

# 保 健 体 育 科

## 1 改訂の趣旨及び要点

### (1) 改訂の趣旨

- ① 小学校、中学校及び高等学校を通じて、「明るく豊かで活力のある生活を営む態度の育成を目指し、生涯にわたる豊かなスポーツライフ及び健康の保持増進の基礎を培う観点に立って内容の改善を図る。その際、心と体を一体としてとらえて健全な成長を促すことが重要であるという考え方に立ち、体育と保健をより一層関連させて指導できるようにする。特に、運動に興味をもち活発に運動する者とそうでない者に二極化していたり、生活習慣の乱れやストレス及び不安感が高まっている現状を踏まえ、児童生徒が運動が好きになり、健康な生活習慣を身に付けることができるようにする」としている。
- ② 体育については、「自ら運動をする意欲を培い、生涯にわたって積極的に運動に親しむ資質や能力を育成するとともに、基礎的な体力を高めることを重視する」としている。
- ③ 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培うため、健康の大切さを認識し、健康なライフスタイルを確立する観点に立って、内容の改善を図る。」としている。

### (2) 改訂の要点

- ① 豊かなスポーツライフの基礎を培う観点を重視し、生徒の発達の特性を考慮して、運動を一層選択して履修できるようにするなど個に応じた指導の充実を図り、運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにすること。
- ② 心と体を一体としてとらえ、自分の体に気付き体の調子を整えることができるようにするとともに、体力の向上の内容を重点化することによって自ら進んで体力を高めることができるようにすること。
- ③ 自己の課題やチームの課題の解決を目指して、練習の仕方や試合の仕方を考えたり工夫したりすることができるようにすること。
- ④ 保健分野においては、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培い、実践力を育成するため、健康の大切さを認識し、健康なライフスタイルを確立する観点に立って、内容の改善を図ること。

### (3) 目標の改善について

- ① 教科の目標については、心と体を一体としてとらえることを重視し、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現及び自らの健康を適切に管理し、改善していくための資質や能力を培うことを目指し、「積極的に運動に親しむ資質や能力の育成」、「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明確にした。
- ② 体育分野の目標については、生徒が自己の能力に適した課題を解決するなどにより運動の楽しさや喜びを味わい、生涯を通じて運動に親しみ、生活を明るく健全で豊かなものにするための態度を育てることを目指した。また、適切な運動の実践によって、体ほぐしをしたり、体力