 走り高跳び                   <ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムカルな助走から力強く踏み切って大きな動作で跳ぶ</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>

(体づくり運動は「知識及び運動」、体育理論は「知識」)

<p>中学校第3学年 高等学校入学年次</p>	<p>高等学校その次の年次以降</p>	<p>領域</p>
<p>○ 体を動かす楽しさや心地よさを味わう</p> <p>○ 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</p> <p>○ 目的に適した運動の計画を立て取り組む</p> <p>※ 体ほぐしの運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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く</li> <li>・仲間と自主的に関わり合う</li> </ul> <p>※ 実生活に生かす運動の計画</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組む</li> </ul>	<p>○ 体を動かす楽しさや心地よさを味わう</p> <p>○ 体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解する</p> <p>○ 自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てる</p> <p>※ 体ほぐしの運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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く</li> <li>・仲間と主体的に関わり合う</li> </ul> <p>※ 実生活に生かす運動の計画</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自己のねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための継続的な運動の計画を立て取り組む</li> </ul>	<p>体づくり運動</p>
<p>○ 技ができる楽しさや喜びを味わう</p> <p>○ 技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解する</p> <p>○ 自己に適した技で演技する</p> <p>※ マット運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行う</li> <li>・条件を変えた技や発展技を行う</li> <li>・それらを構成し演技する</li> </ul> <p>※ 鉄棒運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに安定して行う</li> <li>・条件を変えた技や発展技を行う</li> <li>・それらを構成し演技する</li> </ul> <p>※ 平均台運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体操系やバランス系の基本的な技を滑らかに安定して行う</li> <li>・条件を変えた技や発展技を行う</li> <li>・それらを構成し演技する</li> </ul> <p>※ 跳び箱運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに安定して行う</li> <li>・条件を変えた技や発展技を行う</li> </ul>	<p>○ 技がよりよくできたり自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わう</p> <p>○ 技の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、発表の仕方などを理解する</p> <p>○ 自己に適した技で演技する</p> <p>※ マット運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行う</li> <li>・条件を変えた技や発展技を行う</li> <li>・それらを構成し演技する</li> </ul> <p>※ 鉄棒運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに安定して行う</li> <li>・条件を変えた技や発展技を行う</li> <li>・それらを構成し演技する</li> </ul> <p>※ 平均台運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体操系やバランス系の基本的な技を滑らかに安定して行う</li> <li>・条件を変えた技や発展技を行う</li> <li>・それらを構成し演技する</li> </ul> <p>※ 跳び箱運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに安定して行う</li> <li>・条件を変えた技や発展技を行う</li> </ul>	<p>器械運動</p>
<p>○ 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わう</p> <p>○ 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解する</p> <p>○ 各種目特有の技能を身に付ける</p> <p>※ 短距離走・リレー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・中間走へのつなぎを滑らかにして速く走る</li> <li>・バトンの受渡して次走者のスピードを十分高める</li> </ul> <p>※ 長距離走</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自己に適したペースを維持して走る</li> </ul> <p>※ ハードル走</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スピードを維持した走りからハードルを低く越す</li> </ul> <p>※ 走り幅跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スピードに乗った助走から力強く踏み切って跳ぶ</li> </ul> <p>※ 走り高跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムカルな助走から力強く踏み切り滑らかな空間動作で跳ぶ</li> </ul>	<p>○ 記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わう</p> <p>○ 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解する</p> <p>○ 各種目特有の技能を身に付ける</p> <p>※ 短距離走・リレー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・中間走の高いスピードを維持して速く走る</li> <li>・バトンの受渡して次走者と前走者の距離を長くする</li> </ul> <p>※ 長距離走</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ペースの変化に対応して走る</li> </ul> <p>※ ハードル走</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スピードを維持した走りからハードルを低くリズムカルに越す</li> </ul> <p>※ 走り幅跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スピードに乗った助走と力強い踏み切りから着地までの動きを滑らかにして跳ぶ</li> </ul> <p>※ 走り高跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スピードのあるリズムカルな助走から力強く踏み切り、滑らかな空間動作で跳ぶ</li> </ul> <p>※ 三段跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・短い助走からリズムカルに連続して跳ぶ</li> </ul> <p>※ 砲丸投げ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・立ち投げなどから砲丸を突き出して投げる</li> </ul> <p>※ やり投げ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・短い助走からやりを前方にまっすぐ投げる</li> </ul>	<p>陸上競技</p>

運動領域， 体育分野， 科目体育の「知識及び技能」系統表（その2）

	小学校 第5学年及び第6学年	中学校 第1学年及び第2学年
水泳運動系	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 運動の楽しさや喜びを味わう</li> <li>○ 行い方を理解する</li> <li>○ 技能を身に付ける               <ul style="list-style-type: none"> <li>※ クロール                   <ul style="list-style-type: none"> <li>・手や足の動きに呼吸を合わせて続けて長く泳ぐ</li> </ul> </li> <li>※ 平泳ぎ                   <ul style="list-style-type: none"> <li>・手や足の動きに呼吸を合わせて続けて長く泳ぐ</li> </ul> </li> <li>※ 安全確保につながる運動                   <ul style="list-style-type: none"> <li>・背浮きや浮き沈みをしながら続けて長く浮く</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わう</li> <li>○ 水泳の特性や成り立ち，技術の名称や行い方，その運動に関連して高まる体力などを理解する</li> <li>○ 泳法を身に付ける               <ul style="list-style-type: none"> <li>※ クロール                   <ul style="list-style-type: none"> <li>・手と足の動き，呼吸のバランスをとり速く泳ぐ</li> </ul> </li> <li>※ 平泳ぎ                   <ul style="list-style-type: none"> <li>・手と足の動き，呼吸のバランスをとり長く泳ぐ</li> </ul> </li> <li>※ 背泳ぎ                   <ul style="list-style-type: none"> <li>・手と足の動き，呼吸のバランスをとり泳ぐ</li> </ul> </li> <li>※ バタフライ                   <ul style="list-style-type: none"> <li>・手と足の動き，呼吸のバランスをとり泳ぐ</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
ボール運動系	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 運動の楽しさや喜びを味わう</li> <li>○ 行い方を理解する</li> <li>○ 技能を身に付け，簡易化されたゲームをする               <ul style="list-style-type: none"> <li>※ ゴール型                   <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボール操作とボールを持たないときの動きによって，簡易化されたゲームをする</li> </ul> </li> <li>※ ネット型                   <ul style="list-style-type: none"> <li>・個人やチームによる攻撃と守備によって，簡易化されたゲームをする</li> </ul> </li> <li>※ ベースボール型                   <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールを打つ攻撃と隊形をとった守備によって，簡易化されたゲームをする</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 勝敗を競う楽しさや喜びを味わう</li> <li>○ 球技の特性や成り立ち，技術の名称や行い方，その運動に関連して高まる体力などを理解する</li> <li>○ 基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームを展開する               <ul style="list-style-type: none"> <li>※ ゴール型                   <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボール操作と空間に走り込むなどの動きによってゴール前での攻防をする</li> </ul> </li> <li>※ ネット型                   <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防をする</li> </ul> </li> <li>※ ベースボール型                   <ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的なバット操作と走塁での攻撃，ボール操作と定位置での守備などによって攻防をする</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
表現運動系	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 運動の楽しさや喜びを味わう</li> <li>○ 行い方を理解する</li> <li>○ 表したい感じを表現したり踊りで交流したりする               <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 表現                   <ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろな題材からそれらの主な特徴を捉え，表したい感じをひと流れの動きで即興的に踊ったり，簡単なひとまとまりの動きにして踊ったりする</li> </ul> </li> <li>※ フォークダンス                   <ul style="list-style-type: none"> <li>・日本の民踊や外国の踊りから，それらの踊り方の特徴を捉え，音楽に合わせて簡単なステップや動きで踊る</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 感じを込めて踊ったりみんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わう</li> <li>○ ダンスの特性や由来，表現の仕方，その運動に関連して高まる体力などを理解する</li> <li>○ イメージを捉えた表現や踊りを通じた交流をする               <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 創作ダンス                   <ul style="list-style-type: none"> <li>・多様なテーマから表したいイメージを捉え，動きに変化を付けて即興的に表現したり，変化のあるひとまとまりの表現にしたりして踊る</li> </ul> </li> <li>※ フォークダンス                   <ul style="list-style-type: none"> <li>・日本の民踊や外国の踊りから，それらの踊り方の特徴を捉え，音楽に合わせて特徴的なステップや動きで踊る</li> </ul> </li> <li>※ 現代的なリズムのダンス                   <ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムの特徴を捉え，変化のある動きを組み合わせ，リズムに乗って全身で踊る</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>

(体づくり運動系は「知識及び運動」、体育理論は「知識」)

<p>中学校第3学年 高等学校入学年次</p>	<p>高等学校その次の年次以降</p>	
<p>○記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わう ○技術の名称や行い方，体力の高め方，運動観察の方法などを理解する ○効率的に泳ぐ ※クロール ・手と足の動き，呼吸のバランスを保ち，安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする ※平泳ぎ ・手と足の動き，呼吸のバランスを保ち，安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする ※背泳ぎ ・手と足の動き，呼吸のバランスを保ち，安定したペースで泳ぐ ※バタフライ ・手と足の動き，呼吸のバランスを保ち，安定したペースで泳ぐ ※複数の泳法で泳ぐこと，又はリレーをすること</p>	<p>○記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わう ○技術の名称や行い方，体力の高め方，課題解決の方法，競技会の仕方などを理解する ○自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐ ※クロール ・手と足の動き，呼吸のバランスを保ち，伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする ※平泳ぎ ・手と足の動き，呼吸のバランスを保ち，伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする ※背泳ぎ ・手と足の動き，呼吸のバランスを保ち，安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする ※バタフライ ・手と足の動き，呼吸のバランスを保ち，安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする ※複数の泳法で長く泳ぐこと又はリレーをすること</p>	<p>水泳</p>
<p>○勝敗を競う楽しさや喜びを味わう ○技術の名称や行い方，体力の高め方，運動観察の方法などを理解する ○作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開する ※ゴール型 ・安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をする ※ネット型 ・役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をする ※ベースボール型 ・安定したバット操作と走塁での攻撃，ボール操作と連携した守備などによって攻防をする</p>	<p>○勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わう ○技術などの名称や行い方，体力の高め方，課題解決の方法，競技会の仕方などを理解する ○作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開する ※ゴール型 ・状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防をする ※ネット型 ・状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防をする ※ベースボール型 ・状況に応じたバット操作と走塁での攻撃，安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻防をする</p>	<p>球技</p>
<p>○感じを込めて踊ったり，みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わう ○ダンスの名称や用語，踊りの特徴と表現の仕方，交流や発表の仕方，運動観察の方法，体力の高め方などを理解する ○イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表をする ※創作ダンス ・表したいテーマにふさわしいイメージを捉え，個や群で，緩急強弱のある動きや空間の使い方に変化を付けて即興的に表現したり，簡単な作品にまとめたりして踊る ※フォークダンス ・日本の民踊や外国の踊りから，それらの踊り方の特徴を捉え，音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で踊る ※現代的なリズムのダンス ・リズムの特徴を捉え，変化とまとまりを付けて，リズムに乗って全身で踊る</p>	<p>○感じを込めて踊ったり仲間と自由に踊ったり，自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わう ○ダンスの名称や用語，文化的背景と表現の仕方，交流や発表の仕方，課題解決の方法，体力の高め方などを理解する ○それぞれ特有の表現や踊りを身に付けて交流や発表をする ※創作ダンス ・表したいテーマにふさわしいイメージを捉え，個や群で，対極の動きや空間の使い方に変化を付けて即興的に表現したり，イメージを強調した作品にまとめたりして踊る ※フォークダンス ・日本の民踊や外国の踊りから，それらの踊り方の特徴を強調して，音楽に合わせて多様なステップや動きと組み方で仲間と対応して踊る ※現代的なリズムのダンス ・リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり，変化とまとまりを付けて仲間と対応したりして踊る</p>	<p>ダンス</p>

## 運動領域，体育分野，科目体育の「知識及び技能」系統表（その3）

（体づくり運動系は「知識及び運動」、体育理論は「知識」）

	中学校 第1学年及び第2学年	中学校 第3学年
武道	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 技ができる楽しさや喜びを味わう</li> <li>○ 武道の特性や成り立ち，伝統的な考え方，技の名称や行い方，その運動に関連して高まる体力などを理解する</li> <li>○ 基本動作や基本となる技を用いて簡易な攻防を展開する</li> <li>※ 柔道 <ul style="list-style-type: none"> <li>・相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて，投げたり抑えたりするなどの簡易な攻防をする</li> </ul> </li> <li>※ 剣道 <ul style="list-style-type: none"> <li>・相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて，打ったり受けたりするなどの簡易な攻防をする</li> </ul> </li> <li>※ 相撲 <ul style="list-style-type: none"> <li>・相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて，押ししたり寄りたりするなどの簡易な攻防をする</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わう</li> <li>○ 伝統的な考え方，技の名称や見取り稽古の仕方，体力の高め方などを理解する</li> <li>○ 基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開する</li> <li>※ 柔道 <ul style="list-style-type: none"> <li>・相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技，連絡技を用いて，相手を崩して投げたり，抑えたりするなどの攻防をする</li> </ul> </li> <li>※ 剣道 <ul style="list-style-type: none"> <li>・相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技を用いて，相手の構えを崩し，しかけたり応じたりするなどの攻防をする</li> </ul> </li> <li>※ 相撲 <ul style="list-style-type: none"> <li>・相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技を用いて，相手を崩し，投げたりいなしたりするなどの攻防をする</li> </ul> </li> </ul>
体育理論	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 運動やスポーツが多様であることについて理解する</li> <li>※ 運動やスポーツは，体を動かしたり健康を維持したりするなどの必要性及び競い合うことや課題を達成することなどの楽しさから生みだされ発展してきたこと</li> <li>※ 運動やスポーツには，行うこと，見ること，支えること及び知ることなどの多様な関わり方があること</li> <li>※ 世代や機会に応じて，生涯にわたって運動やスポーツを楽しむためには，自己に適した多様な楽しみ方を見付けたり，工夫したりすることが大切であること</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方について理解する</li> <li>※ 運動やスポーツは，身体の発達やその機能の維持，体力の向上などの効果や自信の獲得，ストレスの解消などの心理的効果及びルールやマナーについて合意したり，適切な人間関係を築いたりするなどの社会性を高める効果が期待できること</li> <li>※ 運動やスポーツには，特有の技術があり，その学び方には，運動の課題を合理的に解決するための一定の方法があること</li> <li>※ 運動やスポーツを行う際は，その特性や目的，発達の段階や体調などを踏まえて運動を選ぶなど，健康・安全に留意する必要があること</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 文化としてのスポーツの意義について理解する</li> <li>※ スポーツは，文化的な生活を営みよりよく生きていくために重要であること</li> <li>※ オリンピックやパラリンピック及び国際的なスポーツ大会などは，国際親善や世界平和に大きな役割を果たしていること</li> <li>※ スポーツは，民族や国，人種や性，障害の違いなどを超えて人々を結び付けていること</li> </ul>

高等学校 入学年次	高等学校 その次の年次以降	
同左 (相撲を除く)	<p>○勝敗を競ったり自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わう</p> <p>○伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、課題解決の方法、試合の仕方などを理解する</p> <p>○得意技などを用いた攻防を展開する</p> <p>※ 柔道</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・相手の動きの変化に応じた基本動作から、得意技や連絡技・変化技を用いて、素早く相手を崩して投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防をする</li> </ul> <p>※ 剣道</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・相手の動きの変化に応じた基本動作から、得意技を用いて、相手の構えを崩し、素早くしかけたり応じたりするなどの攻防をする</li> </ul>	武道
<p>○スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解する</p> <p>※ スポーツは、人類の歴史とともに始まり、その理念が時代に応じて多様に変容してきていること。また、我が国から世界に普及し、発展しているスポーツがあること</p> <p>※ 現代のスポーツは、オリンピックやパラリンピック等の国際大会を通して、国際親善や世界平和に大きな役割を果たし、共生社会の実現にも寄与していること。また、ドーピングは、フェアプレイの精神に反するなど、能力の限界に挑戦するスポーツの文化的価値を失わせること</p> <p>※ 現代のスポーツは、経済的な波及効果があり、スポーツ産業が経済の中で大きな影響を及ぼしていること。また、スポーツの経済的な波及効果が高まるにつれ、スポーツの高潔さなどが一層求められること</p> <p>※ スポーツを行う際は、スポーツが環境や社会にもたらす影響を考慮し、多様性への理解や持続可能な社会の実現に寄与する責任ある行動が求められること</p>	<p>○運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解する</p> <p>※ 運動やスポーツの技能と体力は、相互に関連していること。また、期待する成果に応じた技能や体力の高め方があること。さらに、過度な負荷や長期的な酷使は、けがや疾病の原因となる可能性があること</p> <p>※ 運動やスポーツの技術は、学習を通して技能として発揮されるようになること。また、技術の種類に応じた学習の仕方があること。現代のスポーツの技術や戦術、ルールは、用具の改良やメディアの発達に伴い変わり続けていること</p> <p>※ 運動やスポーツの技能の上達過程にはいくつかの段階があり、その学習の段階に応じた練習方法や運動観察の方法、課題の設定方法などがあること。また、これらの獲得には、一定の期間がかかること</p> <p>※ 運動やスポーツを行う際は、気象条件の変化など様々な危険を予見し、回避することが求められること</p> <p>○豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解する</p> <p>※ スポーツは、各ライフステージにおける身体的、心理的、社会的特徴に応じた多様な楽しみ方があること。また、その楽しみ方は、個人のスポーツに対する欲求などによっても変化すること</p> <p>※ 生涯にわたってスポーツを継続するためには、ライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方を見付けること、仕事と生活の調和を図ること、運動の機会を生み出す工夫をすることなどが必要であること</p> <p>※ スポーツの推進は、様々な施策や組織、人々の支援や参画によって支えられていること</p> <p>※ 人生に潤いをもたらす貴重な文化的資源として、スポーツを未来に継承するためには、スポーツの可能性と問題点を踏まえて適切な「する、みる、支える、知る」などの関わりが求められること</p>	体育理論

(系統が見やすいよう、中学校の領域の順序を入れ替えている。)

運動領域，体育分野，科目体育の「思考力，判断力，表現力等」系統表

	小学校 第5学年及び第6学年	中学校 第1学年及び第2学年
体づくり運動系	自己の体の状態や体力に応じて，運動の行い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	自己の課題を発見し，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
器械運動系	自己の能力に適した課題の解決の仕方や技の組合せ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	技などの自己の課題を発見し，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，自己の考えたことを他者に伝える
陸上運動系	自己の能力に適した課題の解決の仕方，競争や記録への挑戦の仕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	動きなどの自己の課題を発見し，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，自己の考えたことを他者に伝える
水泳運動系	自己の能力に適した課題の解決の仕方や記録への挑戦の仕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	泳法などの自己の課題を発見し，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，自己の考えたことを他者に伝える
ボール運動系	ルールを工夫したり，自己やチームの特徴に応じた作戦を選んだりするとともに，自己や仲間の考えたことを他者に伝える	攻防などの自己の課題を発見し，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
表現運動系	自己やグループの課題の解決に向けて，表したい内容や踊りの特徴を捉えた練習や発表・交流の仕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	表現などの自己の課題を発見し，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
武道		攻防などの自己の課題を発見し，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，自己の考えたことを他者に伝える
体育理論		運動やスポーツが多様であることについて，自己の課題を発見し，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
		運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方について，自己の課題を発見し，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

中学校 第3学年	高等学校 入学年次	高等学校 その次の年次以降	
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		生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて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	体づくり運動
技などの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、自己の考えたことを他者に伝える		生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて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	器械運動
動きなどの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、自己の考えたことを他者に伝える		生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて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	陸上競技
泳法などの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、自己の考えたことを他者に伝える		生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて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	水泳
攻防などの自己やチームの課題を発見し、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		生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝える	球技
表現などの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		生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて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	ダンス
攻防などの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、自己の考えたことを他者に伝える		生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて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	武道
文化としてのスポーツの意義について、自己の課題を発見し、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	スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について、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	運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、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 豊かなスポーツライフの設計の仕方について、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	体育理論

(系統が見やすいよう、中学校の領域の順序を入れ替えている。)

運動領域， 体育分野， 科目体育の「学びに向かう力， 人間性等」系統表

	小学校 第5学年及び第6学年	中学校 第1学年及び第2学年
体づくり運動系	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動に積極的に取り組む</li> <li>・約束を守り助け合って運動をする</li> <li>・仲間の考えや取組を認める</li> <li>・場や用具の安全に気を配る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体づくり運動に積極的に取り組む</li> <li>・仲間の学習を援助しようとする</li> <li>・一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとする</li> <li>・話合いに参加しようとする</li> <li>・健康・安全に気を配る</li> </ul>
器械運動系	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動に積極的に取り組む</li> <li>・約束を守り助け合って運動をする</li> <li>・仲間の考えや取組を認める</li> <li>・場や器械・器具の安全に気を配る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・器械運動に積極的に取り組む</li> <li>・よい演技を認めようとする</li> <li>・仲間の学習を援助しようとする</li> <li>・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとする</li> <li>・健康・安全に気を配る</li> </ul>
陸上運動系	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動に積極的に取り組む</li> <li>・約束を守り助け合って運動をする</li> <li>・勝敗を受け入れる</li> <li>・仲間の考えや取組を認める</li> <li>・場や用具の安全に気を配る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・陸上競技に積極的に取り組む</li> <li>・勝敗などを認め，ルールやマナーを守ろうとする</li> <li>・分担した役割を果たそうとする</li> <li>・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとする</li> <li>・健康・安全に気を配る</li> </ul>
水泳運動系	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動に積極的に取り組む</li> <li>・約束を守り助け合って運動をする</li> <li>・仲間の考えや取組を認める</li> <li>・水泳運動の心得を守って安全に気を配る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・水泳に積極的に取り組む</li> <li>・勝敗などを認め，ルールやマナーを守ろうとする</li> <li>・分担した役割を果たそうとする</li> <li>・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとする</li> <li>・水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全に気を配る</li> </ul>
ボール運動系	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動に積極的に取り組む</li> <li>・ルールを守り助け合って運動をする</li> <li>・勝敗を受け入れる</li> <li>・仲間の考えや取組を認める</li> <li>・場や用具の安全に気を配る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・球技に積極的に取り組む</li> <li>・フェアなプレイを守ろうとする</li> <li>・作戦などについての話合いに参加しようとする</li> <li>・一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとする</li> <li>・仲間の学習を援助しようとする</li> <li>・健康・安全に気を配る</li> </ul>
表現運動系	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動に積極的に取り組む</li> <li>・互いのよさを認め合い助け合って踊る</li> <li>・場の安全に気を配る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンスに積極的に取り組む</li> <li>・仲間の学習を援助しようとする</li> <li>・交流などの話合いに参加しようとする</li> <li>・一人一人の違いに応じた表現や役割を認めようとする</li> <li>・健康・安全に気を配る</li> </ul>
武道		<ul style="list-style-type: none"> <li>・武道に積極的に取り組む</li> <li>・相手を尊重し，伝統的な行動の仕方を守ろうとする</li> <li>・分担した役割を果たそうとする</li> <li>・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとする</li> <li>・禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配る</li> </ul>
体育理論		<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動やスポーツが多様であることについての学習に積極的に取り組む</li> <li>・運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方についての学習に積極的に取り組む</li> </ul>

中学校 第3学年	高等学校 入学年次	高等学校 その次の年次以降	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・体づくり運動に自主的に取り組む</li> <li>・互いに助け合い教え合おうとする</li> <li>・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</li> <li>・話合いに貢献しようとする</li> <li>・健康・安全を確保する</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・体づくり運動に主体的に取り組む</li> <li>・互いに助け合い高め合おうとする</li> <li>・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</li> <li>・合意形成に貢献しようとする</li> <li>・健康・安全を確保する</li> </ul>	体づくり運動
<ul style="list-style-type: none"> <li>・器械運動に自主的に取り組む</li> <li>・よい演技を讃えようとする</li> <li>・互いに助け合い教え合おうとする</li> <li>・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする</li> <li>・健康・安全を確保する</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・器械運動に主体的に取り組む</li> <li>・よい演技を讃えようとする</li> <li>・互いに助け合い高め合おうとする</li> <li>・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする</li> <li>・健康・安全を確保する</li> </ul>	器械運動
<ul style="list-style-type: none"> <li>・陸上競技に自主的に取り組む</li> <li>・勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする</li> <li>・自己の責任を果たそうとする</li> <li>・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする</li> <li>・健康・安全を確保する</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・陸上競技に主体的に取り組む</li> <li>・勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする</li> <li>・役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする</li> <li>・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする</li> <li>・健康・安全を確保する</li> </ul>	陸上競技
<ul style="list-style-type: none"> <li>・水泳に自主的に取り組む</li> <li>・勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする</li> <li>・自己の責任を果たそうとする</li> <li>・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする</li> <li>・水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保する</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・水泳に主体的に取り組む</li> <li>・勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする</li> <li>・役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする</li> <li>・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする</li> <li>・水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保する</li> </ul>	水泳
<ul style="list-style-type: none"> <li>・球技に自主的に取り組む</li> <li>・フェアなプレイを大切にしようとする</li> <li>・作戦などについての話合いに貢献しようとする</li> <li>・一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする</li> <li>・互いに助け合い教え合おうとする</li> <li>・健康・安全を確保する</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・球技に主体的に取り組む</li> <li>・フェアなプレイを大切にしようとする</li> <li>・合意形成に貢献しようとする</li> <li>・一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする</li> <li>・互いに助け合い高め合おうとする</li> <li>・健康・安全を確保する</li> </ul>	球技
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンスに自主的に取り組む</li> <li>・互いに助け合い教え合おうとする</li> <li>・作品や発表などの話合いに貢献しようとする</li> <li>・一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとする</li> <li>・健康・安全を確保する</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・武道に主体的に取り組む</li> <li>・相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとする</li> <li>・役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする</li> <li>・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする</li> <li>・健康・安全を確保する</li> </ul>	ダンス
<ul style="list-style-type: none"> <li>・武道に自主的に取り組む</li> <li>・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</li> <li>・自己の責任を果たそうとする</li> <li>・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする</li> <li>・健康・安全を確保する</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンスに主体的に取り組む</li> <li>・互いに共感し高め合おうとする</li> <li>・合意形成に貢献しようとする</li> <li>・一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとする</li> <li>・健康・安全を確保する</li> </ul>	武道
<ul style="list-style-type: none"> <li>・文化としてのスポーツの意義についての学習に自主的に取り組む</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展についての学習に自主的に取り組む</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に主体的に取り組む</li> <li>・豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に主体的に取り組む</li> </ul>	体育理論

(系統が見やすいよう、中学校の領域の順序を入れ替えている。)

保健領域，保健分野，科目保健の「知識及び技能」系統表

	小学校 第5学年	小学校 第6学年	中学校 第1学年	中学校 第2学年
保健領域・保健分野	<p>ア 心の発達及び不安や悩みへの対処について理解するとともに，簡単な対処をすること。</p> <p>(ア) 心の発達</p> <p>(イ) 心と体との密接な関係</p> <p>(ウ) 不安や悩みなどへの対処の知識及び技能</p>	<p>ア 病気の予防について理解すること。</p> <p>(ア) 病気の起こり方</p> <p>(イ) 病原体が主な要因となって起こる病気の予防</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・病原体が体に入るのを防ぐこと</li> <li>・病原体に対する体の抵抗力を高めること</li> </ul> <p>(ウ) 生活習慣病など生活行動が主な要因となって起こる病気の予防</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・適切な運動，栄養の偏りのない食事をとること</li> <li>・口腔の衛生を保つこと</li> </ul> <p>(エ) 喫煙，飲酒，薬物乱用と健康</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康を損なう原因</li> </ul> <p>(オ) 地域の保健に関わる様々な活動</p>	<p>ア 健康な生活と疾病の予防について理解を深めること。</p> <p>(ア) 健康は，主体と環境の相互作用の下に成り立っていること。また，疾病は，主体の要因と環境の要因が関わり合って発生すること。</p> <p>(イ) 年齢，生活環境等に応じた運動，食事，休養及び睡眠の調和のとれた生活</p>	<p>ア 健康な生活と疾病の予防について理解を深めること。</p> <p>(ウ) 生活習慣病などの予防</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動不足，食事の量や質の偏り，休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れが主な要因</li> <li>・適切な運動，食事，休養及び睡眠の調和のとれた生活の実践</li> </ul> <p>(エ) 喫煙，飲酒，薬物乱用と健康</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・心身に様々な影響</li> <li>・健康を損なう原因</li> <li>・個人の心理状態や人間関係，社会環境が影響</li> </ul>
	<p>ア けがの防止に関する次の事項を理解するとともに，けがなどの簡単な手当をすること。</p> <p>(ア) 交通事故や身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがの防止</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・周囲の危険に気付くこと</li> <li>・的確な判断の下に安全に行動すること</li> <li>・環境を安全に整えること</li> </ul> <p>(イ) けがなどの簡単な手当の知識及び技能</p>		<p>ア 心身の機能の発達と心の健康について理解を深めるとともに，ストレスへの対処をすること。</p> <p>(ア) 身体機能の発達と個人差</p> <p>(イ) 生殖に関わる機能の成熟と適切な行動</p> <p>(ウ) 精神機能の発達と自己形成</p> <p>(エ) 欲求やストレスの心身への影響と欲求やストレスへの対処の知識及び技能</p>	<p>ア 傷害の防止について理解を深めるとともに，応急手当をすること。</p> <p>(ア) 交通事故や自然災害などによる傷害は，人的要因や環境要因などが関わって発生すること。</p> <p>(イ) 交通事故などによる傷害の防止</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・安全な行動</li> <li>・環境の改善</li> </ul> <p>(ウ) 自然災害による傷害の防止</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・災害発生時と二次災害</li> <li>・災害に備えておくこと</li> <li>・安全に避難すること</li> </ul> <p>(エ) 応急手当</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・傷害の悪化の防止</li> <li>・心肺蘇生法などの応急手当の知識及び技能</li> </ul>

中学校 第3学年	高等学校 入学年次及び次の年次	
<p>ア 健康な生活と疾病の予防について理解を深めること。</p> <p>(オ) 感染症の予防</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・病原体が主な要因</li> <li>・発生源をなくすこと</li> <li>・感染経路を遮断すること</li> <li>・主体の抵抗力を高めること</li> </ul> <p>(カ) 健康の保持増進や疾病の予防のための個人や社会の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・保健・医療機関の有効利用</li> <li>・医薬品の正しい使用</li> </ul>	<p>ア 現代社会と健康について理解を深めること。</p> <p>(ア) 健康の考え方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・国民の健康課題</li> <li>・主体と環境の相互作用</li> </ul> <p>(イ) 現代の感染症とその予防</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・個人の取組及び社会的な対策</li> </ul> <p>(ウ) 生活習慣病などの予防と回復</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活</li> <li>・疾病の早期発見及び社会的な対策</li> </ul> <p>(エ) 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・個人や社会環境への対策</li> </ul> <p>(オ) 精神疾患の予防と回復</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活</li> <li>・疾病の早期発見及び社会的な対策</li> </ul>	
<p>ア 健康と環境について理解を深めること。</p> <p>(ア) 身体の適応能力とそれを超えた環境による健康に影響、快適で能率のよい生活を送る環境の範囲</p> <p>(イ) 飲料水や空気と健康との関わり、飲料水や空気の衛生的管理</p> <p>(ウ) 生活によって生じた廃棄物の衛生的な処理</p>	<p>ア 安全な社会生活について理解を深めるとともに、応急手当を適切にすること。</p> <p>(ア) 安全な社会づくり</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・環境の整備と個人の取組</li> </ul> <p>(イ) 応急手当</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・傷害や疾病の悪化の軽減</li> <li>・正しい手順や方法</li> <li>・応急手当の速やかな実施</li> </ul>	
	<p>ア 生涯を通じる健康について理解を深めること。</p> <p>(ア) 生涯の各段階における健康</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生涯の各段階の健康課題に応じた自己の健康管理及び環境づくり</li> </ul> <p>(イ) 労働と健康</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・労働環境の変化に起因する傷害や職業病などを踏まえた適切な健康管理及び安全管理</li> </ul>	
	<p>ア 健康を支える環境づくりについて理解を深めること。</p> <p>(ア) 環境と健康</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・人間の生活や産業活動は、自然環境を汚染し健康に影響を及ぼすこと</li> <li>・学校や地域の環境を健康に適したものとすることを基準が設定されていること</li> </ul> <p>(イ) 食品と健康</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食品の安全性を確保する基準の設定</li> </ul> <p>(ウ) 保健・医療制度及び地域の保健・医療機関</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・保健・医療制度や地域の保健所、保健センター、医療機関などを適切な活用</li> <li>・医薬品の有効性や安全性の審査</li> <li>・販売には制限があること</li> <li>・疾病からの回復や悪化の防止</li> <li>・医薬品の正しい使用</li> </ul> <p>(オ) 健康に関する環境づくりと社会参加</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康に関する環境づくり</li> <li>・適切な健康情報の活用</li> </ul>	

保健分野・科目保健

保健領域，保健分野，科目保健の「思考力，判断力，表現力等」系統表

	小学校 第5学年	小学校 第6学年	中学校 第1学年	中学校 第2学年
保健領域・保健分野	イ 心の健康について，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，それらを表現すること。	イ 病気を予防するために，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，それらを表現すること。	イ 健康な生活と疾病の予防について，課題を発見し，その解決に向けて思考し判断するとともに，それらを表現すること。	イ 健康な生活と疾病の予防について，課題を発見し，その解決に向けて思考し判断するとともに，それらを表現すること。
	イ けがを防止するために，危険の予測や回避の方法を考え，それらを表現すること。		イ 心身の機能の発達と心の健康について，課題を発見し，その解決に向けて思考し判断するとともに，それらを表現すること。	イ 傷害の防止について，危険の予測やその回避の方法を考え，それらを表現すること。

中学校 第3学年	高等学校 入学年次及び次の年次	
イ 健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現すること。	イ 安全な社会生活について、安全に関する原則や概念に着目して危険の予測やその回避の方法を考え、それらを表現すること。	保健分野・科目保健
イ 健康と環境に関する情報から課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現すること。	イ 安全な社会生活について、安全に関する原則や概念に着目して危険の予測やその回避の方法を考え、それらを表現すること。	
	イ 生涯を通じる健康に関する情報から課題を発見し、健康に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現すること。	
	イ 健康を支える環境づくりに関する情報から課題を発見し、健康に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現すること。	

