

令和5年度小学校各教科等教育課程研究協議会報告書

【体 育】

所 属 名 県教育庁スポーツ健康課
職名・氏名 指導主事 三上 孝志

【報告書のポイント】 これからの体育・保健体育学習に求められるもの

- ① なぜ、健康教育が必要か 「国の動向（国としての考え）」
- ② 現代的健康課題へどのように対応するか 「保健体育科及び学校体制としての組織的対応」
- ③ 系統性を踏まえた保健分野の指導 「体育と保健をバランス良く」

令和5年度 小学校各教科等教育課程研究協議会（体育）

行政説明

体育科の「保健領域」に関する成果と課題及びその対応について

スポーツ庁政策課 教科調査官

横 嶋 剛 （YOKOSHIMA Tsuyoshi）

【趣旨】

体育科保健領域の学習に関する指導内容や指導方法の工夫について、成果と課題の把握や課題の解決策の検討をすることにより、学習指導要領の趣旨を踏まえた授業の一層の充実の実現を目指す。

㊤ 体育・保健体育の学習を通して何を学ぶのか？



学校教育において必要とされる教科であるために、我々がこのことを日頃からしっかり考えて、授業を実践することが重要。

育成を目指す三つの資質・能力の正しい理解

体育の学習を通して、育成を目指す

- (1)「知識及び技能」とは？
- (2)「思考力, 判断力, 表現力等」とは？
- (3)「学びに向かう力, 人間性等」とは？



体育と保健をバランスよく学んでこそ、教科の目標である「心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現する」が達成できる。

👉 国の動向 学校で健康教育を行う法的根拠

《日本国憲法》

第三章「国民の権利及び義務」

第二十五条 「すべての国民は健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する」

《教育基本法》

第一章 教育の目的及び理念

(教育の目的)

第一条 教育は、人格の完成を目指し、平和で民主的な国家及び社会の形成者として必要な資質を備えた心身ともに健康な国民の育成を期して行われなければならない。

(教育の目標)

第二条

一 幅広い知識と教養を身に付け、真理を求める態度を養い、豊かな情操と道徳心を培うとともに、健やかな身体を養うこと。

《学校教育法》

第二十一条

八 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3期スポーツ基本計画と保健の関連

第3章 今後5年間に総合的かつ計画的に取り組む施策

- (1) 多様な主体におけるスポーツの機会創出
- (2) スポーツ界におけるDXの推進
- (3) 国際競技力の向上
- (4) スポーツの国際交流・協力
- (5) **スポーツによる健康増進**
- (6) スポーツの成長産業化
- (7) スポーツによる地方創生、まちづくり
- (8) スポーツを通じた共生社会の実現
- (9) 担い手となるスポーツ団体のガバナンス改革・経営力強化
- (10) スポーツの推進に不可欠な「ハード」「ソフト」「人材」
- (11) スポーツを実施する者の安全・安心の確保
- (12) スポーツ・インテグリティの確保



(5) スポーツによる健康増進

【政策目標】

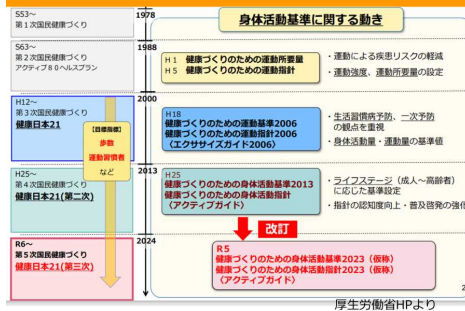
地域住民の多様な健康状態やニーズに応じて、関係省庁で連携しつつ、スポーツを通じた健康増進により健康長寿社会の実現を目指す。また、厚生労働省の策定する「健康日本21」に掲げる健康寿命の延伸に、スポーツ実施率の向上を通じて貢献する。

- ① 健康増進に資するスポーツに関する研究の充実・調査研究成果の利用促進

【今後の施策目標】

- ✓ スポーツと健康の関係やスポーツ実施促進の効果的な方法等についての科学的知見を蓄積し、蓄積された科学的知見の普及・活用を通じてスポーツを通じた健康増進を図る。
 ✓ 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上実施し、1年以上継続している運動習慣者の割合の増加を目指す。

我が国における健康づくり運動と身体活動基準の変遷



学校教育における体育・健康に関する指導

健康教育の三つの柱

学校における



小(中)学校学習指導要領（第1章 総則）

第5 学校運営上の留意事項

新設

- 1 教育課程の改善と学校評価等
 イ 教育課程の編成及び実施に当たっては、学校保健計画、学校安全計画、食に関する指導の全体計画、いじめの防止等のための対策に関する基本的な方針など、各分野における学校の全体計画等と関連付けながら効果的な指導が行われるように留意するものとする。

「教育課程に健康教育を関連付ける」

👉 現代的健康課題への対応

現代的健康課題



- 肥満・痩身 ●生活習慣の乱れ ●生活習慣病
- 心の健康・精神疾患 ●感染症 ●性に関する問題
- アレルギー疾患(食物アレルギー) ●薬物乱用防止
- 様々な健康情報、性・薬物等に関する情報の入手
- 栄養摂取の偏りや朝食欠食など食習慣の乱れ
- 少子高齢化や疾病構造の変化による現代的健康課題(がんや心疾患など生活習慣病などへの対応、仕事関連の悩みとうつ病、若い世代の出産・子育て、高齢化に伴う健康寿命の延伸) 等々

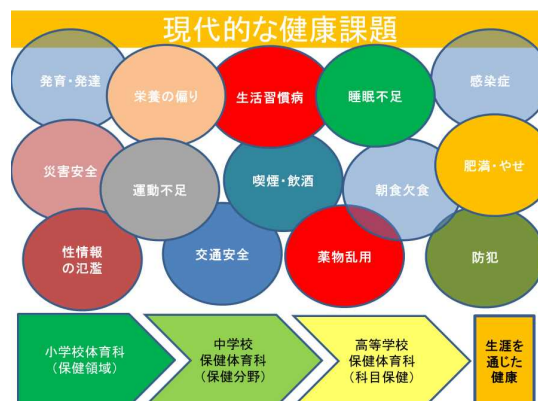
* 中教審答申(H28.12.21)から抜粋

・解決困難な課題の顕在化 ・教科の学習だけでは対応が不十分

・体育科(保健領域)及び学校体制としての組織対応

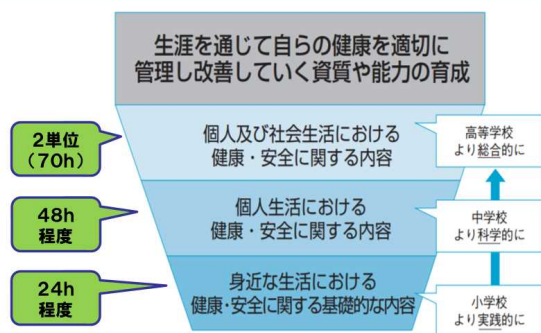
・教師の資質向上と外部講師の活用 ・家庭や関係機関等との連携の必要性

「体育科(保健領域)及び学校体制としての組織対応」



系統性を踏まえた保健分野の指導について

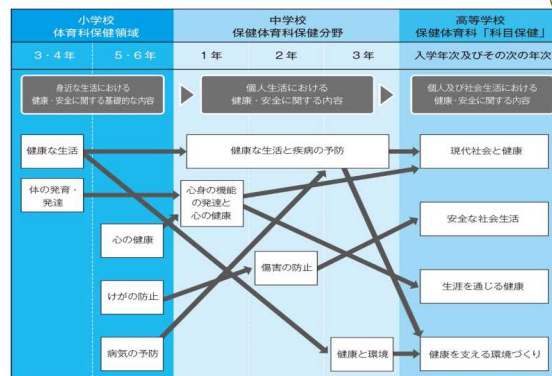
体育科・保健体育科における保健の学習の体系



生きる力を育む小学校保健教育の手引(文部科学省H31.3)

小学校	「身近な生活」	より「総合的に」
中学校	「個人生活」	より「科学的に」
高等学校	「個人及び社会生活」	より「実践的に」

体育科・保健体育科における保健の学習の体系



生きる力を育む小学校保健教育の手引(文部科学省H31.3)

29

小学校・中学校・高等学校 内容項目一覧(保健)

【小学校】

《第3学年及び第4学年》8時間程度

- (1) 健康な生活
 - (ア) 健康な生活
 - (イ) 1日の生活の仕方
 - (ウ) 身の回りの環境
 - (2) 体の発育・発達
 - (ア) 体の発育・発達
 - (イ) 思春期の体の変化
 - (ウ) 体をよりよく発育・発達させるための生活
- 《第5学年及び第6学年》16時間程度
- (1) 心の健康
 - (ア) 心の発達
 - (イ) 心と体との密接な関係
 - (ウ) 不安や悩みへの対処
 - (2) けがの防止
 - (ア) 交通事故や身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがとその防止
 - (イ) けがの手当
 - (3) 病気の予防
 - (ア) 病気の起こり方
 - (イ) 病原体が主な要因となって起こる病気の予防
 - (ウ) 生活行動が主な要因となって起こる病気の予防
 - (エ) 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康
 - (オ) 地域の様々な保健活動の取組

【中学校】

《第1～3学年》全学年で48時間程度

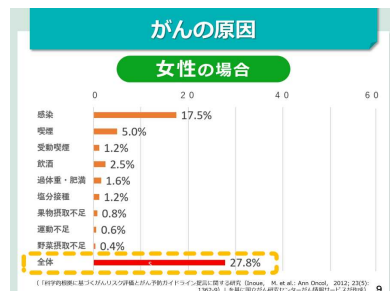
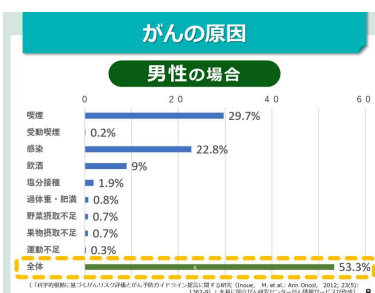
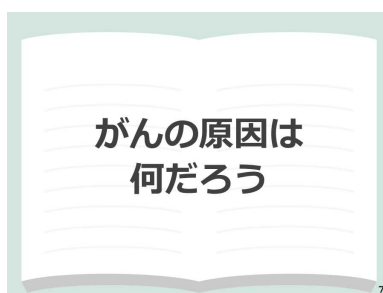
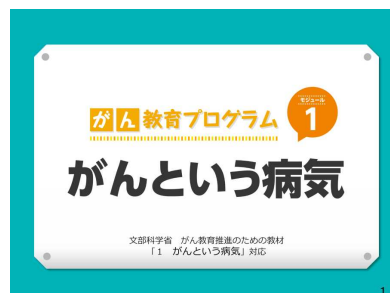
- (1) 健康な生活と疾病の予防《第1～3学年》
 - (ア) 健康の成り立ちと疾病の発生要因
 - (イ) 生活習慣と健康
 - (ウ) 生活習慣病などの予防
 - (エ) 喫煙・飲酒・薬物乱用と健康
 - (オ) 感染症の予防
 - (カ) 個人の健康を守る社会の取組
- (2) 心身の機能の発達と心の健康《第1学年》
 - (ア) 身体機能の発達
 - (イ) 生殖にかかわる機能の成熟
 - (ウ) 精神機能の発達と自己形成
 - (エ) 欲求やストレスへの対処と心の健康
- (3) 傷害の防止《第2学年》
 - (ア) 交通事故や自然災害などによる傷害の発生要因
 - (イ) 交通事故などによる傷害の防止
 - (ウ) 自然災害による傷害の防止
 - (エ) 応急手当の意義と実際
- (4) 健康と環境《第3学年》
 - (ア) 身体への環境に対する適応能力・至適範囲
 - (イ) 飲料水や空気の衛生的管理
 - (ウ) 生活に伴う廃棄物の衛生的管理

【高等学校】

《入学年次及び次の年次》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
 - ① 思春期と健康
 - ② 結婚生活と健康
 - ③ 加齢と健康
 - (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・医療制度及び地域の保健・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

現代的健康課題に関する指導の工夫について (がん、性、心など)



生活習慣病＝がんではないことや小児がん等、取扱いにも注意が必要。

性に関する指導

心身の成長発達についての正しい理解



（心身の成長発達についての正しい理解）

○ 学校教育においては、何よりも子どもたちの心身の調和的発達を重視する必要があり、そのためには、子どもたちが心身の成長発達について正しく理解することが不可欠である。しかし、近年、**性情報の氾濫**など、子どもたちを取り巻く社会環境が大きく変化してきている。このため、特に、子どもたちが性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ことが課題となっている。また、**若年層のエイズ及び性感染症や人工妊娠中絶**も問題となっている。

○ このため、学校全体で共通理解を図りつつ、体育科、保健体育科などの関連する教科、特別活動等において、**発達の段階を踏まえ、心身の発育・発達と健康、性感染症等の予防などに関する知識を確実に身に付けること、生命の尊重や自己及び他者の個性を尊重するとともに、相手を思いやり、望ましい人間関係を構築することなどを重視し、相互に関連付けて指導することが重要である。**

また、家庭・地域との連携を推進し保護者や地域の理解を得ること、**集団指導と個別指導の連携**を密にして効果的に行うことが重要である。

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）（抄）H20.1.17 43

性に関連する諸課題



- 発育・発達
- 男女交際
- 性感染症
- 人工妊娠中絶
- 児童虐待（性的虐待）
- 性情報の氾濫
- 女性アスリートの無月経・骨粗鬆症
- LGBTの理解
- 性犯罪・性被害防止
- その他

44

「何を教えるか」を明確にする

小・中・高等学校の保健の内容

小学校（保健領域）	中学校（保健分野）	高等学校（科目保健）
「健康な生活」(3年) ・健康な生活 ・1日の生活の仕方 ・身の回りの環境 「体の発育・発達」(4年) ・体の発育・発達 ・思春期の体の変化 ・体をよりよく発育・発達させるための生活 「心の健康」(5年) ・心の発達 ・心と体の密接な関係 ・不安や悩みへの対処 「けがの防止」(5年) ・交通事故や身の回りの生活の危険が原因となっておりけがとその防止 ・けがの手当 「病気の予防」(6年) ・病気の起こり方 ・病原体が主な原因となって起こる病気の予防 ・生活行動が主な原因となって起こる病気の予防 ・喫煙、飲酒、薬物乱用と健康 ・地域の様々な保健活動の取組	「健康な生活と疾病の予防」(1, 2, 3年) ・健康の成り立ちと疾病の発生要因 ・生活習慣と健康 ・生活習慣病などの予防 ・喫煙、飲酒、薬物乱用と健康 ・感染症の予防 ・個人の健康を守る社会の取組 「心身の機能の発達と心の健康」(1年) ・身体機能の発達と心身の健康 ・生涯にわたる心身の健康 ・心身の発達 ・心身の発達と心身の健康 ・心身の発達と心身の健康 「傷害の防止」(2年) ・交通事故や自然災害などによる傷害の発生要因 ・交通事故などによる傷害の防止 ・自然災害による傷害の防止 ・応急手当 「健康と環境」(3年) ・身体と環境 ・身体と環境 ・身体と環境	「現代社会と健康」 ・健康の考え方 ・現代の感染症とその予防 ・生活習慣病などの予防と回復 ・喫煙、飲酒、薬物乱用と健康 ・精神疾患の予防と回復 「安全な社会生活」 ・安全な社会づくり ・「知る手帳」 「生涯を通じた健康」 ・生涯の各段階における健康 ・労働と健康 「健康を支える環境づくり」 ・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参加 「健康に関する環境づくりと社会参加」 ・健康に関する環境づくりと社会参加 ・健康に関する環境づくりと社会参加

45

性に関する知識の内容(抄)【保健領域、保健分野、科目保健】

校種	新学習指導要領解説の内容(キーワード)
小学校 (第4学年)	(イ) 思春期の体の変化 思春期、体つきに変化、人によって違いがある、男子はがっしりした体つき、女子は丸みのある体つき、男女の特徴、初経、精通、変声、発毛、異性への関心、個人によって早い遅いがあるだれにでも起こる大人の体に近づく現象
中学校 (第1学年)	(イ) 生殖にかかわる機能の成熟 思春期、性腺刺激ホルモン、生殖器の発育、生殖機能が発達、男子では射精、女子では月経、妊娠、個人差、性衝動、異性の尊重、性情報への対応、性に関する適切な態度や行動の選択 ■受精・妊娠を取り扱う、妊娠の経過は取り扱わない、性衝動が生じる、異性への関心、異性の尊重、情報への適切な対応や行動の選択
中学校 (第3学年)	(オ) 感染症の予防 エイズ及び性感染症の増加傾向、青少年の感染、疾病概念、感染経路。感染のリスクを軽減、エイズの病原体、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)、感染経路は性的接触、性的接触をしない、コンドームを使うことなどが有効 ■後天性免疫不全症候群(エイズ)及び性感染症について取り扱う。
高等学校	(イ) 現代の感染症とその予防 エイズ及び性感染症、原因及び予防のための個人の行動選択や社会の対策 (フ) 生涯の各段階における健康 ① 思春期と健康 思春期における心身の発達、性的成熟に伴う健康課題、自分の行動への責任感、異性を理解したり尊重したりする態度、性に関する情報等への適切な対応 ② 結婚生活と健康 結婚生活、心身の発達や健康の保持増進、受精、妊娠、出産とそれに伴う健康課題、健康課題には年齢や生活習慣などの関わり、家族計画の意義、人工妊娠中絶の心身への影響、自他の健康に対する責任感、良好な人間関係、家族や周りの人からの支援、母子の健康診査の利用、保健・医療サービスの活用、妊娠のしやすさを含む男女それぞれの生殖に関わる機能 ■思春期と健康、結婚生活と健康、生殖に関する機能、責任感を涵養、異性を尊重する態度、性に関する知識等への適切な対応

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。

心の健康・精神疾患

心の健康・ストレス対処等に関する内容

「小学校 第5学年」

(1) 心の健康

(ウ) 不安や悩みへの対処には、大人や友達に相談する、仲間と遊ぶ、運動をするなどいろいろな方法があること。

「中学校 第1学年」

(2) 心身の機能の発達と心の健康

(イ) 精神と身体は、相互に影響を与え、関わっていること。欲求やストレスは、心身に影響を与えることがあること。また、心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処する必要があること。

「高等学校 入学年次及びその次の年次」

(1) 現代社会と健康

(オ) 精神疾患の予防と回復

精神疾患の予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践するとともに、心身の不調に気付くことが重要であること。また、疾病の早期発見及び社会的な対策が必要であること。

小中学校学習指導要領(H29.3)、高等学校学習指導要領(H30.3)より抜粋

知識及び技能

知識及び技能

知識

精神疾患の予防と回復【知識】

(イ) 精神疾患の予防と回復

精神疾患の予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践するとともに、心身の不調に気付くことが重要であること。また、疾病の早期発見及び社会的な対策が必要であること。

(ウ) 精神疾患の特徴

精神疾患は、精神機能の基盤となる心理的、生物学的、または社会的な機能の障害などが原因となり、認知、情動、行動などの不調により、精神活動が不全になった状態であることを理解できるようにする。また、うつ病、統合失調症、不安症、摂食障害などを適宜取り上げ、誰もが患う可能性があること、若年で発症する疾患が多いこと、適切な対処により回復し生活の質の向上が可能であることを理解できるようにする。その際、アルコール、薬物などの物質への依存症に加えて、ギャンブル等への過剰な参加は習慣化すると強迫行動になる危険性があり、日常生活にも悪影響を及ぼすことに触れるようにする。

※高等学校学習指導要領（平成30年告示）解説 保健体育編より抜粋

精神疾患の予防と回復【知識】

(イ) 精神疾患への対処

精神疾患の予防と回復には、身体と健康と同じく、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、調和のとれた生活を実践すること、早期に心身の不調に気付くこと、心身に起こった反応については様々なしめの運動などのリラクゼーションの方法でストレスを緩和することなどが重要であることを理解できるようにする。

また、心身の不調時には、不安、抑うつ、焦燥、不眠などの精神活動の変化が、通常時より強く、持続的に生じること、心身の不調の早期発見と治療や支援の早期の開始によって回復可能性が高まることを理解できるようにする。その際、自らの背景にはうつ病をはじめとする精神疾患が存在することもあることを理解し、できるだけ早期に専門家に援助を求めることが有効であることを触れるようにする。

さらに、人々が精神疾患について正しく理解するとともに、専門家への相談や早期の治療などを受けやすい社会環境を整えることが重要であること、偏見や差別の対象ではないことなどを理解できるようにする。

※高等学校学習指導要領（平成30年告示）解説 保健体育編より抜粋

カリキュラム・マネジメント

健康教育の位置付けの整理

カリキュラム・マネジメントの3つの側面

家庭や地域などでの健康教育

学校における健康教育

教科等における健康教育

体育・保健体育が
中心的な役割を担う

教師が連携し、複数の教科等の
連携を図りながら授業をつくる

学校教育の効果を常に検
証して改善する

地域と連携し、よりよい
学校教育を目指す

「がん教育」でのカリキュラム・マネジメント(例)



【中学校の例】

保健体育科⇒「生活習慣病などの予防」①がんの予防
「健康を守る社会の取組」保健所・保健センター

関連付けた指導

- 道徳科 ⇒生命尊重
- 特別活動⇒心身の健全な発達や健康の保持増進
- 総合的な学習の時間
⇒健康などの現代的な諸課題
他者と協働して課題を解決
- PTA主催「がん」に関する講演会
- 学校保健委員会 「がん教育について」

保健体育科の教師が中心的な役割を担う

特に深めたい内容！

・保健に特化した研修の機会がない中で、系統性を踏まえた保健領域の指導の充実を図るための方策について検討する。

- ①既存システムを有効に活用した方策
- ・既存の研修会（年次研修等）に保健のエッセンスをフリフリ♪
 - ・養護教諭等の研修会で、「生きる力をはぐくむ小学校保健教育の手引き」を活用した演習
 - ・学校訪問時に保健の授業がなくても、指導助言の中に保健との関連をちよい足し！
 - ・資料配布、草の根作戦（2次元コード付き）

- ②その他
- ・「子どもが主体的に学ぶ保健授業チェックリスト」なんてどう？
 - ・営業は足で稼ぐ！

特に深めたい内容！

・外部講師を活用する上での配慮事項について検討し、今後学校が外部講師を活用しやすくなるようにする。

- 配慮事項
- ・外部講師との打ち合わせ（打ち合わせ用フォーマットの活用）
⇒学習内容と講演等の内容のすり合わせ（目的・ねらいの明確化）
 - ⇒子どもの実態の共有
 - ⇒事前・事後の学習内容の共有
 - ⇒担任と外部講師の役割分担
 - ・活用進捗等の校内での共通理解
 - ・保護者への周知

特に深めたい内容！

・系統性を踏まえた指導と評価の一体化の充実を図るための指導助言ができるようにする。

- 目標、学習内容、評価機会・評価規準を明確にできるよう、「指導と評価の計画」の作成に力点を置いた取組を推進する。
- ・市教委主催の公開授業等で、授業の計画の段階から現場の先生方と一緒に考える機会を創出する。
 - ・民間の教育団体との連携を図る。
 - ・小中高の学習内容の系統性が分かりやすい資料を作成・活用する。

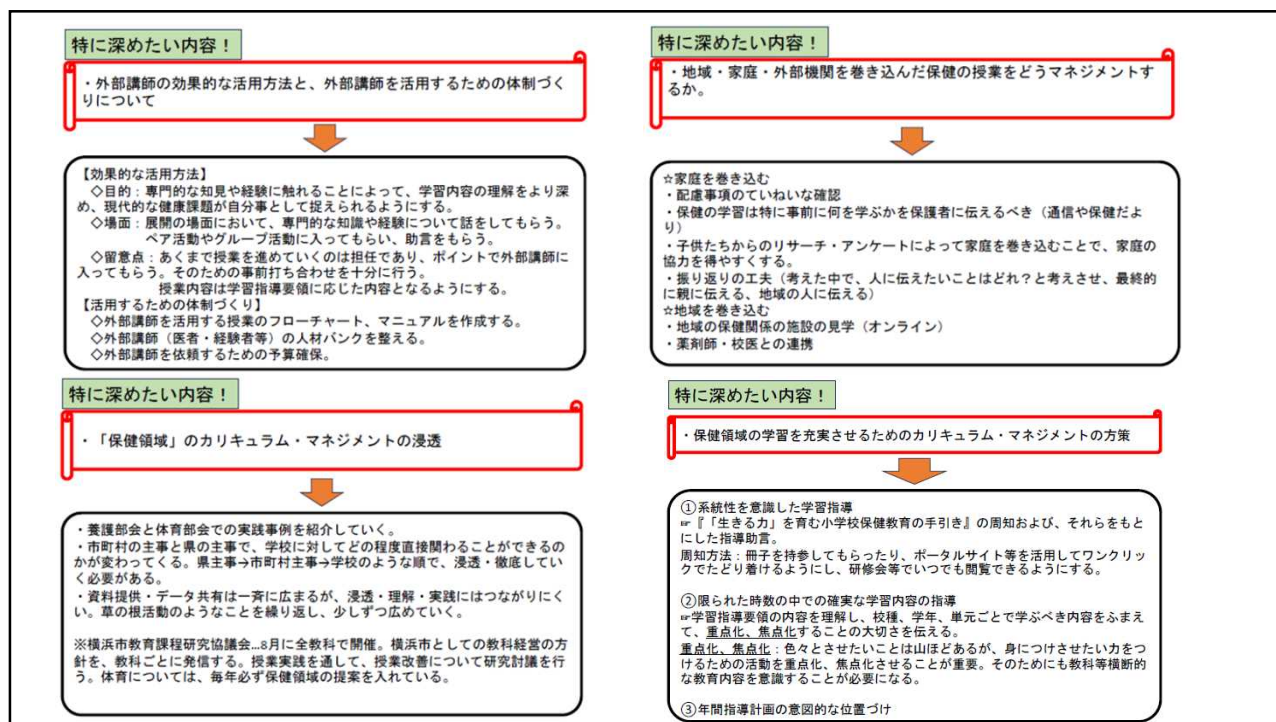
【留意事項】

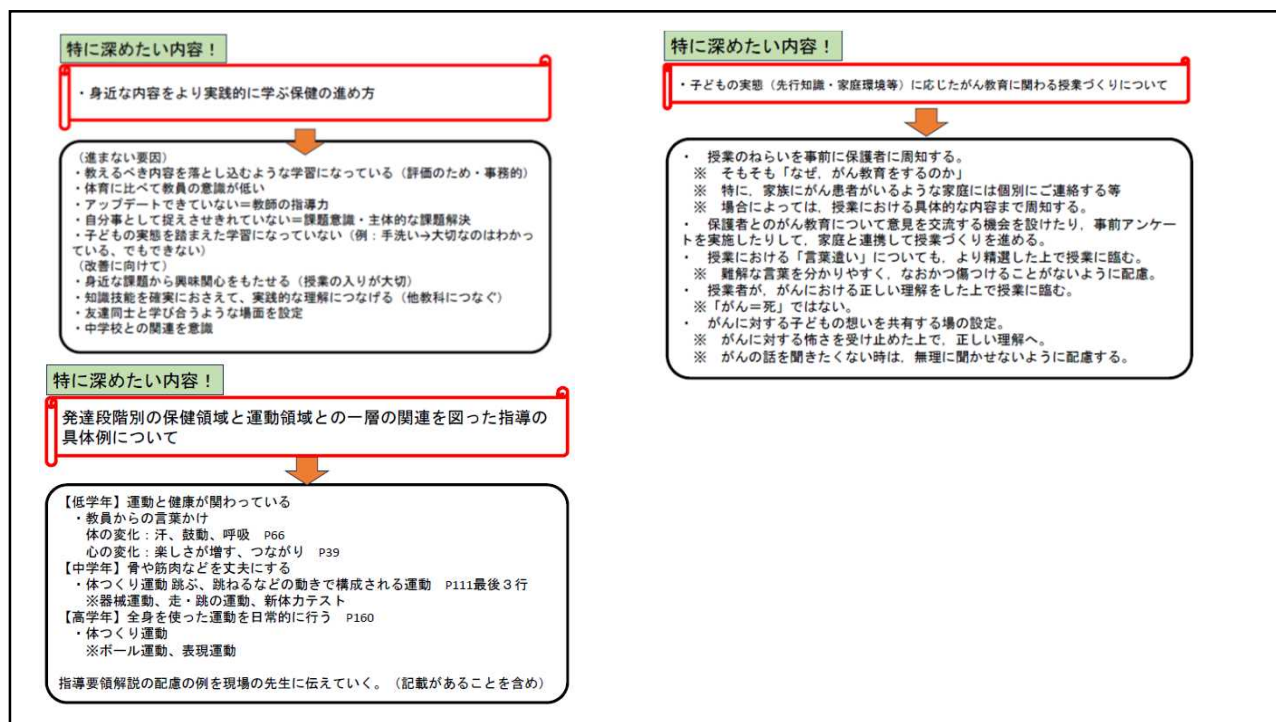
- ・まず指導主事自身が研鑽を怠らない。
- ・知識及び技能のみに着目しがちなので、3つの資質・能力をバランスよく育成することについて留意する。その際、発達の段階に応じた実践的、科学的、総合的な視点にも配慮する。

特に深めたい内容！

・先進的な取り組み事例や各自治体作成の関連ハンドブック等を周知して、現代的健康課題に関する指導の工夫を徹底していく。

- ・研修会での発表を実践者に依頼し、事例を周知する。
- ・ハンドブックを活用した授業の指導案を初任者研修で周知し、初任者に実践をしてもらう。
- ・保健領域の授業実践を選択肢として研修として位置づける。
- ・保健の授業実践をする枠組みをつくる。
- ・研修会の時には、県・市発行のハンドブック持参。→内容の説明とか





授業づくりの視点（小・中・高 保健）

「保健」は、これらの健康・安全に関する基礎的・基本的な内容を生徒が体系的に学習することにより、健康課題を認識し、これを科学的に思考・判断し、適切に対処できるようにすることをねらいとしており、生涯を通じて健康で安全な生活を送るための基礎を培うものである。

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

体育・保健体育学習をより充実させるために

保健については、「〇〇教育」として体系化されているものも多いが、少なくとも体育・保健体育の内容として位置付いているものについては体育・保健体育担当指導主事が責任をもって担当し、自分事として指導助言を行う。

各学校における体育・保健体育を担当する教師が保健の授業に主体的に取り組むことに繋げることができるよう、チーム保健体育として取り組む。

「指導と評価の一体化」のための学習評価に関する参考資料

ICT端末を活用した体育・保健体育授業の事例集

がん教育に関する教材・ガイドライン等

精神疾患に関する指導参考資料

保健教育の手引

ギャンブル等依存症指導参考資料について(H31.3)

行動嗜癖の理解のための生徒用啓発資料(H2.3)

保健の授業に関する動画コンテンツ(授業動画)

児童生徒の健康管理・健康づくり推進計画

日本学校保健会「児童生徒の健康管理・健康づくり推進計画」

体育と保健をバランスよく学んでこそ、教科の目標である「心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現する」が達成できる。