

構成・内容一覧



1年

体育編 1章 スポーツの多様性

▶ 配当時数 3時間

単元名	ページ	学習指導要領	内容と創意・工夫
扉	14～15	体育編1章の学習内容/高校の学習内容/ひと/保健体育と情報	
1 スポーツの始まりと発展	16～17	(1)ア(ア), イ, ウ	・スポーツの捉え方について, 日本のスポーツ基本法を取り上げている。
2 スポーツへの多様な関わり方	18～19	(1)ア(イ), イ, ウ	・スポーツへの多様な関わり方について, 豊富な写真・資料による実例を基に学習できるようにしている。
3 スポーツの多様な楽しみ方	20～21	(1)ア(ウ), イ, ウ	・生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現のための工夫について, 資料を基に学習できるようにしている。 ・いろいろな運動部活動についてのコラムを設けている。
探究しようよ!	22～24	スポーツを見る/スポーツを支える活動/スポーツを知る/アダプテッド・スポーツ/スポーツを「つくる」	
章のまとめ	25	振り返ろう/この章で学んだキーワード/確かめよう/生かそう/生活への活用	

保健編 1章 健康な生活と病気の予防①

▶ 配当時数 5時間

単元名	ページ	学習指導要領	内容と創意・工夫
扉	26～27	保健編1章の学習内容/小学校・高校の学習内容/ひと/保健体育と情報	
1 健康の成り立ち	28～29	(1)ア(ア), イ	・健康の成り立ちに関して, ヘルスプロモーションに触れている。 ・健康の捉え方について, 協働的な活動を通して考えられるようにしている。
2 生活習慣と健康(1) 運動と健康	30～31	(1)ア(イ), イ	・保健体育科の特性を踏まえて, 運動と健康の学習を重視している。 ・健康づくりのための運動の行い方について, 基本的な考え方が身に付くように, 本文や課題を工夫している。
3 生活習慣と健康(2) 食生活と健康	32～33	(1)ア(イ), イ, 内容の取扱い(3)	・食事について, 運動との関連から学習できるようにしている。 ・食生活について, 具体例を用いて問題や改善策を考える課題を設けている。
4 生活習慣と健康(3) 休養・睡眠と健康	34～35	(1)ア(イ), イ, 内容の取扱い(3)	・思春期における睡眠の大切さについて, 科学的な資料を基に理解できるようにしている。 ・現代的な課題として, コンピュータやスマートフォンの利用と休養についてのコラムを設けている。
もっと広げる深める生活習慣と健康 調和のとれた生活	36～37	(1)ア(イ), イ	・運動や食事, 休養・睡眠の調和がとれた生活ができているかチェックできる表を設けている。 ・今後の健康につながる生活の目標を考える課題を取り上げている。
探究しようよ!	38～40	アレルギー/適正体重を知ろう/脳死と臓器移植/生活に運動を取り入れる/睡眠を見直そう	
章のまとめ	41	振り返ろう/この章で学んだキーワード/確かめよう/生かそう/生活への活用	

保健編 2章 心身の発達と心の健康

▶ 配当時数 10時間

単元名	ページ	学習指導要領	内容と創意・工夫
扉	42～43	保健編2章の学習内容/小学校・高校の学習内容/ひと/保健体育と情報	
1 体の発育・発達	44～45	(2)ア(ア), イ, 内容の取扱い(6)	・発育・発達の個人差について, 課題や本文で学習できるようにしている。 ・思春期の生活で気を付けたいことを, 資料で具体的に取り上げている。
2 呼吸器・循環器の発達	46～47	(2)ア(ア), イ, 内容の取扱い(6)	・科学的な資料で, 呼吸器・循環器の発達の仕方を学べるようにしている。 ・思春期は持久力を高めるのに最適な時期であることと, 持久力を高めるための運動の仕方の例を示している。
3 生殖機能の成熟	48～51	(2)ア(イ), イ, 内容の取扱い(7)	・思春期の体の変化や月経, 射精, 妊娠が起こる仕組みについて, 科学的に理解できるようにしている。 ・「カウンセリングルーム」で, 中学生が持ちやすい悩みに答えている。

4 性とどう向き合うか	52～53	(2)ア(イ), イ, 内容の取扱い(7)	<ul style="list-style-type: none"> ・性意識には個人差があること, 違いを理解することの大切さについて本文に明記している。 ・性情報への対処やインターネットを通じた被害などを取り上げている。
5 心の発達(1) 知的機能と情意機能の発達	54～55	(2)ア(ウ), イ	<ul style="list-style-type: none"> ・大脳の発達を, 脳科学に基づいて詳しく取り上げている。 ・コミュニケーションを重視し, 実生活での例を通して自分の気持ちや考えを上手に伝える実習を取り入れている。
6 心の発達(2) 社会性の発達	56～57	(2)ア(ウ), イ	<ul style="list-style-type: none"> ・いじめについて取り上げている。
7 自己形成	58～59	(2)ア(ウ), イ	<ul style="list-style-type: none"> ・本文で, 学習や部活動, 人とのつきあいなど, 自己形成には日頃の生活経験が大切であることに触れている。 ・自己認識や自己肯定感を高めるために, 自分について表現する言語活動を取り入れている。
8 欲求不満やストレスへの対処	60～63	(2)ア(エ), イ, 内容の取扱い(8)	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスへの対処の仕方として具体的な例を多数取り上げている。
実習 リラクゼーションの方法	64	(2)ア(エ), イ, 内容の取扱い(8)	<ul style="list-style-type: none"> ・呼吸法, 漸進的筋弛緩法について, 実習を中心に構成している。
もっと広げる深める心と体のSOS	65	(2)ア(エ), イ, 内容の取扱い(8)	<ul style="list-style-type: none"> ・心と体がSOSを出しているときの対応として, 身近な信頼できる相手に相談することなどを取り上げている。 ・いじめについて取り上げている。 ・自分だけでなく, 友達がいじめられているときにどのように接するか考える課題も設けている。
探究しようよ!	66～67	自分の気持ち・相手の気持ち - 特定の相手との交際 - / ストレス / コミュニケーション	
章のまとめ	68～69	振り返ろう / この章で学んだキーワード / 確かめよう / 生かそう / 生活への活用	

※1年の保健全体で, 1時間の課題学習を想定している。

2年

体育編 2章 スポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方

▶ 配当時数 3時間

単元名	ページ	学習指導要領	内容と創意・工夫
扉	72～73	体育編 2章の学習内容 / 高校の学習内容 / ひと / 保健体育と情報	
1 スポーツが心身と社会性に及ぼす効果	74～75	(2)ア(ア), イ, ウ	<ul style="list-style-type: none"> ・体力測定と体力との関係について掲載している。 ・ルールの工夫やフェアプレイなどについて, 身近で具体的な事例を基に考える課題を設けている。
2 スポーツの学び方	76～77	(2)ア(イ), イ, ウ	<ul style="list-style-type: none"> ・情報機器を活用しての協働的な学習について, 実例を示している。
3 スポーツの安全な行い方	78～79	(2)ア(ウ), イ, ウ	<ul style="list-style-type: none"> ・運動部活動などにも活用できる日誌の例を示している。 ・野外スポーツでの安全について取り上げている。
探究しようよ!	80～82	体力の必要性 災害から生命を守る / メンタルトレーニング / けがとスポーツ活動の計画 / けがの応急手当と再発防止	
章のまとめ	83	振り返ろう / この章で学んだキーワード / 確かめよう / 生かそう / 生活への活用	

保健編 3章 健康な生活と病気の予防②

▶ 配当時数 7時間

単元名	ページ	学習指導要領	内容と創意・工夫
扉	84～85	保健編 3章の学習内容 / 小学校・高校の学習内容 / ひと / 保健体育と情報	
1 生活習慣病とその予防	86～89	(1)ア(ウ), イ, 内容の取扱い(3)	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病の予防について, 運動, 食事, 休養・睡眠との関係で整理している。
2 がんとその予防	90～91	(1)ア(ウ), イ, 内容の取扱い(3)	<ul style="list-style-type: none"> ・がんとその予防についての基本的な知識を, 資料を基に科学的に理解できるようにしている。
3 喫煙と健康	92～93	(1)ア(エ), イ, 内容の取扱い(4)	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙の害について, 科学的な資料を豊富に掲載している。 ・受動喫煙について, 身近な事例を基に学習できるようにしている。
4 飲酒と健康	94～95	(1)ア(エ), イ, 内容の取扱い(4)	<ul style="list-style-type: none"> ・飲酒の影響や害について, 視覚的な資料や写真などを基に, 科学的に理解できるようにしている。
5 薬物乱用と健康	96～97	(1)ア(エ), イ, 内容の取扱い(4)	<ul style="list-style-type: none"> ・危険ドラッグなど, 最新の内容について写真を豊富に掲載して取り上げている。 ・ドーピングについて触れている。
6 喫煙・飲酒・薬物乱用のきっかけ	98～99	(1)ア(エ), イ, 内容の取扱い(4)	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙・飲酒・薬物乱用の要因と防止対策について, 写真などを用いて詳しく扱っている。

もっと広げる深める たばこ・酒・薬物に 手を出さないために	100～101	(1)ア(エ), イ, 内容の取扱い(4)	・喫煙・飲酒・薬物乱用の防止について、具体的な事例を基に考えたり話し合ったりする課題を設けている。 ・たばこ・酒・薬物を誘われたときの断り方について、二次元(QR)コードから動画を用いるなどして、実習を通して学習できるようにしている。
探究しようよ!	102～104	がんの治療/がんと共に生きる, がん患者と共に生きる/ドーピング/インターネットと健康	
章のまとめ	105	振り返ろう/この章で学んだキーワード/確かめよう/生かそう/生活への活用	

保健編 4章 傷害の防止

▶ 配当時数 8時間

単元名	ページ	学習指導要領	内容と創意・工夫
扉	106～107	保健編4章の学習内容/小学校・高校の学習内容/ひと/保健体育と情報	
1 傷害の原因と防止	108～109	(3)ア(ア), イ	・傷害の発生要因について、具体的な事例を基に考えられるようにしている。 ・傷害の防止について、具体的な課題を取り上げている。
2 交通事故の現状と原因	110～111	(3)ア(イ), イ	・近年問題となっている、自転車と歩行者、自転車同士の事故を取り上げている。 ・自動車や自転車の特性について、写真やグラフなどわかりやすい資料を掲載している。
3 交通事故の防止	112～113	(3)ア(イ), イ	・危険予測トレーニングを取り入れている。 ・交通環境の整備について、各地の事例を写真で掲載している。
4 犯罪被害の防止	114～115	(3)ア(イ), イ	・犯罪被害の防止を重視して、1時間扱いとしている。 ・犯防の取り組みについて、「自助・共助・公助」の観点で整理し、各地の事例を写真で掲載している。
5 自然災害に備えて	116～117	(3)ア(ウ), イ	・自然災害の発生時や二次災害における安全確保の内容を充実させ、過去の大きな自然災害から学ぶ教訓の形で展開している。
もっと広げる深める 自然災害を知る	118～119	(3)ア(ウ), イ	・さまざまな自然災害とその被害などの特徴について学習できるよう、写真を豊富に掲載している。
もっと広げる深める 自然災害から身を守るために	120～121	(3)ア(ウ), イ	・さまざまな自然災害に対する備えとして、連絡先や避難場所、危険な場所の確認、警報や注意報ととるべき行動の確認、自然災害発生時の避難行動などを取り上げ、日頃からの備え(自然災害に対する知識・意識・訓練など)の重要性を学べるようにしている。
6 応急手当の意義と基本	122～123	(3)ア(エ), イ, 内容の取扱い(9)	・応急手当の意義や基本について、実習の前に知識が押さえられるように整理している。
実習 心肺蘇生法	124～127	(3)ア(エ), イ, 内容の取扱い(9)	・心肺蘇生法は、見やすくわかりやすい写真を中心に構成し、実習を行いやすいようチェックシートを設けている。 ・二次元(QR)コードから動画を確認できるようにしている。 ・中学生にもできることとして、AEDのコラムを設けている。
実習 きずの手当	128～129	(3)ア(エ), イ, 内容の取扱い(9)	・止血法、包帯法、固定法について、実習を中心に構成している。
探究しようよ!	130～131	自転車の安全な利用/インターネットを通じた犯罪被害の防止/津波/急な大雨や雷・竜巻から身を守るために	
章のまとめ	132～133	振り返ろう/この章で学んだキーワード/確かめよう/生かそう/生活への活用	

※ 2年の保健全体で、1時間の課題学習を想定している。

3年

体育編 3章 文化としてのスポーツ

▶ 配当時数 3時間

単元名	ページ	学習指導要領	内容と創意・工夫
扉	136～137	体育編3章の学習内容/高校の学習内容/ひと/保健体育と情報	
1 スポーツの文化的意義	138～139	(1)ア(ア), イ, ウ	・スポーツの意義について、日本のスポーツ基本法を取り上げている。 ・東日本大震災に関連する事例で、スポーツが持つ人を引きつける力や心に訴えかける力を示したコラムを掲載している。
2 国際的なスポーツ大会とその役割	140～141	(1)ア(イ), イ, ウ	・オリンピック・パラリンピックなどの国際的なスポーツ大会を題材にして学習できるようにしている。 ・スマートフォンなどの情報機器やソーシャルメディアを通じたスポーツの視聴についてコラムで取り上げている。
3 人々を結び付けるスポーツ	142～143	(1)ア(ウ), イ, ウ	・スポーツが持つ働きを、具体的な事例を基に理解できるようにしている。 ・スポーツを通じていろいろな人が結びつくことを、障害者スポーツを例に知ることができるコラムを設けている。
探究しようよ!	144～148	オリンピック・パラリンピック/日本とオリンピック・パラリンピック/国際的なスポーツ大会の遺産(レガシー)/スポーツとSDGs	
章のまとめ	149	振り返ろう/この章で学んだキーワード/確かめよう/生かそう/生活への活用	

保健編 5 章 健康な生活と病気の予防③

▶ 配当時数 6 時間

単元名	ページ	学習指導要領	内容と創意・工夫
扉	150～151	保健編 5 章の学習内容 / 小学校・高校の学習内容 / ひと / 保健体育と情報	
1 感染症とその予防	152～155	(1) ア(オ), イ, 内容の取扱い(5)	<ul style="list-style-type: none"> 豊富な写真資料や工夫された図解で、感染症の予防について科学的に理解できるようにしている。 共生の視点から、人権上の問題について触れている。
2 性感染症とその予防 / エイズ	156～159	(1) ア(オ), イ, 内容の取扱い(5)	<ul style="list-style-type: none"> 感染症の予防の学習を踏まえて構成している。 エイズを世界全体の問題として捉えている。
3 健康を守る社会の取り組み	160～161	(1) ア(カ), イ	<ul style="list-style-type: none"> 保健所や保健センターの活動の例を写真で掲載している。
4 医療機関の利用と医薬品の使用	162～163	(1) ア(カ), イ	<ul style="list-style-type: none"> 医療機関の利用については、身近な例を基に学習できるようにしている。 医薬品の使い方については、具体的な例を通して正しい使用方法が理解できるようにしている。
探究しようよ!	164～166	感染経路 / 動物由来感染症(ズーノーシス) / 予防接種 / ユニバーサルデザイン / みんなの健康を守るための活動 / 保健機能食品 / 医薬品の使い方	
章のまとめ	167	振り返ろう / この章で学んだキーワード / 確かめよう / 生かそう / 生活への活用	

保健編 6 章 健康と環境

▶ 配当時数 7 時間

単元名	ページ	学習指導要領	内容と創意・工夫
扉	168～169	保健編 6 章の学習内容 / 小学校・高校の学習内容 / ひと / 保健体育と情報	
1 環境の変化と適応能力	170～171	(4) ア(ア), イ	<ul style="list-style-type: none"> 適応能力の限界について、意見を出し合って考える協働的な活動を取り入れている。 適切な行動をとるための気象情報の利用についての資料を掲載している。
2 活動に適した環境	172～173	(4) ア(ア), イ	<ul style="list-style-type: none"> 温度や明るさなどの環境について、生活と結び付けて考える課題を多く設けている。 照度計を使った実習を紹介している。
3 室内の空気の条件	174～175	(4) ア(イ), イ	<ul style="list-style-type: none"> 室内の空気の条件についての科学的な理解を深めるために、資料を読み取って考える課題を設けている。
4 水の役割と飲料水の確保	176～177	(4) ア(イ), イ	<ul style="list-style-type: none"> 水の大切さについて、豊富な資料で学習できるようにしている。 飲料水の確保について、生活に結び付いた具体的な課題を設けている。
5 生活排水の処理	178～179	(4) ア(ウ), イ	<ul style="list-style-type: none"> 生活排水の処理について、生活と結び付けて考えられるようにしている。 災害時のトイレと健康についてのコラムを設けている。
6 ごみの処理	180～181	(4) ア(ウ), イ	<ul style="list-style-type: none"> ごみの処理について、視覚的に捉えやすい資料で学習できるようにしている。 3R、循環型社会を取り上げている。
7 環境の汚染と保全	182～183	(4) ア(ウ), イ	<ul style="list-style-type: none"> 公害について、健康との関連から適切に取り上げている。 PM2.5 などにも触れている。 環境問題を取り上げる新聞記事を資料として掲載している。
探究しようよ!	184～185	熱中症とその予防 / 放射線と健康	
章のまとめ	186～187	振り返ろう / この章で学んだキーワード / 確かめよう / 生かそう / 生活への活用	

※ 3 年の保健全体で、3 時間の課題学習を想定している。

□絵・資料

	ページ	内容
□絵	前見返し, 1～9	□絵 1 : スポーツで世界を一つに / □絵 2 : スポーツ・健康・安全の分野で活躍する人たち / □絵 3 : いつでも話せる相手があります / □絵 4 : 科学技術で変わるスポーツや健康の世界 / □絵 5 : 中学校生活と食事 / □絵 6 : 保健体育 行って、見て、学ぼう
この教科書の使い方, さまざまな学習方法	10～12	教科書の構成と学習の流れ(1 時間の主な流れ) / 事例を用いたディスカッション / ブレインストーミング / 実習・実験 / 課題学習 / コンピュータなどの活用 / 調査方法
1 年 / 2 年の学習の終わりに保健体育の学習の終わりに	70, 134, 188～189	<ul style="list-style-type: none"> 学習を振り返って、印象に残ったこと、自分の生活に取り入れたいと思ったこと、もっと知りたい、考えてみたいと思ったことなどを考える。 共に健康に生きる社会にするために、できそうだと思うこと、してみたいと思うことを考える。
キーワードで見る保健体育の学習内容	190～191	<ul style="list-style-type: none"> 体育実技や各教科などとの関連を捉えるためのキーワードを挙げて整理している。
資料	192～194	資料①新体力テストの行い方 / 資料②体力の測定とその活用
巻末資料	巻末 ①～③	体の仕組み 内臓 / 筋肉 / 骨

※ この資料は、弊社ウェブサイト『学研 学校教育ネット』からダウンロードすることができます。