

# 高等学校学習指導要領解説

保健体育編

体 育 編

平成21年 7 月

文 部 科 学 省

# 高等学校学習指導要領解説 保健体育編 体育編

## 目 次

### 第1部 保健体育

第1章 総 説	1
第1節 改訂の趣旨	1
1 改訂の経緯	1
2 保健体育科改訂の趣旨	3
3 保健体育科改訂の要点	5
(1) 目標の改善について	5
(2) 内容及び内容の取扱いの改善について	6
「体育」	6
「保健」	8
(3) 各科目にわたる指導計画の作成等の改善について	9
第2節 保健体育科の目標及び内容	11
1 教科の目標	11
2 教科の内容	12
(1) 保健体育科の科目及び内容構成	12
(2) 標準単位数	13
(3) 履修学年	13
第2章 各科目	14
第1節 体育	14
1 性格	14
2 目標	15
3 内容	16
各領域(各領域に関する内容の取扱い含む)	17
A 体づくり運動	22
B 器械運動	29
C 陸上競技	40
D 水泳	50
E 球技	60
F 武道	71
G ダンス	81
H 体育理論	91
4 内容の取扱い	96
第2節 保健	104
1 性格	104
2 目標	104
3 内容	105
(1) 現代社会と健康	105
(2) 生涯を通じる健康	109
(3) 社会生活と健康	111
4 内容の取扱い	113

第3章 各科目にわたる指導計画の作成と内容の取扱い	115
第1節 指導計画の作成	115
1 体育	115
2 保健	116
3 「体育」及び「保健」	117
第2節 体育・健康に関する指導	118
第3節 部活動の意義と留意点等	119
第4節 その他の総則に関連する事項	120
1 道徳教育との関連	120
2 学校設定科目	121
3 必履修教科・科目の一部単位減	122
4 義務教育段階での学習内容の確実な定着を図る工夫	122
5 言語活動の充実	123
6 障害のある生徒の指導における配慮事項	124

## 第2部 体育

第1章 総説	127
第1節 教科・科目設定の趣旨	127
第2節 改訂の趣旨	127
1 体育科改訂の趣旨	127
2 体育科改訂の要点	128
(1) 目標の改善について	128
(2) 科目編成，科目の目標及び内容等の改善について	128
(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について	131
第3節 体育科の目標と科目編成	132
1 目標の考え方	132
2 科目編成と標準単位数	133
(1) 科目の編成	133
(2) 標準単位数	133
第2章 各科目	135
第1節 スポーツ概論	135
第2節 スポーツⅠ(採点競技及び測定競技)	140
第3節 スポーツⅡ(球技)	142
第4節 スポーツⅢ(武道及び諸外国の対人的競技等)	145
第5節 スポーツⅣ(ダンス)	147
第6節 スポーツⅤ(野外活動)	149
第7節 スポーツⅥ(体づくり運動)	152
第8節 スポーツ総合演習	155
第3章 各科目にわたる指導計画の作成と内容の取扱い	158
1 指導計画の作成	158
2 内容の取扱い	158

# 第 1 部 保 健 体 育

# 第1章 総 説

## 第1節 改訂の趣旨

### 1 改訂の経緯

21世紀は、新しい知識・情報・技術が政治・経済・文化をはじめ社会のあらゆる領域での活動の基盤として飛躍的に重要性を増す、いわゆる「知識基盤社会」の時代であると言われている。このような知識基盤社会化やグローバル化は、アイデアなど知識そのものや人材をめぐる国際競争を加速させる一方で、異なる文化や文明との共存や国際協力の必要性を増大させている。このような状況において、確かな学力、豊かな心、健やかな体の調和を重視する「生きる力」をはぐくむことがますます重要になっている。

他方、OECD（経済協力開発機構）のPISA調査など各種の調査からは、我が国の児童生徒については、例えば、

- ① 思考力・判断力・表現力等を問う読解力や記述式問題、知識・技能を活用する問題に課題、
  - ② 読解力で成績分布の分散が拡大しており、その背景には家庭での学習時間などの学習意欲、学習習慣・生活習慣に課題、
  - ③ 自分への自信の欠如や自らの将来への不安、体力の低下といった課題、
- が見られるところである。

このため、平成17年2月には、文部科学大臣から、21世紀を生きる子どもたちの教育の充実を図るため、教員の資質・能力の向上や教育条件の整備などと併せて、国の教育課程の基準全体の見直しについて検討するよう、中央教育審議会に対して要請し、同年4月から審議が開始された。この間、教育基本法改正、学校教育法改正が行われ、知・徳・体のバランス（教育基本法第2条第1号）とともに、基礎的・基本的な知識・技能、思考力・判断力・表現力等及び学習意欲を重視し（学校教育法第30条第2項）、学校教育においてはこれらを調和的にはぐくむことが必要である旨が法律上規定されたところである。中央教育審議会においては、このような教育の根本にさかのぼった法改正を踏まえた審議が行われ、2年10か月にわたる審議の末、平成20年1月に「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について」答申を行った。

この答申においては、上記のような児童生徒の課題を踏まえ、

- ① 改正教育基本法等を踏まえた学習指導要領改訂
- ② 「生きる力」という理念の共有
- ③ 基礎的・基本的な知識・技能の習得
- ④ 思考力・判断力・表現力等の育成
- ⑤ 確かな学力を確立するために必要な授業時数の確保
- ⑥ 学習意欲の向上や学習習慣の確立
- ⑦ 豊かな心や健やかな体の育成のための指導の充実

を基本的な考え方として、各学校段階や各教科等にわたる学習指導要領の改善の方向性が示された。

具体的には、①については、教育基本法が約60年振りに改正され、21世紀を切り拓く心豊かでたくましい日本人の育成を目指すという観点から、これからの教育の新しい理念が定められたことや学校教育法において教育基本法改正を受けて、新たに義務教育の目標が規定されるとともに、各学校段階の目的・目標規定が改正されたことを十分に踏まえた学習指導要領改訂であることを求めた。③については、読み・書き・計算などの基礎的・基本的な知識・技能は、例えば、小学校低・中学年では体験的な理解や繰り返し学習を重視するなど、発達の段階に応じて徹底して習得させ、学習の基盤を構築していくことが大切との提言がなされた。この基盤の上に、④の思考力・判断力・表現力等をはぐくむために、観察・実験、レポートの作成、論述など知識・技能の活用を図る学習活動を発達の段階に応じて充実させるとともに、これらの学習活動の基盤となる言語に関する能力

の育成のために、小学校低・中学年の国語科において音読・暗唱、漢字の読み書きなど基本的な力を定着させた上で、各教科等において、記録、要約、説明、論述といった学習活動に取り組む必要があると指摘した。また、⑦の豊かな心や健やかな体の育成のための指導の充実については、徳育や体育の充実のほか、国語をはじめとする言語に関する能力の重視や体験活動の充実により、他者、社会、自然・環境とかかわる中で、これらとともに生きる自分への自信をもたせる必要があるとの提言がなされた。

また、高等学校の教育課程の枠組みについては、高校生の興味・関心や進路等の多様性を踏まえ、必要最低限の知識・技能と教養を確保するという「共通性」と、学校の裁量や生徒の選択の幅の拡大という「多様性」のバランスに配慮して改善を図る必要があることが示された。

この答申を踏まえ、平成20年3月28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公示したのに続き、平成21年3月9日には高等学校学習指導要領及び特別支援学校の学習指導要領等を公示した。

高等学校学習指導要領は、平成25年4月1日の入学生から年次進行により段階的に適用することとしている。それに先だって、平成22年4月1日から総則の一部、総合的な学習の時間及び特別活動について先行して実施するとともに、中学校において移行措置として数学及び理科の内容を前倒しして実施することとしたことに対応し、高等学校の数学、理科及び理数の各教科・科目については平成24年4月1日の入学生から年次進行により先行して実施することとしている。

## 2 保健体育科改訂の趣旨

平成20年1月の中央教育審議会答申においては、学習指導要領改訂の基本的な考え方が示されるとともに、各教科等の改善の基本方針や主な改善事項が示されている。このたび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。

答申において、高等学校保健体育科の改善の基本方針については、次のように示されている。

### ア 改善の基本方針

- (ア) 小学校、中学校及び高等学校を通じて、「体育科、保健体育科については、その課題を踏まえ、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ことを重視し改善を図る。その際、心と体をより一体としてとらえ、健全な成長を促すことが重要であることから、引き続き保健と体育を関連させて指導することとする。また、学習したことを実生活、実社会において生かすことを重視し、学校段階の接続及び発達の段階に応じて指導内容を整理し、明確に示すことで体系化を図る。」としている。
- (イ) 体育については、「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はぐくむことにも資することを踏まえ、それぞれの運動が有する特性や魅力に応じて、基礎的な身体能力や知識を身に付け、生涯にわたって運動に親しむことができるように、発達の段階のまとまりを考慮し、指導内容を整理し体系化を図る。」としている。また、武道については、「その学習を通じ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指導の在り方を改善する。」としている。
- (ウ) 保健については、「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成するため、一層の内容の改善を図る。その際、小・中・高等学校を通じて系統性のある指導ができるように、子どもたちの発達の段階を踏まえて保健の内容の体系化を図る。また、生活習慣の乱れやストレスなどが健康に影響することを学ぶことが重要であり、健康の概念や課題などの内容を明確に示すとともに、心身の発育・発達と健康、生活習慣病などの疾病の予防、保健医療制度の活用、健康と環境、傷害の防止としての安全などの内容の改善を図る。特に、小学校低学年においては、運動を通して健康の認識がもてるよう指導の在り方を改善する。」としている。

答申で指摘された課題とは、体育では、①運動する子どもとそうでない子どもの二極化、②子どもの体力の低下傾向が依然深刻、③運動への関心や自ら運動する意欲、各種の運動の楽しさや喜び、その基礎となる運動の技能や知識など、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力が十分に図られていない例も見られること、④学習体験のないまま領域を選択しているのではないか。保健では、①今後、自らの健康管理に必要な情報を収集して判断し、行動を選択していくことが一層求められること、②生活習慣の乱れが小学校低学年にも見られるとの指摘があることなどである。

また、身体能力とは、体力及び運動の技能から構成され、これらが相互に関連して高まるものである。しかしながら、生徒一人一人に発達の違いがあることに対して十分配慮する必要があることから、学習指導要領の内容においては、身に付けさせたい運動の技能を確実に指導できるよう「技能」として示すこととする。また、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。

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、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。

以上の改善の基本方針に従って、高等学校においては、「生涯にわたって健やかな体を培うための身体能力と知識を定着させ、個人に応じた豊かなスポーツライフを実現する資質や能力を育成するとともに、個人生活及び社会生活における健康・安全に関する内容を総合的に理解できるようにし、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」ことを重視して、次のような改善の具体的事項をあげている。

#### イ 改善の具体的事項

- (ア) 科目「体育」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、各学校が生徒の実情に応じて、自ら運動に親しむ能力を高め、卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続することができるようにするため、入学年次においては、中学校第3学年との接続を踏まえ、「体づくり運動」及び知識に関する領域を履修させるとともに、それ以外の領域については「器械運動」、「陸上競技」、「水泳」、「ダンス」のまとまりと「球技」、「武道」のまとまりからそれぞれ選択して履修することができるようにする。また、その次の年次以降においては、それぞれの運動が有する特性や魅力に深く触れることができるよう「体づくり運動」及び知識に関する領域を履修させるとともに、それ以外の領域については「器械運動」、「陸上競技」、「水泳」、「球技」、「武道」、「ダンス」から選択して履修することができるようにする。
- その際、「球技」については、取り扱う運動種目は原則として現行どおりとするが、特性や魅力に応じて、ゴール型、ネット型、ベースボール型に分類し示すこととする。
- (イ) 生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現する資質や能力を育成する観点から、各領域において身に付けさせたい具体的な内容を明確に示すよう改善する。
- (ロ) 「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指導の在り方を改善する。また、「体づくり運動」以外の領域においても、学習した結果としてより一層の体力の向上を図ることができるよう指導の在り方を改善する。
- (エ) 知識に関する領域については、運動やスポーツについての総合的な理解を深め、実践に生かすことが求められていることから、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指導内容を明確に示し、取り扱う時間数の目安を示すこととする。
- (オ) 科目「保健」については、個人生活及び社会生活における健康・安全に関する内容を重視する観点から、指導内容を改善する。その際、様々な保健活動や対策などについて内容の配列を再構成し、医薬品に関する内容について改善する。また、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し改善していく思考力・判断力などの資質や能力を育成する観点から、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健康の概念や課題に関する内容を明確にし、指導の在り方を改善する。



### 3 保健体育科改訂の要点

保健体育科については、中央教育審議会の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 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、卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続することができるようにすることを重視し、運動やスポーツの楽しさや喜びを味わうことができるようにするとともに、発達の段階のまとまりを考慮し、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こと。
- ② 生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現する資質や能力を育成する観点から、各領域において身に付けさせたい具体的な内容を明確に示すこと。
- ③ 体力の向上を重視し、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に「体づくり運動」の指導内容の改善を図るとともに、「体づくり運動」以外の領域においても、学習した結果としてより一層の体力の向上を図ることができるようにすること。
- ④ 運動やスポーツについての総合的な理解を深める観点から、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知識に関する領域の構成を見直し、各領域に共通する内容に精選するとともに、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、各領域で取り上げるよう整理し一層の指導内容の明確化を図ること。
- ⑤ 科目「保健」においては、個人生活及び社会生活における健康・安全に関する内容を重視し、指導内容を改善すること。
- ⑥ また、ヘルスプロモーションの考え方を生かし、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し改善していく思考力・判断力などの資質や能力を育成する観点から、系統性のある指導ができるよう内容を明確にすること。

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) 目標の改善について

教科の目標については、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な実践を通して、生涯にわたって計画的に運動に親しむ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、「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。」と改善を図った。

このことは、教育基本法及び学校教育法の改正を踏まえるとともに、小学校、中学校及び高等学校を見通した教科の目標の一貫性を図る視点を重視したことによるものである。

まず、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、学校教育法第30条第2項において、「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。」と規定された。

このことを踏まえて、小学校体育科の目標を、「心と体を一体としてとらえ、適切な運動の経験と健康・安全についての理解を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を育てるとともに健康の保持増進と体力の向上を図り、楽しく明るい生活を営む態度を育てる。」とするとともに、中学校保健体育科の目標を、「心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、生涯にわたって運動に親しむ資

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、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。」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。

さらに、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。」と規定された。

このことを踏まえ、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。その上で、心と体をより一体としてとらえることを引き続き重視するとともに、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目指し、「生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力の育成」、「健康の保持増進のための実践力の育成」及び「体力の向上」の三つの具体的な目標が相互に密接に関連していることを示すとともに、保健体育科の重要なねらいであることを示した。

「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、少なくとも一つの運動やスポーツの特性や魅力に深く触れることができるようにすることが求められる。そのため、①運動の合理的、計画的な実践を通して、知識を深めるとともに技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにし、②自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、③公正、協力、責任、参画などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して、④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ことを示した。

「保健」の目標については、小学校、中学校との接続及び発達の段階に応じた指導内容の体系化の観点から、個人生活及び社会生活における健康・安全に関する内容を総合的に理解することを通して、ヘルスプロモーションの考え方を生かし、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し改善していく思考力・判断力などの資質や能力を培い、実践力を育成することを目指した。

## (2) 内容及び内容の取扱いの改善について

〔体育〕

### ア 指導内容の体系化

生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現に向けて、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、卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続すること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、高等学校においては、中学校第3学年との接続を重視するとともに、内容及び内容の取扱いにおいて学習指導要領の基準性を一層明確化し、生徒の主体的な学習の充実及び多様性を踏まえた指導の充実を図ることができるようにした。

具体的には、従前においては、入学年次で、「器械運動」、「陸上競技」、「水泳」、「球技」、「武道」、「ダンス」の中から3又は4領域を選択させることとし、「武道」又は「ダンス」のいずれかを含むとしていたことを改め、中学校第3学年との接続を踏まえ、「体づくり運動」及び「体育理論」を履修させるとともに、それ以外の領域については「器械運動」、「陸上競技」、「水泳」、「ダンス」のまとまりと、「球技」、「武道」のまとまりの中からそれぞれ1領域以上を選択して履修することができるようにすることとした。

また、その次の年次以降においては、従前、「器械運動」、「陸上競技」、「水泳」、「球技」、「武道」、「ダンス」の中から2～4領域を選択させることとし、「武道」又は「ダンス」のいずれかを含むとしていたことを改め、それぞれの運動が有する特性や魅力に深く触れることができるよう「体づくり運動」及び「体育理論」を履修させるとともに、それ以外の領域については「器械運動」、「陸上競技」、「水泳」、「球技」、「武道」、「ダンス」の中から2領域以上を選択して履修することができるようにすることとした。

さらに、内容の取扱いに、「地域や学校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。」ことを示し、継続的な学習の機会が確保されるように配慮した。

#### イ 指導内容の明確化

運動に関する領域を、(1)技能(「体づくり運動」は運動)、(2)態度及び(3)知識、思考・判断に整理・統合して示すとともに、発達の段階を踏まえ、例えば、従前、(1)技能を運動種目名などで示していたものを、その具体的な動きまで示すこととするなど、それぞれの指導内容を明確に示すこととした。

また、「体育理論」については、中学校からの接続を考慮しつつ、指導すべき知識の明確化を図り、体づくり運動をはじめ、各領域の「(3)知識、思考・判断」との内容の整理及び精選を図り単元を構成した。

#### ウ 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指導内容を明確に示した。具体的には、「体力を高める運動」の指導内容を、「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」とするとともに、「内容の取扱い」に、「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」を示した。

また、引き続き、各年次においてすべ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。

#### エ 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上で、中学校との接続を踏まえ指導内容を明確に示した。

#### オ 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上で、中学校との接続を踏まえ指導内容を明確に示した。

#### カ 水泳

「水泳」については、従前示していた「クロール」、「平泳ぎ」、「背泳ぎ」、「バタフライ」に加え、これまで身に付けた泳法を活用して行う「複数の泳法で長く泳ぐこと又はリレーをすること」を新たに示すとともに、中学校との接続を踏まえ指導内容を明確に示した。なお、内容の取扱いに、「クロール」、「平泳ぎ」、「背泳ぎ」、「バタフライ」、「複数の泳法で長く泳ぐこと又はリレーをすること」の中から選択して履修できるようにすることを示した。

#### キ 球技

「球技」については、従前、「バスケットボール」、「ハンドボール」、「サッカー」、「ラグビー」、「バレーボール」、「テニス」、「卓球」、「バドミントン」、「ソフトボール」で示していた内容を、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」、ネットをはさんで攻防を楽しむ「ネット型」、攻守を交代して攻防を楽しむ「ベースボール型」に分類し示すとともに、中学校との接続を踏まえ指導内容を明確に示した。

なお、「内容の取扱い」に、『入学年次においては、「ゴール型」、「ネット型」、「ベースボール型」の中から二つを、その次の年次以降においては、「ゴール型」、「ネット型」、「ベースボール型」の中から一つを選択して履修できるようにすること』を示した。

#### ク 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上で、中学校からの接続を踏まえ指導内容を明確に示した。また、内容の取扱いに、「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」ことを新たに示した。

#### ケ 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上で、中学校からの接続を踏まえ指導内容を明確に示した。

#### コ 体育理論

「体育理論」については、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た。内容については、従前、(1)社会の変化とスポーツ、(2)運動技能の構造と運動の学び方、(3)体ほぐしの意義と体力の高め方で構成していたことを改め、(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でも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各領域の特性や成り立ち、技術の名称や行い方などの知識については、各領域の「(3)知識、思考・判断」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、各年次においてすべ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。

#### サ 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」の指導内容を明確にし、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「(3)知識、思考・判断」に示した。

#### シ スキー、スケートや水辺活動など（野外活動）

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、地域や学校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。

#### ス 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、方向変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、個人生活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、ヘルスプロモーションの考え方を生かし、生涯を通じて自己の健康を適切に管理し改善していく思考力・判断力など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、心と体を一体的にとらえるとともに、「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、従前の内容を踏まえて「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項目とした。

内容については、個人生活及び社会生活に関する事項を正しく理解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、個人生活及び社会生活における健康・安全に関する内容を重視する観点から、健康の考え方に関する内容を明確にするとともに、様々な保健活動や対策などについて内容の配列を再構成した。また、医薬品に関する内容を改善することとした。

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、知識を活用する学習活動を取り入れるなど思考力・判断力など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、適切な意志決定や行動選択及び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、健康の保持増進には個人の適切な意志決定や行動選択とそれを支える社会環境づくりなどが大切であり、このことに主体的にかかわることが重要であるという考え方に立って、内容をより明確にし、現代における健康問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、健康は主体と環境の相互作用で成り立つこと、健康の保持増進には、健康に関する個人の意志決定と行動選択及び環境づくりがかかわることを明確にするとともに、健康の保持増進と生活習慣病の予防、喫煙と飲酒及び薬物乱用による心身の健康や社会への影響にかかわる対策、感染症の予防について個人的及び社会的な対策を取り扱い、充実することとした。特に薬物乱用では大麻を取り上げ、より現代における健康課題に対応することとした。

また、心肺蘇生法等の応急手当の意義については、具体的には時間の経過と傷害や疾病の關係に関する内容について明確にした。

#### エ 生涯を通じる健康

「生涯を通じる健康」については、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や保健・医療制度及び地域の保健・医療機関などの適切な活用が重要であることを明確にし、内容を改善した。

また、中学校学習指導要領において、医薬品の正しい使用についての内容が位置付けられたことを踏まえて、医薬品の承認制度や販売規制について新たに引き上げ、医薬品の適切な使用の必要性についての内容を充実した。

さらに、健康課題に応じて、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。

#### オ 社会生活と健康

「社会生活と健康」については、自然環境だけでなく、地域の生活環境、労働環境など広い意味での環境が深くかかわっており、社会生活における人々の健康の保持増進には、個人の力だけでなく、個人を取り巻く自然環境や社会の制度、活動などが深くかかわっている。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、環境と食品の保健、労働と健康のための環境づくり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、自然環境の汚染が社会生活における健康に影響を及ぼすこともあること、それ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、環境と食品を健康に適したものとすることや安全性の確保のために基準が設定され、それに基づき環境衛生活動と食品衛生活動が行われていること、労働災害の防止には作業環境などの変化に起因する傷害や職業病などを踏まえた健康管理及び安全管理をする必要があることなどを中心とした。

### (3) 各科目にわたる指導計画の作成等の改善について

#### ア 授業時数の配当

今回の改訂においては、「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。」と教育基本法に規定されたことによって、高等学校教育としての基礎的な知識や技能の共通性が重視されている。一方で、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た改善が求められた。こうした基本の方針を受けて、「体育」においては、生涯にわたって健やかな体を培うための身体能力と知識を定着させることが重要との指摘を受け、体づくり運動及び体育理論の質、量の充実及びその他の運動領域の取扱いの一層の弾力化が求められた。

(ア) 「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。

(イ) 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。

(ウ) 「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。

(エ) 「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。

#### 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とした。

## 第2節 保健体育科の目標及び内容

### 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、教育基本法、学校教育法の改正を踏まえつつ、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。

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。

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)と規定されたこと。
- 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)と規定されたこと。

などを踏まえ、「明るく豊かな生活を営む態度を育てる」ことを目指した中学校保健体育科の基礎の上に、高度な普通教育としての保健体育科の究極的な目標である「明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てる」ことを目指すものである。

この目標を達成するためには、運動に興味をもち活発に運動をする者とそうでない者との分散傾向が見られたり、生活習慣の乱れやストレス及び不安感が高まったりしている現状があるといった指摘を踏まえ、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。

そのため、体育と保健の目標である「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の育成」、「健康の保持増進のための実践力の育成」及び「体力の向上」の三つの具体的な目標が相互に密接に関連していることを示すとともに、心と体をより一体としてとらえ、心身の調和的発達を図ることが、保健体育科の重要なねらいであることを明確にしたものである。

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。

「心と体を一体としてとらえ」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。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わっていることを体得するよう「精神の健康」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。

「健康・安全や運動についての理解」とは、健康・安全や運動についての総合的な理解を意味している。健康・安全面では、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かかわりを含めた健康・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。一方、運動面では、各運動の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、スポーツの歴史や文化的特性、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、実生活に生かすことを目指しているものである。

「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、技術の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過程などを活用して計画的に運動を実践することを意味している。

「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とともに、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画するなどの意欲や健康・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、判断力などを指している。これらの資質や能力を育てるためには、学習に対する主体的な取組を促すことによって、学校の教育活動全体に運動を積極的に取り入れ、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ができるようにすることを目指したものである。

「健康の保持増進のための実践力の育成」とは、健康・安全について総合的に理解することを通して、生徒が現在及び将来の生活において、健康・安全の課題に直面した場合に、科学的な思考と正しい判断に基づく意志決定や行動選択を行い、適切に実践していくための思考力・判断力などの資質や能力の基礎を培い、実践力の育成を目指すことを意味している。

「体力の向上を図り」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な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を育てる」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や能力、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、生きがいを持ち、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という教科の究極の目標を示したものである。

## 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「体づくり運動」、「器械運動」、「陸上競技」、「水泳」、「球技」、「武道」、「ダンス」及び「体育理論」の八つの領域で構成されている。「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」の七つの運動に関する領域については、(1)技能(「体づくり運動」は運動)、(2)態度、(3)知識、思考・判断を内容として示している。また、知識に関する領域については、「体育理論」において(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を内容として示している。

「保健」は、「現代社会と健康」、「生涯を通じる健康」及び「社会生活と健康」の三つの内容で構成されている。



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	
科目[体育]	科目[保健]
体づくり運動(1)(2)(3)	現代社会と健康
器械運動(1)(2)(3)	
陸上競技(1)(2)(3)	生涯を通じる健康
水泳(1)(2)(3)	
球技(1)(2)(3)	社会生活と健康
武道(1)(2)(3)	
ダンス(1)(2)(3)	
-----	
体育理論	

\*体育は、運動に関する領域と知識に関する領域によって構成され、運動に関する領域では、(1)は技能(「体づくり運動」は運動)、(2)は態度、(3)は知識、思考・判断を示している。

## (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、すべ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ってはならないものである。

「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からである。

## (3) 履修学年

「体育」は、学習指導要領第2章第6節保健体育の「第3款 各科目にわたる指導計画の作成と内容の取扱い」の1の(2)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、学習指導要領第2章第6節保健体育の「第3款 各科目にわたる指導計画の作成と内容の取扱い」の1の(3)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章 各科目

### 第1節 体育

#### 1 性格

子ども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20年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果などから、子どもの体力水準が全体として低下していることがうかがえるとともに、積極的に運動する子どもとそうでない子どもに分散が拡大しているとの指摘がある。

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関わっており、「生きる力」の重要な要素である。子ども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いささか変わりはない。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。

一方、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。心身の両面に影響を与える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個々人の心身の健全な発達に必要な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。

すなわち、健康の維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るとともに、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、喜びをもたらす、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。特に、高齢化社会の急激な進展や、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に親しむことができる豊かな「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、すべ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。

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学習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を通じて、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とともに、児童生徒の健康の保持増進や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や能力」の基礎を培うものとしてさら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、「明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てる」という教科の究極の目標の実現に向けて、「体育」においては、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、すべ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、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、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や能力をはぐく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。

運動の合理的、計画的な実践を通して、知識を深めるとともに技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにし、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して、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。

この目標は、義務教育を基礎とした高等学校段階において、生徒が運動の合理的かつ計画的な実践を通して、これまで学習した知識を深め、技能を高めることで、運動の楽しさや喜びを深く味わうことが体育の重要なねらいであることを示した上で、現在及び将来の自己の状況に応じて体力の向上及び健康の保持増進を図るとともに、社会的態度や愛好的態度をもつことによって、卒業後に少なくとも一つの運動が継続できるようにし、生涯にわたって豊かなスポーツライフの実現を図ることを目指しているものである。

「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計画的に運動を実践することを意味している。

「知識を深めるとともに技能を高め」とは、中学校までの学習を踏まえ、身に付けた知識を深めるとともに技能を高めることを示している。その際、単に運動に必要な知識や技能を身に付けるだけでなく、知識と技能を関連させて学習することが大切である。

「運動の楽しさや喜びを深く味わう」とは、技能を高めたり、作戦を立てたり、作品をまとめたりするなどの過程を通して、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」としたことで、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。

「自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て」とは、興味、関心、能力、運動習慣等の個人差を踏まえ、運動に積極的に取り組む者とそうでない者、それぞれ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。

「公正、協力、責任、参画などに対する意欲を高め」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志をもち、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志をもち、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志をもち、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、自らの意志を伝えたり、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志をもち、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。

「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、仲間や相手の技能・体力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」とは、体育を通して培う包括的な目標を示したものである。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はぐく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、判断力などを指している。

これらの資質や能力を育てるためには、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ばさせるとともに、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に運動を積極的に取り入れ、卒業後においても、実生活、実社会の中などで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)技能（「体づくり運動」は運動）、(2)態度、(3)知識、思考・判断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、地域や学校の実態に応じて、スキー、スケートや水辺活動（野外活動）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。

運動に関する領域について、その内容構成及び共通する事項は次のとおりである。

**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) 運動 (2) 態度
	イ 体力を高める運動	(1) 運動 (3) 知識, 思考・判断
【B 器械運動】	ア マット運動	(1) 技能 (2) 態度
	イ 鉄棒運動	(1) 技能 (3) 知識, 思考・判断
	ウ 平均台運動	(1) 技能
	エ 跳び箱運動	(1) 技能
【C 陸上競技】	ア 競走	(1) 技能 (2) 態度
	イ 跳躍	(1) 技能 (3) 知識, 思考・判断
	ウ 投てき	(1) 技能
【D 水泳】	ア クロール	(1) 技能 (2) 態度
	イ 平泳ぎ	(1) 技能 (3) 知識, 思考・判断
	ウ 背泳ぎ	(1) 技能
	エ バタフライ	(1) 技能
	オ 複数の泳法で長く泳ぐ又はリレー	(1) 技能
【E 球技】	ア ゴール型	(1) 技能 (2) 態度
	イ ネット型	(1) 技能 (3) 知識, 思考・判断
	ウ ベースボール型	(1) 技能
【F 武道】	ア 柔道	(1) 技能 (2) 態度
	イ 剣道	(1) 技能 (3) 知識, 思考・判断
【G ダンス】	ア 創作ダンス	(1) 技能 (2) 態度
	イ フォークダンス	(1) 技能 (3) 知識, 思考・判断
	ウ 現代的なリズムのダンス	(1) 技能
【H 体育理論】	(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	

なお、本改訂においては、体育科、保健体育科の12年間の系統性を踏まえた改善を図ることとした改訂の理念及び高等学校における生徒の運動経験、能力、興味、関心等の多様化の現状を踏まえ、入学年次においては、中学校第3学年の内容と同様の指導内容を、その次の年次以降においては、高等学校卒業時までの指導内容を、指導の目安となるよう学習のねらいを段階的に示している。このことは、第1章総則第5款の3(3)において、学校や生徒の実態に応じて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が示されたこと及び中学校第3学年から始まる領域選択によって、運動経験等に違いが生じることなどの実態に配慮したものである。

**(1) 技能(「体づくり運動」は運動)**

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、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、身に付けた技能や動き等をより高めたり、新たに得意技を身に付けたりして、攻防や動きの様相を高めて、記録や技に挑戦したり、簡易化されたルールの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をさらに高めたり、新たに得意技を身に付けたりして、攻防や動きの様相を高めて、記録や技に挑戦したり、ルールを一層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が大切である。

なお、「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、体の調子を整え、仲間と交流することが、体力を高める運動は、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) 態度

目標で示した「公正、協力、責任、参画などに対する意欲を高め、健康・安全を確保」することを、体育学習にかかわる態度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「自主的に取り組む」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「自主的に取り組む」ことを踏まえ、入学年次は、引き続き、「自主的に取り組む」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「自主的に取り組む」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、「自主的に取り組む」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 公正や協力に関する事項

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。また、「～など」の例には、互いの違いやよさを認め合おうとすることや、互いに助け合い高め合おうとす

ることがある。

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「よい演技を認めようとする」、「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」、「よさを認め合おうとする」、「～など」の例で示した仲間の学習を援助しよ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意志や、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に積極的な意志をもつ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、公正や協力への意志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志をもつことや、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に主体的に取り組もうとする意志をもつことが大切であることを示した。

#### ウ 責任や参画に関する事項

高等学校入学年次以降においては、「役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする」、「合意形成に貢献しようとする」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「分担した役割を果たそうとする」、「話合いに参加しようとする」こと、第3学年において示した「自己の責任を果たそうとする」、「話合いに貢献しようとする」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、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ことや、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を、第3学年においては、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や、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に自主的に取り組もうとすることを示していることを十分踏まえ、高等学校入学年次においては、それまでの学習を再度確認し、責任や参画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ものである。

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、話合いを通して合意形成に貢献しようとしたりするなど主体的に取り組もうとする意志をもつことが大切であることを強調したものである。

#### エ 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。

### 各段階で示した(2)態度の主な表記

	中学校 1・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・協力	よい演技を認めようとする	よい演技を讃えようとする	
	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	
	よさを認め合おうとする	互いの違いやよさを 認め合おうとする	互いに共感し 高め合おうとする
など(仲間の学習を援助しようとする)	など(互いに助け合い 教え合おうとする)	など(互いに助け合い 高め合おうとする)	
ウ 責任・参画	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
	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
エ 健康・安全	健康・安全に気を配る	健康・安全を確保する	

### (3) 知識、思考・判断

#### ○知識

知識に関する指導内容として、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。

これは、「体育理論」の内容を精選したことに伴い、各領域に関連させて指導することが効果的な知識を各領域で取り上げることとしたことによるものである。このため、指導に際しては、勘や直感、経験に基づく知恵などの暗黙知をも含めた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その理解を深めたりするなど、知識と技能を関連させて学習することが大切である。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発展に伴い、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。

#### ○思考・判断

思考・判断に関する指導内容として、各領域に共通して、「自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方」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「課題に応じた運動の取り組み方」を、第3学年で示した「自己の課題に応じた運動の取り組み方」を発展的に示したものである。

具体的には、思考・判断とは、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学年で示した



「課題に応じた運動の取り組み方」とは、基礎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することである。また、第3学年において示した「自己の課題に応じた運動の取り組み方」とは、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。

さらに、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、卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続するために、自らの課題に加えて仲間やチームの課題にも視野を広げるとともに、運動を継続するために必要となる課題の解決が求められることを強調したものである。

このため、各領域の解説において、体の動かし方や運動の行い方に関する思考・判断、体力や健康・安全に関する思考・判断、運動実践につながる態度に関する思考・判断、生涯スポーツの設計に関する思考・判断の中から、各領域に応じた例を示している。

なお、(1)技能(「体づくり運動」は運動)、(2)態度、(3)知識、思考・判断の指導内容は、体育の目標である「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」の育成を目指し、さらには、保健体育科の目標である「明るく豊かで活力ある生活を営む態度」の育成を目指すことを具体化したものであることを踏まえ、各領域においては、これらの指導内容を別々に取り扱うのではなく、体育理論との関連も含めて、それぞれが相互に密接に関連していることに留意して指導することが重要である。

### 各段階で示した(3)知識、思考・判断の主な表記

	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
知識	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体づくり運動の意義と行い方</li> <li>・運動の特性や成り立ち</li> <li>・技術(技)の名称や行い方</li> <li>・関連して高まる体力</li> <li>・伝統的な考え方</li> <li>・表現の仕方</li> </ul> <p style="text-align: right;">など</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動を継続する意義、体の構造、運動の原則</li> <li>・技術(技)の名称や行い方</li> <li>・体力の高め方</li> <li>・伝統的な考え方</li> <li>・交流や発表の仕方</li> <li>・運動観察の方法</li> </ul> <p style="text-align: right;">など</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・技術(技)の名称や行い方</li> <li>・体力の高め方</li> <li>・伝統的な考え方</li> <li>・競技会、試合、発表の仕方</li> <li>・文化的背景と表現の仕方</li> <li>・課題解決の方法</li> <li>・見取り稽古の仕方</li> </ul> <p style="text-align: right;">など</p>
思考・判断	課題に応じた運動の取り組み方	自己の課題に応じた運動の取り組み方	自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方

## A 体づくり運動

体づくり運動は、体ほぐしの運動と体力を高める運動で構成され、自分や仲間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、体力を高めたりすることができる領域である。

中学校では、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、体力を高め、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図り、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、地域などの実社会で生かすことができるようにすることが求められる。

したがって、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の学習に主体的に取り組み、体力などの違いに配慮し、合意形成に貢献することなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、体力の構成要素や体づくり運動の実生活への取り入れ方などを理解し、自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにすることが大切である。

なお、中学校第3学年との接続を踏まえ、入学年次においては、これまでの学習の定着を確実に図ることが求められることから、入学年次とその次の年次以降に分けて、学習のねらいを段階的に示している。

### 1 運動

(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、健康の保持増進や体力の向上を図り、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。

ア 体ほぐしの運動では、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。

イ 体力を高める運動では、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。

#### (1) 体ほぐしの運動

「心と体は互いに影響し変化することに気付き」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くように、自己や他者の心と体は、互いに影響し合い、かかわり合いながら変化することに気付くことである。

「体の状態に応じて体の調子を整え」とは、運動を通して、人の体や心の状態には個人差があることを把握し、体の状態に合わせて力を抜く、筋肉を伸ばす、リズムカルに動くなどして、体の調子を整えるだけでなく、心の状態を軽やかにし、ストレスの軽減に役立つようにすることである。

「仲間と積極的に交流する」とは、入学年次では、運動を通して、共に運動する仲間と進んで協力したり認め合ったりすることによって、仲間を大切に感じたり信頼で結ばれたりするように交流することであるが、次の年次以降では、このことに加えて、運動を通して、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チャレンジすることによって、仲間を大切に感じたり信頼で結ばれたりするように交流することが大切である。

「手軽な運動や律動的な運動」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。

指導に際しては、一つの行い方においても、複数のねらいが関連している場合があるので、

これらのねらいをかかわり合わせながら指導することにも留意することが大切である。

また、入学年次では、中学校で行った運動例の単なる繰り返しにならないようにするなど取り上げる運動例の工夫をして、心と体の関係に気付いたり、自己の心や体の状態に応じて調子を整えるために運動したり、仲間と交流するために運動を行ったりすることに重点を置き学習に取り組ませることが大切である。その次の年次以降では、入学年次の学習を踏まえて、自己の心や体が仲間の心や体に及ぼす影響や、仲間の心や体が自己の心や体に及ぼす影響に気付き、自己だけでなく仲間の心や体の調整ができるような運動をしたり、仲間と協力して課題に挑戦するなどの積極的に仲間と交流する運動などを取り上げ、学習に取り組ませることが大切である。

<行い方の例>

各年次において、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。
- ・リズムに乗って心が弾むような運動を行うこと。
- ・ペアでストレッチをしたり、緊張を解いて脱力したりする運動を行うこと。
- ・いろいろな条件で、歩いたり走ったり跳びはねたりする運動を行うこと。
- ・仲間と動きを合わせたり、対応したりする運動を行うこと。
- ・仲間と協力して課題に挑戦する運動を行うこと。

## (2) 体力を高める運動

入学年次では、「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」を、その次の年次以降では、「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」をねらいとする。

入学年次の「ねらいに応じて」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の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ることである。

その次の年次以降の「自己のねらいに応じて」とは、例えば、疲労回復、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ることである。

また、入学年次の「運動の計画を立て取り組む」とは、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などを高めるための運動などから、具体的な運動例を用いて、自己の体力や実生活に応じて、日常的に継続して行う運動の計画を立てることである。

その次の年次以降の「継続的な運動の計画を立て取り組む」とは、これらに加えて、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)を「技能」とせず「運動」として示した趣旨を踏まえ、1)自己に適した目標の設定、2)運動の組み立て、3)計画の作成、4)実践とその内容の記録、5)測定、評価（現在の健康状態や体力水準の把握）による新たな目標の設定といった計画と実践の過程を取り上げるとともに、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、新体力テスト等の測定結果を活用し学習の成果を実感させるなどの工夫が求められるが、成長の段階によって発達に差があるこ

となどを踏まえて、測定値の向上のために測定項目の運動のみを行ったり、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が大切である。

#### <運動の計画と実践の例>

各年次において、以下の例などを参考にして、自己の体力や生活に応じて取り組み、実生活にも生かすことができるようにする。

##### 入学年次

###### ○健康に生活するための体力を高める運動の計画と実践

- ・食事や睡眠などの生活習慣の改善も含め、休憩時間、運動部の活動及び家庭などで日常的に行うことができる運動例を用いて計画を立て取り組むこと。

###### ○運動を行うための体力を高める運動の計画と実践

- ・新体力テストの測定結果などを参考にして自己の体力の状況を把握し、その結果を踏まえた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。

##### その次の年次以降

###### ○自己のねらいに応じた運動の計画と実践

- ・「健康づくりのための運動指針2006」（厚生労働省 運動所要量・運動指針の策定検討委員会 平成18年7月）などを参考に、疲労回復、体調維持などの健康の保持増進をねらいとして、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。
- ・ジョギングや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や適切な食事や睡眠の管理の仕方を取り入れて、生活習慣病の予防をねらいとして、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。
- ・体力測定の結果などを参考に、体力の構成要素をバランスよく全面的に高めることをねらいとして、定期的に運動の計画を見直して取り組むこと。
- ・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例を取り入れて、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、定期的に運動の計画を見直して取り組むこと。

## 2 態度

(2) 体づくり運動に主体的に取り組むとともに、体力などの違いに配慮しようとする、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、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。

入学年次では、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図り、目的に適した運動の計画を立て実践することに主体的に取り組めるようにする。また、その次の年次以降では、体を動かす楽しさや心地よさを一層深く味わい、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に主体的に取り組めるようにする。

「体力などの違いに配慮しようとする」とは、二人組やグループで運動を行う際に、仲間へのけがを負わせない適切な方法で補助をするなど、自己と他者の体力の違いや生活の仕方の違いに配慮し運動の計画を立て取り組もうとすることを示している。そのため、入学年次には、各関節の可動範囲や筋力には個人差があること、仲間の体力に合わせて力の強さやタイミングの合わせ方を調整す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。また、その次の年次以降には、自己と他者の体力の違いへの配慮として、新体力テストなどを用いた体力測定の結果は、自己の体力の一部を図る指標の一つであるとともに、自己の取組の成果を相対的に図る指標となることを、生活の仕方の違いへの配慮として、仲間の運動の計画は、それぞれの生活習慣などの違いを踏まえ作成された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、仲間と互いに合意した役割に

責任をもって主体的に取り組もうとすることを示している。そのため、入学年次には、自己の責任を果たすことは、活動時間の確保につながることで、グループの人間関係がよくなることや自主的な学習が成立することなどを、その次の年次以降には、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、グループで学習する際に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、個人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仲間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かか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、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、互いに助け合い高め合おうとすることがある。これは、体づくり運動を行う際に、互いの心の変化に気付いたり、仲間の動きをよく観察したりして、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、入学年次には、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、その次の年次以降には、互いに助け合い高め合うことは、安全を確保し、けがを未然に防ぐこと、自己や仲間の課題に応じた練習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、入学年次には、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、その次の年次以降には、体調の変化に応じてとるべき行動や、自己や仲間の体力に応じてけがを未然に防ぐための適正な運動の種類、強度、量(時間、回数、距離など)、頻度(1週間の実施回数)などの原則、危機回避をするための留意点などを理解し、取り組めるようにする。

なお、これらの指導に際しては、主体的な学習に取り組めるよう、単元のはじめに課題解決の方法を確認する、活動中や活動後に話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ったり、話合いのテーマや学習の段階的な課題を明確に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。

### 3 知識、思考・判断

(3) 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し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。

#### ○知識

「体づくり運動の行い方」では、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、オーバーロード(過負荷)の原則、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)などの原則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・1回の運動の計画、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1年間・数か月の運動の計

画，入学から卒業までの運動の計画，仲間や家族の運動の計画などの自己と違う体力の状況や加齢期における運動の計画など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，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，入学年次には，中学校第1学年及び第2学年で取り上げた「体づくり運動の意義と行い方」，「運動の計画の立て方」や，第3学年で取り上げた「運動を継続する意義」，「体の構造」，「運動の原則」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。

## ○思考・判断

「自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫」するとは，運動の行い方や組み合わせ方，運動の継続の仕方，仲間と教え合うなどの活動の仕方，健康・安全の確保の仕方などのこれまでの学習した内容をもとに，自己や仲間の課題に応じて，運動を継続するために，知識を新たな学習場面で適用したり，応用したりすることを示している。

入学年次においては，これまで学習した知識等を活用して，自己の課題に応じた運動の行い方や運動の計画を工夫することができるようにする。

その次の年次以降においては，実生活に役立てるための視点を重視して，自己や仲間のねらいに応じた運動の行い方や運動の計画について評価したり見直したりするなどの運動を継続するための取り組み方を工夫することができるようにする。

### <例示>

#### 入学年次

- ・体ほぐしのねらいを踏まえて，自己の課題に応じた活動を選ぶこと。
- ・ねらいや体力の程度に応じて，適切な運動の種類，強度，量，頻度を設定すること。
- ・自己の責任を果たす場面で，ねらいに応じた活動の仕方を見付けること。
- ・仲間と学習する場面で，体力の違いに配慮した補助の仕方などを見付けること。
- ・実生活で継続しやすい運動例を選ぶこと。

#### その次の年次以降

- ・体ほぐしのねらいや体力を高める運動の考え方を踏まえて，継続しやすい体づくり運動の計画を立てること。
- ・自己や仲間のねらいや体力の程度に応じて，適切な運動の種類，強度，量，頻度を選ぶこと。
- ・仲間と学習する場面で，自己や仲間の危険を予測し回避するための活動の仕方を選ぶこと。
- ・体づくり運動を生涯にわたって楽しむための実生活で継続しやすい自己に適した行い方を見付けること。

体づくり運動の行い方，計画と実践などの例

		小学校 5・6年	中学校 1・2年		中学校 3年 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	運動の計画 の行い方	運動の計画 の行い方	運動の計画 と実践
体 ほ ぐ し の 運 動	気 付 き 調 整 交 流	<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</li> <li>・リズムに乗って，心が弾むような動作での運動</li> <li>・互いの体に気付き合いながらペアでのストレッチング</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</li> <li>・伝承遊びや集団による運動</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</li> <li>・リズムに乗って心が弾むような運動</li> <li>・ペアでストレッチングをしたり，緊張を解いて脱力したりする運動</li> <li>・いろいろな条件で，歩いたり走ったり跳びはねたりする運動</li> <li>・仲間と動きを合わせたり，対応したりする運動</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・様々な体ほぐしの運動を組み合わせて行う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・実生活に生かす様々な体ほぐしの運動を組み合わせて行う</li> </ul>
	体 の 柔 ら か さ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各部位を大きく広げたり曲げたりする姿勢を維持</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> </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</li> <li>・体の各部位をゆっくり伸展し，そのままの状態約10秒間維持する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一つのねらいを取り上げ，運動例を組み合わせて行う</li> <li>・ねらいが異なる運動を組み合わせる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康に生活するための体力を高める運動の計画と実践</li> <li>・食事や睡眠などの生活習慣の改善も含め，休憩時間，運動部の活動及び家庭などで日常的に行うことができる運動例を用いて計画を立てて取り組む</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自己のねらいに応じた運動の計画と実践</li> <li>・疲労回復，体調維持，健康の保持増進をねらいとして，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</li> <li>・生活習慣病の予防をねらいとして，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</li> </ul>
	体 力 を 高 め る 運 動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・短なわや長なわを使ったなわ跳び</li> <li>・投げ上げたボールを姿勢を変えて捕球</li> <li>・用具などを狭い間隔に並べたコースをリズムカルに走る</li> <li>・器具で作った段差のあるコースで，物を持ったり姿勢を変えたりして移動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人と組んだり，用具を利用したりしてバランスを保持する</li> <li>・様々な用具を投げたり，受けたり，持ったりして跳んだり，転がしたりする</li> <li>・様々な空間を歩いたり，走ったり，跳んだりして移動する</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○運動を行うための体力を高める運動の計画と実践</li> <li>・自己の体力の状況を把握し，その結果を踏まえた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て取り組む</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体力の構成要素をバランスよく全面的に高めることをねらいとして，定期的に運動の計画を見直して取り組む</li> <li>・競技力の向上や競技で起こりや疾いの予防をねらいとして，定期的に見直して取り組む</li> </ul>
	動 き を 持 続 す る 能 力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・短なわ，長なわを使っている全身運動を続ける</li> <li>・無理のない速さでの5～6分程度の持久走</li> <li>・一定のコースに置かれた固定施設などを越えながら移動するなどの運動を続ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・走やなわ跳びなどを，一定の時間や回数，又は，自己で決めた時間や回数を持続する</li> <li>・複数の異なる運動例を組み合わせる，時間や回数を決めて持続する</li> </ul>			

## 内容の取扱い

ア 「A体づくり運動」に示す事項については、すべての生徒に履修させること。なお、「A体づくり運動」の(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」における精神の健康などの内容との関連を図ること。「A体づくり運動」の(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。

1 体づくり運動の領域は、各年次において、すべての生徒に履修させることとしている。また、「各科目にわたる指導計画の作成と内容の取扱い」において、授業時数を各年次で7～10単位時間程度を配当することとしているので、これら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、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にする。

その際、中学校における「体づくり運動の意義」、「体の構造」、「運動の原則」について理解の程度を確認し、必要に応じて復習することとする。

2 (1)のアの「体ほぐしの運動」については、すべての年次で取り扱うこととし、さらに、器械運動から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、精神の健康など「保健」とも関連を図ることとしている。

3 (1)のイの「体力を高める運動」では、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。



## B 器械運動

器械運動は、マット運動、鉄棒運動、平均台運動、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、技がよりよくできることや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」ことを、第3学年は、「自己に適した技で演技する」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、「自己に適した技を高めて、演技すること」ができるようにすることが求められる。

したがって、技がよりよくできる楽しさや喜びを深く味わい、器械運動の学習に主体的に取り組み、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たすことなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、新たに挑戦する技の名称や行い方、課題解決の方法などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにすることが大切である。

なお、中学校第3学年との接続を踏まえ、入学年次においては、これまでの学習の定着を確実に図ることが求められることから、入学年次とその次の年次以降に分けて、学習のねらいを段階的に示している。

### 1 技能

(1) 次の運動について、技がよりよくできる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技を高めて、演技することができるようにする。

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、発展技を滑らかに行うこと、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、発展技を滑らかに行うこと、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、発展技を滑らかに行うこと、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、発展技を滑らかに行うこと。

器械運動の各種目には多くの技があることから、それらの技を、系、技群、グループの視点によって分類した。系とは各種目の特性を踏まえて技の運動課題の視点から大きく分類したものである。技群とは類似の運動課題や運動技術の視点から分類したものである。グループとは類似の運動課題や運動技術に加えて、運動の方向や運動の経過、さらには技の系統性や発展性も考慮して技を分類したものである。なお、平均台運動と跳び箱運動については、技の数が少ないことから系とグループのみで分類した。この分類については、中学校と高等学校との一貫性を図ったものである。

器械運動では、生徒の技能・体力の程度に応じて条件を変えた技、発展技など難易度の高い技に挑戦するとともに、学習した基本となる技の出来映えを高めることも器械運動の特性や魅力に触れる上で大切であることから、発展技の例示を示すとともに、技の出来映えの質的变化を含めた指導内容の整理をしている。それによって自己の技能・体力の程度に適した技を選ぶための目安をより一層明らかにし、学習活動に取り組みやすくしようとしたものである。

「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。入学年次では、主に中学校第3学年で示した技であり、その次の年次以降では、技の難易度に応じて中学校第3学年の発展技の中から基本技として新たに整理されたものである。

各種目に共通する用語の解説は以下のとおりである。

「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。そのため、入学年次では、中学校第3学年で示した発展技を、その次の年次以降では、引き続き発展技として示す技に加えて新たな発展技を示している。

「滑らかに行う」とは、その技に求められる動きが途切れずに一連の動きとして続けてできることである。

「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、再現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る、手の着き方や握りを変えて行うことなどを示している。

これらの指導に際しては、入学年次では、各運動で示した「主に入学年次」の表を、その次の年次以降では、「主にその次の年次以降」の表を参考にして、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、その次の年次以降で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、連続して行えるようにするなど、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。器械運動では、学習の段階に応じて基本技を示しているの、その段階での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も大切である。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。

なお、演技を構成する際には、前の技のおわりの動きの中に次の技のはじまりの動きを組み入れてつなぐことや、技を組み合わせる際に、動きに無駄がないようにすることなどに重点を置くようにすることが大切である。

#### (1) マット運動

入学年次では、「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、発展技を行うこと、それらを構成し演技すること」を、その次の年次以降では、「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、発展技を滑らかに行うこと、それらを構成し演技すること」をねらいとする。

「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)

入学年次

- ・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。

その次の年次以降

- ・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、一連の動きを滑らかにして回ること。
- ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きを滑らかにして回ること。

##### ○ほん転技群(手や足の支えで回転する)

入学年次

- ・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。

その次の年次以降

- ・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，一連の動きを滑らかにして回転すること。
- ・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きを滑らかにして回転すること。

<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）

入学年次

- ・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。

その次の年次以降

- ・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，一連の動きを滑らかにして静止すること。
- ・学習した基本的な技の条件を発展させて，一連の動きを滑らかにして静止すること。

### マット運動の主な技の例示

主に入学年次

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
巧技系	平均立ち	倒立回転 倒立回転跳び はねおき	側方倒立回転 → 倒立ブリッジ → 頭はねおき	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
		片足平均立ち 倒立	片足正面水平立ち → 倒立 →	片足側面水平立ち，Y字バランス 倒立ひねり

主にその次の年次以降

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	伸膝前転 → 倒立伸膝前転 跳び前転
		後転	開脚後転 →	伸膝後転 → 後転倒立
巧技系	平均立ち	倒立回転・ 倒立回転跳び はねおき	側方倒立回転 → 倒立ブリッジ → 頭はねおき	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
		片足平均立ち 倒立	片足正面水平立ち → 倒立 →	片足側面水平立ち Y字バランス 倒立ひねり

「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「はじめーなかーおわり」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、生徒の技能・体力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。

## (2) 鉄棒運動

入学年次では、「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、発展技を行うこと、それらを構成し演技すること」を、その次の年次以降では、「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、発展技を滑らかに行うこと、それらを構成し演技すること」をねらいとする。

「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）

入学年次

- ・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。

その次の年次以降

- ・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、一連の動きを滑らかにし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、一連の動きを滑らかにして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）

入学年次

- ・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。

その次の年次以降

- ・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、一連の動きを滑らかにし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、一連の動きを滑らかにして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）

入学年次

- ・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。

その次の年次以降

- ・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、一連の動きを滑らかにし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、一連の動きを滑らかにしてひねったり跳び下りたりすること。

### 鉄棒運動の主な技の例示

主に入学年次

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
		前方足かけ回転	前方膝かけ回転 → 膝かけ上がり →	前方ももかけ回転, ももかけ上がり → け上がり
支持系	後方支持回転	後転	後方支持回転 →	後方伸膝支持回転 → 後方浮き支持回転
		後方足かけ回転	後ろ振り跳びひねり下り 後方膝かけ回転 →	棒下振り出し下り 後方ももかけ回転
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

主にその次の年次以降

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
		前方足かけ回転	前方膝かけ回転 → 前方ももかけ回転 膝かけ上がり → ももかけ上がり →	前方両膝かけ回転 → け上がり
支持系	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 →	後方浮き支持回転 足裏支持棒下振り出し下り
		後方足かけ回転	後ろ振り跳びひねり下り 後方膝かけ回転 → 後方ももかけ回転 →	後方両膝かけ回転 → 背面後方け上がり
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	後方後ろ振り上がり

「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「上がる一回る一下りる」で構成し演技することを示している。

#### (3) 平均台運動

入学年次では、「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、発展技を行うこと、それらを構成し演技すること」を、その次の年次以降では、「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、発展技を滑らかに行うこと、それらを構成し演技すること」をねらいとする。

「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）

入学年次

- ・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。

その次の年次以降

- ・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、一連の動きを滑らかにして移動すること。
- ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きを滑らかにして移動すること。

○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）

入学年次

- ・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。

その次の年次以降

- ・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、一連の動きを滑らかにして跳躍すること。
- ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きを滑らかにして跳躍すること。

<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）

入学年次

- ・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。

その次の年次以降

- ・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、一連の動きを滑らかにしてポーズをとること。
- ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きを滑らかにしてポーズをとること。

○ターングループ（台上で方向転換する）

入学年次

- ・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。

その次の年次以降

- ・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、一連の動きを滑らかにして方向転換すること。
- ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きを滑らかにして方向転換すること。

## 平均台運動の主な技の例示

### 主に入学年次

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)

### 主にその次の年次以降

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) → 開脚跳び(片足踏切) → ↓ 片足踏み切り → 跳び上がり	→ 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 → 交差跳び → 支持跳び上がりしゃがみ立ち(両足踏切) → 支持跳び上がり開脚立ち(両足踏切)
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

「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。

#### (4) 跳び箱運動

入学年次では、「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、発展技を行うこと」を、その次の年次以降では、「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、発展技を滑らかに行うこと」をねらいとする。

「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)

### 入学年次

- ・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。

### その次の年次以降

- ・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，一連の動きを滑らかにして跳び越すこと。
- ・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きを滑らかにして跳び越すこと。

### <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）

### 入学年次

- ・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。

### その次の年次以降

- ・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，一連の動きを滑らかにして跳び越すこと。
- ・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きを滑らかにして跳び越すこと。

## 跳び箱運動の主な技の例示

### 主に入学年次

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

### 主にその次の年次以降

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 態度

(2) 器械運動に主体的に取り組むとともに，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，合意形成に貢献しようとするなどや，健康・安全を確保することができるようにする。

入学年次では，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に自主的に取り組めるようにする。また，その次の年次以降では，技がよりよくできる楽しさや喜びを一層



深く味わい、自己に適した技を高めて、演技することに主体的に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、練習や発表会の際に、仲間と互いに合意した役割を積極的に引き受け、その役割を責任をもって主体的に取り組もうとすることを示している。そのため、入学年次には、自己の責任を果たすことは、活動時間の確保につながることや自主的な学習が成立することを、その次の年次以降には、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。

「合意形成に貢献しようとする」とは、個人や学習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、グループの話し合いに責任をもってかか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、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話し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、互いに助け合い高め合おうとすることやよい演技を讃えようとするところがある。互いに助け合い高め合おうとすることは、練習や演技を行う際、互いに補助したり仲間の動きを観察したりして、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、入学年次には、互いに助け合い教え合うことは、安全を確保したり相互の信頼関係を深めたり、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、その次の年次以降には、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。

また、よい演技を讃えようとするところとは、仲間が素晴らしい演技をしたと感じた時に賞賛の声をかけるなど、仲間のよい動き方やよい演技を客観的な立場から、自己の状況にかかわらず評価しようとすることを示している。そのため、入学年次には、コミュニケーションを深めること、マナーの一つであること、互いに讃え合うことで器械運動の楽しさが高まることを、その次の年次以降には、仲間のよい演技を客観的に評価し伝えることは、仲間との連帯感を深めること、スポーツの文化的価値を高めること、互いに讃え合うことで器械運動の楽しさが一層深まることを理解し、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、入学年次には、器械・器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、補助の仕方やけがを防止するための留意点などを、その次の年次以降には、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を回避するための適正な運動量、けがを未然に防ぐための留意点などを理解し、取り組めるようにする。

なお、これらの指導に際しては、主体的な学習に取り組めるよう、単元のはじめに課題解決の方法を確認する、練習中や演技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ったり、話し合いのテーマや学習の段階的な課題を明確に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。

### 3 知識、思考・判断

(3) 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し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。

#### ○知識

「技の名称や行い方」では、新たに学習する技の系、技群、グループの系統性の名称があるこ

と、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、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。特に入学年次の次の年次以降では、挑戦する技が一層個別となるため、自ら選んだ技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、器械運動のパフォーマンスは体力要素の中でも主として、その技に必要とされる筋力や柔軟性、平衡性などに強く影響される。そのため、技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、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定し、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、運動観察や発表会などを通して学習の成果を確認し、さらに練習を重ねたり、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、開始技から終末技までの「はじめ—なか—おわり」でいくつかの技を通して行う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。

「～など」の例には、発表会などの簡単な採点の仕方がある。技の難易度や出来映え、「はじめ—なか—おわり」の演技の構成などの採点基準を設定して行う簡単な採点方法があることを理解できるようにする。

なお、指導に際しては、入学年次には、中学校第1学年及び第2学年で取り上げた「器械運動の特性や成り立ち」、「技の名称や行い方」、「関連して高まる体力」や、第3学年で取り上げた「技の名称や行い方」、「体力の高め方」、「運動観察の方法など」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が大切である。

## ○思考・判断

「自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫」するとは、運動の行い方や組合せ方、仲間と教え合うなどの活動の仕方、健康・安全の確保の仕方、運動の継続の仕方などのこれまでの学習した内容をもとに、自己や仲間の課題に応じて、運動を継続するために、知識を新たな学習場面で適用したり、応用したりすることを示している。

入学年次においては、これまで学習した知識等を活用して、自己の課題に応じた運動の行い方や運動の計画を工夫することができるようにする。

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、課題の設定の仕方、自己や仲間の課題に応じた練習計画の立て方や発表の仕方などの運動を継続するための取り組み方を工夫することができるようにする。

<例示>

### 入学年次

- ・自己の課題に応じて、学習する技の合理的な動き方の改善すべきポイントを見付けること。
- ・自己の課題に応じて、適切な練習方法を選ぶこと。
- ・自己の技能・体力の程度に応じて、目指す技や技の組合せ方を見付けること。
- ・仲間と学習する場面で、仲間の動きと自己の動きの違いなどを指摘すること。
- ・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと。
- ・器械運動を継続して楽しむための自己に適したかわり方を見付けること。

### その次の年次以降

- ・これまでの学習を踏まえて、自己や仲間の挑戦する課題を設定すること。
- ・課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の課題を見直すこと。
- ・自己の技能や体力の程度を踏まえて、流れのある技の組合せを選ぶこと。

- ・グループで学習する場面では、状況に応じた自己や仲間の役割を見付けること。
- ・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選ぶこと。
- ・器械運動を生涯にわたって楽しむための自己に適したかかわり方を見付けること。

## 内容の取扱い

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。

- 1 器械運動の領域の取扱いは、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。

このことは、生涯にわたる豊かなスポーツライフを継続する資質や能力をはぐくむため、12年間を見通して体系化を図る中で、入学年次は、中学校第3学年と同様の選択の仕方に改善を図ることとし、その次の年次以降は、領域選択の一層の弾力化を図ることとしたものである。

したがって、自ら運動に親しむ能力を高め、卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続す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。

- 2 器械運動の運動種目の取扱いは、マット運動、鉄棒運動、平均台運動、跳び箱運動の中から選択して履修できるようにすることとしている。

その際、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、その領域に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、生徒の技能・体力の程度に応じて指導の充実及び健康・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。

## C 陸上競技

陸上競技は、「走る」「跳ぶ」「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、陸上競技に求められる基本的な動きや効率のよい動きを発展させて、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」を、第3学年は、「各種目特有の技能を身に付ける」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、「各種目特有の技能を高めること」ができるようにすることが求められる。

したがって、記録の向上や競争の楽しさや喜びを深く味わい、陸上競技の学習に主体的に取り組み、ルールやマナーを大切にすることや、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たすことなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、技術の名称や行い方、課題解決の方法などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにすることが大切である。

なお、中学校第3学年との接続を踏まえ、入学年次においては、これまでの学習の定着を確実に図ることが求められることから、入学年次とその次の年次以降に分けて、学習のねらいを段階的に示している。

### 1 技能

(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、各種目特有の技能を高めることができるようにする。

#### ア 競走

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、長距離走では、ペースの変化に対応するなどして走ること、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 跳躍

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 投てき

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を示している。

#### ア 競走

##### (1) 短距離走・リレー

入学年次では、「中間走へのつなぎを滑らかにするなどして速く走ること」を、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」をねらいとする。

入学年次における中間走とは、ほぼ定速で走る区間の走りのことである。つなぎを滑らかにするとは、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。また、「～など」の例には、高いスピードを維持する距離を長くすることがある。

その次の年次以降の「中間走の高いスピードを維持して」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。

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、短距離走で100～400m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、生徒の技能・体力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>

入学年次

- ・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、次走者のスピードが十分に高まったところでバトンの受け渡しをすること。

その次の年次以降

- ・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、受け手と渡し手の距離を長くして、バトンの受け渡しをすること。

## (2) 長距離走

入学年次では、「自己に適したペースを維持して走ること」を、その次の年次以降では、「ペースの変化に対応するなどして走ること」をねらいとする。

入学年次における自己に適したペースを維持して走ることとは、目標タイムを達成するペースを自己の技能・体力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。

その次の年次以降の「ペースの変化に対応するなどして走ること」とは、自ら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、1,000～5,000m程度を目安とするが、指導のねらい、生徒の技能・体力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>

入学年次

- ・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。

その次の年次以降

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

## (3) ハードル走

入学年次では、「スピードを維持した走りからハードルを低く越すこと」を、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」をねらいとする。

入学年次におけるスピードを維持した走りからハードルを低く越すこととは、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。

その次の年次以降の「ハードルを低くリズムカルに越す」とは、ハードルを低く走り越し、ハードリングをインターバルの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、ハードル走の距離は50～110m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、指導のねらい、生徒の技能・体力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>

入学年次

- ・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、3～5歩のリズムを最後のハードルまで維持して走ること。

その次の年次以降

- ・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歩のリズムを最後のハードル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。

## イ 跳躍

### (1) 走り幅跳び

入学年次では、「スピードに乗った助走から力強く踏み切って跳ぶこと」を、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」をねらいとする。

入学年次の力強く踏み切って跳ぶとは、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。

その次の年次以降の「動きを滑らかにして」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高めることに取り組ませることが大切である。

<例示>

入学年次

- ・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。

その次の年次以降

- ・加速に十分な助走距離から、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、力強く踏切ること。

### (2) 走り高跳び

入学年次では、「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」を、

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」をねらいとする。

入学年次の「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。また、「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。

その次の年次以降の「滑らかな空間動作」とは、流れよく行われる一連の空間での動きのことである。空間動作の例として、はさみ跳びや背面跳びなどの跳び方がある。

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、走り高跳び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。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」は競技者の間に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、中学校での学習状況や生徒の技能・体力の程度、器具・用具等の安全性などの条件が十分に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>

入学年次

- ・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。
- ・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とるようにして踏み切りに移ること。

その次の年次以降

- ・高い助走スピードで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。

### (3) 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、踏み切りに余裕をも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」とは、「ホップ - ステップ - ジャンプ」の連続する3回のジャンプのバランスを保ち、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。

## ウ 投てき

### (1) 砲丸投げ

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方のことである。

「～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、個人の技能・体力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。

### (2) 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、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 態度

(2) 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、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ができるようにする。

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、各種目特有の技能を身に付けることに主体的に取り組めるようにする。また、その次の年次以降では、記録の向上や競争の楽しさや喜びを一層深く味わい、各種目特有の技能を身に付け、その技能を高めることに主体的に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。また、「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、入学年次には、勝敗の結果から自己の課題を見付け、新たな課題追求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、その次の年次以降には、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、仲間との話合いで自らの役割を積極的に引き受け、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、入学年次には、自己の責任を果たすことは、活動時間の確保につながることや自主的な学習が成立することを、その次の年次以降には、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。

「合意形成に貢献しようとする」とは、個人や学習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かか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、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、互いに助け合い高め合おうとすることがある。これは、練習や記録会などを行う際、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したり、課題解決のアイデアを伝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、入学年次には、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、その次の年次以降には、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。

「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、入学年次には、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、その次の年次以降には、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を回避するための適正な運動量、けがを未然に防ぐための留意点などを理解し、取り組めるようにする。

なお、これらの指導に際しては、主体的な学習に取り組めるよう、単元のはじめに課題解決の

方法を確認する，練習中や記録会及び競技会などの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ったり，話し合いのテーマや学習の段階的な課題を明確に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。

### 3 知識，思考・判断

(3) 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し，自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。

#### ○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，それらが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。特に入学年次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，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定し，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，さらに練習を重ねたり，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。

「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などを理解できるようにする。

「～など」の例には，審判の方法がある。各競技の審判の仕方について理解できるようにする。

なお，指導に際しては，入学年次には，中学校第1学年及び第2学年で取り上げた「陸上競技の特性や成り立ち」，「技術の名称や行い方」，「関連して高まる体力」や，第3学年で取り上げた「技術の名称や行い方」，「体力の高め方」，「運動観察の方法」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が大切である。

#### ○思考・判断

「自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫」するとは，運動の行い方，仲間と教え合うなどの活動の仕方，健康・安全の確保の仕方，運動の継続の仕方などのこれまでの学習した内容をもとに，運動を継続するために，自己や仲間の課題に応じて，知識を新たな学習場面で適用したり，応用したりすることを示している。

入学年次においては，これまで学習した知識や技能を活用して，自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにする。

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，課題の設定の仕方や自己や仲間の課題に応じた練習計画の立て方や競技の仕方などの運動を継続するための取り組み方を工夫することができるようにする。

<例示>

入学年次

- ・自己の課題に応じた運動の行い方の改善すべきポイントを見付けること。
- ・自己の課題に応じて、適切な練習方法を選ぶこと。
- ・仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択に関して指摘すること。
- ・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと。
- ・陸上競技を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けること。

その次の年次以降

- ・これまでの学習を踏まえて、自己や仲間の挑戦する課題を設定すること。
- ・課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の課題を見直すこと。
- ・グループで活動する場面で、状況に応じた自己や仲間の役割を見付けること。
- ・練習や競技の場面で、自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を選ぶこと。
- ・陸上競技を生涯にわたって楽しむための自己に適したかかわり方を見付けること。

陸上運動・陸上競技の動きの例

		小学校5・6年	中学校1・2年	中学校3年・ 高校入学年次	高校その次の年次以降
ア. 競争	短距離走 リレー	○上体をリラックスさせて全力で走る  ○減速の少ないバトンパスができるリレー	○リズムカルな全身の動きで最大スピードを高めた疾走 ・徐々に上体を起こして加速するクラウチングスタート ・自己に合ったピッチとストライド ○渡す合図と、スタートのタイミングを合わせたバトンパスができるリレー	○スタートから中間疾走へのつなぎを滑らかにした疾走 ・力強くキックして加速するクラウチングスタート ・かみのないリズムカルな走り ○スピードが十分高まったところでバトンパスができるリレー	○中間走の高いスピードを維持した疾走 ・体の真下近くに足を接地し、キックした足を素早く前に運ぶ走り ・速く走ることのできるペース配分に応じた動きの切り替え ○受け手と渡し手の距離を長くしてバトンパスができるリレー
	長距離走		○上下動の少ないリラックスした走法 ・腕に余分な力を入れない走り ・自己にあったピッチとストライド	○リズムを作りだす走法 ・かみのないフォーム ・リズムカルな腕振り ・呼吸法	○ペースの変化に対応することのできる走法 ・ペースの変化に応じたストライドとピッチの切り替え
	ハードル走	○リズムカルに走り越えていくハードル走 ・決めた足で踏み切る ・ハードル上で上体を前傾	○勢いよく走り越えていくハードル走 ・遠くからの踏み切り ・抜き足の膝の折りたたみ ・インターバルの一定のリズム	○最後までリズムを維持して走り越えていくハードル走 ・1台目を勢いよく ・振り上げ脚をまっすぐ ・インターバルのリズムを維持	○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ハードル走 ・抜き足の素早い前方への引き出し ・インターバルでの力強い腕振り ・3歩のリズムの維持 ・ハードリングとインターバルの滑らかなつなぎ
イ. 跳躍	走り幅跳び	○リズムカルな助走から踏み切りゾーンで踏み切って跳ぶ走り幅跳び	○助走スピードを維持した踏み切りによる走り幅跳び ・助走スピードを維持した踏み切り ・走り抜けるような踏み切り ・踏切線の合わせ ・流れの中で着地	○力強い踏み切りによる走り幅跳び ・踏み切り前のリズムアップ ・振り上げ脚の素早い引き上げ ・地面を踏みつけるキック ・脚を前に投げ出す着地動作	○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が滑らかな走り幅跳び ・高いスピードを維持した踏み切りへの移行 ・タイミングよく腕・肩を引き上げる力強い踏み切り
	走り高跳び	○リズムカルな助走から上体を起こして踏み切る走り高跳び	○力強い踏み切りと大きな動作の走り高跳び ・リズムカルな助走 ・助走スピードを落とさない踏み切り ・脚と腕のタイミングを合わせた踏み切り ・大きなはさみ動作	○伸び上がるような踏み切りと流れのよい空間動作の走り高跳び ・はさみ跳びや背面跳びなどの空間動作	○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走り高跳び ・高いスピードを維持した踏み切りへの移行 ・スピードを生かした脚と腕のタイミングの合った踏み切り ・背中での安全なマットへの着地（背面跳び）

		高校入学年次	高校その次の年次以降
	三段跳び	○短い助走からリズムカルに連続して跳ぶ三段跳び ・上体を起こした空間動作 ・ステップ - ジャンプにつながるホップ	・スピードを維持した踏み切りへの移行 ・腕と脚の動きが大きな空間動作 ・両脚を前に投げ出す着地動作
ウ. 投 て き	砲丸投げ	○全身を使って砲丸を突き出す砲丸投げ ・砲丸の正しい保持 ・砲丸のまっすぐな突き出し ・25～35度程度の投射角度	・準備動作の勢いを利用した投げ ・全身を使った砲丸の力強い突き出し
	やり投げ	○短い助走からやりを前方にまっすぐ投げるやり投げ ・やりの柔らかい保持 ・クロスステップからの投げ ・25～35度程度の投射角度	・助走の勢いを利用した投げ ・投げる側の腕の大きな動作

## 内容の取扱い

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

- 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。

このことは、生涯にわたる豊かなスポーツライフを継続する資質や能力をはぐくむため、12年間を見通して体系化を図る中で、入学年次は、中学校第3学年と同様の選択の仕方に改善を図るとともに、その次の年次以降は、領域選択の一層の弾力化を図ることとしたものである。

したがって、自ら運動に親しむ能力を高め、卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続す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。

- 陸上競技の運動種目の取扱いは、競走種目（短距離走・リレー、長距離走又はハードル走）、跳躍種目（走り幅跳び又は走り高跳び）、投てき種目（砲丸投げ又はやり投げ）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等の数については、特に制限を設けていないが、その領域に相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、生徒の技能・体力の程度に応じて指導の充実及び健康・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。

## D 水泳

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、進む、呼吸をするなどのそれぞれ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、泳法を身に付け、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」ことを、第3学年は、「効率的に泳ぐ」ことをねらいとした学習をしている。

高等学校では、これまでの学習を踏まえて、「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が求められる。

したがって、水泳の学習に主体的に取り組み、ルールやマナーを大切にすることや、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たすことなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、技術の名称や行い方、課題解決の方法などを理解し、自己や仲間の課題に適した運動を継続するための取り組み方などを工夫できるようにすることを通して、記録の向上や競争の楽しさや喜びを深く味わうことが大切である。

なお、中学校第3学年との接続を踏まえ、入学年次においては、これまでの学習の定着を確実に図るようにすることが求められることから、入学年次とその次の年次以降に分けて、学習のねらいを段階的に示している。

### 1 技能

(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、自己に適した泳法の効率を高めて、泳ぐことができるようにする。

ア クロールでは、手と足、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、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、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、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。

泳法は、伏し浮きの姿勢で泳ぐクロール、平泳ぎ、バタフライ及び仰向けの姿勢で泳ぐ背泳ぎの4種目に加え、「複数の泳法で長く泳ぐこと又はリレーをすること」を取り上げている。また、水泳では、続けて長く泳ぐことや速く泳ぐことに学習のねらいがあるので、泳法に応じた手の動き（プル）や足の動き（キック）と呼吸動作を合わせた一連の動き（コンビネーション）によって、抵抗の少ないフォームを身に付けて、一回のストロークでより大きな推進力を得るなどの泳ぎの効率を高めることが大切である。

また、各泳法に適したスタートやターンについても各泳法と相互の関連を図りながら学習を進めていくことができるよう解説で取り上げている。

#### (1) 泳法

##### ア クロール

入学年次では、「手と足、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」を、その次の年次以降では、「手と足、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」をねらいとする。

クロールの「手と足、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を示している。

「伸びのある動作」とは、キックにより水平姿勢を保つことで水の抵抗を小さくし、さらに、キックを推進力にも生かしながら、1回のプル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、4泳法の中で最も速く泳ぐことのできるクロールの特性や魅力を深く味わえるよう、ローリングを生かした滑らかな呼吸動作や有効なキック動作、大きな推進力を出すプル動作に着目させ、学習に取り組みさせることが大切である。

なお、クロールの距離は、50～200m程度を目安とするが、指導のねらい、生徒の技能・体力の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。

<例示>

入学年次

- ・空中で肘を60～90度程度に曲げて、手を頭上近くでリラックスして動かすこと。
- ・一定のリズムで強いキックを打つこと。(中学校第1・2学年で既習)
- ・自己に合った方向で呼吸動作を行うこと。

その次の年次以降

- ・前方の遠くの水をつかむような腕の伸びたプル動作をすること。
- ・水中では、かきはじめからかきおわりにかけて加速すること。
- ・流線型の姿勢を維持して、足首のしなやか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動作を行うこと。

## イ 平泳ぎ

入学年次では、「手と足、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」を、その次の年次以降では、「手と足、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」をねらいとする。

平泳ぎの「手と足、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を示している。

「伸びのある動作」とは、キック時にグライド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、呼吸と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、水の抵抗を意識したキック時のグライド姿勢や推進力を生み出すプルとキック動作に着目させ、学習に取り組みさせることが大切である。

なお、平泳ぎの距離は、50～200m程度を目安とするが、指導のねらい、生徒の技能・体力の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。

<例示>

入学年次

- ・手を肩より前で動かし、両手で逆ハート型を描くように強くかくこと。
- ・キックはカエル足で長く伸びること。(中学校第1・2学年で既習)
- ・プルのかきおわりと同時に口を水面上に出し息を吸い、キックの蹴りおわりに合わせて伸び(グライド)をとり、1回で大きく進むこと。

その次の年次以降

- ・スピードを加速させながら手のひらを内側にかきこみ、抵抗を減らすために素早く手を前に戻すプル動作をすること。
- ・抵抗の少ない肩幅程度の足の引き付けから、足先を外側にしてただちにキック動作をすること。
- ・プルのかきおわりと同時に、口を水面上に低く出して息を吸い、キックの蹴りおわりに合わせて、流線型の姿勢を維持して大きな伸び(グライド)をとること。

#### ウ 背泳ぎ

入学年次では、「手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐこと」を、その次の年次以降では、「手と足、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」をねらいとする。

背泳ぎの「手と足、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、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こと」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、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、プルのリカバリー時には肘をよく伸ばし、キックを力強く打ち、腰を伸ばしたグライド姿勢を保ちながら推進力を出す動作に着目させ、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、50～100m程度を目安とするが、指導のねらい、生徒の技能・体力の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。

<例示>

入学年次

- ・リカバリーでは、肘を伸ばし、肩を支点にまっすぐ肩の延長線上に小指側から入水すること。
- ・両手を頭上に組んで、腰が「く」の字に曲がらないように背中を伸ばし、水平に浮いてキックをすること。(中学校第1.2学年で既習)
- ・手を入水するときに、肩をスムーズにローリングさせること。

その次の年次以降

- ・リカバリーでは、左右の肩のローリングを使って腕をリズムよく運ぶこと。
- ・入水後は、手のひらを外側からやや下側に向けて水をつかみ肘を曲げてかくこと。
- ・キックは、流線型の姿勢を維持しながら足首をしなやかに使ってけり上げること。
- ・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

入学年次では、「手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐこと」、その次の年次以降では、「手と足、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」ができるようにすることをねらいとする。

バタフライの「手と足、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こと」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、両腕を広げた迫力あるリカバリー動作で、左右同時の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、プルのリカバリー時に腕を前方に伸ばし、腰を伸ばしたグライド姿勢を保ちながら推進力を出す動作に着目させ、学習に取り組ませることが大切である。

その際、バタフライの距離は、50～100m程度を目安とするが、指導のねらい、生徒の技能・体力の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。

<例示>

入学年次

- ・手は、キーホールの形を描くように水をかき、手のひらを胸の近くを通るようにする動き(ロングアームプル)で進むこと。
- ・ビート板を用いてドルフィンキックをすること。(中学校第1・2学年で既習)
- ・キック2回ごとにプル1回と呼吸動作のタイミングを合わせたコンビネーションで泳ぐこと。

その次の年次以降

- ・リカバリーでは、空中で力を抜いて肘を伸ばし、腕を前方に運ぶこと。
- ・腰の上下動を使ったしなやかなドルフィンキックをすること。
- ・体のうねり動作に合わせて、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

入学年次では、「複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすること」を、その次の年次以降では、「複数の泳法で長く泳ぐこと又はリレーをすること」をねらいとする。

入学年次の「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。

その次の年次以降の「複数の泳法で長く泳ぐ」とは、これらに加えて、種目の選択を増やしたり、選択した泳法で長く泳ぐことができるようにすることである。

「リレーをすること」とは、入学年次では、競泳的なリレー種目として、複数の泳法を用いてチームで競い合うことである。その次の年次以降は、各々の泳ぐ距離を長くして行うことである。

指導に際しては、リレーを行う場合の飛び込みによるスタートや引継ぎの扱いについては、施設等の状況を十分踏まえた上で、段階的な指導によって十分な安全を確保すること。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、指導のねらい、生徒の技能・体力の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。

(2) 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、今回の中学校の改訂では、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。そのため、飛び込みによるスタートやリレーの際の引継ぎは、高等学校において初めて経験することとなるため、「段階的な指導を行うとともに安全を十分に確保すること」を示している。この点を十分に踏まえ、生徒の技能の程度や水泳の実施時間によっては、水中からのスタートを継続するなど、一層段階的に指導することが大切である。

ア スタート

中学校における「水中からのスタート」とは、水中でプールの壁を蹴り、抵抗の少ない流線型の姿勢で、浮き上がるためのキックを用いて、より速い速度で泳ぎ始めることができるようにすることである。

高等学校の段階的な指導による「スタート」とは、事故防止の観点からプールの構造等に配慮し、プールサイド等から段階的に指導し、生徒の技能の程度に応じて次第に高い位置からのスタートへ発展させるなどの配慮を行うスタートのことである。

入学年次は、各泳法に応じた水中でプールの壁を蹴るなどのスタートから、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、より速いスピードで泳ぎ始めることを、その次の年次以降は、生徒の技能の程度に応じたスタートの姿勢から、各局面の動きを洗練させるとともに、一連の動きで行うことができるようにすることをねらいとしている。

指導に際しては、スタートの局面として、「スタートの準備姿勢」、「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ことが大切である。

<例示>

入学年次

- ・合図と同時に両足で力強く壁などを蹴ること。
- ・抵抗の少ない流線型の姿勢をとること。
- ・各局面をつなげること。

その次の年次以降

- ・合図と同時に十分に膝を曲げて、両足同時に力強く蹴り出すこと。
- ・蹴り出した後、流線型の姿勢を維持し、蹴り出した力が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

ターンとは、プールの壁を用いて進行方向を転換することである。

入学年次は、プールの壁から5m程度離れた場所からタイミングを図りながら、泳ぎのスピードを落とさずに、各泳法に応じて、片手または両手でプールの壁にタッチし、膝を胸のほうに抱え込み蹴り出すことを、その次の年次以降は、これらの動きを洗練させるとともに、一連の動きで行うことができるようにすることをねらいとしている。

指導に際しては、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り、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。

なお、クロールの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。

<例示>

入学年次

- ・5m程度離れた場所から壁にタッチする準備をすること。
- ・泳ぎのスピードを落とさないターン動作をすること。
- ・膝を胸のほうに抱え込み蹴り出すこと。
- ・各局面をつなげること。

その次の年次以降

- ・泳ぎのスピードを減速しないで、手を壁にタッチすること。
- ・体を丸くして膝を胸に引き付け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ねじり水平にすること。
- ・各局面を一連の動きでつなげること。

## 2 態度

(2) 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、合意形成に貢献しようとする事などや、水泳の事故防止に関する心得など健康・安全を確保することができるようにする。

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、効率的に泳ぐことに主体的に取り組めるようにする。また、その次の年次以降では、記録の向上や競争の楽しさや喜びを一層深く味わい、自己に適した泳法を身に付け、その効率を高めることに主体的に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、その結果を建設的に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、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、入学年次には、勝敗の結果から自己の課題を見付け、新たな課題追求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、その次の年次以降には、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、仲間との話合いで自らの役割を積極的に引き受け、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、入学年次には、自己の責任を果たすことは、活動時間の確保につながることや主体的な学習が成立することを、その次の年次以降には、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。

「合意形成に貢献しようとする」とは、個人や学習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かか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、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、互いに助け合い高め合おうとすることがある。これは、練習などを行う際、バディを組み安全を確保したり、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しながら取り組もうとすることを示している。そのため、入学年次には、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主体的な学習を行いやすくしたりすることを、その次の年次以降には、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」とは、自己の技能・体力の程度に応じて泳ぐ、長い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対処としての救助法を身に付けてい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、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、入学年次には、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、その次の年次以降には、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を回避するための適正な運動量、けがを未然に防ぐため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。

また、これらの指導に際しては、主体的な学習に取り組めるよう、単元のはじめに課題解決の方法を確認する、練習中や記録会などの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ったり、話し合いのテーマや学習の段階的な課題を明確に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。

### 3 知識、思考・判断

(3) 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し，自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。

#### ○知識

「技術の名称や行い方」では、水泳の各種目や局面で用いられる技術に関する名称や用語があること、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、それらが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。特に入学年次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、自ら選んだ泳法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、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、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目標を設定し、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、運動観察などを通して学習の成果を確認し、さらに練習を重ねたり、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。

「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、競技会や記録会の仕方、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方などを理解できるようにする。

「～など」の例には、審判の方法がある。競技会における審判の仕方について理解できるようにする。

なお、指導に際しては、入学年次には、中学校第1学年及び第2学年で取り上げた「水泳の特性や成り立ち」、「技術の名称や行い方」、「関連して高まる体力」や、第3学年で取り上げた「技術の名称や行い方」、「体力の高め方」、「運動観察の方法」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が大切である。

#### ○思考・判断

「自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫」するとは、運動の行い方や組合せ方、仲間と教え合うなどの活動の仕方、健康・安全の確保の仕方、運動の継続の仕方などのこれまでの学習した内容をもとに、自己や仲間の課題に応じて、運動を継続するために、知識を新たな学習場面で適用したり、応用したりすることを示している。

入学年次においては、これまで学習した知識や技能を活用して、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにする。

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、課題の設定の仕方、自己や仲間の課題に応じた練習計画の立て方や競泳の仕方などの運動を継続するための取り組み方を工夫することができるようにする。

<例示>

入学年次

- ・選択した泳法について，自己の改善すべきポイントを見付けること。
- ・自己の課題に応じて，適切な練習方法を選ぶこと。
- ・仲間に対して，技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘すること。
- ・健康や安全を確保するために，体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと。
- ・水泳を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けること。

その次の年次以降

- ・これまでの学習を踏まえて，自己や仲間の挑戦する課題を設定すること。
- ・課題解決の過程を踏まえて，自己や仲間の課題を見直すこと。
- ・バディシステムでは，状況に応じて自己や仲間の役割を見付けること。
- ・練習や記録会の場面で，自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を選ぶこと。
- ・水泳を生涯にわたって楽しむための自己に適したかかわり方を見付けること。

各泳法の動きの例

	小学校5・6年	中学校1・2年	中学校3年・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>手を左右交互に前に伸ばして水に入れ、かくこと</li> <li>リズムカルなばた足</li> <li>肩のローリングを用いて顔を横に上げて呼吸</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>一定のリズムの強いキック</li> <li>S字を描くようなプル</li> <li>ローリングとタイミングのよい呼吸動作</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手を頭上近くでリラックスして動かすプル</li> <li>自己に合った方向での呼吸動作</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>遠くの水をつかむようなプル</li> <li>かき始めからからかきおわりにかけての加速</li> <li>流線型の姿勢を維持したキック</li> <li>最小限の頭の動きの呼吸動作</li> </ul>
平泳ぎ	<ul style="list-style-type: none"> <li>両手を前方に伸ばし、円を描くように左右に開き水をかくこと</li> <li>足の裏全体での水の押し出し</li> <li>キックの後の伸びの姿勢</li> <li>手を左右にかきながら、顔を前に上げて呼吸</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カエル足で長く伸びたキック</li> <li>逆ハート型を描くようなプル</li> <li>キック動作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>1回のキック・プル・呼吸動作で大きく進む</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>加速させながらのプルと素早く手を前に戻すリカバリー</li> <li>抵抗の少ないひきつけからの素早いキック動作</li> <li>流線型の姿勢を維持した大きな伸びの姿勢</li> </ul>
背泳ぎ		<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60～90度程度曲げたプル</li> <li>手・肘を高く伸ばした直線的なりカバリー</li> <li>プルとキック動作に合わせた呼吸</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肘を伸ばし、肩を支点にまっすぐ肩の延長線の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>腕をリズムよく運ぶリカバリー</li> <li>手のひらを外側からやや下側に向けて水をつかみ肘を曲げたプル</li> <li>流線型の姿勢を維持しながらの蹴り上げ</li> <li>ストロークに合わせたリズムよく行う呼吸動作</li> </ul>
バタフライ		<ul style="list-style-type: none"> <li>ドルフィンキック</li> <li>キーホールの形を描くようなプル</li> <li>呼吸とプルのかきおわりのタイミングをとる2キック目の呼吸動作</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>キーホールの形を描くように水をかき、手のひらを胸の近くを通るようにする動き</li> <li>キック2回ごとにプル1回と呼吸動作を合わせたコンビネーション</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>空中で力を抜いて腕を前方に運ぶリカバリー</li> <li>腰の上下動を使ったしなやかなドルフィンキック</li> <li>体のうねり動作に合わせた低い位置での呼吸動作</li> </ul>

	小学校5・6年	中学校1・2年	中学校3年・高校入学年次	高校その次の年次以降
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>足を壁につける姿勢</li> <li>合図と同時に壁を蹴ること</li> <li>抵抗の少ない流線型の姿勢</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>局面をつなげること</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>合図で、両足同時に力強く蹴り出すこと</li> <li>流線型の姿勢から、失速する直前の力強いキック</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>膝を胸のほうに抱え込み蹴り出すこと</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5m程度離れた場所からの準備</li> <li>泳ぎのスピードを落とさないターン動作</li> <li>膝を胸のほうに抱え込み蹴り出すこと</li> <li>局面をつなげること</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>減速しないで壁にタッチ</li> <li>回転し、方向を変換すること</li> <li>壁を蹴りながら水中で体をねじり水平にすること</li> <li>各局面を一連の動きで行うこと</li> </ul>

## 内容の取扱い

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。また、スタートの指導については、段階的な指導を行うとともに安全を十分に確保すること。また、「保健」における応急手当の内容との関連を図ること。

- 1 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。

このことは、生涯にわたる豊かなスポーツライフを継続する資質や能力をはぐくむため、12年間を見通して体系化を図る中で、入学年次は、中学校第3学年と同様の選択の仕方に改善を図ることとし、その次の年次以降は、領域選択の一層の弾力化を図ることとしたものである。

したがって、自ら運動に親しむ能力を高め、卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続す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。

- 2 水泳の運動種目の取扱いは、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、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、その領域に相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、生徒の技能・体力の程度に応じて指導の充実及び健康・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。

- 3 スタートの手引については、事故防止の観点からプールの構造等に配慮し、プールサイド等から段階的に指導し、生徒の技能の程度に応じて次第に高い位置からのスタートへ発展させるなどの配慮を行い安全を十分に確保することが大切である。

また、今回の中学校の改訂では、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。そのため、飛び込みによるスタートやリレーの際の引継ぎは、高等学校において初めて経験することとなるため、この点を十分に踏まえ、生徒の技能の程度や水泳の実施時間によっては、水中からのスタートを継続するなど、一層段階的に指導することが大切である。

- 4 水泳では、バディシステムなどのような適切なグループのつくり方を工夫したり、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泳法を確かめたり、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。

## E 球技

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、基本的な技能や仲間と連携した動きを発展させて、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、「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」ことが求められる。

したがって、勝敗を競う楽しさや喜びを深く味わうとともに、球技の学習に主体的に取り組み、フェアなプレイを大切にすることや仲間を尊重し、合意形成に貢献することなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、技術などの名称や行い方、課題解決の方法などを理解し、チームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにすることが大切である。

なお、中学校第3学年との接続を踏まえ、入学年次においては、これまでの学習の定着を確実に図るようにすることが求められることから、入学年次とその次の年次以降に分けて、学習のねらいを段階的に示している。

### 1 技能

(1) 次の運動について、勝敗を競う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。

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連携した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。

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展開すること。

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展開すること。

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」、ネットをはさんで攻防を楽しむ「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。運動種目については、バスケットボール、ハンドボール、サッカー、ラグビーを取り上げ、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、中学校第3学年までの学習を踏まえて、「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する」ことを、その次の年次以降では、「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展開すること」をねらいとする。



入学年次の「ゴール前への侵入などから攻防を展開する」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。

その次の年次以降の「空間への侵入などから攻防を展開する」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、仲間と連携した動きによって自陣から相手ゴール前へと侵入し、意図的に得点をねらう攻防を中心に取り上げるようにする。

その際、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なルールを取り上げるとともに、運動種目によって、主に使う身体部位、ボールの大きさや形状、コートの広さなどの違いがあるため、それぞれの特性や魅力に配慮して例示を取り上げるようにする。

## ○ボール操作

入学年次の「安定したボール操作」とは、ゴールの枠内に安定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。

その次の年次以降の「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ゴールを攻めたり、味方が次に動く空間を予測してパスを送ったり、味方や相手の動きを見ながらボールをキープしたりすることである。

<例示>

入学年次

- ・守備者が守りにくいタイミングでシュートを打つこと。
- ・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。

その次の年次以降

- ・守備者のタイミングをはずし、守備者のいないところをねらってシュートを打つこと。
- ・守備者の少ないゴールエリアに向かってトライすること。
- ・味方が作りだした空間にパスを送ること。
- ・ゴール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。
- ・シュートを打たれない空間にボールをクリアーすること。

## ○ボールを持たないときの動き

入学年次の「空間を作りだすなどの連携した動き」とは、攻撃の際は、味方から離れる動きや人のいない場所へ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。

その次の年次以降の「空間を埋めるなどの連携した動き」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動きを示している。また、守備の際は、空間を作りだ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。

## <例示>

### 入学年次

- ・ゴール前に広い空間を作り出すために、守備者を引き付けてゴールから離れること。
- ・パスを出した後に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。

### その次の年次以降

- ・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。
- ・モールやラックから、味方と連携してボールをつなぐための動きをすること。
- ・ボール保持者がプレイしやすい空間を作り出すために、必要な場所に留まったり、移動したりすること。
- ・スクリーンプレイやポストプレイなどの味方が侵入する空間を作り出す動きをすること。
- ・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。
- ・一定のエリアからシュートを打ち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

「ネット型」とは、コート上でネットをはさんで相対し、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。運動種目については、バレーボール、卓球、テニス、バドミントンを取り上げ、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、中学校第3学年までの学習を踏まえて、「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展開すること」を、その次の年次以降では、「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展開すること」をねらいとする。

入学年次の「空いた場所をめぐる攻防を展開する」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。

その次の年次以降の「空間を作り出すなどの攻防を展開する」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ねらっ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ルールを取り上げるとともに、運動種目によ

って、返球までの味方の接触回数や接触条件、ボールの大きさや形状、コートの広さなどの違いがあるため、それぞれの特性や魅力に配慮して例示を取り上げるようにする。

#### ○ボールや用具の操作

入学年次の「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。

その次の年次以降の「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>

入学年次

- ・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。

その次の年次以降

- ・サービスでは、ボールに変化をつけて、ねらった場所に打つこと。
- ・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をつけて打ち返すこと。
- ・ボールに回転をかけて打ちだしたり、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。

#### ○ボールを持たないときの動き

「連携した動き」とは、入学年次では、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。

その次の年次以降では、これらの動きに加えて、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>

入学年次

- ・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。

その次の年次以降

- ・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

「ベースボール型」とは、身体やバットの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。運動種目については、ソフトボールを取り上げ、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、中学校第3学年までの学習を踏まえて、「安定したバット操作と走塁での攻撃、ボール操作、連携した守備などによって攻防を展開すること」を、その次の年次以降では、「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展開すること」をねらいとする。

入学年次の「攻防を展開する」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。

その次の年次以降の「攻防を展開する」とは、スピード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るようにする。

### ○バット操作

入学年次の「安定したバット操作」とは、投球のコースや高さなどの変化に対応して、身体の軸が安定した一連のスイング動作で、ボールを打ち返すバット操作のことである。

その次の年次以降の「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スピード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>

入学年次

- ・身体の軸を安定させ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。
- ・ねらった方向にボールを打ち返すこと。

その次の年次以降

- ・身体全体を使ってバットを振りぬくこと。
- ・スピードの変化にタイミングを合わせてボールをとらえること。
- ・走者を置いて作りだされた空いた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。

### ○攻撃にかかわるボールを持たないときの動き

「走塁」とは、入学年次では、スピードを落とさずに円を描くように塁間を走り、打球の状況に応じて次の塁への進塁をねらう動きのことである。

その次の年次以降では、これらの動きに加えて、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先の塁への進塁をねらう動きのことである。

<例示>

入学年次

- ・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。

その次の年次以降

- ・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。

## ○ボール操作

入学年次の「ボール操作」とは、移動しながらボールを捕ること、無駄のない一連の動きでねらった方向へ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動きのことである。

その次の年次以降の「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>

入学年次

- ・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無駄のない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。

その次の年次以降

- ・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。
- ・投球では、コースや高さをコントロールして投げること。

## ○守備にかかわるボールを持たないときの動き

入学年次の「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や、ポジションに応じてダブルプレイなどの連携に備える動きなどのことである。

その次の年次以降の「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>

入学年次

- ・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。
- ・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。

その次の年次以降

- ・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。

## 2 態度

(2) 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、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、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ができるようにする。

入学年次では、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たゲームが展開できるようにすることに主体的に取り組めるようにする。また、その次の年次以降では、勝敗を競う楽しさや喜びを一層深く味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高め、ゲームが展開できるようにすることに主体的に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、主体的な学習の段階では、決められたルールや自分たちで決めたルール、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事を示している。そのため、入学年次には、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、その次の年次以降には、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、練習やゲームの際に、記録や審判、キャプテンなどの役割を積極的に引き受け、責任をもって主体的に取り組もうとすることを示している。そのため、入学年次には、自己の責任を果たすことは、活動時間の確保につながることやチーム内の人間関係がよくなること、自主的な学習が成立することを、その次の年次以降には、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。

「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かかわろうとすることを示している。そのため、入学年次には、相互の信頼関係を深めるためには、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、その次の年次以降には、相互の信頼関係を高めるためには、相手の感情を尊重しながら発言したり、提案者の発言を尊重したり、建設的な修正意見を提案しながら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、互いに助け合い高め合おうとすることがある。これは、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しながら取り組もうとすることを示している。そのため、入学年次には、互いに助け合い教え合うことは、相互の信頼関係を深めたり、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、その次の年次以降には、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。

「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、入学年次には、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、その次の年次以降には、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を回避するための適正な運動量、けがを未然に防ぐための留意点などを理解し、取り組めるように

する。

なお、これらの指導に際しては、主体的な学習に取り組めるよう、単元のはじめに課題解決の方法を確認する、練習中やゲームの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ったり、話し合いのテーマや学習の段階的な課題を明確に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。

### 3 知識、思考・判断

(3) 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し、チームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。

#### ○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、それらが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。特に入学年次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、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、筋パワー、心肺持久力、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、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、さらに練習を重ねたり、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などを理解できるようにする。

「～など」の例には、審判の方法がある。選択した各運動種目における審判の仕方について理解できるようにする。

なお、指導に際しては、入学年次には、中学校第1学年及び第2学年で取り上げた「球技の特性や成り立ち」、「技術の名称や行い方」、「関連して高まる体力」や、第3学年で取り上げた「技術の名称や行い方」、「体力の高め方」、「運動観察の方法」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が大切である。

#### ○思考・判断

「チームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫」するとは、運動の行い方、仲間と教え合うなどの活動の仕方、健康・安全の確保の仕方、運動の継続の方法などのこれまでの学習した内容をもとに、自己や仲間の課題に応じて、運動を継続するために、知識を新たな学習場面で適用したり、応用したりすることを示している。

入学年次においては、これまで学習した知識や技能を活用して、チームや自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにする。

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、課題の設定の仕方、自己や仲間、チームの課題に応じた練習計画の立て方や作戦の

立て方などの運動を継続するための取り組み方を工夫することができるようにする。

<例示>

入学年次

- ・提供された作戦や戦術から自己のチームや相手チームの特徴を踏まえた作戦や戦術を選ぶこと。
- ・仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘すること。
- ・作戦などの話合いの場面で、合意を形成するための適切なかかわり方を見付けること。
- ・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと。
- ・球技を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けること。

その次の年次以降

- ・これまでの学習を踏まえて、チームが目指す目標に応じたチームや自己の課題を設定すること。
- ・課題解決の過程を踏まえて、取り組んできたチームや自己の目標と成果を検証し、課題を見直すこと。
- ・チームの仲間の技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘すること。
- ・作戦などの話合いの場面で、合意を形成するための調整の仕方を見付けること。
- ・健康や安全を確保・維持するために、自己や仲間の体調に応じた活動の仕方を選ぶこと。
- ・球技を生涯にわたって楽しむための自己に適したかかわり方を見付けること。

### 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

	小学校5・6年	中学校1・2年	中学校3年・高校入学年次	高校その次の年次以降
ボール操作	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パス受けからのシュート</li> <li>・フリーの味方へのパス</li> <li>・ドリブルでのキープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・守備者がいない位置でのシュート</li> <li>・フリーの味方へのパス</li> <li>・得点しやすい味方へのパス</li> <li>・パスやドリブルによるボールキープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・守備者が守りにくいシュート</li> <li>・ゴール内へのシュート</li> <li>・味方が操作しやすいパス</li> <li>・自分の体で防いだキープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・守備者のタイミングをはずし、守備者のいないところをねらってシュート</li> <li>・守備者の少ないゴールエリアに向かってトライ</li> <li>・味方が作りだした空間にパス</li> <li>・ゴールに向かってボールをコントロールして運ぶ動き</li> <li>・味方と相手の動きを見ながら、自分の体で防いだキープ</li> <li>・シュートを打たれない空間にボールをクリアー</li> </ul>
ボールを持たないときの動き	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フリーの位置のポジショニング</li> <li>・得点しやすい場所への移動</li> <li>・シュートコースに立つ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールとゴールの見えるポジショニング</li> <li>・ゴール前への動きだし</li> <li>・ボール保持者のマーク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴールから離れる動き</li> <li>・パス後の次のパスを受ける動き</li> <li>・ボール保持者の進行方向から離れる動き</li> <li>・ボールとゴールの間でのディフェンス</li> <li>・ゴール前の空いている場所のカバー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相手陣地の侵入しやすい所へ移動</li> <li>・空間を作りだすため移動</li> <li>・空間を作りだす動き</li> <li>・チームの役割に応じた動き</li> <li>・チームの作戦に応じて、相手のボールを奪うための動き</li> <li>・攻撃者をとめるためのカバー</li> <li>・ボールを追い出す守備の動き</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

	小学校5・6年	中学校1・2年	中学校3年・高校入学年次	高校その次の年次以降
ボールや用具の操作	<ul style="list-style-type: none"> <li>中央付近からのサービス</li> <li>味方への山なりのレシーブ</li> <li>ネット上へのセットアップ</li> <li>頭上でのヒット</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>中心付近をとらえたサービス</li> <li>返球方向へのラケット面づくり</li> <li>空いた場所への返球</li> <li>操作しやすい位置へのつなぎ</li> <li>テイクバックをとった高い位置からの打ち込み</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ねらった場所へのサービス</li> <li>空いた場所やねらった場所への打ち返し</li> <li>攻撃につながる高さや位置へのつなぎ</li> <li>ネット際の防御や攻撃</li> <li>強い振りでの高い位置からの打ち込み</li> <li>ポジションに応じたボール操作</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>変化をつけて、ねらった場所へのサービス</li> <li>緩急や高低をつけての打ち返し</li> <li>回転をかけた球の打ちだしと返球</li> <li>変化のあるサーブに対応したレシーブ</li> <li>移動を伴うボールの攻撃につながる高さや位置へのつなぎ</li> <li>仲間と連動したネット際の防御や攻撃</li> <li>ボールをコントロールして高い位置からの打ち込み</li> <li>作戦に応じたボール操作</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</li> <li>開始時の定位置への戻り</li> <li>プレイ後のボールや相手への正対</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>空いている場所へのカバーの動き</li> <li>フォーメーションの動き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>守備のバランスを維持する動き</li> <li>仲間とタイミングを合わせた守備位置の移動</li> <li>連携した攻撃の際の相手を引き付ける動き</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

	小学校5・6年	中学校1・2年	中学校3年・高校入学年次	高校その次の年次以降
バット操作	<ul style="list-style-type: none"> <li>止まったボール、易しいボールを打つ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肩越しでのバットの構え</li> <li>水平になるようなスイング</li> <li>タイミングを合わせた打撃</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>身体の軸を安定させたスイング</li> <li>高さやコースへのタイミング</li> <li>ねらった方向への打ち返し</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>身体全体を使ったスイング</li> <li>スピードの変化へのタイミング</li> <li>打ちやすいボールでの打撃</li> <li>勢いを押さえたバント</li> </ul>
ボール操作	<ul style="list-style-type: none"> <li>移動を伴う捕球</li> <li>オーバーハンドスロー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゆるい打球に対応した捕球</li> <li>大きな動作での送球</li> <li>正面の送球を受ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>最短距離で移動した捕球</li> <li>一連の動きでの送球</li> <li>タイミングよく送球を受けたり中継したりする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>タイミングを合わせた捕球</li> <li>味方の動きに合わせた送球</li> <li>次の送球をしやすいボールの捕球や走者の状況に応じた中継</li> <li>コースや高さをコントロールした投球</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での状況に応じた走塁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>全力疾走での塁への駆け抜け</li> <li>減速、反転による塁上での停止</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>円を描く走塁</li> <li>打球に応じた進塁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>タッチアップの動き</li> <li>仲間の走者の動きに合わせた進塁や帰塁</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>守備位置での準備姿勢</li> <li>ポジションごとの基本的な動き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>進塁先のベースカバー</li> <li>中継プレイに備える動き</li> <li>ダブルプレイに備える動き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>状況に応じた守備位置に立つ</li> <li>中継位置への最短距離の動き</li> <li>仲間の後方に回り込む動き</li> </ul>

## 内容の取扱い

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、地域や学校の実態に応じて、その他の運動についても履修させることができること。

- 1 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。

このことは、生涯にわたる豊かなスポーツライフを継続する資質や能力をはぐくむため、12年間を見通して体系化を図る中で、入学年次は、中学校第3学年と同様の選択の仕方に改善を図るとともに、その次の年次以降は、領域選択の一層の弾力化を図ることとしたものである。

したがって、自ら運動に親しむ能力を高め、卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続す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。
- 2 球技は、ゴール型、ネット型、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等の数については、特に制限を設けていないが、その領域に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、生徒の技能・体力の程度に応じて指導の充実及び健康・安全の確保に配慮することが大切である。
- 3 地域や学校の実態に応じて、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、地域や学校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。

## F 武道

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、基本動作と基本となる技を確実に身に付け、基本動作や基本となる技を用いて、相手の動きの変化に対応した攻防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、「基本動作や基本となる技ができるようにする」ことを、第3学年は、「得意技を身に付け」相手の動きの変化に応じた攻防を展開できるようにする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、「得意技を用いた攻防を展開できるようにする」ことが求められる。

したがって、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを深く味わい、武道の学習に主体的に取り組み、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にすること、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たすことなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、武道の伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、課題解決の方法などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにすることが大切である。

なお、中学校第3学年との接続を踏まえ、入学年次においては、これまでの学習の定着を確実に図るようにすることが求められることから、入学年次とその次の年次以降に分けて、学習のねらいを段階的に示している。

### 1 技能

(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、得意技を用いた攻防が展開できるようにする。

ア 柔道では、相手の多様な動き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。

イ 剣道では、相手の多様な動き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。

#### (1) 柔道

入学年次では、「相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技、得意技や連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防を展開すること」を、その次の年次以降では、「相手の多様な動き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」を学習のねらいとする。

入学年次の「相手の動きの変化に応じた基本動作」とは、学習を重ねることで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、進退動作、崩しと体さばき、受け身のことである。

その次の年次以降の「相手の多様な動きに応じた基本動作」とは、相手の動きに変化が見られるようになるため、その多様な動きに対応することが必要になる。こうした相手の前後左右への多様な動きの変化に応じて行う姿勢と組み方、進退動作、崩しと体さばき、受け身のことである。

<例示>

入学年次

○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。

- ・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。
- ・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。

#### ○受け身

- ・相手の投げ技に応じて前回り受け身、横受け身、後ろ受け身をとること。

#### その次の年次以降

#### ○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、自然体で組むこと。
- ・進退動作では、自分の姿勢の安定を保ちながら体の移動をすること。
- ・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、技をかけやすい状態をつくること。
- ・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と固め技の基本となる技のことである。

投げ技は、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、受け身をとったりすることのできる技のことである。また、固め技は、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。

投げ技の基本となる技には、入学年次では、膝車、支え釣り込み足、大外刈り、小内刈り、体落とし、大腰、大内刈り、釣り込み腰、背負い投げ、払い腰がある。その次の年次以降では、これらに加えて、内股、跳ね腰、送り足払い、浮き技、巴投げがある。また、固め技の基本となる技は、入学年次では、けさ固め、横四方固め、上四方固めがある。その次の年次以降では、これらに加えて、肩固め、縦四方固めがある。

「得意技や連絡技」とは、得意技は自己の技能・体力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とともに、連絡技とは、技をかけたときに、相手の防御に応じて、さら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。

「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、生徒の心身の発達の段階から高等学校では中学校に引き続き抑え技を扱うこととする。

#### <例示>

#### 入学年次

#### ○投げ技

- ・取は前回りさばきから背負い投げをかけて投げ、受は前回り受け身をとること。
- ・取は前回りさばきから払い腰（釣り込み腰）をかけて投げ、受は前回り受け身をとること。

#### ○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。
- ・釣り込み腰から払い腰へ連絡すること。

#### <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。

○投げ技から固め技への連絡

- ・大外刈りからけさ固めへ連絡すること。
- ・小内刈りから横四方固めへ連絡すること。

その次の年次以降

○投げ技

- ・取は前回りさばきから内股をかけて投げ、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（襟を持っているほうの手）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（袖を持っているほうの手）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>

- ・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切り返すこと。
- ・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。

○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。

入学年次の「相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防を展開する」とは、自由練習や簡単な試合で、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、

得意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。

その次の年次以降の「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」とは、自由練習や試合で、相手の多様な動き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、入学年次では、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、得意技や連絡技を素早くかけるようにすること、また、相手の動きの変化に応じて、相手を崩して自由に得意技や連絡技をかけるようにすることが大切である。また、固め技では、基本となる技を高めるとともに、得意技や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～25秒程度抑えることができ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。

その次の年次以降では、得意技を高めること、得意技からの連絡技・変化技を身に付けること、相手の動きや攻撃防御に応じて相手を崩し、素早く連絡技・変化技をしかけるようにすることなど、得意技や連絡技・変化技を使った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、固め技の試合では、20秒～30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。

## (2) 剣道

入学年次では、「相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技や得意技を用いて、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展開すること」、その次の年次以降では、「相手の多様な動き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」を学習のねらいとする。

入学年次の「相手の動きの変化に応じた基本動作」とは、相手の動きが速くなり、その変化に対応することが必要となる段階において、相手の動きの変化に応じて行う構えと体さばき、基本打突の仕方と受け方のことである。

その次の年次以降の「相手の多様な動きに応じた基本動作」とは、相手の動きに変化が見られるようになり、その多様な動きに対応することが必要になる段階において、相手の前後左右への多様な動きの変化に応じて行う構え、進退動作、崩しと体さばきのことである。

<例示>

### ○基本動作

#### 入学年次

- ・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や竹刀操作を行うこと。
- ・基本打突の仕方と受け方では、相手に対しての距離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。

#### その次の年次以降

- ・構えでは、相手の多様な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、相手の多様な動きの変化に応じて体の移動や竹刀操作を行うこと。
- ・基本打突の仕方と受け方では、相手の多様な動きに対して、距離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、しかけ技の基本となる技や応じ技の基本となる技のことである。しかけ技の基本となる技は、入学年次では、小手一面、面一胴などの二段の技や引き面や引き胴などの引き技に加えて、面一面や小手一胴などの二段の技、出ばな面や出ばな小手などの出ば

な技と払い面や払い小手などの払い技があり、その次の年次以降では、これらの技に加えて、払い胴などの払い技がある。また、応じ技の基本となる技は、入学年次では、面抜き胴や小手抜き面などの抜き技に加えて、小手すり上げ面などのすり上げ技があり、その次の年次以降では、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、自己の技能・体力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、体さばきを用いてしかけ技の基本となる技や応じ技の基本となる技を高め、自己の技能・体力の程度に応じた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>

入学年次

○しかけ技

<二段の技>

- ・最初の小手打ちに相手に対応して隙すきができたとき、胴を打つこと。(小手一胴)
- ・最初の面打ちに相手に対応して隙すきができたとき、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、隙すき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手もとを上げた(下げた)とき、隙すきができた面を打つこと。  
(出ばな面)
- ・相手が打とうとして手もとを上げたとき、隙すきができた小手を打つこと。  
(出ばな小手)

<払い技>

- ・打ち込む隙すきがないとき、相手の竹刀を払って面を打つこと。(払い面)
- ・打ち込む隙すきがないとき、相手の竹刀を払って小手を打つこと。(払い小手)

○応じ技

<すり上げ技>

- ・相手の小手打ちを竹刀ですり上げて面を打つこと。(小手すり上げ面)

その次の年次以降

○しかけ技

<払い技>

- ・打ち込む隙すきがないとき、相手の竹刀を払い上げて胴を打つこと。(払い胴)

○応じ技

<すり上げ技>

- ・相手の面打ちを竹刀ですり上げて面を打つこと。(面すり上げ面)

<返し技>

- ・相手の面打ちに対して、体をさばきながら竹刀で応じ、竹刀を返して相手の胴を打つこと。(面返し胴)

<打ち落とし技>

- ・相手の胴打ちに対して、体をさばきながら相手の竹刀を下に打ち落とし、空いた面を打つこと。(胴打ち落とし面)

入学年次の「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展開する」とは、自由練習や簡単な試合すしで、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。

その次の年次以降の「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」とは、自由練習や簡単な試合で、相手の動きの変化に応じた基本動作を行いながら、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、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、得意技で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簡単な試合で攻防ができるようにすることが大切である。

「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 態度

(2) 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などや、健康・安全を確保することができるようにする。

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、得意技を身に付けることに主体的に取り組めるようにする。また、その次の年次以降では、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを一層深く味わい、得意技を用いた攻防を展開することに主体的に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、主体的学習の段階では、伝統的な行動の仕方を所作として単に守るだけではなく、武道は道の文化として、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志で大切にしようとすることを示している。そのため、入学年次には、相手を尊重し、勝敗にかかわらず対戦相手に敬意を払うこと、自分で自分を律する克己の心を表すものとして礼儀を守るという考え方があることを、その次の年次以降には、対戦相手を敵と考えるのではなく、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、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、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、練習や試合の際に、必要な役割を積極的に引き受け、主体的に取り組もうとすることを示している。そのため、入学年次には、自己の責任を果たすことは、活動時間の確保につながることや自主的な学習が成立することを、その次の年次以降には、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。

「～など」の例には、互いに助け合い高め合おうとすること及び合意形成に貢献しようとすることがある。互いに助け合い高め合おうとすることは、練習や試合を行う際に、相手が技をかけやすいうように受けること、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しながら取り組もうとすることを示している。そのため、入学年次には、互いに助け合い教え合うことは、相互の信頼関係を深めたり、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、その次の年次以降には、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。

また、合意形成に貢献しようとするとは、個人や学習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かか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、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話し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。

「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，入学年次には，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，その次の年次以降には，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を回避するための適正な運動量，けがを未然に防ぐための留意点などを理解し，取り組めるようにする。

なお，これらの指導に際しては，主体的な学習に取り組めるよう，単元のはじめに課題解決の方法を確認する，練習中や試合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ったり，話し合いのテーマや学習の段階的な課題を明確に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。

### 3 知識，思考・判断

(3) 伝統的な考え方，技の名称や見取り稽古，体力の高め方，課題解決の方法，試合の仕方などを理解し，自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。

#### ○知識

「伝統的な考え方」では，克己の心や道を追求するといった考え方などをもつ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」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，それらが高めるための安全で合理的な練習の仕方があること，武道特有の練習方法としての見取り稽古があることについて理解できるようにする。

なお，見取り稽古については，他人の稽古を見て，相手との距離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，技のかけ方や武道特有の気合い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。また，入学年次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，課題に適した練習に繰り返し取り組み，見取り稽古や試合などを通して学習の成果を確認し，さらに練習を重ねたり，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，試合におけるルール，運営の仕方や役割に応じた行動の仕方について理解できるようにする。

「～など」の例には，審判の方法がある。試合における勝敗の決定方法及び技の判定などの審

判の仕方について理解できるようにする。

なお、指導に際しては、入学年次には、中学校第1学年及び第2学年で取り上げた「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」、「関連して高まる体力」や、第3学年で取り上げた「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」、「運動観察の方法」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が大切である。

#### ○思考・判断

「自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫」するとは、運動の行い方、仲間と教え合うなどの活動の仕方、健康・安全の確保の仕方、運動の継続の仕方などのこれまでの学習した内容をもとに、自己や仲間の課題に応じて、運動を継続するために、知識を新たな学習場面で適用したり、応用したりすることを示している。

入学年次においては、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運動の取り組み方を工夫することができるようにする。

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、課題の設定の仕方、自己や仲間の課題に応じた練習計画の立て方や試合の仕方などの運動を継続するための取り組み方を工夫することができるようにする。

<例示>

##### 入学年次

- ・ 自己の技能・体力の程度に応じた得意技を見付けること。
- ・ 提供された攻防の仕方から、自己に適した攻防の仕方を選ぶこと。
- ・ 仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘すること。
- ・ 健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと。
- ・ 武道を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けること。

##### その次の年次以降

- ・ これまでの学習を踏まえて、自己や仲間の課題を設定すること。
- ・ 課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の課題を見直すこと。
- ・ 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選ぶこと。
- ・ 武道を生涯にわたって楽しむための自己や仲間に適したかかわり方を見付けること。

柔道の技能の学習段階の例 (→印は、既出の技)

	中学校1・2年	中学校3年・高校入学年次	高校その次の年次以降
投げ技	膝車→支え釣り込み足	→	→
	大外刈り→小内刈り	大内刈り	→
	体落とし→大腰	→	→
		釣り込み腰	→
		背負い投げ	→
		払い腰	→
			内股
			跳ね腰
			送り足払い
			浮き技
			巴投げ
固め技	けさ固め	→	→
	横四方固め	→	→
	上四方固め	→	→
			肩固め
			縦四方固め
技の連絡		投げ技→投げ技	→
		投げ技→固め技	→
		固め技→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

剣道の技能の学習段階の例 (→印は、既出の技)

		中学校1・2年	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	→	
			小手一胴	→	
	引き技	引き面	→	→	
		引き胴	→	→	
			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	→	
				払い胴	
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		

## 内容の取扱い

カ 「F 武道」の(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、地域や学校の実態に応じて、相撲、なぎなた、弓道などのその他の武道についても履修させることができること。

- 1 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。

このことは、生涯にわたる豊かなスポーツライフを継続する資質や能力をはぐくむため、12年間を見通して体系化を図る中で、入学年次は、中学校第3学年と同様の選択の仕方に改善を図るとともに、その次の年次以降は、領域選択の一層の弾力化を図ることとしたものである。

したがって、自ら運動に親しむ能力を高め、卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続す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。

- 2 武道の運動種目は、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ている。その際、生徒の技能・体力の程度に応じて指導の充実及び健康・安全の確保に配慮することが大切である。

- 3 地域や学校の実態に応じて、相撲、なぎなた、弓道などのその他の武道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、その他の武道は、柔道又は剣道に加えて履修させることとし、地域や学校の特別の事情がある場合には、これらに替えて履修させることもできることとする。

なお、相撲、なぎなた、弓道などを取り上げる場合は、基本動作や基本となる技を身に付けさせるとともに、形を取り入れるなどの工夫をし、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。

- 4 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。

## G ダンス

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、イメージをとら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、イメージをとら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、イメージをとらえたり深めたりする表現、伝承されてきた踊り、リズムに乗って全身で踊ることや、これらの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、「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い、イメージをとらえた表現や踊りを通じた交流ができるようにする」ことを、第3学年は、「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する楽しさや喜びを味わい、それぞれ特有の表現や踊りを高めて交流や発表ができるようにする」ことが求められる。

したがって、感じを込めて踊ったり、仲間と自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、ダンスの学習に主体的に取り組み、互いに共感し高め合うこと、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たすこと、合意形成に貢献することなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、ダンスの名称や用語、文化的背景と表現の仕方、交流や発表の仕方などを理解し、グループや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにすることが大切である。

なお、中学校第3学年との接続を踏まえ、入学年次においては、これまでの学習の定着を確実に図るようにすることが求められることから、入学年次とその次の年次以降に分けて、学習のねらいを段階的に示している。

### 1 技能

- (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する楽しさや喜びを味わい、それぞれ特有の表現や踊りを高めて交流や発表ができるようにする。
- 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とらえ、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、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。

#### (1) 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とらえ、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」を、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とらえ、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」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とらえ」とは、入学年次では、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、イメージを端的にとらえることである。その次の年次以降では、これらに加えて、見る人に伝わりやすいように、中心となるイメージをとらえることである。

「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)、対立した動き、密集や分散などの動きなどがある。

入学年次の「緩急強弱のある動きや空間の使い方」とは、緩急(時間的要素)や強弱(力の要素)の動き、列・円などの空間の使い方である。

その次の年次以降の「対極の動きや空間の使い方」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、列・円・渦巻き・密集一分散などの空間の使い方である。

「即興的に表現する」とは、これらの動きや空間の使い方に変化を付けて、思いつくままにとらえたイメージをすぐに動きに変えたりして表現することである。

入学年次の「簡単な作品にまとめて踊る」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。

その次の年次以降の「イメージを強調して作品にまとめて踊る」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高めて踊ることが大切である。

また、表したいテーマから中心となるイメージをとらえて動きにする際に、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。そのため、創作ダンスの指導では、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。そうした多様さを導きだす参考として、いくつかの動きの例を以下に示すものである。

<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。

入学年次

- 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、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、椅子に登る、座る、隠れる、横たわる、運ぶなどの動きを繰り返して、「もの」とのかかわり方に着目して表現すること。
- F はこびとストーリー(序破急、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。

その次の年次以降

- 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」などと題した題材では、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とらえ、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、回って押す、鋭く伸びる、足を踏み鳴らす、ジャンプするなどの激しい動きで、緩急強弱を付けて繰り返して表現すること。
- D 群（集団）の動き（カノン、ユニゾン、密集一分散 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）、密集一分散など群の動きに変化を付けて空間が変化するように動くこと。
- E もの（小道具）を使った動き（大きな布、ゴム、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・揺らすなどの「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つけて作品にまとめて踊ること。

## (2) フォークダンス

入学年次では、「踊り方の特徴をとらえ、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」を、その次の年次以降では、「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。

入学年次の「踊り方の特徴をとらえる」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とらえることである。

その次の年次以降の「踊り方の特徴を強調して、音楽に合わせて」とは、これらの特徴を強調して、音楽のリズムや曲想に合わせることである。

入学年次の「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。

その次の年次以降の「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易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、日本の民踊では、地域に伝承されてきた民踊や代表的な日本の民踊の中から、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とら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とらえて、互いにスムーズに踊るようにさせることが大切である。

なお、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、いくつかの曲目と動きの例を以下に示すものである。

<曲目と動きの例示>

#### 日本の民踊

##### 入学年次

- ・よさこい節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、沈み込んだり跳びは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。

##### その次の年次以降

- ・佐渡おけさなどの砂浜などの「踊られた場所」に由来をもつ踊りでは、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。
- ・さんさ踊りなどの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担いだ太鼓を叩きながら力強く踏み込む動きを強調して踊ること。

#### 外国のフォークダンス

##### 入学年次

- ・パティケーキ・ポルカ（アメリカ）などの早いリズムに合わせて拍手などを入れた踊りでは、相手と合わせて踊ること。
- ・ヒンキー・ディンキー・パーリ・ブー（アメリカ）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（イスラエル）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（イギリス）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。

##### その次の年次以降

- ・トゥ・トゥール（デンマーク）などの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。
- ・ミザルー（ギリシア）などのオープンサークルの踊りでは、全員で手をつなぎ、優雅なステップを情感を込めて踊ること。
- ・アレクサンドロフスカ（ロシア）などのカップルダンスでは、ワルツステップとターンで相手と対応して滑らかに踊ること。
- ・タンゴ・ミクサー（アメリカ）などの切れ味のよい踊りでは、アクセントを付けて相手と対応して踊ること。

### (3) 現代的なリズムのダンス

入学年次では、「リズムの特徴をとらえ、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」を、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。

入学年次の「リズムに乗って全身で踊る」とは、この段階では、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りして、変化を付けて連続して踊ることである。

その次の年次以降の「リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり」とは、シンクペーション（拍子の強弱を逆転させたり変化させる）、ダウンビートやアップビート（下拍あるいは上拍を強調する）などのロックやヒップホップのリズムの特徴をとらえてリズムに乗ったりはしたり、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、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、指導の段階に応じてグループごとに選曲させ、リズムの特徴をとら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、仲間とかか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ように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>

入学年次

- ・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、動きの連続や群の構成でまとまりを付けて踊ること。

その次の年次以降

- ・軽快なリズムに乗って全身を弾ませながら、リズムの特徴をとら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。
- ・リズムの特徴をとらえたステップやターンの組合せに上半身の動きを付けて、ダウンやアップのビート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とらえ、変化のある動きを連続して、個と群や場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 態度

(2) 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、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、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。

入学年次では、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をすることに主体的に取り組めるようにする。また、その次の年次以降では、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一層深く味わい、各ダンス特有の表現や踊りを高めて、交流や発表をすることに主体的に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、主体的な学習の段階では、互いの違いやよさを肯定的に評価し賞賛することを通して、それぞれの表現や踊りに共感し、互いに高め合おうとすることを示している。そのため、入学年次には、仲間の互いのよさや違いを認め、仲間を賞賛することは、コミュニケーションを深めること、自由な身体表現を認め合うことでダンスの楽しさが高まること、身体表現を通して共感し合うことがダンスの魅力の一つであることを、その次の年次以降には、仲間の表現や踊りの互いの違いやよさを客観的に評価し伝えることは、仲間との連帯感を高めること、互いのアイデアや表現を賞賛し共感することによって、個を生かしたダンスの楽しさが一層深まることを理解し、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、練習や交流会、発表会などで仲間と合意した役割を積極的に引き受け、責任をもって主体的に取り組もうとすることを示している。そのため、入学年次には、自己の責任を果たすことは、活動時間の確保につながることや仲間との人間関係がよくなること、自主的な学習が成立することを、その次の年次以降には、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。

「合意形成に貢献しようとする」とは、個人や学習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、グループの話し合いに責任をもってかか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、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話し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、互いに助け合い高め合おうとすることがある。これは、練習や動きを見せ合う発表などの際に、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しながら取り組もうとすることを示している。そのため、入学年次には、互いに助け合い教え合うことは、仲間との連帯感を高めたり、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、その次の年次以降には、互いに助け合い高め合うことは、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、入学年次には、疾病やけがなどを防止するための留意点などを、その次の年次以降には、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を回避するための適正な運動量や踊りの小道具の使用の仕方、けがを未然に防ぐための留意点などを理解し、取り組めるようにする。

なお、これらの指導に際しては、主体的な学習に取り組めるよう、単元のはじめに課題解決の方法を確認する、練習中や発表会、交流会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ったり、話し合いのテーマや学習の段階的な課題を明確に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。

### 3 知識、思考・判断

(3) ダンスの名称や用語、文化的背景と表現の仕方、体力の高め方、課題解決の方法、交流や発表の仕方などを理解し、グループや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方

を工夫できるようにする。

#### ○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作品創作、踊り方、リズムの特徴などに関する名称や用語、それぞれのダンスには、多様な表現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、それらを高めるための安全で合理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。特に入学年次の次の年次以降では、選択するダンスが個別となるため、自ら選んだダンス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。

「文化的背景と表現の仕方」では、例えば、創作ダンスでは、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とら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とら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。

「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、体力要素の中でも、主として、柔軟性や調整力などに影響される。そのため、それぞれのダンスに応じた全身運動と関連させて体力を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、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、仲間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テーマのとりえ方、曲目、リズムや動きを設定し、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、さらに表現や踊りを高め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。

「交流や発表の仕方」では、交流や発表の形態、ステージの使い方、音響や衣装などをテーマに応じて選ぶこと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、見る人が手拍子をしたりその場で踊ったりして参加するなど、それぞれのダンス特有の表現や踊りを共有して楽しむ鑑賞の仕方があることを理解できるようにする。

なお、指導に際しては、入学年次には、中学校第1学年及び第2学年で取り上げた「ダンスの特性」、「踊りの由来と表現の仕方」、「関連して高まる体力」や、第3学年で取り上げた「ダンスの名称や用語」、「踊りの特徴と表現の仕方」、「体力の高め方」、「交流や発表の仕方」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。

#### ○思考・判断

「グループや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫」するとは、運動の行い方、仲間と教え合うなどの活動の仕方、健康・安全の確保の仕方、運動の継続の仕方などのこれまでの学習した内容をもとに、自己や仲間の課題に応じて、運動を継続するために、知識を新たな学習場面で適用したり、応用したりすることを示している。

入学年次においては、これまで学習した知識を活用して、グループや自己の課題に応じた表現や踊りの取り組み方を工夫することができるようにする。

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、課題の設定の仕方、グループや自己の課題に応じた練習計画の立て方、交流や発表の仕方などの運動を継続するための取り組み方を工夫することができるようにする。

<例示>

入学年次

- ・表したいテーマにふさわしいイメージを見付けること。
- ・それぞれのダンスの特徴に合った踊りの構成を見付けること。
- ・発表や仲間との交流の場面では、互いの違いやよさを指摘すること。
- ・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと。
- ・ダンスを継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けること。

その次の年次以降

- ・これまでの学習を踏まえて、目標に応じたグループや自己の課題を設定すること。
- ・課題解決の過程を踏まえて、取り組んできたグループや自己の課題を見直すこと。
- ・仲間との交流や発表後の話合いの場面では、互いの違いやよさを指摘し、合意を形成するための調整の仕方を見付けること。
- ・練習、交流や発表の場面で、健康・安全を確保・維持するために自己や仲間の体調に応じた活動の仕方を選ぶこと。
- ・ダンスを生涯にわたって楽しむため自己に適したかかわり方を見付けること。

表現・創作ダンスの題材・テーマと動きの例

	小学校5・6年	中学校1・2年	中学校3年・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>・いろいろな題材</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>・対照的な感じ</li> <li>・群（集団）の動き</li> <li>・もの（小道具）を使った動き</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>・題材の特徴をとらえる</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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・多様なテーマからイメージをとらえる</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とらえる</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>・多様なテーマの中から表したいテーマを選び、中心となるイメージをとらえる</li> <li>・中心となるイメージを即興的に表現する</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に変化を付けて即興的に表現する</li> </ul>
簡単な作品創作 (ひとまとまりの表現)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「はじめーなかーおわり」の簡単なひとまとまりで表現する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・変化と起伏のある「はじめーなかーおわり」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「はじめーなかーおわり」の簡単な構成の作品に表現して踊る</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「はじめーなかーおわり」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して踊る</li> </ul>
発表の様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>・感じを込めて踊る</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>・衣装や発表空間を演出して発表する</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

	小学校3・4年	中学校1・2年	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>・軽快なリズムに乗って全身で踊る</li> <li>・ロックやサンバのリズムの特徴をとらえて踊る</li> <li>・友だちと自由にかかわり合って踊る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロックやヒップホップのリズムに乗って全身で自由に弾んで踊る</li> <li>・ロックやヒップホップのリズムの特徴をとらえて踊る</li> <li>・簡単な繰り返しリズムで踊る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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>・ロックやヒップホップのリズムの特徴をとらえて踊る</li> <li>・仲間とかかわり合って踊る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムの特徴をとらえたステップや体幹部を中心とした弾む動きで全身で自由に踊る</li> <li>・ロックやヒップホップのリズムの特徴をとらえて、重心の上下動や非対称の動きを強調したりして踊る</li> <li>・仲間とのいろいろな対応を楽しんで踊る</li> </ul>
まとまりを付けて踊る	<ul style="list-style-type: none"> <li>・変化を付けて続けて踊る</li> <li>・友だちと調子を合わせて踊る</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リズムに乗って踊る</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とらえて踊る</li> <li>・変化と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とらえて踊る</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>・個や群の動きを強調してまとまりを付けて踊る</li> </ul>
発表や交流の様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>・発表や交流をする</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>・簡単なまとまりを付けて発表し見せ合う</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>

## 内容の取扱い

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、地域や学校の実態に応じて、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。

- 1 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。

このことは、生涯にわたる豊かなスポーツライフを継続する資質や能力をはぐくむため、12年間を見通して体系化を図る中で、入学年次は、中学校第3学年と同様の選択の仕方に改善を図るとともに、その次の年次以降は、領域選択の一層の弾力化を図ることとしたものである。

したがって、自ら運動に親しむ能力を高め、卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続することができるようにするため、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。

- 2 ダンスの指導内容は、「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」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等の数については、特に制限を設けていないが、その領域に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、生徒の技能・体力の程度に応じて指導の充実及び健康・安全の確保に配慮することが大切である。

- 3 地域や学校の実態に応じて、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、地域や学校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。

## H 体育理論

体育理論の内容は、高等学校期における運動やスポーツの合理的、計画的な実践や生涯にわたる豊かなスポーツライフを送る上で必要となるスポーツに関する科学的知識等を中心に、スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴、運動や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などで構成されている。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「(3)知識、思考・判断」で扱うこととしている。

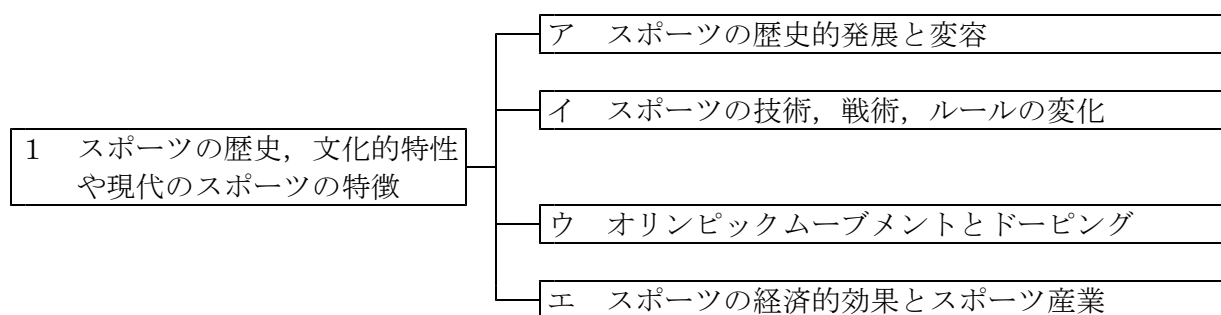
### 1 スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴

- (1) スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴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 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 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ムーブメントがあること。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。
  - エ 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。

中学校では、運動やスポーツの必要性和楽しさ、現代生活におけるスポーツの文化的意義、国際的なスポーツ大会などが果たす役割、人々を結び付けるスポーツの文化的な働きなどについて学習している。

ここでは、その学習を踏まえ、運動やスポーツの合理的、計画的な実践を通して、知識や技能を深め、楽しさや喜びを味わい、それらを生涯にわたって豊かに実践できるようにするため、単に運動やスポーツを受動的に楽しむだけでなく、スポーツはどのような発展や変化をしてきたのか、どのような役割を果たしているのかといったスポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴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、スポーツの歴史や我が国から世界に発展したスポーツがあること、国際親善や世界平和に貢献する運動にオリンピックムーブメントなどがあること、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が経済の中で大きな位置を占めてい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変容

スポーツは、世界各地で日常の遊びや労働などの生活から生まれ、次第に発展し今日に至っていること、歴史的な変遷を経て、現代では、競技だけでなく、体操、武道、野外運動、ダンスなど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い

ることを理解できるようにする。また、近年では、諸外国に普及、発展している日本発祥のスポーツがあることを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。

#### イ スポーツの技術、戦術、ルールの変化

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は、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、ルールを変え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歪める可能性があることについても触れるようにする。

#### ウ オリピックムーブメントとドーピング

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ムーブメントがあること、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を理解できるようにする。

また、競技会での勝利によって賞金などの報酬が得られるようになるとドーピング（禁止薬物使用等）が起こ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。

その際、ドーピングが重大な健康被害を及ぼすことについても取り上げるようにする。

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」を学習していることを踏まえ、オリンピックムーブメントとドーピングに重点を置いて取り扱うようにする。

#### エ スポーツの経済的効果とスポーツ産業

現代におけるスポーツの発展は、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を発達させたこと、現代のスポーツ産業は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。

その際、スポーツに関連した様々な職業があることについても触れるようにする。

## 2 運動やスポーツの効果的な学習の仕方

(2) 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。

イ 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。

ウ 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。

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。

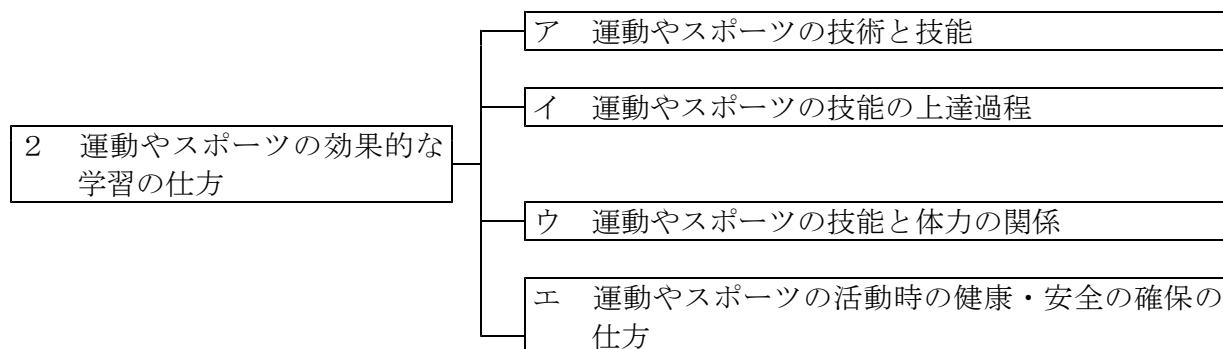
中学校では、運動やスポーツの学び方、運動やスポーツが心身に及ぼす影響、安全な運動やスポーツの行い方などについて学習している。

ここでは、その学習を踏まえ、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、技術は練習により技能として発揮できるようになること、技術の種類や技能の上達過程及び学習の段階に応じた学習の仕方があること、技能と体力は相互に関連していること、運動やスポーツの活動時の健康・安全の適切な確保の仕方があることなどを中心として構成している。



### ア 運動やスポーツの技術と技能

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、技術には、絶えず変化する状況の下で発揮されるオープンスキル型と状況の変化が少ないところで発揮されるクローズドスキル型があること、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。

その際、中学校の「運動やスポーツの学び方」で示した作戦や戦術の考え方に加え、戦略が長期的展望における練習や戦いの方針であることなども含めて、体系的にとらえることが効果的な学習を進める上で有効であることについても触れるようにする。

### イ 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、これらの上達過程の段階や技能の特徴及び目的に即した効果的な練習方法があることを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、プラトーやスランプの状態があることについても取り上げるようにする。

なお、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、各領域に応じた行い方を取り上げる際に、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。

### ウ 運動やスポーツの技能と体力の関係

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、運動やスポーツの技能を発揮する際には、個々の技能に応じて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、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「運動の計画と実践」、「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、運動やスポーツの種類によって主に求められる技能と体力の違いなどに重点を置いて取り扱うようにする。

## 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には、活動に伴う危険性を理解し、健康や安全に配慮した実施が必要になること、身体やその一部の過度な使用によってスポーツにかかわる障害が生じる場合があること、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ことが求められること、けが防止のための対策、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があることを理解できるようにする。

なお、指導に際しては、中学校の「安全な運動やスポーツの行い方」の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内容を中心に扱うようにする。

## 3 豊かなスポーツライフの設計の仕方

(3) 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。

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。

イ 生涯にわたってスポーツを継続するためには、自己に適した運動機会をもつこと、施設などを活用して活動の場をもつこと、ライフスタイルに応じたスポーツとのかかわり方を見付けることなどが必要であること。

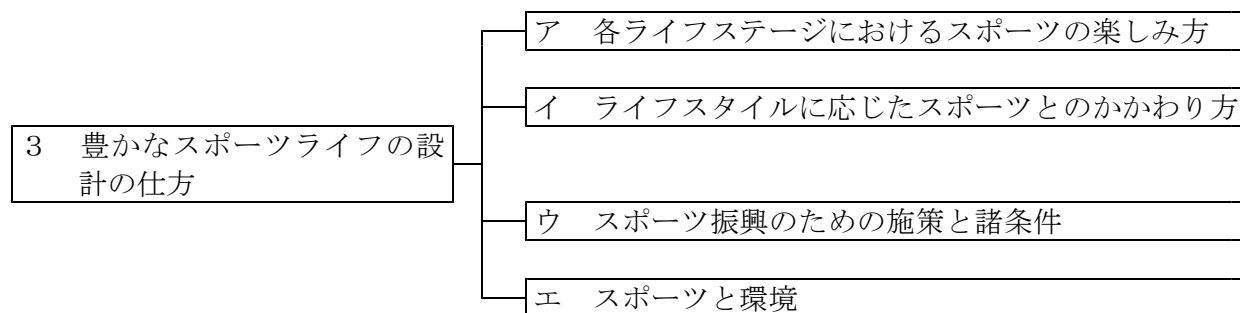
ウ スポーツの振興は、様々な施策や組織、人々の支援や参画によって支えられていること。

エ スポーツを行う際は、スポーツが環境にもたらす影響を考慮し、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、運動やスポーツへの多様なかかわり方、現代生活におけるスポーツの文化的意義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分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(生き方や暮らし方)に応じたスポーツへのかかわり方の特徴や条件があることや、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、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振興に向けた施策や条件、スポーツが及ぼす環境への影響に配慮すること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、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かかわり方があること、スポーツの振興を図る施策や条件整備が進められていること、スポーツを行う上では環境への配慮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 各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各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行い方や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行い方や楽しみ方は、個人のスポーツ経験や学習によってはぐく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応じて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かかわり方

生涯にわたって豊かで充実したスポーツライフを実現していくためには、各ライフステージの特徴を踏まえた上で、自ら積極的、継続的にスポーツに取り組もうとすること、身近なスポーツ施設や無理なく行える自由時間、一緒にスポーツを行う仲間といった諸条件を整えることが大切であることを理解できるようにする。

また、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かかわり方が大切であること、そのようなかか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。

その際、現在のライフステージにおける計画や実践を評価し次の計画に生かすことが、生涯にわたる豊かなスポーツライフの設計をさらに現実的で有効なものにしていくことについても触れるようにする。

#### ウ スポーツ振興のための施策と諸条件

国や地方自治体は、スポーツ振興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、スポーツ振興を支援するために、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きていることを理解できるようにする。

その際、我が国のスポーツ振興法やスポーツ振興基本計画の内容や背景についても触れるようにする。

#### エ スポーツと環境

スポーツにかかわる人々の増加は、施設を中心に大規模な開発を伴うことがあるなど環境全体にもたらす影響が大きくなっていること、その際、スポーツの発展のためには持続可能な開発と環境保護の観点から十分な検討と配慮が求められていることを理解できるようにする。また、スポーツにかかわる人々の増加は、スポーツをする一人一人の環境に対する配慮をますます求めるようになってきていることを理解できるようにする。

その際、国際的なスポーツイベントの開催や自然に親しむスポーツにおいて、特に環境保護に貢献する運動が展開されていることについても触れるようにする。

### 内容の取扱い

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。

- 1 「H体育理論」は、各年次において、すべ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、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。

- 2 入学年次においては、(1)スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴を、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。
- 3 「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「(3)知識、思考・判断」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、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、各年次においてすべ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、すべての生徒に履修させること。なお、「A体づくり運動」の(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」における精神の健康などの内容との関連を図ること。「A体づくり運動」の(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、アからウまでに示す運動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。また、スタートの指導については、段階的な指導を行うとともに安全を十分に確保すること。また、「保健」における応急手当の内容との関連を図ること。
  - 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、地域や学校の実態に応じて、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」の(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、地域や学校の実態に応じて、相撲、なぎなた、弓道などのその他の武道

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、地域や学校の実態に応じて、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。

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。今回の改訂においては、「卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続することができるようにする」、「それぞれの運動が有する特性や魅力に深く触れることができるよう」にするとした中央教育審議会の答申を踏まえて改善を図った。

(1)のアについては、「A体づくり運動」及び「H体育理論」を、各年次を通してすべ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。

このことは、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現に向けて、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、卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続すること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、卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続することができるようにするため、入学年次では、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、すべ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や能力の育成に向け、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。

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5款「教育課程の編成・実施に当たって配慮すべき事項」の2(1)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	入学年次	その次の年次	それ以降の年次	内容の取扱い			
<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 体力を高める運動							
<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 競走							
イ 跳躍							
ウ 投てき							
<b>【D水泳】</b>				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	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) 入学年次 (2) その次の年次 (3) それ以降の年次 (各年次 6 単位時間以上)			
(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							

**「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)～(3)を入学年次 及びその次の年次
(2) 生涯を通じる健康				
(3) 社会生活と健康				

参考：体育・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					
	1・2	3・4	5・6		1	2	3	1※	2※	3※
体育・保健体育	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	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	浮く・泳ぐ運動	水泳	D水泳(種目選択)	○					
	ゲーム		ボール運動	E球技(種目選択)	○	EFから①以上選択	EFから①以上選択			
				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), (3)	(4)	(1)現代社会と健康, (2)生涯を通じる健康, (3)社会生活と健康		

(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)心身の機能の発達と心の健康」，「(2)健康と環境」，「(3)傷害の防止」，「(4)健康な生活と疾病の予防」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>【体づくり運動】</b>					
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	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	体力を高める運動	体力を高める運動
<b>【器械・器具を使った運動遊び】</b>		<b>【器械運動】</b>			
固定施設を使った運動遊び					
マットを使った運動遊び		マット運動		マット運動	
鉄棒を使った運動遊び		鉄棒運動		鉄棒運動	
跳び箱を使った運動遊び		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>【浮く・泳ぐ運動】</b>		<b>【水泳】</b>	
水に慣れる遊び 浮く・もぐる遊び		浮く運動		クロール	
		泳ぐ運動		平泳ぎ	
<b>【ゲーム】</b>				<b>【ボール運動】</b>	
ボールゲーム 鬼遊び		ゴール型ゲーム		ゴール型	
		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>					
		毎日の生活と健康	育ちゆく体とわたし	心の健康 けがの防止	病気の予防



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 体力を高める運動				イ 体力を高める運動		
<b>【B器械運動】</b>	必修	2年間で、アを 含む②選択	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 れから選択	2年間で、ア 及びイのそれぞ れから選択	<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	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 のすべてを選択	2年間でア～ウ のすべてを選択	<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	ウ ベースボール型				
<b>【F武道】</b>	必修	2年間でア～ウ から①選択	2年間でア～ウ から①選択	<b>【F武道】</b>	E, F から ①以上 選択	ア～ウから ①選択
ア 柔道				ア 柔道		
イ 剣道				イ 剣道		
ウ 相撲	ウ 相撲	ウ 相撲				
<b>【Gダンス】</b>	必修	2年間でア～ウ から選択	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	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 が心身の発達に与 える効果と安全						

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) 心身の機能の発達と 心の健康	(2) 健康と環境 (3) 傷害の防止	(4) 健康な生活と 疾病の予防	3年間で48時間程度

(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、地域や学校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、「地域や学校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。

「地域や学校の実態」とは、地域の特色、学校の立地条件や気候条件、地域や学校の体育施設や用具等の実態を示している。また、「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改善していることから、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。

このことから、生徒の主体的な意欲がはぐくまれるよう希望する生徒に対してすべ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、その領域に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、生徒の技能・体力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、学習指導に当たっては、発達の段階のまとまりに応じて指導内容を明確に示しているので、選択制の授業においても、基礎的な知識や技能を確実に身に付け、活用することができるよう指導の在り方を工夫することが大切である。

このため、特に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、地域や学校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、直接的に体力を高めることなどをねらいの一つとしている「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) 自然とのかかわりの深いスキー、スケートや水辺活動などの指導については、地域や学校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、自然とのかか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、地域や学校の実態に応じて、従前同様、加えて履修させることができることとした。

(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、各教科等における言語活動の充実が一つの柱として掲げられている。中央教育審議会答申においても、「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はぐくむことにも資する」と指摘されている。

体育においては、体を動かす機会を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、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して論理的思考力をはぐく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、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。

## 第2節 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かか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、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志決定や行動選択及び健康的な社会環境づくりなど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、健康問題を認識し、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上で中心的な役割を担っているものである。

したがって、「保健」の指導に当たっては、ホームルーム活動や学校行事などの特別活動及び総合的な学習の時間などにおいて、「保健」で身に付けた知識及び資質や能力を生かして課題解決などに取り組むことができるようにする必要がある。

そのためには、「保健」の指導を進める過程で、健康に関する興味・関心や課題解決への意欲を高めるとともに、知識を活用する学習活動を重視して、思考力・判断力等を育成することが重要である。

### 2 目 標

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。

「保健」の目標は、「保健体育」の目標を受けて、これを「保健」の立場から具体化し、学習指導の到達すべき方向を明らかにしたものである。

「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ようにし」とは、我が国の疾病構造や社会の変化に対応し健康を保持増進するためには、ヘルスプロモーションの考え方を生かして健康に関する個人の適切な意志決定や行動選択及び健康的な社会環境づくりなどを行うことが重要であることを理解できるようにするとともに、思春期から高齢者までの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環境と食品の保健、労働と健康など社会生活における健康の保持増進について、個人生活のみならず社会生活とのかかわりを含めて総合的に理解することを示したものである。

その際、学習の展開の基本的な方向として、小学校においては、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、及び中学校においては、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、自我の確立とともに個人にかかわる事柄のみでなく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・安全に関する事柄に興味・関心をもち、科学的に思考・判断し、総合的にとらえることができるようにすることを目指したものである。

「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培う」とは、個人生活及び社会生活における健康・安全について総合的に理解することで、現在及び将来の生活におい

て健康・安全の課題に直面した場合に、的確な思考・判断に基づいて適切な意志決定を行い、自らの健康の管理や健康的な生活行動の選択及び健康的な社会環境づくりなどが実践できるようになるための基礎としての資質や能力を育成することを目指している。

### 3 内容

#### (1) 現代社会と健康

我が国の疾病構造や社会の変化に対応して、健康を保持増進するためには、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を生かし、人々が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。

##### ア 健康の考え方

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、健康に関する個人の適切な意志決定や行動選択及び環境づくりがかかわること。

##### イ 健康の保持増進と疾病の予防

健康の保持増進と生活習慣病の予防には、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践する必要があること。

喫煙と飲酒は、生活習慣病の要因になること。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。

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、個人的及び社会的な対策を行う必要があること。

##### ウ 精神の健康

人間の欲求と適応機制には、様々な種類があること。精神と身体には、密接な関連があること。また、精神の健康を保持増進するには、欲求やストレスに適切に対処するとともに、自己実現を図るよう努力していくことが重要であること。

##### エ 交通安全

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、交通環境の整備などがかわること。また、交通事故には責任や補償問題が生じること。

##### オ 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、心肺蘇生等の応急手当は、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。

我が国の疾病構造や社会の変化に対応して、健康の考え方も変化するとともに、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問題に関して理解できるようにする必要がある。

このため、本内容は、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志決定や行動選択及び環境づくりがかかわること、生活習慣病の予防には調和

のとれた生活を実践する必要があること、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ので，個人や社会環境への対策が必要であること，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，ストレスに適切に対処することや自己実現を図る努力が重要であること，交通事故を防止するには適切な行動や交通環境の整備などが必要であること，及び適切な応急手当により傷害や疾病の悪化を軽減できることなどを中心として構成している。



#### ア 健康の考え方

##### (ア) 国民の健康水準と疾病構造の変化

我が国の死亡率，平均寿命，受療率など各種の指標を通して健康水準の動向を取り上げ，科学技術の発達や社会経済の発展に伴って健康水準が向上してきたこと，さらに，疾病構造が変化してきたことを理解できるようにする。

(イ) 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いる。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。さらに、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かかわっていることについて理解できるようにする。

(ウ) 健康に関する意志決定や行動選択

健康を保持増進するには、適切な意志決定や行動選択が必要であり、それらには個人の知識、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。

また、適切な意志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、及び社会的な影響力に適切に対処することなどが重要であることについて触れるようにする。

(エ) 健康に関する環境づくり

ヘルスプロモーションの考え方に基づき、健康を保持増進するには、環境づくりが重要であることを理解できるようにする。その際、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かか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、(ウ)、(エ)の内容は、「保健」の内容全体にかかわるものである。ここでは、概念的な理解を促すこととし、特に関連の深い「イ健康の保持増進と疾病の予防」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する。

イ 健康の保持増進と疾病の予防

(ア) 生活習慣病と日常の生活行動

生活習慣病を予防し、健康を保持増進するには、適切な食事、運動、休養及び睡眠など、調和のとれた健康的な生活を実践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、悪性新生物、虚血性心疾患、脂質異常症、歯周病などを適宜取り上げ、それらは日常の生活行動と深い関係があることを理解できるようにする。

(イ) 喫煙、飲酒と健康

喫煙、飲酒は、生活習慣病の要因となり健康に影響があ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、喫煙や飲酒に関する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。

(ウ) 薬物乱用と健康

コカイン、MDMAなどの麻薬、覚せい剤、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様々な影響を及ぼすので、決して行ってはならないことを理解できるようにする。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、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。

(エ) 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、エイズ、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。これらの感染症の予防には、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。

## ウ 精神の健康

### (ア) 欲求と適応機制

精神機能は、主として大脳によって統一的・調和的に営まれていることを理解できるようにする。また、人間には様々な欲求があり、欲求が満たされない時には、不安、緊張、悩みなどの精神の変化が現れるとともに、様々な適応機制が働き、精神の安定を図ろうとすることを理解できるようにする。

なお、大脳の機能、神経系及び内分泌系の機能については、必要に応じて扱う程度とする。

### (イ) 心身の相関

人間の精神と身体は密接な関連をもっていることを、身体的変化が精神に及ぼす影響と精神的变化が身体に及ぼす影響との両面から理解できるようにする。また、この心身の相関には、主として自律神経系及び内分泌系の多くの器官がかかわっていることを理解できるようにする。

### (ウ) ストレスへの対処

人間が生きていく上で、ストレスを感じることは自然なことであり、また、適度なストレスは精神発達上必要なものであるが、過度のストレスは心身に好ましくない影響をもたらすことがあることを理解できるようにする。また、ストレスの原因には物理的要因や心理的・社会的要因など様々なものがあり、それらの影響は要因そのものの大きさとそれを受け止める人の精神や身体の状態によって異なることから、自分なりのストレスの対処法を身に付けることが精神の健康のために重要であることを理解できるようにする。

その際、ストレスの原因となっている事柄に対処すること、ストレスの原因についての自分自身の受け止め方を見直すこと、心身に起こった反応については体ほぐしの運動等のリラクゼーションの方法で緩和することに触れるようにする。また、それらについては、周りから支援を受けることやコミュニケーションの方法を身に付けることが有効な場合があることに触れるようにする。

なお、事故災害後には、ストレスにより障害が発生することもあることにも触れるようにする。

### (エ) 自己実現

人間の欲求の高次なものの一つとして、自分自身を高め、もてる力を最大限に発揮したいという自己実現の欲求があり、また、その充足が精神の健康と深くかかわっていることを理解できるようにする。

その際、自己実現は、自己の欲求や価値観に基づき具体的に目標を掲げ、他者の価値観も尊重しつつ現実を踏まえながら行動し、その結果を自己評価する過程を繰り返すことにより成り立つこと、また、このことにより達成感や生きがい生まれ、自分らしさの形成や個性が培われて精神の健康が増進されることについて触れるようにする。

## エ 交通安全

### (ア) 交通事故の現状

我が国における道路交通事故の状況を知り、具体的な事例を適宜取り上げ、事故には、車両の特性、当事者の行動や規範を守る意識、周囲の環境などが関連していることを理解できるようにする。



(イ) 交通社会で必要な資質と責任

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車両の特性などを把握すること及び個人の適切な行動が必要であることを理解できるようにする。また、交通事故には責任や補償問題が生じることを理解できるようにする。

その際、高校生は、二輪車及び自動車の免許取得可能年齢となり、多くの者が近い将来、運転者として交通社会の一員となることを考慮し、加害事故を起こさない努力が必要であるという視点を重視する。

(ウ) 安全な社会づくり

事故のない安全な社会づくりには、環境の整備が重要であり、特に交通事故を防止するには、法的な整備、施設設備の充実、車両の安全性の向上などの対策が必要であることを理解できるようにする。

また、必要に応じて、自然災害などによる傷害や犯罪被害を防止する社会づくりについても取り上げるよう配慮するものとする。

なお、交通事故の防止の指導に当たっては、交通法規の詳細など範囲が広がりすぎないようにし、二輪車及び自動車を中心に取るものとする。

オ 応急手当

(ア) 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を養うことが必要であることを理解できるようにする。

(イ) 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手順や方法があることを実習を通して理解できるようにする。

(ウ) 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を理解できるようにする。その際、気道確保、人工呼吸、胸骨圧迫などの原理や方法については、実習を通して理解できるように配慮するものとする。

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。

(2) 生涯を通じる健康

生涯の各段階において健康についての課題があり、自らこれに適切に対応する必要があること及び我が国の保健・医療制度や機関を適切に活用することが重要であることについて理解できるようにする。

ア 生涯の各段階における健康

生涯にわたって健康を保持増進するには、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かかわっていること。

イ 保健・医療制度及び地域の保健・医療機関

生涯を通じて健康の保持増進をするには、保健・医療制度や地域の保健所、保健センタ

一、医療機関などを適切に活用することが重要であること。

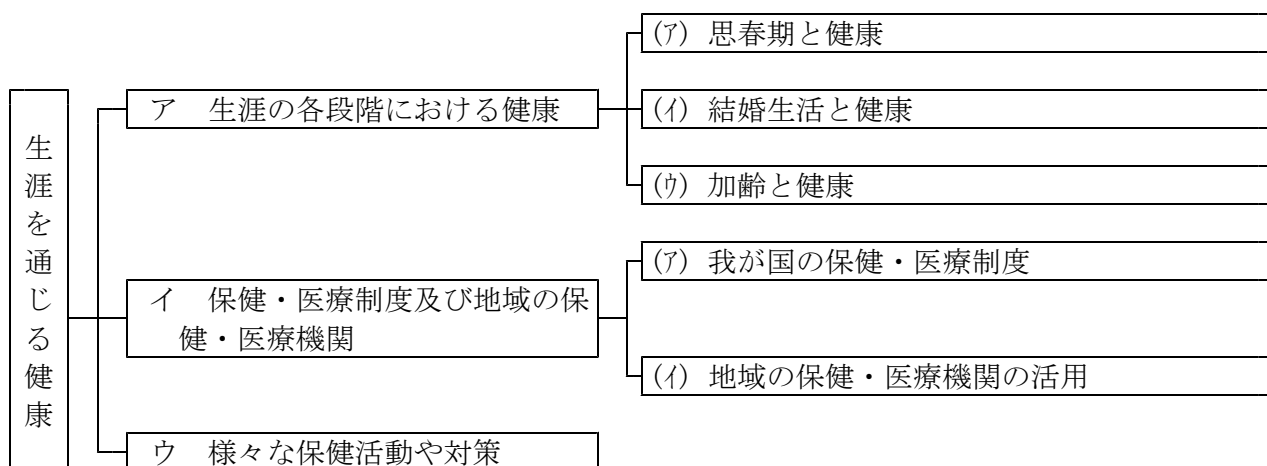
また、医薬品は、有効性や安全性が審査されており、販売には制限があること。疾病からの回復や悪化の防止には、医薬品を正しく使用することが有効であること。

ウ 様々な保健活動や対策

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対策などが行われていること。

生涯の各段階においては、健康にかかわる様々な課題があり、それに対応して、個人や社会に求められる能力や機能なども異なっている。したがって、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かかわりを踏まえて、場面に応じた適切な意志決定や行動選択が不可欠であることを理解できるようにする必要がある。また、すべての段階において、保健・医療制度などの社会的資源を適切に活用することは極めて重要であり、それらの仕組みや活用の仕方などに関して理解できるようにする必要がある。

このため、本内容は、生涯の各段階における健康課題に応じた自己の健康管理及び環境づくりを行う必要があること、保健・医療の制度及び地域の保健・医療機関を適切に活用すること及び医薬品は有効性や安全性が審査されており、正しく使用することが有効であること、我が国や世界では様々な保健活動や対策が行われていることなどを中心として構成している。



ア 生涯の各段階における健康

(ア) 思春期と健康

思春期における心身の発達や健康課題について特に性的成熟に伴い、心理面、行動面が変化することについて理解できるようにする。また、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。

(イ) 結婚生活と健康

健康な結婚生活について、心身の発達や健康状態など保健の立場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、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、自他の健康への責任感、良好な人間関係や家族や周りの人からの支援、及び母子への健康診査の利用などの保健・医療サービスの活用が必要なことを理解できるようにする。

なお、男女それぞれの生殖にかか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。

#### (ウ) 加齢と健康

加齢に伴う心身の変化について、形態面及び機能面から理解できるようにする。中高年期を健やかに過ごすためには、若い時から、適正な体重や血圧などに関心を持ち、適切な健康習慣を保つこと、定期的に健康診断を受けることなど自己管理をすることが重要であることを理解できるようにする。また、生きがいをもつこと、家族や親しい友人との良好な関係を保つこと、地域との交流をもつことなどが重要であることを理解できるようにする。

さらに、中高年の健康状態、生活状況やこれらに対する種々の施策が行われていることを取り上げるとともに、高齢社会の到来に対応して、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。

なお、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 保健・医療制度及び地域の保健・医療機関

##### (ア) 我が国の保健・医療制度

我が国には、人々の健康を守るための保健・医療制度が存在し、行政及びその他の機関などから保健に関する情報、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を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。

##### (イ) 地域の保健・医療機関の活用

生涯を通じて健康を保持増進するには、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、保健センター、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重要であることを理解できるようにする。

また、医薬品には、医療用医薬品と一般用医薬品があること、承認制度により有効性や安全性が審査されていること、及び販売に規制があることを理解できるようにする。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を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。

#### ウ 様々な保健活動や対策

我が国や世界では、健康の保持増進を図るために、健康課題に対応して各種の保健活動や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の諸活動や世界保健機関などの国際機関などの諸活動について、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するには、一人一人が生涯の各段階でそれらを理解し支えることが重要であり、そのことが人々の健康につながることに触れるようにする。

#### (3) 社会生活と健康

社会生活における健康の保持増進には、環境や食品、労働などが深くかかわっていることから、環境と健康、環境と食品の保健、労働と健康にかかわる活動や対策が重要であることについて理解できるようにする。

##### 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もあること。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。

##### イ 環境と食品の保健

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。また、食品衛生活動は、食品の安全性を確保するよう基準

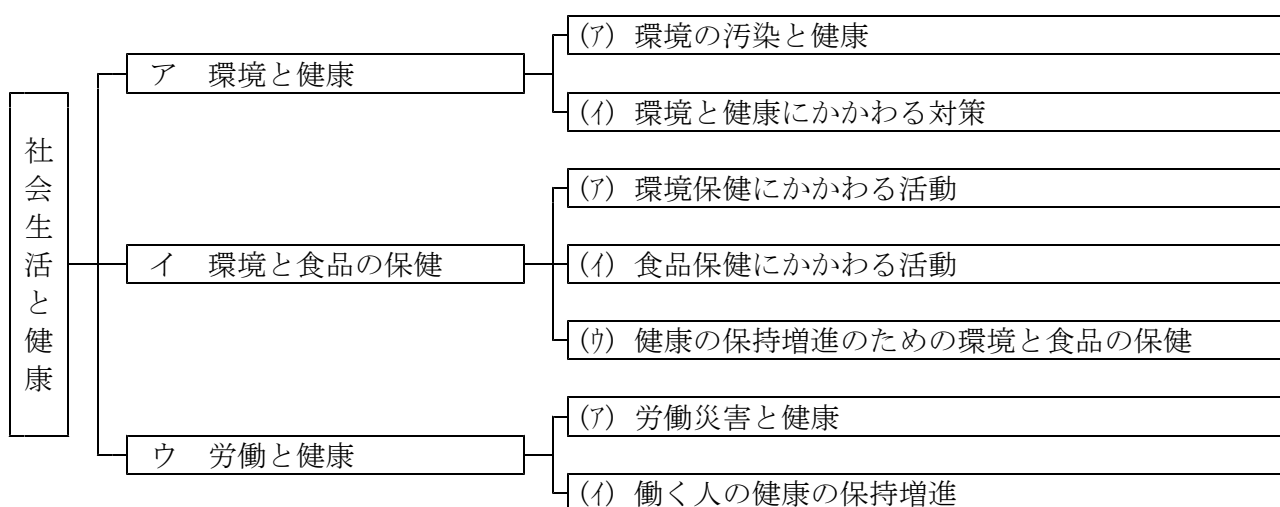
が設定され、それに基づき行われていること。

#### ウ 労働と健康

労働災害の防止には、作業形態や作業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。

社会生活における健康の保持増進には、個人の力だけではなく、個人を取り巻く自然環境や社会の制度、活動などが深くかかわっている。したがって、すべての人が健康に生きていくには、環境と健康、環境と食品の保健、労働と健康にかかわる活動や対策の整備などに関して理解できるようにする必要がある。

このため、本内容は、自然環境の汚染が社会生活における健康に影響を及ぼすこともあること、その防止には、汚染の防止及び改善の対策をとる必要があること、環境と食品を健康に適したものにすることや安全が確保できるように環境衛生活動や食品衛生活動が行われていること、労働における作業環境などの変化に起因する傷害や職業病などを踏まえた健康管理及び安全管理をすることが必要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

##### (ア) 環境の汚染と健康

人間の生活や産業活動に伴う大気汚染、水質汚濁、土壌汚染などは人々の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ことを理解できるようにする。

##### (イ) 環境と健康にかかわる対策

健康への影響や被害を防止するには、汚染物質の大量発生を抑制したり、発生した汚染物質を処理したりすることなどが必要であることを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、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・計画的な対策が講じられていることを理解できるようにする。

その際、廃棄物の処理と健康とのかかわりについても触れるようにする。

#### イ 環境と食品の保健

##### (ア) 環境保健にかかわる活動

上下水道の整備、ごみやし尿などの廃棄物の処理などの環境衛生活動は、自然や学校、地域などの社会生活における環境と健康を守るために行われていることを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) 食品保健にかかわる活動

食品の安全性の確保は、食品衛生法などに基づいて行われており、食品の製造・加工・保

存・流通などの各段階での適切な管理が重要であることを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分析に基づく重要管理点（HACCP）方式の導入などについても触れるようにする。

(ウ) 健康の保持増進のための環境と食品の保健

環境と食品の保健にかか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 労働と健康

(ア) 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わっ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。

(イ) 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共に、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。また、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。

なお、ア、イ、ウ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。

## 4 内容の取扱い

- (1) 内容の(1)のイ及び(3)のイについては、食育の観点を踏まえつつ、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。
- (2) 内容の(1)のイの喫煙と飲酒、薬物乱用については、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、覚せい剤、大麻等を扱うものとする。
- (3) 内容の(1)のウについては、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」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。
- (4) 内容の(1)のエについては、二輪車及び自動車を中心に取り上げるものとする。また、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。
- (5) 内容の(1)のオについては、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。
- (6) 内容の(2)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。
- (7) 内容の(3)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。
- (8) 指導に際しては、知識を活用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(7)については、「3内容」で解説した。

(8)は、「保健」の指導に当たっては、知識の習得を重視した上で、知識を活用する学習活動を積極的に行うことにより、思考力・判断力等を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、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や実験、課題学習などを取り入れること、地域や学校の実情に応じて養護教諭や栄養教諭、学校栄養職員など専門性を有する教職員等の参加・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。

実習を取り入れる際には、応急手当の意義や手順など、該当する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 指導計画の作成

#### 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、地域や学校の実態、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 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) 第1章総則第1款の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ものとする。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ものとする。

これは、指導計画を作成するに当たって配慮すべき事項として、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について規定したものである。

(1)は、指導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、学習指導要領の第1章総則第1款の3で、「学校における体育・健康に関する指導は、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ものとする。特に、学校における食育の推進並びに体力の向上に関する指導、安全に関する指導及び心身の健康の保持増進に関する指導については、保健体育科はもとより、家庭科、特別活動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とする。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しなければならない。」と示している。学校における体育・健康に関する指導の機会は、(1)小学校体育科、中学校保健体育科、高等学校保健体育科、専門教科体育の授業、総合的な学習の時間及び特別活動(学級活動)、(2)学級活動以外の特別活動(体育祭、集団宿泊活動、スポーツ大会など)、(3)教育課程外の学校教育活動(運動部の活動)などがあるが、学校教育法施行規則に規定する「標準授業時数」は、(1)の教育活動にかかる授業時数についてであり、(2)及び(3)については、学校(及び設置者)の裁量に委ねられている。

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。

すなわち、保健体育科の目標は、要約すると「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」ことにあるが、これらは、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達成されるものである。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、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、心と体を一体としてとらえ、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の育成、健康の保持増進のための実践力の育成及び体力の向上の三つの具体の目

標が相互に密接な関連をもっていることを示すとともに保健体育科の重要なねらいであることを明確にしていることなどから、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、学校教育活動全体の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。

(2) 「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。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ものとする。

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た。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、あらかじめ、内容の習熟が期待できる授業時数を各領域別に想定し、「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、学習指導要領第2章第6節保健体育の第3款「各科目にわたる指導計画の作成と内容の取扱い」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、総合的な学習



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、薬物乱用、生活習慣病、感染症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、「保健」と「体育」の具体的な目標として、心と体を一体的にとらえ、「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の育成」、「健康の保持増進のための実践力の育成」及び「体力の向上」を掲げ、それらが相互に密接な関連をもち、究極的な目標である「明るく豊かで活力ある生活を営む態度」を育てることを目指している。「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

(3) 「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ものとする。

「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」、「生涯を通じる健康」、「社会生活と健康」の3項目で構成されており、それぞれの項目について、三つ～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(ア)～(エ)として一つ～四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」

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ものとする。

我が国の情報化が進展し、企業活動、研究活動、教養文化活動、娯楽の世界まで、社会のあらゆる分野に情報化が浸透し、学校においても情報教育の充実が図られつつある。そのような状況の中で、高等学校においては、小学校及び中学校のコンピュータの扱い方や情報活用に関する学

習並びに教科「情報」における学習の基礎の上に立って、必要に応じて各教科でのコンピュータや情報通信ネットワークなどの活用を一層推進することが求められている。保健体育科においても、各科目の特質を踏まえ、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、「体育」においては、主として、体育理論の学習における情報の収集や体力に関するデータの処理、分析など、「保健」においては、課題学習等における情報通信ネットワーク等の活用や学習に関連する統計図表等の作成などが考えられる。

なお、運動の実践では、補助的手段として活用するようにし、活動そのものの低下を招かないよう留意する。

## 第2節 体育・健康に関する指導（第1章総則第1款の3）

年間計画を作成するに当たっては、学習指導要領第1章総則第1款の3「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・健康に関する指導は、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ものとする。特に、学校における食育の推進並びに体力の向上に関する指導、安全に関する指導及び心身の健康の保持増進に関する指導については、保健体育科はもとより、家庭科、特別活動などにおいてもそれぞれの特徴に応じて適切に行うよう努めることとする。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しなければならない。

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かかわっており、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、運動を通じ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、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、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に対して、今回の改訂では、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教育活動全体として取り組むことが必要であることを強調したものである。

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や能力を育て、心身の調和的な発達を図ることをねらいとするものである。

したがって、体育に関する指導については、子どもの体力水準が全体として低下していることがうかがえるとともに、積極的に運動する子どもとそうでない子どもに分散が拡大しているとの指摘があることから、生涯にわたって運動やスポーツを豊かに実践していくことと体力の向上を重視し、生徒が自ら進んで運動に親しむ資質や能力を身に付け、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、体育祭などの体育的行事、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、生徒が個人生活や社会生活における健康に関する知識を身に付けることや活動を通じて自主的に健康な生活を実践することのできる資質や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、偏った栄養摂取などによる肥満傾向の増加など食

に起因する健康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はぐくんで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、関係する教科等の取組を中心としつつ、地域や学校の実情に応じ栄養教諭等の専門性を有する教職員及び地域の有識者の協力を得るとともに、特別活動の一環として学校給食を実施する場合にはこれを活用するなど、適切に行うことが重要である。

さらに、安全に関する指導においては、身の回りの生活の安全、交通安全、防災に関する指導を重視し、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。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、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、特別活動等において、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な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、保健指導、安全指導、給食指導などの健康に関する指導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、保健体育科だけではなく、家庭科などの関連の教科や特別活動のほか、総合的な学習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、地域や学校の実態及び生徒の体力や健康状態等を的確に把握し、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や能力を身に付け、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員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員だけでなく、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。

### 第3節 部活動の意義と留意点等（第1章総則第5款の5（13））

(13) 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、連帯感の涵養等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、地域や学校の実態に応じ、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うようにすること。

高等学校教育において大きな役割を果たしてきている「部活動」については、前回の改訂により、高等学校学習指導要領の中でクラブ活動との関連で言及がなされていた記述がなくなっていた。これについて、平成20年1月の中央教育審議会答申においては、「生徒の自発的・自主的な活動として行われている部活動について、学校教育活動の一環としてこれまで高等学校教育にお

いて果たしてきた意義や役割を踏まえ、教育課程に関連する事項として、学習指導要領に記載することが必要である」との指摘がなされたところである。

本項は、この指摘を踏まえ、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、

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にするとの留意点、

③ 地域や学校の実態に応じ、スポーツや文化及び科学等にわたる指導者など地域の人々の協力、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との配慮事項、

をそれぞれ規定したものである。

各学校が部活動を実施するに当たっては、本項を踏まえ、生徒が参加しやすいよう実施形態などを適切に工夫するとともに、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。

#### <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、より高い水準の技能や記録に挑戦する中で、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。

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がある。このため、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、本改訂において、「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」と規定されたことは、運動部の活動に関しては、主として保健体育科の目標である「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」ことを踏まえた活動を行うことなどを示している。このような活動を通して、生徒自身が保健体育科、道徳、特別活動、総合的な学習の時間などの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ことなどによって、相互に関連させながら学校教育活動全体として、生徒の「生きる力」の育成を図ることが大切である。

## 第4節 その他の総則に関連する事項

### 1 道徳教育との関連（第1章総則第1款の2）

2 学校における道徳教育は、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、総合的な学習の時間及び特別活動のそれぞれの特質に応じて、適切な指導を行わなければならない。

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、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、それらをはぐく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、公共の精神を尊び、民主的な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を育成するため、その基盤としての道徳性を養うことを目標とする。

道徳教育を進めるに当たっては、特に、道徳的実践力を高めるとともに、自他の生命を尊重する精神、自律の精神及び社会連帯の精神並びに義務を果たし責任を重んずる態度及び人権を尊重し差別のないよりよい社会を実現しようとする態度を養うための指導が適切に行われるよう配慮しなければならない。

高等学校における道徳教育については学校の教育活動全体を通じて行うこととされており、各教科・科目においても、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、それぞれの特質に応じて適切な指導を行うことが求められる。

保健体育科においては、目標を「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。」と示している。

運動の実践は、技能の獲得とともに、ルールやマナーを大切にしようとする、自己の責任を果たそうとする、チームの合意形成に貢献しようとするなどの公正、協力、責任、参画などに対する態度の育成にも資するものである。集団でのゲームなど運動することを通して、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、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。

## 2 学校設定科目（第1章総則第2款の4）

4 学校においては、地域、学校及び生徒の実態、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、上記2及び3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、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、単位数等について定める際には、「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

とされているので、義務教育段階での学習内容の確実な定着（第1章総則第5款の3（3））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。

### 3 必履修教科・科目の一部単位減（第1章総則第3款の1（1））

(1) すべ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、第2款の2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、「国語総合」については3単位又は2単位とし、「数学Ⅰ」及び「コミュニケーション英語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3款の1においては、必履修教科・科目及びその単位数を示している。ここに示されている各教科・科目は、課程や学科のいかんを問わず、すべての生徒に共通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、特に必要がある場合には、「国語総合」については3単位又は2単位とし、「数学Ⅰ」及び「コミュニケーション英語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。とされている。

「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。

### 4 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5款の3（3））

(3) 学校や生徒の実態等に応じ、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。

今回の改訂では、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新たに示し、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すべ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、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。

なお、これらの配慮をした上で、さらに必要がある場合は、学校設定科目（第1章総則第2款の4）の規定との関連を踏まえ、標準単位時数の限度を超えて増加して単位数を配当し、中学校の内容を時間をかけて確実な定着を図る機会を設けることも考えられる。

## 5 言語活動の充実（第1章総則第5款の5（1））

(1) 各教科・科目等の指導に当たっては、生徒の思考力、判断力、表現力等をはぐくむ観点から、基礎的・基本的な知識及び技能の活用を図る学習活動を重視するとともに、言語に関する関心や理解を深め、言語に関する能力の育成を図る上で必要な言語環境を整え、生徒の言語活動を充実すること。

今回の改訂では、基礎的・基本的な知識・技能を習得する学習活動、これらの活用を図る学習活動及び総合的な学習の時間を中心とした探究活動といった学習の流れを重視し、基礎的・基本的な知識・技能の習得と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・表現力等の育成をバランスよく図ることとしている。

知識・技能を習得するのも、これらを活用し課題を解決するために思考し、判断し、表現するのもすべて言語によって行われるものであり、これらの学習活動の基盤となるのは、言語に関する能力である。さらに、言語は論理的思考だけではなく、コミュニケーションや感性・情緒の基盤でもあり、豊かな心をはぐくむ上でも、言語に関する能力を高めていくことが求められている。したがって、今回の改訂においては、言語に関する能力の育成を重視し、各教科等において言語活動を充実することとしている。

保健体育科においても、「体育」では、第2款の3（6）で「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。」として、言語活動の充実を求めている。

これらの指導に際しては、主体的な学習に取り組めるよう、単元のはじめに課題解決の方法を

確認する、練習中や記録会及び競技会などの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ったり、話し合いのテーマや学習の段階的な課題を明確に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。

また、内容として、(1)技能、(2)態度、(3)知識、思考・判断を示しているもので、これらをバランスよくはぐくむことで、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」においても、「内容の取扱い」の(8)に「指導に際しては、知識を活用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。」と示している。このことは、「保健」の知識の習得を重視した上で、知識を活用する学習活動を積極的に行うことにより、思考力・判断力等を育成していくことを示したものであり、言語活動の充実につながるものである。

## 6 障害のある生徒の指導における配慮事項（第1章総則第5款の5（8））

(8) 障害のある生徒などについては、各教科・科目等の選択、その内容の取扱いなどについて必要な配慮を行うとともに、特別支援学校等の助言又は援助を活用しつつ、例えば指導についての計画又は家庭や医療、福祉、労働等の業務を行う関係機関と連携した支援のための計画を個別に作成することなどにより、個々の生徒の障害の状態等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。

障害のある生徒などに対しては、一人一人の能力や適性等の伸長を図るため、その実態に即して、各教科・科目等の選択やその内容の取扱いなどに必要な配慮を加え、個々の生徒の実態に即した指導内容・指導方法を検討し、適切な指導を行う必要がある。

この規定のうち「各教科・科目の選択、その内容の取扱いなどについて必要な配慮を行う」との配慮事項については、従前から示されていたものであり、この規定中の「など」には、個々の生徒に応じた学習意欲を高める指導方法などが考えられるのも従前と同様である。

今回の改訂では、これに加えて「特別支援学校等の助言又は援助を活用しつつ、例えば指導についての計画又は家庭や医療、福祉、労働等の業務を行う関係機関と連携した支援のための計画を個別に作成することなどにより、個々の生徒の障害の状態等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」を新たに規定している。

平成18年に学校教育法が改正され、従来の盲・聾・養護学校は、障害の重複化等に対応した適切な教育を行うため、平成19年度から、複数の障害種別を教育の対象とすることのできる「特別支援学校」に転換された。特別支援学校は、障害のある児童生徒等に対して、高等学校等に準ずる教育を行うとともに、障害による学習上又は生活上の困難を克服し自立を図るために必要な知識技能を授ける教育を行う（同法第72条）ほか、高等学校等の要請に応じて、高等学校等に在籍する障害のある生徒等の教育に関し必要な助言又は援助を行うよう努める（同法第74条）ものと規定された。

また、幼稚園、小学校、中学校、高等学校等において、障害のある児童生徒等に対し、障害による学習上又は生活上の困難を克服するための教育を行うこと（同法第81条第1項）が規定された。このように、特別支援教育については、大きな制度改正がなされたところである。

今回の改訂では、障害のある生徒を指導するに当たっては、まず、生徒の障害の種類と程度等を、家庭、専門医等との連絡を密にしながらかつて把握しておく必要がある。次に、個々の生徒の障害の状態等に応じた指導内容・指導方法の工夫を検討し、適切な指導を計画的、組織的に行わなければならない。

特に、「体育」では、弱視の生徒に対する球技の指導や肢体不自由の生徒についての実技指導など、生徒の障害の種類と程度等に応じて、複数教員による指導や個別指導、増加単位（第1章総則第2款の2のただし書き）や必履修教科・科目の一部減（第1章総則第3款の1のただし書き）、科目の内容の選択（第1章総則第5款の2の(4)）などの方法を活用するなどによって個別に特別な配慮をすることも必要である。



なお、指導に当たっては、生徒の障害の種類と程度等を家庭、専門医等との連絡を密にしなが  
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、個別の課題設定をして生活  
上の困難を克服するための学習に配慮したり、教材やルールの工夫を検討して障害のある生徒な  
ども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かな指導に配慮する  
必要がある。

## 第 2 部 体 育

# 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、高等学校の進学率は、約98%となり、生徒の興味・関心、能力・適性、進路等は多様化しているが、このように国民的な教育機関となっている高等学校は、これからの我が国の社会・経済・文化の水準の維持・向上に極めて大きな役割を果たすものである。こうしたことから、高等学校においては、共通性と多様性のバランスを図りつつ、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要である。

体育科は、スポーツについての専門的な理解及び高度な技能の習得を目指す生徒が、主体的、合理的、計画的なスポーツ実践を通して、健やかな心身をはぐくみ、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の育成を目指して設定した教科である。また、普通教育として、知識・技能を習得させ、それを活用する能力を伸ばし、調和のとれた人間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、スポーツについての専門的な理解及び高度な技能の習得を目指して行われる専門学科「体育」の各科目の学習に、主体的、合理的、計画的に取り組ませることで、健やかな心身の育成を図る能力を高めることである。

第2は、特定のスポーツの選択や課題研究等によって、「する、みる、支える」などの多様なスポーツへのかかわりを経験させ、我が国におけるスポーツの振興発展の担い手を育成することである。

## 第2節 改訂の趣旨

### 1 体育科改訂の趣旨

平成20年1月の中央教育審議会答申においては、「職業教育以外の専門教育に関する各教科・科目については、専門教育を主とする学科(例えば、理数、体育、音楽、美術、英語に関する学科など)の特色が一層生かされるよう、また、社会の変化に対応し、生徒一人一人の興味・関心、能力・適性等を一層伸長する観点から、例えば、新たな科目を設けたり、内容を選択して学習したり、重点的に学習したりすることを拡充して、主体的・問題解決的な学習を充実するなどの見直しを行うことが適当である」と指摘されている。

一方、普通教育の体育科、保健体育科においては、小学校から高等学校までの12年間を見通した指導内容の体系化、発達の段階に応じた指導内容の明確化及び領域の取扱いの弾力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する資質や能力の育成、健康の保持増進のための実践力の育成や体力の向上を具体的な目標とした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等を踏まえた体育科改訂の要点は次のとおりである。

- ① 「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」ことを重視し、体育科の目標及び各科目の名称、目標を改善したこと。

- ② 専門分野に関する基礎的・基本的な知識及び技能の定着を目指し、各科目の指導内容の明確化を図ったこと。
- ③ 専門教育で求められる体験的な学習や資格取得等を通して、一層の知識及び技能の定着、実践力の深化を図ること及び地域社会との連携・交流を通じた実践的教育の充実を目指して、「スポーツ総合演習」を新設するとともに、「各科目にわたる指導計画の作成と内容の取扱い」において、「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」を示したこと。
- ④ 人間性豊かな人材の育成という観点から、育成する資質や能力のバランスを重視し、「各科目にわたる指導計画の作成と内容の取扱い」において、「各科目の指導に当たっては、公正、協力、責任、参画に対する意欲及び思考力、判断力など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」を示したこと。

## 2 体育科改訂の要点

### (1) 目標の改善について

専門学科「体育」の目標については、心と体を一体としてとらえることを引き続き重視し、スポーツについての専門的な理解及び高度な技能の習得を目指した主体的、合理的、計画的な実践を通して、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振興発展に寄与する資質や能力を育てることをねらいとした改訂を行ったところである。そして、究極の目標として、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てることとした。

### (2) 科目編成、科目の目標及び内容等の改善について

#### ア 指導内容の体系化

今回の改訂では、60年振りの教育基本法の改正を踏まえ、小学校、中学校及び高等学校の体育科、保健体育科では、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現に向けて、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、卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続すること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重視し、改善が図られている。高等学校においては、中学校第3学年からの接続を踏まえ、内容の改善を図るとともに、内容の取扱いにおいて学習指導要領の最低基準性を一層明確化するとともに、生徒の主体的な学習の充実を図ることとした。

専門学科「体育」においても、こうした体育科、保健体育科全体の改善の基本的な方向性を踏まえ、科目構成、科目の目標及び内容等の改善を図ることとした。

#### イ スポーツの振興発展に寄与する資質や能力の育成の重視

スポーツの振興発展は、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」といった幅広い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振興発展を支持することによって図られるものである。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。こうした現状を踏まえ、各科目の目標において、「生涯を通してスポーツの振興発展にかかわることができる資質や能力を育てる」ことを示したものである。

また、こうした資質や能力の育成に当たっては、高度な知識・技能の習得を目指すだけでなく、スポーツに対する多様な考え方を受け入れ、個々人を尊重してよりよい人間関係を構築したりすることのできる調和のとれた人間の育成を目指すことが求められることから、各科目の指導に当たっては、「公正、協力、責任、参画に対する意欲及び思考力、判断力など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」ことを「各

科目の指導計画と内容の取扱い」において強調した。

#### ウ 科目の名称及び科目編成

科目の名称については、スポーツが競技のみならず身体運動や野外活動など幅広い概念として用いられている現状から、すべての科目を、広義な意味でのスポーツに関する学習として整理した。これに伴い、従前の「体育理論」を「スポーツ概論」に名称を変更するとともに、他の領域の示し方に合わせ、従前の「ダンス」を「スポーツⅣ」に、従前の「野外活動」を「スポーツⅤ」に、従前の「体づくり運動」を「スポーツⅥ」に名称を変更して示すこととした。

また、すべての教科で言語に関する能力の育成及び体験の重視が求められていることを踏まえ、「スポーツ総合演習」を新たに示している。

なお、科目の順序を一部変更したが、従前のスポーツⅠ、Ⅱ、Ⅲの名称が定着しているため、従前の「体づくり運動」を「スポーツⅥ」としたものであり、科目の順序は「体づくり運動」本来の趣旨を変更するものではない。

#### エ 「スポーツ概論」

普通教育の中学校及び高等学校を通して示すこととした「体育理論」を踏まえ、大学等の高等教育機関における教育内容との接続を見据えて、従前「体育理論」としていた名称を「スポーツ概論」と改めた。

「スポーツ概論」の「目標」は、体育科の目標の改善を踏まえ、「スポーツについての総合的な理解を通して、その知識を運動の主体的、合理的、計画的な実践に活用できるようにするとともに、生涯を通してスポーツの振興発展にかかわることができる資質や能力を育てる」ことに改めた。

また、「内容」は、指導内容の体系化に伴い、各科目で学習することが効果的な知識は各科目で学習することとし、各科目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した上で、「(1)スポーツの歴史・文化的特性と現代の特徴、(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」に整理統合し構成した。

さらに、「内容の取扱い」で、すべての内容を扱うものとするとともに、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うものとすることを示した。

#### オ 「スポーツⅠ」(採点競技及び測定競技)

「スポーツⅠ」の「目標」は、採点競技及び測定競技の専門的な理解と高度な技能の習得を目指すこと及び主体的、合理的、計画的な実践を通して、自己の課題を解決できるようにすることを強調するとともに、生涯を通してスポーツの振興発展にかかわることができる資質や能力を育てることに改めた。

また、「内容」は、従前、「体操競技、陸上競技、水泳競技」で示していたものを、共通する特性や魅力を一層強調する視点から、「(1)採点競技の理解と実践、(2)測定競技の理解と実践」で構成した。

なお、「内容の取扱い」で、内容の(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、地域や学校の実態に応じて扱うことができることを示した。

#### カ 「スポーツⅡ」(球技)

「スポーツⅡ」の「目標」は、球技の専門的な理解と高度な技能の習得を目指すこと及び主体的、合理的、計画的な実践を通して自己の課題を解決できるようにすることを強調するとともに、生涯を通して、スポーツの振興発展にかかわることができる資質や能力を育てることに改めた。

また、「内容」は、従前、「バスケットボール、ハンドボール、サッカー、ラグビー、バレーボール、テニス、卓球、バドミントン、ソフトボール、野球、ゴルフ」で示していたものを、普通教育の科目「体育」で、球技の内容を、「ゴール型、ネット型、ベースボール型」と改めたことを踏まえ、共通する特性や魅力に応じて、「(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」で構成した。

なお、「内容の取扱い」で、内容の(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、地域や学校の実態に応じて扱うことができることを示した。

#### キ 「スポーツⅢ」(武道及び諸外国の対人的競技等)

「スポーツⅢ」の「目標」は、武道及び諸外国の対人的競技等の専門的な理解と高度な技能の習得を目指すこと及び主体的、合理的、計画的な実践を通して、自己の課題を解決できるようにすることを強調するとともに、生涯を通してスポーツの振興発展にかかわることができる資質や能力を育てることに改めた。

また、「内容」は、従前、「柔道、剣道、相撲、なぎなた、弓道、レスリング」で示していたものを、共通する特性や魅力を一層強調する視点から、「(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」で構成した。

なお、「内容の取扱い」で、内容の(1)については、柔道、剣道、相撲、なぎなた、弓道の中から、(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、地域や学校の実態に応じて扱うことができることを示した。

#### ク 「スポーツⅣ」(ダンス)

「スポーツⅣ」の「目標」は、ダンスの専門的な理解と高度な技能の習得を目指すこと及び主体的、合理的、計画的な実践を通して、自己の課題を解決できるようにすることを強調するとともに、生涯を通してスポーツの振興発展にかかわることができる資質や能力を育てることに改めた。

また、「内容」は、従前、「創作ダンス、フォークダンス、現代的なリズムのダンス、社交ダンス」で示していたものを、共通する特性や魅力を一層強調する視点から、「(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」で構成した。

なお、「内容の取扱い」で、内容の(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、地域や学校の実態に応じて扱うことができることを示した。

#### ケ 「スポーツⅤ」(野外活動)

「スポーツⅤ」の「目標」は、自然とのかかわりの深い野外の運動の専門的な理解と高度な技能の習得を目指すこと及び主体的、合理的、計画的な実践を通して、自己の課題を解決できるようにすることを強調するとともに、生涯を通してスポーツの振興発展にかかわることができる資質や能力を育てることに改めた。

また、「内容」は、従前、「キャンプ、登山、スキー、スケート、遠泳その他の水辺活動」で示していたものを、共通する特性や魅力を一層強調する視点から、「(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」で構成した。

なお、「内容の取扱い」で、内容の(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ものとし、その他の野外の運動についても、機械等の動力を用いない活動を中心に地域や学校の実態に応じ

て扱うことができることを示した。

コ 「スポーツⅥ」(体づくり運動)

「スポーツⅥ」の「目標」は、体づくり運動の専門的な理解とその活用を目指すこと及び主体的、合理的、計画的な実践を通して、実生活に役立てることができるようにすることを強調するとともに、生涯を通してスポーツの振興発展にかかわることができる資質や能力を育てることに改めた。

また、「内容」は、従前、「体づくり運動の実践、目的に応じた体づくり運動の構成及び活用」で示していたものを、実生活に役立てることを強調する視点から、「(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」で構成した。

なお、「内容の取扱い」で、内容の(1)を入学年次で扱うものとし、その次の年次以降では、内容の(2)又は(3)のいずれかを選択して扱うことができることを示した。

サ 「スポーツ総合演習」

「スポーツ総合演習」は、今回の改訂において、言語活動や体験活動が重視されたことを踏まえ、専門教育で求められる体験的な学習や資格取得等を通して、一層の知識、技術及び技能の定着、実践力の深化を図ること及び地域社会との連携・交流を通じた実践的教育の充実のため、「目標」を、「スポーツの専門的な知識や高度な技能の総合的な活用を目指した課題研究を通して、生涯を通じた豊かなスポーツライフの実現及びスポーツの振興発展にかかわることができる資質や能力を育てる」とし、新たに設定した科目である。

また、「内容」は、「(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」で構成した。

なお、「内容の取扱い」で、内容の(1)～(3)までの中から一つ以上を選択して扱うことができることするとともに、指導に当たっては、「スポーツ概論」との関連を図り、実習、体験、発表等の探求的な活動を重視するとともに、言語に関する能力の育成を図ることを示した。

(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について

ア 科目の履修

各年次における科目の履修については、「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」を、原則として、すべての生徒に履修させるとともに、「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とした。

イ 意欲及び思考力・判断力等の育成の重視

高等学校においては、知識・技能を習得させ、それを活用する能力を伸ばし、調和のとれた人間の育成を目指すことが求められることから、各科目の指導に当たっては公正、協力、責任、参画に対する意欲及び思考力、判断力など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を新たに示した。

ウ 体づくり運動の活用

「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を新たに示した。

エ 学外の認定資格等への配慮

「スポーツ総合演習」などで、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。

心と体を一体としてとらえ、スポーツについての専門的な理解及び高度な技能の習得を目指した主体的、合理的、計画的な実践を通して、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振興発展に寄与する資質や能力を育て、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てる。

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。

「心と体を一体としてとらえ」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。すなわち、心と体の発達の状態を踏まえて、運動やスポーツによる心と体への効果や健康、特に心の健康が運動やスポーツと密接に関連していることなどを理解することが大切であることから、「スポーツⅥ」の内容「体づくり運動の理解と実践」において「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わっていることを体得するよう指導することが必要である。

「スポーツについての専門的な理解」とは、「スポーツ概論」で学習するスポーツの歴史・文化的特性と現代的特徴、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、スポーツの指導法と安全の確保、スポーツの運営及び管理の仕方に加え、選択した科目で学習する採点法や審判法、競技会、大会、発表会における企画・運営の仕方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」などの知識を活用する学習活動を通して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。

「高度な技能の習得を目指した主体的、合理的、計画的な実践」とは、スポーツの特性や魅力を深く味わえるよう主体的に課題に挑戦し、公正、協力、責任、参画などに対する意欲をもち、健康・安全を確保すること、自己に適した高度な技能の習得を目指して、科学的知識に基づく適切な練習を行うことや適切なトレーニングなどを取り入れて体力や技能を高めること、視聴覚教材等を用いた自己観察や視点を定めた他者観察を通して課題を明確にし、多様な練習方法の中から適切な解決策を見付け、課題の程度に応じて、短期、中期、長期などの練習計画を立て取り組むことである。

「健やかな心身の育成に資する」とは、スポーツについての専門的理解と主体的、合理的、計画的な実践を通して、健康や体力を養い、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振興発展に寄与する資質や能力を育て」とは、スポーツについての総合的な理解及び高度な技能の習得を目指した主体的、合理的、計画的な実践、「スポーツ総合演習」における探求的学習を通して、我が国におけるスポーツ技能の水準の向上に資するとともに、競技スポーツや地域スポーツ、教育など幅広い分野での指導、スポーツ実践者のけがや疾病の予防、適切な回復などの医・科学的支援、スポーツ観戦時のマナーの普及や競技の分析、スポーツ医・科学の発展に寄与する研究、経済や文化など我が国のスポーツの振興発展に寄与することのできる資質や能力を育てることを目指しているものである。

ここでいう資質や能力とは、スポーツへの関心や主体的に取り組む意欲、スポーツ実践に求められる公正や協力、責任、参画などのスポーツの規範や価値を尊重する意思、スポーツの日常に潜む危険を予見し危機を回避し安全を確保する力、スポーツを実践するための知識やスポーツを客観的に広い視野でとらえる理解力、自己の目的に応じた運動の技能、それらを活用し実践する



ための思考力・判断力などを指している。

これらの資質や能力は、相互に関連しながら高まるものである。例えば、科学的な理解に基づき合理的な練習に粘り強く取り組み、動きや用具操作のコツなどをつかむ経験やスポーツの様々ななかかわり方を経験することなどによって、一層知識や思考力・判断力の重要性が認識される。また、フェアプレイや仲間と協同して活動するなどのスポーツの実践に求められる態度の育成は、社会を形成する一員として生活を営む上で重要となる社会性の育成につながるものである。このため、「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」の育成に向けては、言語活動を充実するとともに、これらの資質や能力をバランスよくはぐくむことが大切である。

「明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てる」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振興発展に寄与するための資質や能力、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ことを目指したものである。

## 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内容とスポーツに関する内容に大別した上で、理論及び課題研究に関する内容は、「スポーツ概論」、「スポーツ総合演習」で示し、スポーツに関する内容は、スポーツの特性や魅力に応じて「スポーツⅠ」～「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（野外活動）
- 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、学習指導要領第1章第2款の3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、地域や学校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。

専門教育の体育科の科目構成及び内容とその取扱い

科目及び内容	入学年次	その次の年次	それ以降の年次	内容の取扱い
<b>【スポーツ概論】</b>	必修	必修	必修	(1)～(5) 必修
(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) 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) スポーツの指導法と安全				
(5) スポーツの企画・運営及び管理				
<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(体操競技)の理解と実践				
(2) 測定競技(陸上競技, 水泳競技)の理解と実践				
<b>【スポーツⅡ】</b>				
(1) ゴール型球技(バスケットボール, ハンドボール, サッカー, ラグビー)の理解と実践				
(2) ネット型球技(バレーボール, 卓球, テニス, バドミントン)の理解と実践				
(3) ベースボール型球技(ソフトボール, 野球)の理解と実践				
(4) ターゲット型球技(ゴルフ)の理解と実践				
<b>【スポーツⅢ】</b>				
(1) 武道(柔道, 剣道, 相撲, なぎなた, 弓道)の理解と実践				
(2) 諸外国の対人的競技(レスリング)の理解と実践				
<b>【スポーツⅣ】</b>				
(1) 創造型ダンス(創作ダンス, 現代的なリズムのダンス)の理解と実践				
(2) 伝承型ダンス(フォークダンス, 社交ダンス)の理解と実践				
<b>【スポーツⅤ】</b>	必修	必修	必修	(1)又は(2) を選択
(1) 自然体験型野外活動(キャンプ, 登山, 遠泳等の水辺活動)の理解と実践				
(2) 競技型野外活動(スキー, スケート)の理解と実践				
<b>【スポーツⅥ】</b>	必修	必修	必修	(1)は入学年 次で必修
(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				
<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				

## 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振興発展にかかわることができる資質や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」という視点も含めて、広く文化、経済、教育などの側面からとらえ、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。

スポーツについての総合的な理解を通して、その知識を運動の主体的、合理的、計画的な実践に活用できるようにするとともに、生涯を通してスポーツの振興発展にかかわることができる資質や能力を育てる。

「スポーツについての総合的な理解」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、スポーツをする際に求められる合理的な技術などへの専門的知識や技術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、スポーツ指導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などについて幅広い知見等を学ぶことを通して、様々な角度からスポーツに関する総合的な教養を身に付けることである。

「その知識を運動の主体的、合理的、計画的な実践に活用できるようにする」とは、主体的、合理的、計画的な実践が求められる各スポーツ場面において、習得した知識を適切に活用できるようにすることである。

「生涯を通してスポーツの振興発展にかかわることができる資質や能力を育てる」とは、卒業後においても、「する、みる、支える」などといった視点から、自己に適したスポーツとのかかわり方で継続的にかわることのできる資質や能力を育てることである。

#### 2 内容

- (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

「スポーツ概論」の「内容」は、スポーツの科学的知見等をスポーツの主体的、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振興発展にかかわることのできる資質や能力を育成することとした科目の目標を達成するために、スポーツの歴史・文化的特性と現代的特徴、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、スポーツの指導法と安全、スポーツの運営及び管理の5項目で構成している。

- (1) スポーツの歴史・文化的特性と現代的特徴

スポーツの振興発展にかかわるためには、文化的、社会的、経済的な背景などの幅広い視点

からスポーツ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変化、スポーツの技術、戦術、ルールの変化、オリンピックムーブメントとドーピング、スポーツの経済的波及効果とスポーツ産業などで構成している。

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変化してきていること。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 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 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ムーブメントがあること。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。

エ 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。

なお、指導に際しては、科目「体育」の「体育理論」で解説した内容に加え、アでは、選択するスポーツ種目の成り立ち、その時代背景や普及過程、オリンピック競技大会の歴史、日本発祥のスポーツなどを、イでは、選択するスポーツ種目の初期のルールやその後の変遷、ルール変更に影響を与えた要因、スポーツの商品化が及ぼす影響などを、ウでは、オリンピック憲章の考え方に基づくI O Cの役割、ドーピングと医薬品の服用、トップアスリートに求められる倫理観などを、エでは、スポーツに関連した様々な職業のうち、生徒に関連する具体例などを、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

スポーツを効果的に学習していくためには、技能の上達過程や練習の仕方、健康・安全の確保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、本内容は、スポーツにおける技術と技能、スポーツの技能の上達過程、スポーツの技能と体力の関係、スポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方などで構成している。

ア 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。

イ 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。

ウ 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。

エ 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。

なお、指導に際しては、科目「体育」の「体育理論」で解説した内容に加え、アでは、選択するスポーツの特性や魅力に応じた技術構造などを、イでは、プラトーやスランプの状態における効果的な練習の仕方、試合時の緊張によるあがりとそのメカニズムなどを、ウでは、選択するスポーツ種目の技能を安定して発揮するために必要な体力の構成要素を、エでは、選択するスポーツ種目や青年期に多く見られる障害に対する予防法や対応法、食事のとり方、事故発生の事例や危険予知トレーニングなどを生徒の興味・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

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(生き方や暮らし方)に応じたスポーツの設計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、各ライフステージにおけるスポーツの多様な楽しみ方、ライフスタイ

ルに応じたスポーツとのかかわり方、スポーツ振興のための施策と諸条件、スポーツと環境などで構成している。

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、自己に適したスポーツの機会をもつこと、施設などを活用して活動の場をもつこと、ライフスタイルに応じたスポーツとのかかわり方を見付けることなどが必要であること。

ウ スポーツの振興は、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 スポーツを行う際は、スポーツが環境にもたらす影響を考慮し、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。

なお、指導に際しては、科目「体育」の「体育理論」で解説した内容に加え、アでは、選択するスポーツ種目の各ライフステージの段階ごとの活動の実際や将来設計などを、イでは、ライフスタイルの変化に伴うスポーツとのかかわり方や、現在の自己のスポーツ実践に対する評価の仕方と活動計画の立て方などを、ウでは、地域のスポーツ振興施策、総合型地域スポーツクラブ、地域のスポーツボランティアの状況や課題、NPOを立ち上げる際の申請条件などを、エでは、選択するスポーツ種目の環境への影響や対策の実際などを生徒の興味・関心の程度等に応じて適宜取り入れるようにする。

#### (4) スポーツの指導法と安全

スポーツを指導するためには、スポーツの指導法や参加者の健康・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、スポーツの一般的な指導法、スポーツへの参加動機に応じた指導法、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 一般的なスポーツの指導法には、指導の目的に応じたグループ編成の仕方や適切な練習法の選択などがあること。

イ スポーツの参加動機は、発達の段階やライフステージによって多様であること。参加動機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。

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、指導の充実を図るようにする。

#### ＜スポーツの一般的な指導法の例示＞

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・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様々な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された指導法を用いる必要があること。

### ＜スポーツへの参加動機に応じた指導法の例示＞

スポーツへの参加動機は、ライフステージ(生涯の各段階)やライフスタイル(生き方や暮らし方)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、年齢層を指導する際は、体力や生活の状況を踏まえた指導内容の検討、参加者の意志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く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、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、当事者へ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・運営及び管理

人々がスポーツに関わる多様な機会を提供することで、スポーツの振興発展にかかわるには、スポーツ大会などの提供したスポーツプログラムを適切に運営するための手順や施設の管理・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、スポーツ振興のための組織的な活動、スポーツ施設や用具の管理などで構成している。

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。
- イ スポーツ大会等を安全かつ公平に実施するには、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 スポーツプログラムの効果的な運営のためには、スポーツを支える様々な組織、職業、ボランティアが必要になること。
- エ スポーツ施設や用具を管理する際には、点検方法の手順化や管理マニュアルの作成等の方法があること。

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、トーナメント方式やリーグ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。大会規則は、安全の確保、大会にかかわるスタッフの状況、参加者の技能・体力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結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。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。

#### ＜スポーツ振興のための職業やボランティアの例示＞

スポーツ振興のためには様々な組織や、職業、ボランティアが必要になること。それらにかかわって行政、企業、NPOなどの組織、職業や資格、ボランティアがあること。組織では、文部科学省や厚生労働省等の国の組織、日本オリンピック委員会（JOC）、各種競技団体などの組織があること。職業では、教師や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、オリンピックにおけるボランティアや障がい者スポーツの支援ボランティアなどがあること。

#### ＜スポーツ施設や用具の管理の例示＞

スポーツ施設や用具を管理する際には、管理体制の不備などによる事故が生じないように、定期的な点検が求められること。その際、点検方法を手順化したり、管理マニュアルを作成したりするなどの方法が有効であること。また、近年では、行政の効率化と住民サービスの向上の観点から、スポーツ施設などが指定管理者制度（地方自治法）によって運営されていること。

### 3 内容の取扱い

- |   |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"><li>(1) 内容の(1)から(5)までの各事項とも扱うものとする。</li><li>(2) 指導に当たっては、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うものとする。</li></ol> |
|---|

「スポーツ概論」は、示している内容のすべ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。

また、指導に当たっては、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大切である。

## 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。

採点競技及び測定競技の専門的な理解と高度な技能の習得を目指した主体的、合理的、計画的な実践を通して、自己の課題を解決できるようにするとともに、生涯を通してスポーツの振興発展にかかわることができる資質や能力を育てる。

「採点競技及び測定競技の専門的な理解」とは、選択する競技についての成り立ちや変遷などの歴史や現在のルール、技術の構造及び技能の高め方、技術分析、初心者への指導法、採点法や審判法、競技会の開催の仕方やその際の役割分担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

「高度な技能の習得を目指し」とは、採点競技及び測定競技の楽しさや喜びを深く味わうとともに、「スポーツⅠ」の中から自己の能力・適性等に応じて競技を選び、自己の能力を最大限に発揮し専門的な技や技能、泳法の習得を目指すことである。

「自己の課題を解決できるようにする」とは、自己に適した目標や課題を適切に設定して練習に取り組み、その課題を解決できるようにすることである。

「生涯を通してスポーツの振興発展にかかわることができる資質や能力を育てる」とは、卒業後においても、「する、みる、支える」といった視点で自己に適した「スポーツⅠ」とのかかわりを継続することである。

そのため、指導に際しては、専門的な知識及び目的に応じた技能、これらを活用して課題を解決するための思考力・判断力及び主体的に学習に取り組む態度をバランスよくはぐくむことが重要である。

### 2 内 容

(1) 採点競技の理解と実践

(2) 測定競技の理解と実践

本科目の内容は、「(1)採点競技の理解と実践」及び「(2)測定競技の理解と実践」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。

以下には、ここでいう「理解と実践」に求められる各競技の資質や能力を、①技能、②態度、③知識、思考・判断に整理して示すこととする。

① 各競技の技能については、それぞれ、次の点に配慮して取り扱うこととする。

#### ア 採点競技

採点競技では、体操競技を取り上げるものとする。男子は、床運動、あん馬、つり輪、跳馬、平行棒、鉄棒の6種目、女子は、床運動（音楽伴奏付）、跳馬、段違い平行棒、平均台の4種目から選択して履修することができるようにする。

新体操では、団体体操、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、带状布等・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。

なお、指導に際しては、各種目を総合的に取り扱うこととし、科目「体育」の器械運動の技の例示などを手がかりに基本的な技から順を追って系統的、計画的に練習ができるようにする。また、技能と体力の関連を踏まえ、各種目に直結した科学的な練習法や体力トレーニングも含めて取り扱うように配慮することが大切である。

#### イ 測定競技

測定競技では、陸上競技、水泳競技の中から取り上げるものとする。

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、リレー種目から選択して履修することができるようにする。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。

なお、指導に際しては、各種目に直結した科学的な練習法や体力トレーニングも含めて取り扱うことができるようにする。また、走り高跳びの背面跳びや投てき競技を指導する際は、危険防止の立場から、指導の順序や施設・設備等に十分配慮する。

水泳競技では、競泳競技、飛び込み競技、シンクロナイズドスイミング競技、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。

また、各競技の技能については、競泳競技は、各泳法の推進力を高める運動、飛び込み競技は、空中や入水時の身体を操作する能力を高める運動、シンクロナイズドスイミング競技は、特殊な泳ぎ、表現の動作及びそれらを組み合わせた技能を高める運動を中心に扱うことができるようにする。また、水球競技においては、水上でボールを扱ったり、水中で身体を操作したりする個人的技能及びチームとしての集団的スキルを高めるための運動を取り扱うことができるようにする。ただし、「水泳競技」のうち、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。

なお、指導に際しては、競泳競技の各種目の中から生徒の能力・適正等に応じて種目を選択して重点的に取り扱うことができるようにする。また、技能と体力の関連を踏まえ、各種目に高度な技能の習得に効果的な科学的練習法や体力トレーニングも含めて取り扱うように配慮することが大切である。

#### ② 態度については、次の点に配慮して取り扱うこととする。

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、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、仲間と話し合うなど合意形成に貢献しようとする事ができるようにする。また、体調に応じて運動量を調整したり危険を予見し回避行動をとったりすることなどによって、健康・安全を確保し事故防止を図ることができるようにする。

なお、事故防止については、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、心肺蘇生法や救助法などを理解させ、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。

③ 知識、思考・判断については、それぞれ、次の点に配慮して取り扱うこととする。

知識では、技術や競争における作戦、技、技能や泳法の高め方、合理的な練習法や練習計画の立て方、体力の高め方、課題解決の方法、審判法や競技会などの企画・運営の仕方、初歩的な指導法、運動観察や動作分析の仕方などを理解することができるようにする。

また、思考・判断では、自己の課題を解決するとともに生涯を通して「スポーツⅠ」の振興発展にかかわることができるように、これらの知識を活用して、課題の設定や情報の分析及び適切な選択、活動の評価、目標の修正や練習計画の組み立てなどができるようにする。

### 3 内容の取扱い

- (1) 内容の(1)又は(2)のいずれかを選択して扱うことができる。  
(2) 内容の(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、地域や学校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・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。

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、地域や学校の実態に応じて、「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。

## 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。

球技の専門的な理解と高度な技能の習得を目指した主体的、合理的、計画的な実践を通して、自己の課題を解決できるようにするとともに、生涯を通してスポーツの振興発展にかかわることができる資質や能力を育てる。

「球技の専門的な理解」とは、類型で例示された中から選択する種目についての成り立ちや変遷などの歴史や現在のルール、技術の構造及び技能の高め方、技術分析、初心者への指導法、審判法、球技大会や競技会の開催の仕方やその際の役割分担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。

「高度な技能の習得を目指し」とは、球技の楽しさや喜びを深く味わうとともに、「スポーツⅡ」の中から自己の能力・適性等に応じて種目を選び、自己やチームの能力を最大限に発揮し専門的な技術や戦術、作戦を習得し、相手やチームに応じた攻防を展開できるようにすることを目指すことである。

「自己の課題を解決できるようにする」とは、自己やチームに適した目標や課題を適切に設定して練習に取り組み、その課題を解決できるようにすることである。

「生涯を通してスポーツの振興発展にかかわることができる資質や能力を育てる」とは、卒業後においても、「する、みる、支える」といった視点で自己に適した「スポーツⅡ」とのかかわりを継続することである。

そのため、指導に際しては、専門的な知識及び目的に応じた技能、これらを活用して課題を解決するための思考力・判断力及び主体的に学習に取り組む態度をバランスよくはぐくむことが重要である。

## 2 内 容

- (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

本科目の内容は、「(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」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。

以下には、ここでいう「理解と実践」に求められる各競技の資質や能力を、①技能、②態度、③知識、思考・判断に整理して示すこととする。

① 各競技の技能については、それぞれ、次の点に配慮して取り扱うこととする。

### ア ゴール型球技

ゴール型球技では、バスケットボール、ハンドボール、サッカー、ラグビーを取り上げ、チームや個人の技能に応じて戦術、作戦を重視した攻防を展開できるようにする。その際、手でボールを扱うバスケットボール、ハンドボール、主として足でボールを扱うサッカー、手と足でボールを扱うラグビーの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。

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お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。

なお、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、計画的に練習ができるようにする。また、技能と体力の関連を踏まえ、各種目の高度な技能の習得に効果的な科学的練習法や体力トレーニングも含めて取り扱うように配慮することが大切である。

### イ ネット型球技

ネット型球技では、バレーボール、卓球、テニス、バドミントンを取り上げ、チームやダブルス、個人の技能に応じて戦術、作戦を重視した攻防を展開できるようにする。その際、手でボールを扱い、チームで複数回の接触によって攻撃を組み立てるバレーボール、ラケットでボールを扱い、一回の返球によって攻撃を組み立て打ち合うテニス、卓球、バドミントンの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。

ボールや用具の操作では、サービス、レシーブ、スマッシュ、カットなどの技能を用いて、返球場所をコントロールしたり、<sup>予き</sup>緩急や前後の空間への返球、ボールの回転の変化などによって、体勢を整えたり、相手のお隙をつい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。

なお、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、計画的に練習ができるようにする。また、技能と体力の関連を踏まえ、各種目の高度な技能の習得に効果的な科学的練習法や体力トレーニングも含めて取り扱うように配慮することが大切である。

### ウ ベースボール型球技

ベースボール型球技では、ソフトボール、野球を取り上げ、個人やチームの技能に応じて戦術、作戦を重視した攻防を展開できるようにする。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。

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がる攻撃と、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。また、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。

なお、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に科目「体育」の球技の例示などを手がかりに系統的、計画的に練習ができるようにする。また、技能と体力の関連を踏まえ、各種目に高度な技能の習得に効果的な科学的練習法や体力トレーニングも含めて取り扱うように配慮することが大切である。

#### エ ターゲット型球技

ターゲット型球技では、ゴルフを取り上げ、個人の技能に応じてクラブ操作ができるようにする。その際、静止したボールをクラブで打ち進め、定められたカップにより少ない打数で入れることを競い合うゴルフの特性を踏まえ、距離や場面に応じたクラブ操作を中心に扱うようにする。

クラブ操作では、距離に応じてドライバー、アイアン、パターの基本的なグリップやスイング動作を中心に扱うとともに、技能の程度や施設の状況に応じて、ラフショットやバンカーショット、ハーフショット、斜面でのショット、バッティングなどについても取り扱うようにする。

なお、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に系統的、計画的に練習ができるようにする。また、技能と体力の関連を踏まえ、各種目の高度な技能の習得に効果的な科学的練習法や体力トレーニングも含めて取り扱うように配慮することが大切である。

#### ② 態度については、次の点に配慮して取り扱うこととする。

球技の学習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、競技のルールや審判の判定を遵守しようとする、試合後にお互いを讃え合うなどのマナーやフェアプレイの考え方を大切にしようとする、互いの技術の上達に向けて助け合い高め合おうとすること、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こと、チームの作戦や戦術の話合いでは、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、体調や気候の変化に応じて運動量を調整したり危険を予見して回避行動をとったりするなどによって、健康・安全を確保し事故防止を図ることができるようにする。

なお、事故防止については、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特性から接触による事故、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かかわる事故、ベースボール型及びターゲット型球技では、バットやボールによる事故が起きやすいことなど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の確保、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、危険を回避する態度を高めるようにする。

また、ノーサイドやオリンピズムといった考え方があることについても必要に応じて取り上げ、意欲を高めるようにする。

#### ③ 知識、思考・判断については、それぞれ、次の点に配慮して取り扱うこととする。

知識では、技術、戦術、作戦及びその高め方、合理的な練習法や練習計画の立て方、体力の高め方、課題解決の方法、審判法や競技会の企画・運営の仕方、初歩的な指導法、運動観察や

動作分析の仕方などを理解することができるようにする。

また、思考・判断では、自己の課題を解決するとともに生涯を通して「スポーツⅡ」の振興発展にかかわることができるよう、これらの知識を活用して、課題の設定や情報の分析及び適切な選択、活動の評価、目標の修正や練習計画の組み立てなどができるようにする。

### 3 内容の取扱い

- (1) 内容の(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) 内容の(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、地域や学校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・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、地域や学校の実態に応じて、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、地域や学校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。

## 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。

武道及び諸外国の対人的競技等の専門的な理解と高度な技能の習得を目指した主体的、合理的、計画的な実践を通して、自己の課題を解決できるようにするとともに、生涯を通してスポーツの振興発展にかかわることができる資質や能力を育てる。

「武道及び諸外国の対人的競技等の専門的な理解」とは、選択する種目についての成り立ちや競技の変遷などの歴史や現在のルール、技術の構造及び技能の高め方、技術分析、初心者への指導法、審判法、試合や大会の開催の仕方やその際の役割分担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。特に「スポーツⅢ」では、武道等に対する伝統的な考え方を理解し、それに基づく行動の仕方を身に付けることを重視していることについて取り上げるようにする。

「高度な技能の習得を目指し」とは、武道及び諸外国の対人的競技等の楽しさや喜びを深く味わうとともに、「スポーツⅢ」の中から自己の能力・適性等に応じて種目を選び、自己の能力を最大限に発揮し専門的な技を習得し相手に応じた攻防が展開できるようにすることを目指すことである。

「自己の課題を解決できるようにする」とは、自己や仲間に適した目標や課題を適切に設定して練習に取り組み、その課題を解決できるようにすることである。

「生涯を通してスポーツの振興発展にかかわることができる資質や能力を育てる」とは、卒業後においても、「する、みる、支える」といった視点で自己に適した「スポーツⅢ」とのかかわりを継続することである。

そのため、指導に際しては、専門的な知識及び目的に応じた技能、これらを活用して課題を解決するための思考力・判断力及び主体的に学習に取り組む態度をバランスよくはぐくむことが重要である。

## 2 内 容

### (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

本科目の内容は、「(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」で構成している。また、(1)については、柔道、剣道、相撲、なぎなた、弓道の中から、(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。

以下には、ここでいう「理解と実践」に求められる各競技の資質や能力を、①技能、②態度、③知識、思考・判断に整理して示すこととする。

① 各競技の技能については、それぞれ、次の点に配慮して取り扱うこととする。

#### ア 武道

武道では、柔道、剣道、相撲、なぎなた、弓道を取り上げ、それぞれの特性に応じて技や勝敗を競うことができるようにする。

その際、柔道では、素手で相手と直接組み合って相手の動きに応じて投げる、抑えるなどによって勝敗を競う特性を踏まえ、基本動作を用いて投げ技、固め技、技の連絡変化、防御などの対人的技能を高めた攻防ができるようにする。

剣道では、防具を着けて相対し、竹刀で相手の定められた部位を打突することによって勝敗を競う特性を踏まえ、基本動作や基本打突を用いて、しかけ技、応じ技などの対人的技能を高めた攻防ができるようにする。

相撲では、相手を土俵外に出したり、倒したりするなどして勝敗を競う特性を踏まえ、基本動作を用いて、押し、突き、寄り、投げなどの対人的技能を高めた攻防ができるようにする。

なぎなたでは、防具を着けて相対し、なぎなたで相手の定められた部位を打突することによって勝敗を競う特性を踏まえ、基本動作、しかけ、応じなどの対人的技能を高めた攻防ができるようにする。

弓道では、定められた作法により、的に対し矢を当てることによって勝敗を競うという特性を踏まえ、基本動作、足踏み、胴づくり、弓構え、引き分かれ、会、離れなど射法の技能を高めて勝敗を競うことができるようにする。

なお、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がかりにして系統的、計画的に練習ができるようにする。また、技能と体力の関連を踏まえ、各種目の高度な技能の習得に効果的な科学的練習法や体力トレーニングも含めて取り扱うように配慮することが大切である。

また、「形」については、武道の特性をより深く理解する観点から、適切に取り扱うようにする。

#### イ 諸外国の対人的競技

諸外国の対人的競技では、レスリングを取り上げ、マットの上で、相手を投げたり、倒したりして、両肩をマットにつけることで勝敗を競う格闘的な対人的スポーツとしての特性を踏まえ、基本動作を用いて、立ち技、寝技、固め技などの対人的技能を高めた攻防ができるようにする。

なお、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系統的、計画的に練習ができるようにする。また、技能と体力の関連を踏まえ、各種目の高度な技能の習得に

効果的な科学的練習法や体力トレーニングも含めて取り扱うように配慮することが大切である。

② 態度については、次の点に配慮して取り扱うこととする。

武道等の学習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事、禁止事項などの試合のルールを遵守しようとする事、技術の上達に向けて互いに高め合おうとする事、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事、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事ができるようにする。また、相手の技能の程度や施設の状況に応じて運動量を調整したり、危険を予測して回避行動をとったりするなどによって、健康・安全を確保し事故防止を図ることができるようにする。

なお、相手と組み合って技を競う柔道、相撲、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を、用具を持って技を競う剣道、なぎなた、弓道では、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、危険を回避する態度を高めるようにする。

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する。

③ 知識、思考・判断については、それぞれ、次の点に配慮して取り扱うこととする。

知識では、選択する種目の歴史や文化、技術及びその高め方、合理的な練習法や練習計画の立て方、体力の高め方、課題解決の方法、審判法や試合の企画・運営の仕方、初歩的な指導法、見取り稽古の仕方や動作分析の仕方などを理解することができるようにする。

また、思考・判断では、自己の課題を解決するとともに生涯を通して「スポーツⅢ」の振興発展にかかわることができるよう、これらの知識を活用して、課題の設定や情報の分析及び適切な選択、活動の評価、目標の修正や練習計画の組み立てなどができるようにする。

### 3 内容の取扱い

- (1) 内容の(1)又は(2)のいずれかを選択して扱うことができる。  
(2) 内容の(1)については、柔道、剣道、相撲、なぎなた、弓道の中から、(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、地域や学校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・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、地域や学校の実態に応じて、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、地域や学校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。

## 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とら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。

ダンスの専門的な理解と高度な技能の習得を目指した主体的、合理的、計画的な実践を通して、自己の課題を解決できるようにするとともに、生涯を通してスポーツの振興発展にかかわることができる資質や能力を育てる。

「ダンスの専門的な理解」とは、選択するダンスについての特性、ダンスの名称や用語、文化的背景と表現の仕方、動きの構成や組み立て方、初心者への指導法、競技ダンスにおける審判法、交流の仕方や発表会の運営の仕方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。

「高度な技能の習得を目指し」とは、ダンスの楽しさや喜びを深く味わうとともに、「スポーツⅣ」に示されたダンス種目の中から自己の能力・適性等に応じてダンスを選び、個人やグループの能力を最大限に発揮し専門的な表現の仕方や踊り方の習得を目指すことである。

「自己の課題を解決できるようにする」とは、個人やグループに適した目標や課題を適切に設定して練習に取り組み、その課題を解決できるようにすることである。

「生涯を通してスポーツの振興発展にかかわることができる資質や能力を育てる」とは、卒業後においても、「する、みる、支える」といった視点で自己に適したスポーツⅣとのかかわりを継続することである。

そのため、指導に際しては、専門的な知識及び目的に応じた技能、これらを活用して課題を解決するための思考力・判断力及び主体的に学習に取り組む態度をバランスよくはぐくむことが重要である。

## 2 内 容

- (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

本科目の内容は、「(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」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。

以下には、ここでいう「理解と実践」に求められる各ダンスの資質や能力を、①技能、②態度、③知識、思考・判断に整理して示すこととする。

① 各ダンスの技能については、それぞれ、次の点に配慮して取り扱うこととする。

### ア 創造型ダンス

創造型ダンスでは、創作ダンス、現代的なリズムのダンスを取り上げ、それぞれの特性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にする。

その際、創作ダンスでは、表わしたいイメージやテーマを全身の動きで自由に表現する特性を踏まえ、一人一人の個性や技能を生かした作品を創作することができるようにする。

現代的なリズムのダンスでは、現代的なリズムに乗って、自由に相手と対応して踊ったり、まとまりのある動きに構成して踊ったりする特性を踏まえ、ロックやヒップ・ホップなどの現代的なリズムに乗って、リズムの取り方や動き方、相手との対応の仕方などで自由に踊り、交流することができるようにする。

なお、指導に際しては、動きの中に込めたい表現の視点を重視して指導するとともに、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、計画的に練習ができるようにする。また、技能と体力の関連を踏まえ、各ダンスの高度な技能の習得に効果的な科学的練習法、柔軟性や巧みな動きを高めるなどの体力トレーニングも含めて取り扱うように配慮することが大切である。



## イ 伝承型ダンス

伝承型ダンスでは、フォークダンス、社交ダンスを取り上げ、それぞれの特性に応じて楽しく踊ることができるようにする。

その際、フォークダンスでは、伝承された踊りを身に付けて仲間と踊って楽しむ特性を踏まえて、日本の民踊や様々な国のフォークダンスから踊りを選び特徴にふさわしく踊ることができるようにする。

社交ダンスでは、特徴のある踊りのリズムやステップで男女で踊る様子を身に付けて、相手と対応しながら楽しく踊ることができるようにする。

なお、指導に際しては、科目「体育」のダンスの例示などを手がかりに系統的、計画的に練習ができるようにする。また、技能と体力の関連を踏まえ、各ダンスの高度な技能の習得に効果的な科学的練習法、柔軟性や巧みな動きを高めるなどの体力トレーニングも含めて取り扱うように配慮することが大切である。

### ② 態度については、次の点に配慮して取り扱うこととする。

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、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などができるようにする。また、踊りの種類に応じて運動量を調整したり危険を予見して回避行動をとるなどによって、健康・安全を確保し事故防止を図ること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。

### ③ 知識、思考・判断については、それぞれ、次の点に配慮して取り扱うこととする。

知識では、選択するダンスの名称や用語、文化的背景と表現の仕方、体力の高め方、課題解決の方法、交流や発表の仕方、発表交流会の企画・運営の仕方、初歩的な指導法、動作分析の仕方などを理解することが重要である。

また、思考・判断では、自己の課題を解決するとともに生涯を通して「スポーツⅣ」の振興発展にかかわることができるよう、これらの知識を活用して、課題の設定や情報の分析及び適切な選択、活動の評価、目標の修正や練習計画の組み立てなどができるようにする。

## 3 内容の取扱い

- (1) 内容の(1)又は(2)のいずれかを選択して扱うことができる。  
(2) 内容の(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、地域や学校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・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、地域や学校の実態に応じて、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、地域や学校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。

## 第6節 スポーツⅤ（野外活動）

### 1 目標

「スポーツⅤ」で取り上げる野外活動は、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。野外活動は、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。

自然とのかかわりの深い野外の運動の専門的な理解と高度な技能の習得を目指した主体的、合理的、計画的な実践を通して、自己の課題を解決できるようにするとともに、生涯を通してスポーツの振興発展にかかわることができる資質や能力を育てる。

「野外の活動の専門的な理解」とは、選択する野外の活動についての特性、成り立ちや競技の変遷などの歴史や現在のルール、技術の構造及び技能の高め方、初心者への指導法、活動プログラムの企画・運営の仕方、競技の審判法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。

「高度な技能の習得を目指し」とは、野外での活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・適性等に応じて活動を選び、個人や集団の能力を最大限に発揮し自然体験活動や競技に必要な専門的な技能の習得を目指すことである。

「自己の課題を解決できるようにする」とは、個人や集団に適した目標や課題を適切に設定して練習に取り組み、その課題を解決できるようにすることである。

「生涯を通してスポーツの振興発展にかかわることができる資質や能力を育てる」とは、卒業後においても、「する、みる、支える」といった視点で自己に適した「スポーツV」とのかかわりを継続することである。

そのため、指導に際しては、専門的な知識及び目的に応じた技能、これらを活用して課題を解決するための思考力・判断力及び主体的に学習に取り組む態度をバランスよくはぐくむことが重要である。

## 2 内 容

- (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

本科目の内容は、「(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」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。自然とのかかわりの深い野外の運動には、各種の活動が考えられるが、これらを取り扱うこととしたのは、いずれも自然環境の中で相互に協力しながら組織的に活動するという特性をもち、自然の中での行動の仕方、自然に親しむ資質や能力の育成に効果があり、「体育に関する学科」を置く学校で実施しやすいからである。

以下には、ここでいう「理解と実践」に求められる各型の資質や能力を、①各活動及びそれらの技能、②態度、③知識、思考・判断に整理して示すこととする。

① 各型の活動及びそれらの技能については、それぞれ、次の点に配慮して取り扱うこととする。

### ア 自然体験型野外活動の理解と実践

自然体験型野外活動では、キャンプ、登山、遠泳等の水辺活動を取り上げ、それぞれの特性に応じて活動することができるようにする。

キャンプでは、自然環境の中での共同生活や様々な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はぐくむといった特性を踏まえ、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。

登山では，様々な高さの山々を個人やグループの技量に応じて登山コースを計画し，挑戦する活動を通して，自然に親しむとともに，その過程で多くの努力を必要とするので，身体的，精神的，社会的な効果が期待できるといった特性を踏まえ，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，長い距離を集団で泳ぐ活動や河川，湖沼，海などの自然を利用して行うマリンスポーツなどを通して，主に水辺の自然環境に親しむといった特性を踏まえ，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，救急法などを取り扱うようにする。水辺活動は，河川や湖沼で行うカヌー，ボートなど，海浜で行う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，キャンプや遠泳のレクリエーションとして取り扱うこともできる。水辺活動の実施に当たっては，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。

なお，カヌー及びボートについては，実施の条件が整っている場合には，「スポーツⅠ」の特性に応じた指導についても考慮することができる。

指導に際しては，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，自然体験型野外活動の特性を十分に生かせるよう系統的，計画的に活動ができるよう配慮する。

## イ 競技型野外活動の理解と実践

競技型野外活動では，スキー，スケートを取り上げ，それぞれの特性に応じて技能を高めたり，競争したりすることができるようにする。

スキーでは，スキー場などで目的に応じた用具を用いて雪の上を滑走，滑降することを通して，冬季の雪上活動に親しむといった特性を踏まえ，設定されたコースで雪の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，設定されたポールを通過し雪の斜面を滑り降りるアルペンスキーなどで，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。カービングスキーなどを取り扱う場合は，滑走特性に応じて指導内容を工夫するようにする。また，スノーボードについては，実施の条件が整っている場合には「スポーツⅤ」の特性に応じた指導についても考慮することができる。

スケートでは，スケートリンクで，用具を用いて氷上を滑走することを通して冬季の氷上活動に親しむといった特性を踏まえ，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を，基本姿勢，スケーティング，ステップ，停止などの技能を用いて，タイムや技能を競うことができるようにする。

なお，競技型野外活動については，実施の条件が整っている場合には，「スポーツⅠ」の特性に応じた指導についても考慮することができる。

### ② 態度については，次の点に配慮して取り扱うこととする。

野外の運動の学習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，競技のルールや審判の判定を遵守しようとする事，互いの技術の上達に向けて助け合い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，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事などができるようにする。また，活動の種類や天候の変化に応じて計画を調整したり危険を予見して回避行動をとったりする

などによって、健康・安全を確保し事故防止を図ることができるようにする。

なお、指導に際しては、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、活動地域特有の環境を十分把握し、健康・安全が確保されるよう留意する。

③ 知識、思考・判断については、それぞれ、次の点に配慮して取り扱うこととする。

知識では、選択する活動の名称や用語、技術とその高め方、体力の高め方、課題解決の方法、活動プログラムの企画・運営の仕方、初歩的な指導法、動作分析の仕方などを理解することができるようにする。

また、思考・判断では、自己の課題を解決するとともに生涯を通して「スポーツV」の振興発展にかかわることができるよう、これらの知識を活用して、課題の設定や情報の分析及び適切な選択、活動の評価、目標の修正や練習計画の組み立てなどができるようにする。

### 3 内容の取扱い

- (1) 内容の(1)又は(2)のいずれかを選択して扱うことができる。
- (2) 内容の(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、地域や学校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・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、地域や学校の実態に応じて、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とし、地域や学校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。また、競技型野外活動であっても、生徒の技能や経験の程度に応じて、自然体験型野外活動として取り扱うこともできるようにする。

なお、「野外活動」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。

## 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かか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。

体づくり運動の専門的な理解とその活用を目指した主体的、合理的、計画的な実践を通して、実生活に役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振興発展にかかわることができる資質や能力を育てる。

「体づくり運動の専門的な理解」とは、体づくり運動の特性、取り上げる運動例の名称や用語、正しい行い方、運動の組み立て方、初心者への指導法、実生活への取り入れ方や地域施設の利用

の方法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。

「その活用を目指し」とは、体づくり運動で学習した知識を運動実践において活用を目指すことである。

「実生活に役立てるようにする」とは、体づくり運動の学習の成果を、各個人のスポーツ実践や健康の保持増進に役立てることができるようにすることである。

「生涯を通してスポーツの振興発展にかかわることができる資質や能力を育てる」とは、卒業後においても、「する、みる、支える」といった視点で自己に適した「スポーツVI」とのかかわりを継続することである。

そのため、指導に際しては、ねらいに応じた体づくり運動の行い方に関する知識、これらを活用して課題を解決するための思考力・判断力及び主体的に学習に取り組む態度をバランスよくはぐむことが重要である。

## 2 内 容

- (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

本科目の内容は、「(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」で構成している。

以下には、ここでいう「理解と実践」に求められる資質や能力を、①運動、②態度、③知識、思考・判断に整理して示すこととする。

① 各運動の行い方については、次の点に配慮して取り扱うこととする。

### ア 体づくり運動の理解と実践

体づくり運動では、体ほぐしの運動と体力を高める運動を取り上げ、それぞれの特性に応じて運動したり、運動の計画を立てて実践したりすることができるようにする。

体ほぐしの運動は、手軽な運動や律動的な運動を通して心や体を解放することによって、ストレスの解消に役立ったり、仲間とのコミュニケーションが円滑になったりするという特性がある。特に体ほぐしの運動は、特定の運動の技能を身に付けることをねらいとしているのではなく、運動を通して、心と体は互いに影響し変化することに気付くこと、体の状態に応じて体の調子を整えること、仲間と積極的に交流することをねらいとしている。

これらのねらいに適した体ほぐしの運動の行い方の例として、①体の伸展、屈曲、回転、捻転などの運動をゆっくりのびのびと、あるいはリズムカルに心が弾むように行う、②歩、走、跳などの全身運動を自分にとって快いペース、ゆったりとした動きや気持ち、あるいはリズムカルに心が弾むように行う、③仲間と動きを合わせたり、対応したりする運動や仲間と協力して課題に挑戦する運動を行うなどが挙げられる。これらの運動は、一つの行い方であっても、体への気付き、体の調整、仲間との交流などのねらいが関連している場合があるので、指導に際しては、これらのかかわり合いを理解できるようにする。

体力を高める運動は、自己の体力や生活に応じて、必要とされる体力を高めることにより、健康を保持増進したり、様々な運動の技能の向上が期待できるといった特性がある。体力を高める運動として、①大きな力を発揮する能力を高めるための運動、②スピーディなあるいはパワフルな動きができる能力を高めるための運動、③動きを持続する能力を高めるための運動、④体の柔らかさを高めるための運動、⑤動きの巧みさを高めるための運動、⑥総合的に体力を高めるための運動などに大別されるが、それぞれの運動に応じて合理的に運動例を組み立てることができるようにするとともに、①～⑥を組み合わせて自己に適した運動の計

画を立てることができるようにする。

これらの指導に際しては、①運動の計画過程、②体力を高める際の原則、③体力を高める目的などについて取り上げるようにする。

- ①運動の計画過程では、1)自己に適した目標の設定、2)運動の組み立て、3)計画の作成、4)実践とその内容の記録、5)測定、評価（現在の健康状態や体力水準の把握）による新たな目標の設定といったサイクルがあること。
- ②体力を高める際の原則では、オーバーロード（過負荷）の原則に留意するとともに各運動を組み立てる際には、1)誰のためか、2)どのようなタイプの負荷を用いるか、3)どのような負荷方法を用いるか、4)どの程度の負荷の強度と量を用いるか、5)どのような運動様式を用いるかなどに留意することが求められること。
- ③体力を高める目的については、1)疲労回復、体調維持又は健康の保持増進のための計画、2)生活習慣病の予防をねらいとした計画、3)体力の要素をバランスよく全面的に高めるための計画、4)競技力の向上や競技で起こりやすいけがや疾病を予防するための計画など個人の目的に応じた計画を立てること。

#### イ 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

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、他者に対して実践したりできるようにすることをねらいとしている。そのため、本内容では、健康や体調を維持するために、様々な呼吸法やストレッチングなどを用いて呼吸や体調を整えるといった行い方、チャレンジゲーム、イニシアチブゲームなどの活動を用いて仲間と協力して課題に挑戦しその課題を解決する過程を通して、チームの協力性や帰属意識を高めるといった行い方を取り扱うことができるようにする。

なお、生涯を通してスポーツの振興発展にかかわることができる資質や能力を育てる視点から、ねらいに応じて、手軽な運動や律動的な運動を組み立て、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。

#### ウ 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

ライフステージに応じた運動の計画の立て方は、体づくり運動のうち、主に体力を高める運動の学習から、自らの実践を深めたり、他者に対して実践したりできるようにすることをねらいとしている。ライフステージには、体力の向上が期待される時期、体力の維持が期待される時期、加齢に伴う体力の低下をゆるやかにすることが期待される時期がある。また、各個人の考え方に応じたライフスタイルがある。そのため、本内容では、それぞれのライフステージ及びライフスタイルに応じた運動の計画の立て方を取り扱うことができるようにする。

指導に際しては、体力の向上が期待される時期には、実生活全体の計画として、①学校（体育の授業、休憩時間、運動部の活動）、登校時や下校時及び家庭での運動を考慮した1日の計画、②負荷の頻度、あるいは平日と週末などを考慮した1週間の計画、③四季、あるいは授業期間中や長期休業期間中などを考慮した1年間の計画、④高校3年間の計画などの広がりや踏まえた計画を立てられるようにする。

体力の維持が期待される時期には、生活習慣病の予防や豊かなスポーツライフを継続するための運動の計画、「健康づくりのための運動指針2006」（厚生労働省運動所要量・運動指針の策定検討委員会 平成18年7月）に基づく運動実践の仕方などについて取り上げるようにする。

また、加齢に伴う体力の低下をゆるやかにすることが期待される時期には、加齢期に適した運動例などについて取り上げるようにする。

この際、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にとっての体づくり運動の成果や、体力の維持や低下をゆる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と考えられるので、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、ライフステージに応じた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。

② 態度については、次の点に配慮して取り扱うこととする。

体づくり運動の学習に主体的に取り組むとともに、体力などの違いに配慮しようとする、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、合意形成に貢献しようとするなどができるようにする。また、運動の種類に応じて計画を調整したり危険を予見して回避行動をとったりするなどによって健康・安全を確保し事故防止を図ることができるようにする。

③ 知識、思考・判断については、それぞれ、次の点に配慮して取り扱うこととする。

知識では、体づくり運動で扱う各運動の名称や用語、その正しい行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方、初歩的な指導法、体力測定の仕事、課題解決の方法などを理解することができるようにする。

また、思考・判断では、自己の課題を解決するとともに生涯を通して「スポーツVI」の振興発展にかかわることができるよう、これらの知識を活用して、課題の設定や情報の分析及び適切な選択、活動の評価、目標の修正や運動の組み立てなどができるようにする。

### 3 内容の取扱い

内容の(1)を入学年次で扱うものとし、内容の(2)又は(3)のいずれかを選択して扱うことができる。

「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。その際、これまでの学習内容が十分身に付いていない場合は、科目「体育」の体づくり運動を参考に、その内容を確実に習得させるよう配慮するものとする。また、内容の(2)又は(3)については、自らの体力を高めるとともに、生涯を通してスポーツの振興発展にかかわる資質や能力を育成する視点から、いずれかを選択して扱うことができる。

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。

## 第8節 スポーツ総合演習

### 1 目 標

スポーツ総合演習は、実習、体験、発表などの課題研究を通して、知識・技能の重要性を改めて認識し、情報の分析・評価、論述や熟考、評価などの言語に関する能力の育成に資するとともに、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、スポーツと多様にかかわることのできる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、基礎的・基本的な知識・技能の習得とともに、観察・実験やレポートの作成、論述といった各科目の知識・技能を活用・探究する学習活動が重視される今回の改訂の中で、専門学科「体育」においては、「第1 スポーツ概論」から「第7 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求することを通して、生涯を通じた豊かなスポーツライフの実現及びスポーツの振興発展にかかわることができる資質や能力の育成を図ろうとしたものである。

スポーツの専門的な知識や高度な技能の総合的な活用を目指した課題研究を通して、生涯を通じた豊かなスポーツライフの実現及びスポーツの振興発展にかかわることができる資質や能力を育てる。

「スポーツの専門的な知識や高度な技能の総合的な活用」とは、「スポーツ概論」で学習した知識及び各科目に関連する専門的知識や身に付けた高度な技能を、スポーツ実践、スポーツの指導や運営及び管理、スポーツを通じた社会参画などの場面に総合的に活用することである。

## 2 内 容

- (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

スポーツ総合演習は、生涯を通じた豊かなスポーツライフの実現及びスポーツの振興発展にかかわることができる資質や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」の3項目で構成している。

### (1) スポーツの知識や実践に関する課題研究

スポーツの知識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歴史・文化的特性と現代的特徴、スポーツの効果的な学習の仕方や、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、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発展や普及の歴史や現状、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、大学や研究機関等の研究からの情報の収集、仮説を立てた動作分析などの実験等をして、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故事例から、健康・安全を確保するためのマニュアルや手順を作成し、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、スポーツ関連企業の実態をまとめる。
- ・ 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) スポーツの指導や運営及び管理に関する課題研究

スポーツの指導や運営及び管理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運営及び管理、スポーツの指導法と安全や、各科目で学習した指導法などから主に、「指導者や管理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、体験、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)

- ・ スポーツクラブや公共施設におけるスポーツ教室プログラムや大学等の運動部活動の活動を体験し、スポーツの指導法の特徴などについて分析し、報告する。
- ・ 家族や地域の児童生徒や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の実態調査を通して、対象に応じた運営マニュアルを作成したり、校内球技大会などの企画・運営の実習等を行



ったりして、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) スポーツを通じた社会参画に関する課題研究

スポーツを通じた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、体験、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)

- ・ 高齢者や特別支援を必要とする人などのスポーツ推進のための実態調査やボランティア実習を通して、すべての人々が参画できるスポーツの在り方について提案する。
- ・ 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、地域住民の立場でスポーツイベントへの参画の在り方をまとめる。
- ・ 野外活動や公共施設のスポーツ大会などの際に、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への取組に向けて、参加者に対して具体的な提案を行い、責任ある行動のための行動指針等の作成を行う。

## 3 内容の取扱い

- (1) 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」との関連を図り、実習、体験、発表等の活動を重視するとともに、言語に関する能力の育成を図ること。

「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、生涯を通じた豊かなスポーツライフの実現及びスポーツの振興発展にかかわることができる資質や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、できるだけすべ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、「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、実習や指導体験を通して課題研究に実感をもたせるとともに、課題研究発表会などの他の生徒や地域等へ成果を発表したり、報告したりする機会を設けるなど、言語に関する能力の育成を図ることとしている。

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、地域や学校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

### 1 指導計画の作成

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、地域や学校の実態、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 体育に関する学科における指導計画の作成に当たっては、各年次において次の事項に配慮するものとする。
- (1) 「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、すべての生徒に履修させること。
  - (2) 「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、原則としてすべ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、これらの中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、各科目の主体的、合理的、計画的な実践を支える科学的理論及び生涯スポーツの普及発展に求められる知識、健康の保持増進や体力の向上及び自然とのかかわりの深い野外活動、探求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振興発展に寄与する資質や能力をはぐくむために、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。

### 2 内容の取扱い

- (1) 各科目の指導に当たっては、公正、協力、責任、参画に対する意欲及び思考力、判断力など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、学校教育法において、「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」と規定されていること、「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」と規定されていること等を踏まえ、基礎的な知識及び技能、これらを活用する思考力・判断力、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、参画に対する意欲をバランスよくはぐく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、主運動などの機会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。

我が国の情報化が進展し、企業活動、研究活動、教養文化活動、娯楽の世界まで、社会のあらゆる分野に情報化が浸透し、学校においても情報教育の充実が図られつつある。そのような状況の中で、高等学校においては、小学校及び中学校のコンピュータの扱い方や情報活用に関する学習並びに教科「情報」における学習の基礎の上に立って、各教科でのコンピュータや情報通信ネットワークなどの活用を、必要に応じて一層推進することが求められている。

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(情報通信技術)等を適切に活用し、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。

職業に関する各教科・科目の改善の具体的事項において、「資格取得や有用な各種検定、競技

会への挑戦等，目標をもった意欲的な学習を通して，知識，技術及び技能の定着，実践力の深化を図るとともに，課題を探究し解決する力，自ら考え行動し，適応していく力，コミュニケーション能力，協調性，学ぶ意欲，働く意欲，チャレンジ精神などの積極性・創造性等を育成する」ことが求められている。このことは，職業教育以外の専門教育に関する各教科・科目についても同様と考えられる。また，職業教育以外の専門教育に関する各教科・科目については，専門教育を主とする学科（例えば，理数，体育，音楽，美術，英語に関する学科など）の特色が一層生かされるよう，また，社会の変化に対応し，生徒一人一人の興味・関心，能力・適性等を一層伸長する観点から，例えば，新たな科目を設けたり，内容を選択して学習したり，重点的に学習したりすることを拡充して，主体的・問題解決的な学習を充実するなどの見直しを行うことが適当である」と指摘されている。

こうした方向性を踏まえて，体育科においても，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」を新たに示したものである。

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。