

新教育課程

内容解説資料
88644B

2022 年度～

高等学校 学習指導要領

ポイント解説

保健 体育

CONTENTS

高等学校学習指導要領「総則」の改訂の要点	2
高等学校学習指導要領「保健体育」の改訂の要点	4
保健体育 新課程と現行課程の項目比較	5
体育 高等学校学習指導要領「ポイント解説と例示・留意点」…	6
保健 高等学校学習指導要領「ポイント解説と留意点」	13
カリキュラムモデル案	18



高等学校学習指導要領「総則」の改訂の要点

【総則の主な改訂ポイント】

1. 教育基本法の理念と教育課程の役割等

- 前文に、「社会に開かれた教育課程」実現に向け、広く社会で共有されることが望まれるということを明記。

2. 高等学校における学びの質の改善

- 生徒の資質・能力を育成するため、**主体的・対話的で深い学び**の視点から授業改善に配慮することを明記。
- 教育活動の質の改善を図るため、各学校において**カリキュラム・マネジメント**に努めることを明記。

3. 学校段階等間や教科等間の接続

- 生徒に求められる資質・能力がバランスよく育まれるよう、卒業後の進路を含む**学校段階等間の接続**を明記。
- 言語能力、情報活用能力、問題発見・解決能力等の学習基盤となる資質・能力等の育成を図ることを明記。
- 教科等の特性に応じて、言語活動や体験活動、ICT等を活用した学習活動等の充実を図ることを明記。

4. 生徒の発達支援、家庭や地域との連携・協働等

- 生徒の発達支援の視点から、**ホームルーム経営や生徒指導、キャリア教育の充実と教育課程の関係**を明記。
- 部活動**について、教育課程との関連を図るよう留意、関係機関と連携し持続可能な運営体制の確保を明記。
- 教育課程の実施に当たり、**家庭や地域と連携し、協働**していくことを明記。

5. 道德教育の充実

- 校長の方針の下、**道德教育推進教師**を中心に、全ての教師が協力し**道德教育**を展開することを新たに明記。
- 「公共」「倫理」「特別活動」が、人間としての在り方生き方に関する中核的指導の場面であることを明記。

(1)科目構成と必修科目

- 卒業までに履修させる単位数は、現行どおり**74単位以上**。なお、1単位時間を50分、35単位時間の授業を1単位として計算することを標準とする。
- 必修科目は、国語で「**現代の国語**」及び「**言語文化**」、地理歴史で「**地理総合**」及び「**歴史総合**」、公民で「**公共**」、外国語で「**英語コミュニケーションⅠ**」、情報で「**情報Ⅰ**」に変更された。「総合的な学習の時間」が「**総合的な探究の時間**」に変更された。
- 必修科目の単位数は標準単位数を下らないとするが、「数学Ⅰ」と「英語コミュニケーションⅠ」で必要な場合に2単位とできる。他の必修科目は2単位のものを除き、単位数を減じることができる。「**総合的な探究の時間**」も必要な場合、**2単位**とできる。
- 新教科「**理数科**」（科目「**理数探究基礎**」「**理数探究**」）が設けられ、その履修により「総合的な探究の時間」と同様の成果が期待できる場合、置き換えが可能。
- 各教科・科目の標準単位数はp3の下図のとおりであるが、生徒の実態を考慮し、特に必要のある場合には、**単位数を増加**して配当することができる。
- 生徒や学校、地域の実態及び学科の特色等に応じ、「**学校設定教科**」「**学校設定科目**」を設けることができる。なお、修得単位数は合わせて20単位まで。
- 専門学科**では、専門教科・科目の履修単位数が25単位を下ってはならない。専門学科・科目の履修によって、必修教科・科目の履修と同じ成果を期待できる場合、置き換えることができる。また課題研究等の履修に

より「総合的な探究の時間」と同様の成果が期待できる場合も置き換えることができる。

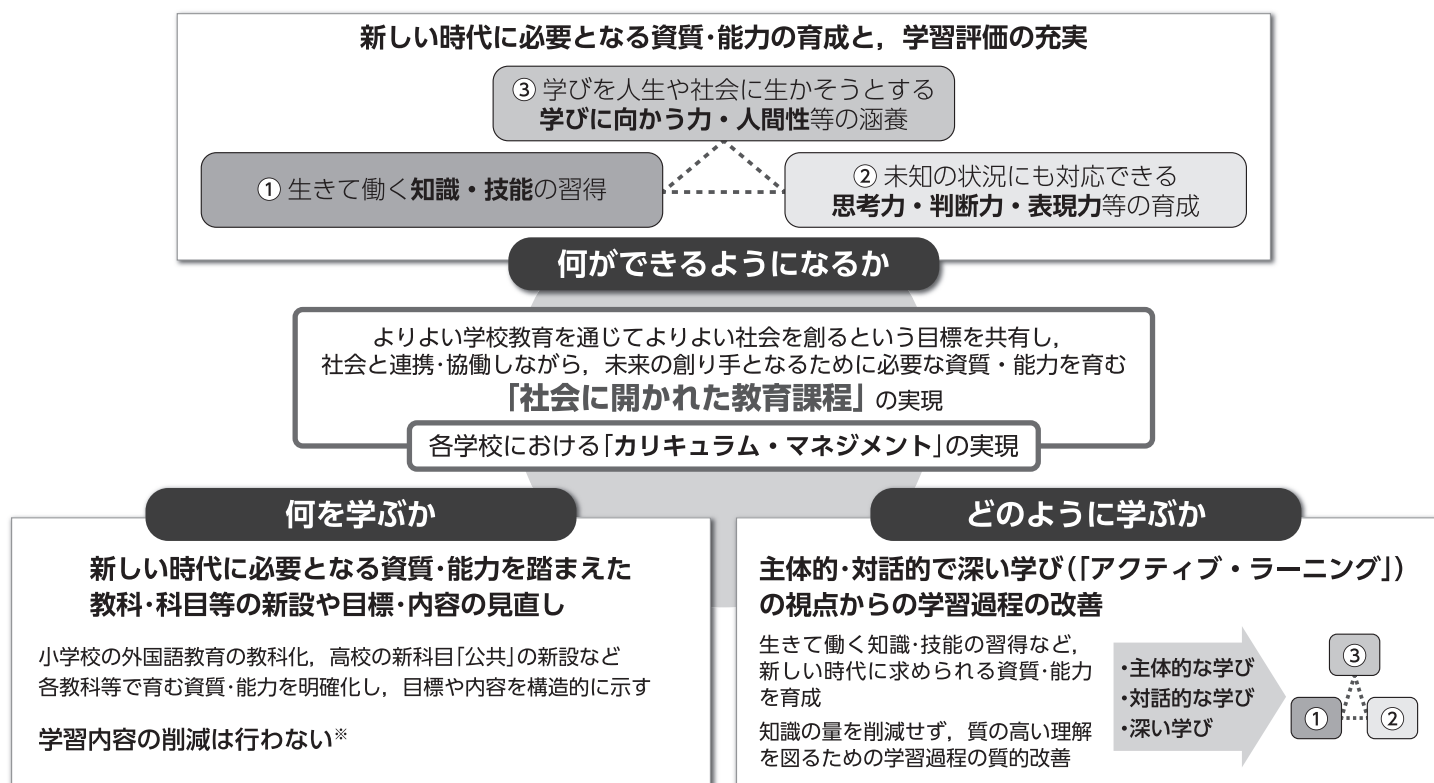
(2)各教科・科目の授業時数

- 全日制課程では年間35週の授業を行うことを標準とするが、必要な場合は特定の学期又は特定の期間(夏季・冬季等の休業期等)に授業を行うことができる。
- 全日制課程の週当たりの授業時数は**30単位時間を標準**とするが、**必要な場合に増加**することができる。
- 1単位時間は各学校が適切に定める。10分間程度の短時間の指導も一定要件で授業時数に算入できる。
- 「総合的な探究の時間」の活動が特別活動の学校行事と同様の成果が期待できる場合、置き換えられる。

(3)各教科・科目の内容の取扱い

- 各科目等を示す「**内容の取扱い**」で、内容の範囲や程度等を示す事項は、必要な場合にはこの事項に関わらず指導できるが、科目等の示す目標・内容の趣旨の逸脱や、生徒への負荷荷重になってはならない。
- 各科目等の「**内容**」に示す項目の順序は、特に「**内容の取扱い**」等で示す場合を除き、指導の順序を示すものでないので、学校においてその取扱いについて適切な工夫を加えるものとする。

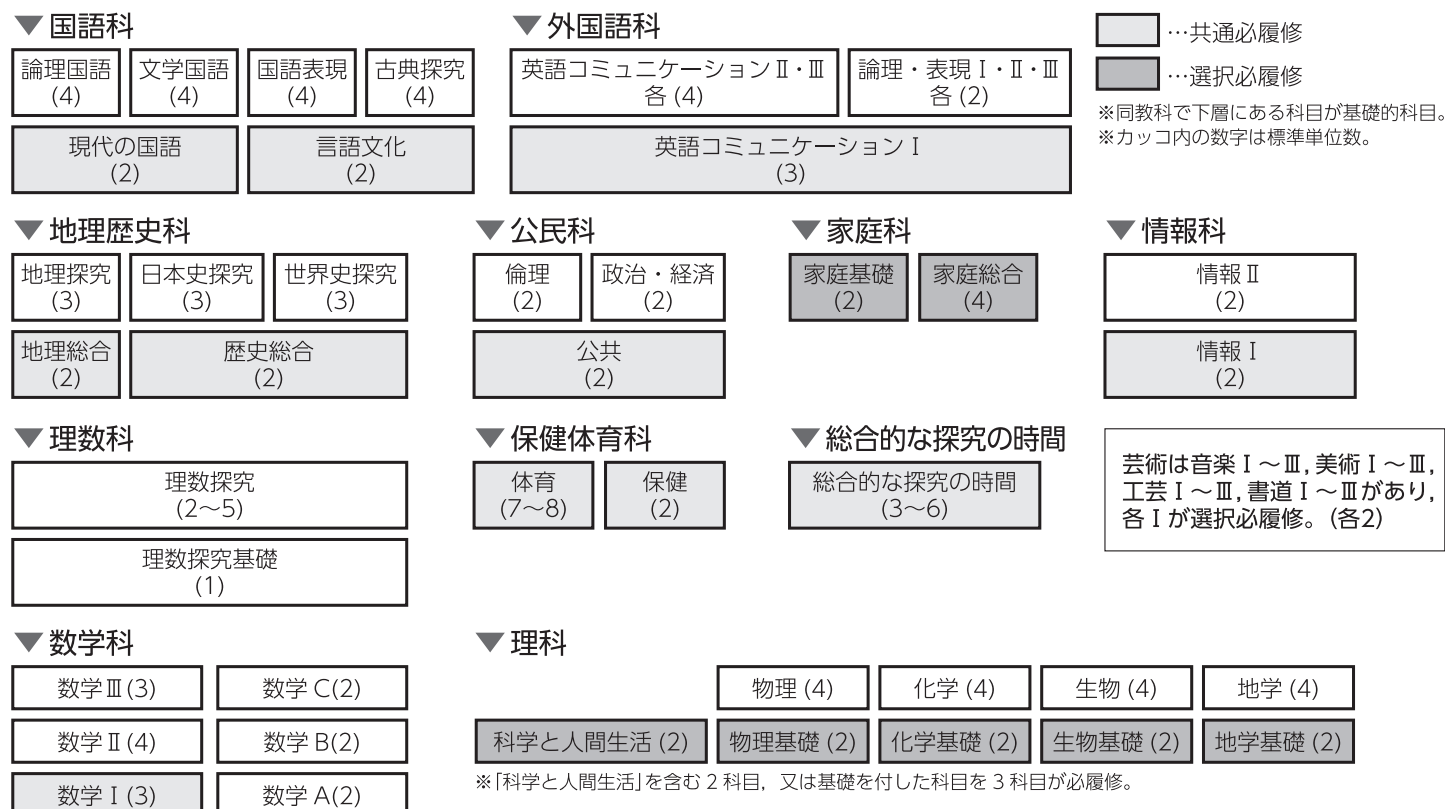
学習指導要領改訂の方向性



※高校教育については、些末な事実に知識の暗記が大学入学選抜で問われることが課題になっており、
そうした点を克服するため、重要用語の整理等を含めた高大接続改革等を進める。

（出典：文部科学省資料）

高等学校の教科・科目構成



※「科学と人間生活」を含む2科目、又は基礎を付した科目を3科目が必修。

（文部科学省資料を基に作成）

高等学校学習指導要領「保健体育」の改訂の要点

【改訂のポイント】

- 心と体を一体として捉え、**生涯にわたる心身の健康の保持増進**や**豊かなスポーツライフの継続**を重視した。
- 体力や技能の程度、年齢や性別及び障害の有無等に関わらず、**運動やスポーツの多様な楽しみ方を社会で実践**できるように内容を改善した。
- 「する・みる・支える」に「**知る**」を加え、スポーツとの多様な関わり方や、**オリンピック・パラリンピック**に関する指導をとおして、**スポーツの意義や価値等**に触れることができるように内容を改善した。
- 現代的な健康課題の解決に関わる内容や、一次予防のみならず二次予防、三次予防に関する内容を改善するとともに、**健康を支える環境づくり**に関する内容を充実させた。

(1)科目構成

改 訂		
科 目	標準 単位数	必履修科目
体育	7～8	○
保健	2	○



現 行		
科 目	標準 単位数	必履修科目
体育	7～8	○
保健	2	○

*「保健」は現行と同様、入学年と次の学年で原則として履修。

(2)各科目の学習内容・改善事項

【体育】

- 「**体づくり運動**」と「**体育理論**」は現行と同様、各学年で全員履修させ、「**体づくり運動**」は各年次で7～10時間程度、「**体育理論**」は各6時間以上を配当する。その他の種目の年次別履修・選択も現行と同様。
- 「**水泳**」は、入学年次に「水中からのスタート」と「ターン」を取り入れ、次年以降は安全を十分に確保した上で、段階的な指導を行うことができるようにした。「保健」における「**応急手当**」の分野との関連を図る。
- 特別な事情がある場合において、「**武道**」に空手道、合気道、少林寺拳法、銃剣道などの種類を追加した。
- 「体育理論」では「**パラリンピック**」について新たに示した。

【保健】

- 「現代社会と健康」の項目で、がんを含む**生活習慣病などの予防と回復**の内容を改善するとともに、**精神疾患などの予防と回復**に関する内容を新たに取り入れた。
- 「安全な社会生活」を一つのまとまり、項目として独立させ、新たに**防災や防犯**も扱うとともに、「**応急手当**」では**実習**を行うことを明示し、心肺蘇生法などを技能として取り入れた。
- 「社会生活と健康」の項目を「**健康を支える環境づくり**」に改善し、「**健康に関する環境づくりと社会参加**」を新たに取り入れた。また、関心を持ち、課題を解決する学習活動を取り入れるなどの指導方法を明示した。

(3)その他の改善事項

- 全体を「知識及び技能」「思考力、判断力、表現力等」「学びに向かう力、人間性等」に対応した内容構成に改善。
- 小学校から高等学校までの12年間の系統性を見通し、発達段階を踏まえ、指導内容の双方移行を行った。
- 科目体育と科目保健との一層の相互関連が図れるよう、適切な指導に配慮することを新たに明記。
- 運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それを他者に伝える力を養えるようにした。



保健体育

新課程と現行課程の項目比較

新課程「体育」(7～8単位)	現行課程「体育」(7～8単位)
A 体づくり運動 B 器械運動 C 陸上競技 * AとHは各学年で履修。入学年では、B・C・D・Gの中から1つ以上、E・Fの中から1つ以上を選択。次の学年以降は、B～Gから2つ以上を選択。 D 水泳 E 球技 F 武道 G ダンス H 体育理論 - スポーツの文化的特性や現代スポーツの発展 - 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	A 体づくり運動 B 器械運動 C 陸上競技 D 水泳 E 球技 F 武道 G ダンス H 体育理論 - 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
新課程「保健」(2単位)	現行課程「保健」(2単位)
(1) 現代社会と健康 - ア 健康の考え方 - イ 現代の感染症とその予防 - ウ 生活習慣病などの予防と回復 - エ 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康 - オ 精神疾患の予防と回復 ○(2) 安全な社会生活 - ア 安全な社会づくり - イ 応急手当 (3) 生涯を通じる健康 - ア 生涯の各段階における健康 - イ 労働と健康 (4) 健康を支える環境づくり - ア 環境と健康 - イ 食品と健康 - ウ 保健・医療体制及び地域の保健・医療機関 - エ 様々な保健活動や社会的対策 ○オ 健康に関する環境づくりと社会参加 ○は新課程で増補された項目	(1) 現代社会と健康 - ア 健康の考え方 - イ 健康の保持増進と疾病予防 - ウ 精神の健康 - エ 交通安全 - オ 応急手当 (2) 生涯を通じる健康 - ア 生涯の各段階における健康 - イ 保健・医療体制及び地域の保健・医療機関 - ウ 様々な保健活動や対策 (3) 社会生活と健康 - ア 環境と健康 - イ 環境と食品の保健 - ウ 労働と健康

高等学校学習指導要領「ポイント解説と例示・留意点」 体育

- 目 標

体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、**生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続**するとともに、**自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力**を次のとおり育成することを目指す。

(1) 運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身に付けるようにする。

(2) 生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。

(3) 運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

ポイント解説	例示・留意点
A 体づくり運動 ア 体ほぐしの運動 【解説】[入学年次および入学年次以降] 体ほぐしの運動とは、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付くこと、仲間と自主的に関わり合うことをねらいとして行われる運動である。 イ 実生活に生かす運動の計画 【解説】[入学年次] 自己の日常生活を振り返り、自己の体力に関するねらいを設定して、健康に生活するための体力や運動を行うための調和の取れた体力を高めていく運動の計画を立てて取り組む。 【入学年次の次の年次以降] 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、卒業後も運動を継続することのできる運動の計画を立てる。 B 器械運動 【解説】[入学年次] 技ができる楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、自己に適した技で演技する。 【入学年次の次の年次以降] 技がよりよくできたり自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、発表の仕方などを理解するとともに、自己に適した技で演技する。 ア マット運動 【解説】 回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行う。また、条件を変えた技や発展技を行い、それらを構成し演技する。 イ 鉄棒運動 【解説】 支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに安定して行う。また、条件を変えた技や発展技を行い、それらを構成し演技する。	○入学年次、◎入学年次の次の年以降の例示 <体ほぐしの運動の例示> (抜粋,以下同) ○のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりする。 <実生活に生かす運動の計画の例示> ○健康に生活するための体力の向上を図る運動の計画と実践 ○運動を行うための体力の向上を図る運動の計画と実践 ◎自己のねらいに応じた実生活に生かす運動の計画と実践 <マット運動の例示> ○接転技群、○ほん転技群 ○平均立ち技群 <鉄棒運動の例示> ○前方支持回転技群 ○後方支持回転技群、○懸垂技群

ウ 平均台運動

【解説】 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。
また、条件を変えた技や発展技を行い、それらを構成し演技する。

エ 跳び箱運動

【解説】 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。
また、条件を変えた技や発展技を行う。

C 陸上競技

ア 短距離走・リレー

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

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

イ 長距離走

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

【入学年次の次の年次以降】 ペースの変化に対応して走ることをねらいとする。

ウ ハードル走

【解説】【入学年次】 ハードルを低く素早く越えながらインターバルをリズムカルにスピードを維持して走り、タイムを短縮したり、競走したりできるようにする。

【入学年次の次の年次以降】 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。

エ 走り幅跳び

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

【入学年次の次の年次以降】 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。

オ 走り高跳び

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

【入学年次の次の年次以降】 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。

カ 三段跳び

【解説】 10～20m 程度の短い助走から「ホップ-ステップ-ジャンプ」をリズムカルに連続して跳ぶことをねらいとする。

キ 砲丸投げ

【解説】 立ち投げやサイドステップ、グライドといった準備動作を用いた投げ方から突き出して投げることをねらいとする。

ク やり投げ

【解説】 2～3回のクロスステップの短い助走でやりを真後ろに引き

<平均台運動の例示>

○歩走グループ、○跳躍グループ
○ポーズグループ、○ターニンググループ

<跳び箱運動の例示>

○切り返し跳びグループ
○回転跳びグループ

<短距離走・リレーの例示>

○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。

◎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。

<長距離走の例示>

○自己の体力や技能の程度に合ったペースを維持して走る。

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

<ハードル走の例示>

○遠くから踏み切り、振り上げ脚をまっすぐ振り上げ、ハードルを低く走り越す。

◎ハードリングとインターバルの走りを滑らかにつなぐ。

<走り幅跳びの例示>

○踏み切り前3～4歩からリズムアップして踏み切りに移る。

◎加速に十分な距離から、高いスピードで踏み切りに移る。

<走り高跳びの例示>

○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。

◎踏み切りは、振り上げ脚と両腕の引き上げをタイミングよく行う。

<三段跳びの例示>

○ステップ、ジャンプまでつながるようにホップを跳ぶ。

<砲丸投げの例示>

○砲丸に効率よく力が伝わるようにまっすぐに突き出す。

<やり投げの例示>

○やりを後方に引いた姿勢でクロスス

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をねらいとする。

D 水泳

(1)泳法

ア クロール

【解説】【入学年次】 手のかき(プル)と足のけり(キック)のタイミングに合わせて呼吸を行い、ローリングをしながら伸びのある泳ぎをする。無理のない一定のスピードで、続けて長く泳ぎ、また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。

【入学年次の次の年次以降】 水平な流線型の姿勢を保つことで水の抵抗を小さくし、プルやキックの推進力を生かして、1回のストロークで大きく前進する。

イ 平泳ぎ

【解説】【入学年次】 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。無理のない一定のスピードで、続けて長く泳ぎ、また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。

【入学年次の次の年次以降】 キック時に流線型の姿勢を保つことで水の抵抗を小さくし、大きく前進する。

ウ 背泳ぎ

【解説】【入学年次】 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。無理のない一定のスピードで泳ぐ。

【入学年次の次の年次以降】 力強いプルとキックでテンポを上げ、スピードに乗って泳ぐ。

エ バタフライ

【解説】【入学年次】 プルとキック、呼吸動作のタイミングを常に合わせて、1回のストロークごとに大きな伸びのある泳ぎをする。無理のない一定のスピードで泳ぐ。

【入学年次の次の年次以降】 力強いプルとキックでテンポを上げ、スピードに乗って泳ぐ。

オ 複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすること

【解説】【入学年次】 複数の泳法で泳ぐとは、これまで学習したクロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライの4種目から2～4種目を選択し、続けて泳ぐことである。リレーをするとは、競泳的なリレー種目として、単一の泳法や複数の泳法を使ってチームで競い合うことである。

【入学年次の次の年次以降】 入学年次に選択した種目に加えて、泳ぐ種目を増やしたり、選択した泳法で長く泳いだりする。競泳的なリレー種目として、単一の泳法や複数の泳法を使って距離や種目を工夫してチームで競い合う。

(2)スタート及びターン

ア スタート

【解説】【入学年次】 壁を蹴った後の水中での抵抗の少ない流線型の姿勢を取り、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

テップを行い、投げの動作に移る。

◎助走で得た勢いを投げの動作に移す。

＜クロールの例示＞

○泳ぎの速さに応じて、顔を横に向ける大きさを調節して呼吸動作を行う。

◎手は遠くの水をつかむように前方に伸ばす。

＜平泳ぎの例示＞

○肩より前で、両手で逆ハート型を描くように強くかく。

◎抵抗の少ない肩幅程度の足の引き付けから、足先を外側にして直ちにキックをする。

＜背泳ぎの例示＞

○一連のストロークで、肩をスムーズにローリングさせる。

◎水平姿勢を維持しながら泳ぐ。

◎キックは、脚全体をしなやかに使って蹴り上げ、脚全体を伸ばし蹴り下ろす。

＜バタフライの例示＞

○手の入水時のキック、かき終わりのときのキック及び呼吸動作を一定のリズムで行う。

◎体のうねり動作に合わせたしなやかなドルフィンキックをする。

＜スタートの例示＞

○クロール、平泳ぎ、バタフライでは、水中で両足あるいは左右どちらかの足をプールの壁につけた姿勢から。

り速い速度で泳ぎ始めることができるようにする。

【入学年次の次の年次以降】 「水中から」, 「プールサイドで座位から」, 「プールサイドでしゃがんだ姿勢や立て膝から」, 「プールサイドで中腰から」など、生徒の体力や技能の程度に応じて、段階的に発展させるなどの配慮を行う。なお、入学の次の年次以降でも原則として水中からのスタートを取り扱うが、「安全を十分に確保した上で、学校や生徒の実態に応じて段階的な指導を行うことができること」とした。

イ ターン

【解説】【入学年次】 ターンとは、プールの壁のところで進行方向を転換することである。「壁に手や足をつけるまで」, 「抵抗の少ない姿勢をとって、体を丸くして膝を引き付け、回転を行う」, 「壁を蹴り、泳ぎ始める」などの各局面を各種の泳法に適した手と足の動きで素早く行うとともに、これらの局面を一連の動きでできるようにする。

【入学年次の次の年次以降】 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。

E 球技

ア ゴール型

【解説】【入学年次】 ゴールの枠内にコントロールしてシュートを打ったり、味方が操作しやすいパスを送ったり、相手から奪われず次のプレイがしやすいようにボールをキープしたりする。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など、連携した動きによってゴール前への侵入などから攻防を展開できるようにする。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を行う。

【入学年次の次の年次以降】 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。

イ ネット型

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

【入学年次の次の年次以降】 味方や相手の状況に応じボールに緩急や高低、回転などの変化をつけて前後左右の空いた場所に打ち分けたり、リズムを変えたりして、得点しやすい空間を作り出すなどの攻撃をかけ、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。

ウ ベースボール型

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

【入学年次の次の年次以降】 コースの変化を用いた投球に対して、相手の守備位置や仲間の進塁などの状況に応じたバット操作や打球に応じた走塁での攻撃に対して、打者の特徴や進塁の状況、得点差などの

○背泳ぎでは、両手でプールの縁やスターティンググリップをつかんだ姿勢から。

◎水中で流線型の姿勢を維持し、失速する直前に力強いキックを始める。

事故防止の観点から、**入学年次には水中からのスタート**を取り扱う。

<ターンの例示>

○プールの壁から5 m程度離れた場所からタイミングを計りながら泳ぎの速度を落とさずプールの壁にタッチし、膝を抱えるようにして体を反転させ蹴り出す。

◎ターンの行い方に応じた抵抗の少ない姿勢で回転し、方向を変換する。

<ゴール型の例示>

○ゴールの枠内にシュートをコントロールする。パスを出した後に次のパスを受ける動きをする。ゴール前の空いている場所をカバーする。

◎防御をかわして相手陣地やゴールにボールを運ぶ。空いた空間に向かってボールをコントロールして運ぶ。

バスケットボール、ハンドボール、サッカー、ラグビーの中から適宜取り上げる。学校や地域の実態に応じて、その他の運動も履修できる。

<ネット型の例示>

○ボールを相手側のコートに空いた場所やねらった場所に打ち返す。

◎ボールを相手側のコートに守備のない空間に緩急や高低などの変化をつけて打ち返す。

バレーボール、卓球、テニス、バドミントンの中から適宜取り上げる。学校や地域の実態に応じて、その他の運動についても履修できる。

<ベースボール型の例示>

○タイミングを合わせ、ボールを捉える。

◎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。

◎守備スペースの広い方向をねらってボールを打ち返す。

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。

F 武道

ア 柔道

【解説】**【入学年次】** 相手の動きの変化に応じた基本動作、既習技、新たな基本となる技及び連絡技の技能の上達を踏まえて、投げ技や固め技、また投げ技から固め技への連絡を用いた自由練習や簡易な試合で攻防を展開することができるようにする。

【**入学年次の次の年次以降**】 得意技や連絡技・変化技を用いて、素早く相手を崩して投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防を展開することができるようにする。

イ 剣道

【解説】**【入学年次】** 相手の動きの変化に応じた基本動作、既習技や新たな基本となる技の技能の上達を踏まえて、しかけ技や応じ技を用いた自由練習や簡易な試合で攻防を展開することができるようにする。

【**入学年次の次の年次以降**】 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して、攻防を展開することができるようにする。

G ダンス

ア 創作ダンス

【解説】**【入学年次】** 表したいテーマにふさわしいイメージを捉え、動きに変化を付けて即興的に表現することや、個性を生かした簡単な作品にまとめて踊ることができるようにする。

【**入学年次の次の年次以降**】 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。

イ フォークダンス

【解説】**【入学年次】** 踊り方の特徴を捉え、音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で踊ることができるようにする。また、日本や外国の風土や風習、歴史などの文化的背景や情景を思い浮かべて、音楽に合わせてみんなで踊って交流して楽しむことができるようにする。

【**入学年次の次の年次以降**】 日本の民踊や外国の踊りから、それらの踊り方の特徴を強調して、音楽に合わせて多様なステップや動きと組み方で仲間と対応して踊る。

ウ 現代的なリズムのダンス

【解説】**【入学年次】** リズムの特徴を捉え、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って体幹部を中心に全身で自由に弾んで踊ることができるようにする。

【**入学年次の次の年次以降**】 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。

H 体育理論

1 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展

(ア) スポーツの歴史的発展と多様な変化

【解説】 スポーツは、人類の歴史とともに世界各地で日常の遊びや生活などから生まれてきたこと、その理念が時代に応じて多様に変容し

ソフトボールを取り上げるが、学校や地域の実態に応じて、その他の運動についても履修できる。

<柔道の例示>

○投げ技、投げ技の連絡、固め技の連絡
◎姿勢と組み方では、相手の体格や姿勢、かける技などに対応して、素早く自然体で組む。

<剣道の例示>

○しかけ技(面一面、引き面、出ばな面、払い面)、応じ技(小手抜き面)
◎しかけ技(小手一胴、引き小手、出ばな小手、払い小手)、応じ技(小手すり上げ面、面すり上げ面、面返し胴、胴打ち落とし面)

学校や地域の実態に応じて、「相撲」「空手道」「なぎなた」「弓道」「合気道」「少林寺拳法」「銃剣道」なども履修できるが、原則として、「柔道」又は「剣道」に加えて履修することとし、学校や地域の特別の事情がある場合には、替えて履修できる。

<創作ダンスの題材と動きの例示>

○◎ a 身近な生活や日常動作、b 対極の動きの連続、c 多様な感じ、d 群(集団)の動き、e もの(小道具)を使う
◎ e もの(小道具)を使った動き
○◎ f はこびとストーリー

<フォークダンスの曲目と動きの例示>

○よさこい鳴子踊りなどの小道具を操作する踊りでは、手に持つ鳴子のリズムに合わせて、沈み込んだり飛び跳ねたりする躍動的な動きで踊る。
○オスローワルツなどの順次パートナーを替えていく踊りでは、ワルツターンで円周上を進んで踊る。
◎優美な所作の踊りでは手振りや足の運びの滑らかな流れを強調し静かに踊る。
◎アクセントのはっきりしたリズムに合わせた踊りでは、切れ味のよい動きで相手と対応して踊る。

<現代的なリズムのダンスの例示>

○リズムや音楽に合わせて、独自のリ

てきていることを理解させる。近年では、我が国から世界に普及し、発展しているスポーツがあり、日本の文化の発信に貢献していることを理解させる。

(イ) 現代のスポーツの意義や価値

【解説】 現代のスポーツは、国際親善や世界平和に大きな役割を果たしており、その代表的なものにオリンピックやパラリンピック等の国際大会がある。競技会での勝利が個人や国家等に多大な利益をもたらすようになると、ドーピング(禁止薬物使用等)が社会問題として取り上げられるようになったこと、ドーピングは不当に勝利を得ようとするフェアプレイの精神に反する不正な行為であり、能力の限界に挑戦するスポーツの文化的価値を失わせる行為であることを理解させる。

(ウ) スポーツの経済的効果と高潔さ

【解説】 現代のスポーツの経済的効果には、スポーツの実施による直接的な効果のみならず、広範な業種から構成されるスポーツ産業による効果、スポーツイベント等による波及的な経済的効果があり、経済活動に大きな影響を及ぼしていることを理解させる。スポーツの経済的波及効果が高まることに伴って、スポーツの価値をおとしめる可能性が生じることから、スポーツに関わる全ての人々に、スポーツの価値を一層高める関わり方が求められていることについても理解させる。

(エ) スポーツが環境や社会にもたらす影響

【解説】 スポーツに関わる人々の増加は、例えば、地域の人々の生活や社会環境にも様々な影響をもたらすようになっていることを理解させる。また、スポーツを行う際には、提供者、利用者の双方が持続可能な社会の実現や共生社会の実現を視野に入れた取組が求められることについても理解させる。

2 運動やスポーツの効果的な学習の仕方

(ア) 運動やスポーツの技能と体力及びスポーツによる障害

【解説】 運動やスポーツの技能は、体力と相互に関連しており、運動やスポーツの技能を発揮する際には、個々の技能に関連した体力を高めることが必要になることや、期待される成果に応じた技能や体力の高め方があることを理解させる。運動やスポーツを行う際、個人の体力に不適切で過度な負荷や一定部位への長期的な酷使は、けがや疾病の原因となる可能性があること、また、これらを予防することでスポーツが末長く継続できることについても理解させる。

(イ) スポーツの技術と技能及びその変化

【解説】 個々の運動やスポーツを特徴付けている技術は、練習を通して身に付けられた合理的な動き方としての技能という状態で発揮されること、技能には、クローズドスキル型とオープンスキル型の技能があること、その型の違いによって学習の仕方が異なることを理解させる。また、スポーツの技術や戦術、ルールは、用具や用品、施設などの改良によって変わり続けていること、特に現代では、テレビやインターネットなどのメディアの発達などによっても影響を受けていることを理解させる。

(ウ) 運動やスポーツの技能の上達過程

ズムパターンや動きの連続や群の構成でまとまりを付けて踊る。

◎選んだりリズムや音楽の特徴を捉え、変化のある動きを連続して、個と群や空間の使い方を強調した構成でまとまりを付けて踊る。

<体育理論についての留意点>

1の(イ)の指導に際しては、**オリンピック、パラリンピック**を通したスポーツの価値と**ドーピングの防止**に重点を置いて取り扱う。

1の(ウ)の指導に際しては、スポーツを「**みる、支える**」視点から取り上げ、スポーツと関わる経済活動に求められるスポーツの価値の遵守について、自己の考えを深めることができるようにする。

2の(ア)の指導に際しては、体格、体力・運動能力と技能の関連についての概念の理解に重点を置いて取り扱う。

時には、スポーツそのものをゆがめる可能性があることについても触れる。

2の(ウ)の指導に際しては、自己観

【解説】 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り、段階に応じて、効果的に上達を図るためには、良い動きを参考として自己の課題を設定すること、自己に適した練習方法を選択すること、自己観察や他者観察を通して課題を発見し解決すること、上達に応じて次の課題を設定することといった取り組み方が運動の継続に有効であることを理解させる。

（エ） 運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方

【解説】 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、けがや事故防止のための対策、発生時の処置、回復期の対処などの各場面での適切な対応方法を想定しておくこと、けがや事故につながりそうな体験から行動や活動環境の修正を図ることが有効であることを理解させる。

3 豊かなスポーツライフの設計の仕方

（ア） ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方

【解説】 スポーツには、乳・幼児期から高齢期に至るライフステージごとに、多様な楽しみ方があることを理解させる。各ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方は、個人のスポーツ経験や学習によって育まれたスポーツに対する欲求や考え方、健康や体力を求める必要性や個人の健康目標などによっても変化することを理解させる。

（イ） ライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方

【解説】 生涯にわたって「する、みる、支える、知る」などのスポーツを多様に継続するためには、ライフステージに応じたスポーツの楽しみ方を見つけることに加え、ライフスタイルに応じた無理のないスポーツへの関わり方が大切なことを理解させる。仕事の種類や暮らし方によって運動に関わる機会が減少することもあるため、仕事と生活の調和を図ること、運動の機会を生み出す工夫をすること、多様な関わり方を実現するための具体的な設計の仕方があることを理解させる。

（ウ） スポーツ推進のための施策と諸条件

【解説】 国や地方自治体は、スポーツの推進のために様々な施策を行っており、人や財源、施設や用具、情報などを人々に提供することなどの条件整備を行っていること、また、スポーツの推進を支援するために、企業や競技者の社会貢献、スポーツボランティアや非営利組織(NPO)などが見られるようになっていることを理解させる。

（エ） 豊かなスポーツライフが広がる未来の社会

【解説】 スポーツを、人生に潤いをもたらす貴重な文化的財産として未来に継承するためには、スポーツには、健康で生き生きとした生活をもたらしたり、様々な人々とながったりするなどの可能性がある反面、過度な運動による健康への悪影響や、勝利を優先する余り人間関係を悪化させるなどの問題点があることも理解させる。また、人生に潤いをもたらす適切な関わり方を継続するためには、「する」だけでなく、「みる」、「支える」、「知る」などの卒業後のスポーツへの多様な関わり方を構想したり、設計したりすることが重要であることを理解させる。

察や他者観察において ICT の有効な活用の仕方等についても触れ、一層実践的に理解ができるよう配慮する。

技能の上達過程は、各段階で上達の手がかりが異なること、プラトーやスランプの状態があることについても触れる。

2の(エ)の指導に際しては、個別の具体例については触れる程度とし、各運動に関する領域に共通する危険を予見し、回避するための概念を理解することを中心に扱う。

我が国のスポーツ基本法やスポーツ基本計画等のスポーツの推進に関わる法律等やその背景についても触れる。

入学年次では「1 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展」を、その次の年次では「2 運動やスポーツの効果的な学習の仕方」を、それ以降の年次では「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。

「体育理論」で授業時数を各年次6単位時間以上としたのは、主体的・対話的で深い学びの実現に向けて、事例などを用いたディスカッションや課題学習などを、各学校の実態に応じて取り入れることができるように配慮したためである。

高等学校学習指導要領「ポイント解説と留意点」 保健

目 標 保健の見方・考え方を働かせて、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、生涯を通じて人々が自らの健康や環境を適切に管理し、改善していくための資質・能力を次のとおり育成する。 (1) 個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるとともに、技能を身に付けるようにする。 (2) 健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。 (3) 生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。	
ポイント解説	留意点
(1) 現代社会と健康 【解説】 我が国の疾病構造や社会の変化に対応して、健康課題や健康の考え方が変化するとともに、様々な健康への対策、健康増進の在り方が求められている。したがって、健康を保持増進するためには、一人一人が健康に関して深い認識をもち、自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくことが重要であることを理解させる。また、個人の行動選択やそれを支える社会環境づくりなどが大切であるというヘルスプロモーションの考え方に基づいて、現代社会の様々な健康課題に関して理解させるとともに、その解決に向けて思考・判断・表現できるようにする。 ア 健康の考え方 (ア) 国民の健康課題 【解説】 国民の健康課題について、我が国の死亡率、受療率、平均寿命、健康寿命など各種の指標や疾病構造の変化を通して理解させる。また、健康水準、及び疾病構造の変化には、科学技術の発達、及び生活様式や労働形態を含む社会の状況が関わっていることについて理解させる。 (イ) 健康の考え方と成り立ち 【解説】 健康水準の向上、疾病構造の変化に伴い、個人や集団の健康についての考え方も変化してきていることについて理解させる。主体要因と環境要因が互いに影響し合いながら、健康の成立に関わっていることについて理解させる。 (ウ) 健康の保持増進のための適切な意思決定や行動選択と環境づくり 【解説】 健康を保持増進するには、ヘルスプロモーションの考え方に基づき、適切な意思決定や行動選択により、疾病等のリスクを軽減することを含め、自らの健康を適切に管理することが必要である。またその環境づくりが重要であることを理解させる。 イ 現代の感染症とその予防 【解説】 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させる。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、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させる。	(1) 「現代社会と健康」について、自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、(1)ア～オの事項を身に付けることができるよう指導する。 (1)ア 国民の健康水準の向上や疾病構造の変化に伴って、国民の健康への考え方が変わってきていること、また健康の保持増進には、ヘルスプロモーションの考え方を踏まえた個人の適切な意思決定や行動選択及び環境づくりに関わることに留意する。 一人一人が健康に関心をもち、健康に関する適切な環境づくりに関わっていくことが必要であることにも触れる。 (1)イ 感染症の発生や流行には、時代や地域により違いがみられ、その予防には、個人の取組及び社会的な対策を行う必要があることに留意する。

ウ 生活習慣病などの予防と回復

【解説】 がん、高血圧症といった生活習慣病などのリスクを軽減し予防するには、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、調和のとれた健康的な生活が続けることが必要であることを、定期的な健康診断やがん検診などを受診することが必要であることを理解させる。生活習慣病などの予防と回復には、個人の取組とともに、健康診断やがん検診の普及、正しい情報の発信など社会的な対策が必要であることを理解させる。

エ 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康

(ア) 喫煙、飲酒と健康

【解説】 喫煙や飲酒は、生活習慣病などの要因となり、心身の健康を損ねることを理解させる。その際、周囲の人々や胎児への影響などにも触れる。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させる。

(イ) 薬物乱用と健康

【解説】 薬物の乱用は、心身の健康、社会の安全などに対して深刻な影響を及ぼすことから、決して行ってはならないことを理解させる。その際、危険ドラッグの問題があることにも適宜触れる。薬物乱用を防止するには、個人への働きかけ、社会環境への対策が必要であることを理解させる。

オ 精神疾患の予防と回復

(ア) 精神疾患の特徴

【解説】 精神疾患は、精神機能の基盤となる心理的、生物的、または社会的な機能の障害などが原因となり、認知、情動、行動などの不調により、精神活動が不全になった状態であることを理解させる。若年で発症する疾患が多く、誰もがかり患しうることで、適切な対処により回復が可能であること、疾患を持ちながらも充実した生活を送れることなどを理解させる。

(イ) 精神疾患への対処

【解説】 精神疾患の予防と回復には、身体同様に、調和のとれた生活を実践すること、早期に心身の不調に気付くこと、心身に起こった反応については体ほぐしの運動などのリラクセーションの方法でストレスを緩和することなどが重要であることを理解させる。また、心身の不調の早期発見と治療や支援の早期の開始によって回復可能性が高まることを理解させる。さらに、人々が精神疾患について正しく理解するとともに、専門家への相談や早期の治療などを受けやすい社会環境を整えることが重要であること、偏見や差別の対象ではないことなどを理解させる。

(2) 安全な社会生活

【解説】 安全な社会を形成するには、事故等の防止に加え、発生に伴う傷害などを軽減することが重要である。事故等の発生には、人的要因及び環境要因が関わることを踏まえ、個人の取組に加えて、社会的な取組が求められることを理解させるとともに、危険の予測やその回避の方法を考えることができるようにする。

ア 安全な社会づくり

(ア) 事故の現状と発生要因

(1)ウ 健康の保持増進と生活習慣病などの予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活の実践や、疾病の早期発見、及び社会的な対策が必要であり、**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。ここでは、**がん**、並びに**健康とスポーツの関連**についても取り扱う。

(1)エ 喫煙と飲酒は生活習慣病などの要因となり、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、それらには個人や社会環境への対策が必要であることに留意し、疾病との関連、社会への影響などについては**総合的に**取扱い、**薬物については麻薬、覚醒剤、大麻等を扱う。**

(1)オ 精神疾患の予防と回復には運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践する。心身の不調に気付くことが重要であり、疾病の早期発見及び社会的な対策が必要である。また、脳の機能、神経系及び内分泌系の機能については、必要に応じ関連付けて扱う程度にする。「**体育**」の「**A体づくり運動**」における**体ほぐし運動との関連にも配慮する。**

(2) 「安全な社会生活」について、自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、(2)ア・イの事項を身に付けることができるよう指導する。

(2)ア 安全な社会づくりには、環境の整備とそれに応じた個人の

【解説】 事故は、様々な場面において発生していること、事故の発生には、人的要因、環境要因などが関連していることを理解させる。

(イ) 安全な社会の形成

【解説】 安全な社会の形成には、法的な整備などの環境の整備、環境や状況に応じた適切な行動などの個人の取組、及び地域の連携などが必要であることを理解させる。

(ウ) 交通安全

【解説】 交通事故を防止するには、自他の生命を尊重するとともに、自分自身の心身の状態や周りの環境、車両の特性などを把握すること、及び個人の適切な行動、交通環境の整備が必要であることを理解させる。交通事故には法的責任などが生じることを理解させ、運転者としての責任、加害事故の防止や事故発生時の適切な対処が必要であるという視点を重視する。

イ 応急手当

(ア) 応急手当の意義

【解説】 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、一人一人が応急手当の手順や方法を身に付けるとともに、自ら進んで行う態度が必要であること、さらに、社会の救急体制の整備を進めること、救急体制を適切に利用することが必要であることを理解させる。

(イ) 日常的な応急手当

【解説】 日常生活で起こる傷害や、熱中症などの疾病の際には、それに応じた体位の確保・止血・固定などの基本的な応急手当の方法や手順があることを、**実習を通して理解し**、応急手当ができるようにする。

(ウ) 心肺蘇生法

【解説】 心肺停止状態においては、速やかな気道確保、人工呼吸、胸骨圧迫、AED(自動体外式除細動器)の使用などが必要であること、及び方法や手順について、実習を通して理解し、AEDなどを用いて心肺蘇生法ができるようにする。その際、複数人数で対処することがより有効であること、胸骨圧迫を優先することについて触れる。「**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。

(3) 生涯を通じる健康

【解説】 生涯の各段階においては、健康に関わる様々な課題や特徴がある。生涯にわたって健康に生きていくためには、生涯の各段階と健康との関わりを踏まえて、適切な意思決定や行動選択及び社会環境づくりが不可欠であることを理解するとともに、生涯の各段階や労働における健康課題の解決に向けて、思考・判断・表現できるようにする。

ア 生涯の各段階における健康

(ア) 思春期と健康

【解説】 思春期における心身の発達や性的成熟に伴う身体面、心理面、行動面などの変化に関わり、健康課題が生じることがあることを理解させる。その際、自分の行動への責任感や異性を理解したり尊重したりする態度が必要であること、及び性に関する情報等への適切な対処が必要であることを理解させる。

取組が、交通事故を防止するには、車両の特性の理解、安全な運転や歩行など適切な行動、自他の生命を尊重する態度、交通環境の整備が必要であり、交通事故には補償をはじめとした責任が生じること
に留意する。また、**犯罪や自然災害などによる障害の防止**も必要に応じて扱い、交通安全については**二輪車や自動車を中心に**取り扱う。

(2)イ 適切な応急手当は傷害や疾病の悪化を軽減できる。応急手当は正しい手順や方法があり、速やかに行う必要もある。**心肺蘇生法などの応急手当**を適切に行う。ここでは**実習を行う**こととし、呼吸器系及び循環器系の機能については、必要に応じて取り扱う程度とする。効果的な指導のため、「**水泳**」などとの関連を図る。

(3) 「生涯を通じる健康」について、自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、(3)ア・イの事項を身に付けることができるよう指導する。

(3)ア 生涯を通じる健康の保持増進や回復には、生涯の各段階の健康課題に応じた自己の健康管理及び環境づくりが関わっていることに留意する。各段階の健康課題とは、**思春期と健康**、**結婚生活と健康**、**加齢と健康**である。また、

(イ)結婚生活と健康

【解説】 結婚生活について、心身の発達や健康の保持増進の観点から理解させる。その際、受精、妊娠、出産とそれに伴う健康課題には、年齢や生活習慣などが関わることに理解させる。また、家族計画の意義や人工妊娠中絶の心身への影響などについても理解させる。結婚生活を健康に過ごすには、自他の健康に対する責任感、周りの人からの支援、様々な保健・医療サービスの活用が必要であることを理解させる。

(ウ)加齢と健康

【解説】 中高年期を健やかに過ごすためには、若いときから、自己管理を行うこと、運動やスポーツに取り組むこと、地域における交流をもつことなどが関係することを理解させる。高齢期には加齢に伴い、疾病や事故のリスクが高まること、健康の回復が長期化する傾向にあることについて理解させる。高齢社会では、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させる。

イ 労働と健康

(ア)労働災害と健康

【解説】 労働による傷害や職業病などの労働災害は、作業形態や作業環境の変化に伴い、質や量が変化してきたことを理解させる。労働災害を防止するには、作業形態や作業環境の改善、健康管理と安全管理が必要であることを理解させる。

(イ)働く人の健康の保持増進

【解説】 働く人の健康の保持増進は、職場の健康管理や安全管理とともに、心身両面にわたる総合的、積極的な対策の推進が図られることで成り立つことを理解させる。その際、メンタルヘルスクエアが重要視されていることにも触れる。

(4) 健康を支える環境づくり

【解説】 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、活動などが深く関わっている。全ての人が健康に生きていくためには、環境を整備しそれを活用する上で、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、環境と健康、食品と健康、保健・医療制度、及び地域の保健・医療機関、様々な保健活動や社会的対策、健康に関する環境づくりと社会参加などについて、理解を深めるとともに、これらの課題の解決に向けて思考・判断・表現することができるようにする。

ア 環境と健康

(ア)環境の汚染と健康

【解説】 人間の生活や産業活動は、大気汚染、水質汚濁、土壌汚染などの自然環境汚染を引き起こし、健康に影響を及ぼしたり被害をもたらしたりすることがあるということについて理解させる。

(イ)環境と健康に関わる対策

【解説】 健康への影響や被害を防止するためには、汚染物質の排出をできるだけ抑制したり、適切に処理したりすることなどが必要であることを理解させる。また、そのために環境基本法などの法律等が制定されており、総合的・計画的対策が講じられていることについて理解させる。

生殖に関する機能は必要に応じ扱う程度とする。**責任感を涵養することや異性を尊重する態度の必要性や、性に関する情報等への適切な対処についても扱うようにする。**

(3)イ 労働災害の防止には、労働環境の変化に起因する傷害や、職業病などを踏まえた適切な健康管理、及び安全管理をする必要があることに留意する。

(4)「健康を支える環境づくり」について、自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、(4)ア～オの事項を身に付けることができるよう指導する。

(4)ア 人間の生活や産業活動は、自然環境を汚染し健康に影響を及ぼすことがあり、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、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しよう基準が設定され、それに基づき行われていることに留意する。また、**廃棄物の処理と健康**についても触れる。

(ウ)環境衛生に関わる活動

【解説】 上下水道の整備、ごみやし尿などの廃棄物を適切に処理する等の環境衛生活動は、自然環境や学校・地域などの社会生活における環境、及び人々の健康を守るために行われていることについて理解させる。

イ 食品と健康

(ア)環境の汚染と健康

【解説】 食品の安全性が損なわれると、健康に深刻な被害をもたらすことがあり、食品の安全性を確保することは健康の保持増進にとって重要であることについて理解させる。

(イ)食品衛生に関わる活動

【解説】 食品の安全性を確保するために、食品衛生法などの法律等が制定されており、様々な基準に基づいて食品衛生活動が行われていることや、食品の製造・加工・保存・流通など、各段階での適切な管理が重要であることを理解させる。また、食品衛生に関わる健康被害の防止と健康の保持増進には、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を理解させる。

ウ 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

【解説】 我が国には、人々の健康を支えるための保健・医療制度が存在し、行政及びその他の機関などから健康に関する情報、医療の供給、医療費の保障も含めた保健・医療サービスなどが提供されていることを理解させる。

(イ)地域の保健・医療機関の活用

【解説】 健康を保持増進するためには、地域の保健所や保健センターなどの保健機関、病院や診療所などの医療機関、及び保健・医療サービスなどを適切に活用していくことなどが必要であることを理解させる。

(ウ)医薬品の制度とその活用

【解説】 医薬品は三つに大別され、承認制度によってその有効性や安全性が審査されており、販売に規制が設けられていることについて理解させる。疾病からの回復や悪化の防止には、個々の医薬品の使用法に関する注意を守り、正しく使うことが必要であることについて理解させる。

エ 様々な保健活動や社会的対策

【解説】 我が国や世界では、健康を支えるために、健康課題に対応して各種の保健活動や社会的対策が行われていることについて理解させる。その際、日本赤十字社などの民間の機関や、NPO・NGOの諸活動、世界保健機関などの国際機関等の活動について、ヘルスプロモーションの考え方に基づくものも含めて触れる。

オ 健康に関する環境づくりと社会参加

【解説】 自他の健康を保持増進するには、ヘルスプロモーションの考え方に基づいた、健康に関する環境づくりが重要であることについて理解させる。また、一人一人が健康に関心をもち、健康を支える適切な環境づくりに積極的に参加していくことが、自分を含めた世界の人々の健康の保持増進につながるについて理解させる。

(4)イ 食品の安全性を確保することは健康を保持増進する上で重要であり、食品衛生活動は食品の安全性を確保するよう基準が設定され、それに基づき行われている。また、**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。**

(4)ウ 生涯を通じて健康を保持増進するには、保健・医療制度や地域の保健所、保健センター、医療機関などを適切に活用する。また医薬品は、有効性や安全性が審査されており、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に留意する。ここでは、**健康とスポーツの関連**についても取り扱う。

(4)エ 我が国や世界では、健康課題に対応して様々な保健活動や社会的対策などが行われていることに留意する。

(4)オ 自他の健康を保持増進するには、ヘルスプロモーションの考え方を生かした、健康に関する環境づくりが重要であり、積極的に参加していくことが必要である。それらを実現するには、適切な健康情報の活用が有効であることに留意する。



高等学校 新教育課程「カリキュラムモデル案」

(下線は必履修科目。斜字は学校設定科目。普通科は週32単位時間、実業校は31単位時間で想定。○囲み数字は単位数)

2018年 8 月

第一学習社モデル案作成

モデル案A 全日制普通科の一例

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1年	現代の国語②	言語文化③	歴史総合②	数学Ⅰ③	数学A②	物理基礎②	生物基礎②	体育③	保健①	音楽Ⅰ② 美術Ⅰ② 書道Ⅰ②	英語コミュニケーションⅠ④	論理・表現Ⅰ②	情報Ⅰ②	総合的な探究の時間①	LHR①																	
2年 文系	論理国語②	古典探究②	文学国語②	地理総合②	公共②	日本史探究② 世界史探究②	数学Ⅱ④	数学B②	化学基礎②	体育②	保健①	英語コミュニケーションⅡ④	論理・表現Ⅱ②	家庭基礎②	LHR①																	
2年 理系	論理国語②	古典探究②	地理総合②	公共②	数学Ⅱ④	数学B②	化学基礎②	化学②	物理② 生物②	体育②	保健①	英語コミュニケーションⅡ④	論理・表現Ⅱ②	家庭基礎②	LHR①																	
3年 文系	論理国語②	古典探究③	文学国語②	日本史探究④ 世界史探究④ 地理探究④	政治・経済②	数学研究③	化学研究②	生物研究②	体育②	英語コミュニケーションⅢ④	論理・表現Ⅲ②	文系選択科目②	総合的な探究の時間①	LHR①																		
3年 理系	論理国語②	古典探究②	地理探究④	数学Ⅲ④	数学C②	物理④ 生物④	化学④	体育②	英語コミュニケーションⅢ④	論理・表現Ⅲ②	総合的な探究の時間①	LHR①																				

ポイント

1. 1年生で必履修の地歴公民を1科目、理科を2科目配置、2年生で必履修の地歴公民を2科目、理科を1科目配置した。
2. 国語は1年生で「現代の国語」2単位、「言語文化」3単位、2・3年生で「論理国語」「古典探究」を履修し、文系は加えて「文学国語」も履修する。
3. 必履修科目の「英語コミュニケーションⅠ」を1年生で4単位、「情報Ⅰ」を1年生に、「家庭基礎」を2年生に配置した。
4. 「総合的な探究の時間」は1時間減単して、1年次と3年次履修の計2単位とした。

モデル案B 全日制普通科の一例

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1年	現代の国語②	言語文化②	地理総合②	公共②	数学Ⅰ④	数学A②	生物基礎②	体育②	保健①	音楽Ⅰ② 美術Ⅰ② 書道Ⅰ②	英語コミュニケーションⅠ③	論理・表現Ⅰ②	家庭基礎②	情報Ⅰ②	総合的な探究の時間①	LHR①																
2年 文系	論理国語②	古典探究②	文学国語②	歴史総合②	日本史探究② 世界史探究②	数学Ⅱ④	数学B② 国語表現②	化学基礎②	地学基礎②	体育③	保健①	英語コミュニケーションⅡ④	論理・表現Ⅱ②	総合的な探究の時間①	LHR①																	
2年 理系	論理国語②	古典探究②	歴史総合②	数学Ⅱ④	数学B②	物理基礎③	化学基礎②	化学③	体育③	保健①	英語コミュニケーションⅡ④	論理・表現Ⅱ②	総合的な探究の時間①	LHR①																		
3年 文系	論理国語②	古典探究③	文学国語②	国語表現② 数学研究②	日本史探究⑤ 世界史探究⑤ 地理探究⑤	政治・経済② 倫理②	政治・経済② 倫理② 理科研究②	化学④ 生物④ 地学④	英語研究②	文系選択科目②	体育②	英語コミュニケーションⅢ④	論理・表現Ⅲ②	総合的な探究の時間①	LHR①																	
3年 理系	論理国語②	古典探究②	地理探究④ 国語研究②	数学Ⅲ④	数学C②	物理⑤ 生物⑤	化学③	体育②	英語コミュニケーションⅢ④	論理・表現Ⅲ②	総合的な探究の時間①	LHR①																				

ポイント

1. 1年生で必履修の地歴公民を2科目、理科を1科目配置、2年生で必履修の地歴公民を1科目、理科2科目(文・理系で異なる)を配置した。
2. 国語は1年生で「現代の国語」「言語文化」を2単位ずつ、2・3年生で「論理国語」「古典探究」を履修し、文系は加えて「文学国語」も履修する。「国語表現」は文系2・3年生で選択。
3. 必履修科目の「数学Ⅰ」を1年生で4単位履修する。
4. 必履修科目の「家庭基礎」「情報Ⅰ」とも1年生に配置した。

モデル案C 全日制普通科の一例

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1年	現代の 国語②	言語文 化②	地理総 合②		公共②		数学Ⅰ③	数学A ②	化学基 礎②	生物基 礎②	体育③	保健 ①	音楽Ⅰ② 美術Ⅰ② 書道Ⅰ②	英語コミュ ニケーションⅠ③	論理・ 表現Ⅰ ②	情報Ⅰ ②	総合的な 探究の時 間①	LHR ①														
2年 文系	論理国 語②	古典探 究②	文学国 語②	歴史総合③		数学Ⅱ④	数学B ②	地学基 礎②	化学② 生物②	体育②	保健 ①	英語コミュ ニケーションⅡ④	論理・ 表現Ⅱ ②	家庭基 礎②	総合的な 探究の時 間①	LHR ①																
2年 理系	論理国 語②	古典探 究②	歴史総 合②		数学Ⅱ⑤	数学B ②	物理基 礎②	物理②	化学② 生物②	体育②	保健 ①	英語コミュ ニケーションⅡ④	論理・ 表現Ⅱ ②	家庭基 礎②	総合的な 探究の時 間①	LHR ①																

3年 文系	論理国語②	古典探究③	文学国語②	国語表現②	日本史探究⑤		政治・経済③		生物研究②	化学研究②	体育②	英語コミュニケーションⅢ④	論理・表現Ⅲ②	文系選択科目②	LHR①
				数学研究②	世界史探究⑤		倫理③	地学研究②							
					地理探究⑤										
3年 理系	論理国語②	古典探究②	地理探究④		数学Ⅲ⑤		数学C②	物理④	化学④		体育②	英語コミュニケーションⅢ④	論理・表現Ⅲ②		LHR①
									生物④						

ポイント

1. 1年生で必修の地歴公民を2科目、理科を2科目配置、2年生で必修の地歴公民1科目(「歴史総合」を3単位とした)、理科1科目(文・理系で異なる)を配置した。
2. 国語は1年生で「現代の国語」「言語文化」を2単位ずつ、2・3年生で「論理国語」「古典探究」を履修し、文系は加えて「文学国語」も履修する。「国語表現」は文系2・3年生で選択。
3. 必修教科目の「情報Ⅰ」を1年生に、「家庭基礎」を2年生に配置した。
4. 「総合的な探究の時間」は1時間減単して、1年次と2年次履修の計2単位とした。

モデル案D 全日制普通科の一例

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1年	現代の 国語②		言語文化③		歴史総合③			数学Ⅰ③			数学A ②		化学基 礎②		体育③			保健 ①		音楽Ⅰ② 美術Ⅰ② 書道Ⅰ②		英語コミュ ニケーショ ンⅠ③		論理・ 表現Ⅰ ②		家庭基 礎②		情報Ⅰ ②		総合的な 探究の時 間①		LHR ①
2年 文系	論理国 語②		古典探究③			文学国 語②		地理総 合②		公共②		日本史探究 ③ 世界史探究 ③		数学Ⅱ④			生物基 礎②		地学基 礎②		体育②		保健 ①		英語コミュニケ ーションⅡ④		論理・ 表現Ⅱ ②				LHR ①	
2年 理系	論理国 語②		古典探 究②		地理総 合②		公共②		数学Ⅱ④			数学B ②		物理基 礎②		生物基 礎②		物理② 生物②		化学②		体育②		保健 ①		英語コミュニケ ーションⅡ④		論理・ 表現Ⅱ ②				LHR ①
3年 文系	論理国 語②		古典探究③			文学国 語②		日本史探究④ 世界史探究④ 地理探究④		政治・ 経済② 倫理② 数学研 究②		英語研 究② 国語研 究② 化学④ 生物④ 地学④		体育③			英語コミュニケ ーションⅢ④		論理・ 表現Ⅲ ②		政治・ 経済② 倫理② 理科研 究②		文系選 択科目 ②		総合的な 探究の時 間①				LHR ①			
3年 理系	論理国 語②		古典探 究②		地理探究③ 国語研究③ 英語研究③		数学Ⅲ⑤			数学C③			物理③ 生物③		化学③		体育③		英語コミュニケ ーションⅢ④		理系選 択科目 ②		総合的な 探究の時 間①				LHR ①					

ポイント

1. 1年生で必修の地歴公民を1科目(「歴史総合」を3単位とした)、理科を1科目配置、2年生で必修の地歴公民を2科目、理科2科目(文・理系で異なる)を配置した。
2. 国語は1年生で「現代の国語」2単位、「言語文化」3単位、2・3年生で「論理国語」「古典探究」を履修し(単位数異なる)、文系は加えて「文学国語」も履修する。
3. 必修教科目の「家庭基礎」「情報Ⅰ」とも1年生に配置した。
4. 「総合的な探究の時間」は1時間減単して、1年次と3年次履修の計2単位とした。

モデル案E 全日制実業校の一例

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1年	言語文化③			歴史総合②		数学Ⅰ③			科学と人間生活②		体育②		保健①	音楽Ⅰ② 美術Ⅰ② 書道Ⅰ②		英語コミュニケーションⅠ③		家庭総合②		実業科目⑩											LHR①
2年	現代の国語②		文学国語②		公共②		数学A②		生物基礎②		体育②		保健①	英語コミュニケーションⅡ④			家庭総合②		実業科目⑪											LHR①	
3年	文学国語②		地理総合②		国語研究② 政治・経済②		日本史探究③			体育③		論理・表現Ⅰ②		国語研究② 数学研究②		社会研究② 理科研究②		実業科目⑫											LHR①		

ポイント

- 主として商業系高校を想定した。
- 必修修の地歴公民3科目は、1・2・3年生で2単位ずつ履修。理科は1年生で「科学と人間生活」、2年生で「生物基礎」を履修し、必修修科目をクリアとする。
- 国語は1年生で「言語文化」を3単位、2年生で「現代の国語」を2単位で必修修をクリアし、2・3年生で「文学国語」を2単位ずつ履修する。
- 必修修の「家庭総合」(4単位)を1・2年生で2単位ずつ分割して履修する。
- 「総合的な探究の時間」は、実業科目の中の「課題研究等」の授業履修に置き換えることを前提とする。

モデル案F 全日制実業校の一例

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1年	現代の 国語②		地理総 合②		数学Ⅰ③			科学と 人間生 活②		体育③			保 健 ①	音楽Ⅰ② 美術Ⅰ② 書道Ⅰ②	英語コミュ ニケーショ ンⅠ③	実業科目⑫														LHR ①	
2年	言語文化③		公共②		数学Ⅱ④			物理基 礎② (生物基 礎②)		体育②			保 健 ①	英語コミュ ニケーショ ンⅡ ②	実業科目⑭														LHR ①		
3年	国語研 究②		歴史総 合②		数学A ②		数学B ② 学校設定 科目②	理科研 究② 学校設定 科目②	体育②			英語コミュ ニケーショ ンⅡ ②	家庭基 礎②	実業科目⑭														LHR ①			

ポイント

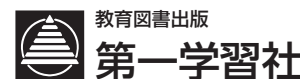
- 主として工業系・農業系高校を想定した。
- 必修修の地歴公民3科目は、1・2・3年生で2単位ずつ履修。理科は1年生で「科学と人間生活」、2年生で「物理基礎」(生物基礎)を履修し、必修修科目をクリアとする。
- 国語は1年生で「現代の国語」を2単位、2年生で「言語文化」を3単位で必修修をクリア。3年生で学校設定科目の「国語研究」を配置。
- 必修修の「家庭基礎」を3年生で履修する。
- 「総合的な探究の時間」は、実業科目の中の「課題研究等」の授業履修に置き換えることを前提とする。

文部科学省ホームページ 新学習指導要領
「高等学校学習指導要領解説」等を加工して作成。
(カリキュラムモデル案を除く。)

(http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/new-cs/1407074.htm)
※本冊子の詳細な内容は、パソコン・スマートフォンでご確認下さい。
(別途通信費が必要です。)



新教育課程 高等学校 学習指導要領 ポイント解説 保健体育



2018年9月20日発行

東京：〒102-0084 東京都千代田区二番町5番5号 ☎03-5276-2700
大阪：〒564-0052 吹田市広芝町8番24号 ☎06-6380-1391
広島：〒733-8521 広島市西区横川新町7番14号 ☎082-234-6800

札幌：☎011-811-1848 青森：☎017-742-4600 仙台：☎022-271-5313
新潟：☎025-290-6077 つくば：☎029-853-1080 東京：☎03-5803-2131
横浜：☎045-953-6191 金沢：☎076-291-5775 名古屋：☎052-769-1339
神戸：☎078-937-0255 広島：☎082-222-8565 福岡：☎092-771-1651
沖縄：☎098-896-0085