

中学保健体育

令和3年度

中学保健体育

224学研/保体704

中学校用内容解説資料

生きる力、
自ら学び自ら考える力
を育てる
学研の教科書

みんなで
未来へ

※この内容解説資料は、一般社団法人教科書協会の「教科書発行者行動規範」に則って作成しています。

Gakken

生きる力，自ら学び自ら考える力を育てる 学研の保健体育教科書

予測困難な時代

ヘルスプロモーション

多様性の尊重

共生

さまざまな健康課題

人生100年時代

中学生がこれから生きていく社会は、厳しい挑戦の時代と予想されています。その社会も、グローバル化の進展や絶え間ない技術革新などにより、予測困難な時代^{*}を迎えています。このような状況において、「生きる力」や「自ら学び自ら考える力」は重要さを増しています。

学研の保健体育教科書では、今と未来をよりよく生きることのできる資質・能力を身に付けるために、3つの編集方針を立て、教科書を編集しました。

* VUCA^{フーカ}の時代ともいわれています。

3つの編集方針

1 運動・スポーツのよさや大切さ、よりよい生活との関係について考えることができる教科書

運動・スポーツの意義や効果、原則の理解を基に、健康や共生の視点を結び付けて、運動・スポーツとよりよい生活との関係を考える学習活動を基本とする。



2 健康とはどんなことか、日々の生活が健康とどう関係しているかについて考えることができる教科書

ヘルスプロモーション、積極的な健康観、共生の視点を基本とし、身の回りの事象や情報と運動、健康や安全などを結び付けて考える学習活動を基本とする。



3 保健体育科の目標の実現と、資質・能力の育成のために、課題解決的な学習から実践に結び付けることができる教科書

体育分野、保健分野の学習を通して身に付けた知識や技能、思考力・判断力・表現力などを基に、課題を発見し、その解決に向けた学習活動を基本とする。また、それらを実生活に生かし、新たな時代を切りひらこうとする態度を育成する。

運動・スポーツ、健康・安全について、**想像し、創造する**ことができるようになることを目指しています。

▶ 共に学習を進める
キャラクター「ウイズ」



#

この資料では、教科書を通して身に付けることができる資質・能力や、教科書の活用による学習・指導への効果などを、**# (ハッシュタグ)** で表しています。

もくじ

みんなで
未来へ
1

「今」「未来」を想像し、創造する中学生のために

- ▶ スポーツの魅力、スポーツの力を通して考える …………… 4
- ▶ 共に未来を考える …………… 4
- ▶ スポーツ・健康・安全の分野で活躍する人たち …………… 6
- ▶ 今・未来を考える課題 …………… 7

新しい(これからの)学び方

- ▶ 主体的・対話的で深い学びを実現する …………… 8
- ▶ 主体的・対話的で深い学びを実現する学習の進め方 …………… 10

みんなで
未来へ
2

自分と周りの人たちの心と体、そして命を大切にする

- ▶ いじめ(心の健康) …………… 12
- ▶ がん教育 …………… 12
- ▶ 性の多様性(LGBT) …………… 13
- ▶ 感染症の正しい知識と予防 …………… 14
- ▶ 取り組みやすい実習 …………… 15

みんなで
未来へ
3

社会の変化に対応できる保健体育と情報リテラシー

- ▶ 情報と向き合う 情報を活用する …………… 16
- ▶ テクノロジーとの関わりを知る …………… 17
- ▶ プログラミング、STEAM教育 …………… 18
- ▶ デジタルコンテンツ …………… 18
- ▶ 防災と情報 …………… 19

みんなで
未来へ
4

スポーツとの多様な向き合い方

- ▶ 多様な楽しみ方 …………… 20
- ▶ スポーツを「つくる」 …………… 21
- ▶ スポーツとSDGs …………… 21

保健体育の学習をつなげる・広げる

- ▶ カリキュラム・マネジメントの実現 …………… 22
- ▶ コラム「保健体育とSDGs」 …………… 23

みんなで
未来へ
5

誰もが使いやすい教科書

- ▶ 大きくて見やすい紙面 …………… 24
- ▶ 使い方がひと目でわかるデザイン …………… 24
- ▶ ユニバーサルデザインへの対応 …………… 25
- ▶ 環境と安全への配慮 …………… 25
- ▶ よりよい学びを支える充実の内容 …………… 25

制作上の創意・工夫

- ▶ 学習内容がわかりやすい学年別構成
 体育理論→保健の順序に …………… 26
- ▶ 章末評価・学年末評価 …………… 28
- ▶ 地域の写真や資料を多数掲載 …………… 29

- ▶ 教師用指導書の紹介 …………… 30
- ▶ デジタル教科書・教材の紹介 …………… 31
- ▶ 教科書サイトの紹介 …………… 31
- ▶ 教科書著作者一覧 …………… 32
- ▶ 表紙の紹介 …………… 32



スポーツの魅力やスポーツの力を通して考えたり、共に未来を考えたりする課題を豊富に提示しています。



「今」「未来」を想像し、創

POINT スポーツの魅力、スポーツの力を通して考える

日本のスポーツのこれからは、大きなイベントで盛り上がった後が大切といわれています。「すごい」「感動」の先にある「価値」や「意義」について考える工夫をしています。

POINT 共に未来を考える

防災、がん教育、SDGs、ヘルスプロモーション、いじめ、LGBT (SOGI) 特別支援への対応、プログラミング教育、STEAM 教育、キャリア教育など、未来について考えることができるキーワードを盛り込んでいます。「生きる力」や「自ら学び自ら考える力」を育むことができます。

保健体育の学習の終わりに
—共に健康に生きる社会、人類と地球の未来のために—

- 1. 精神** 健康と社会のつながり
健康は心身の両面から成り立っています。心身の健康は、社会生活を送る上で不可欠な要素です。心身の健康を維持することは、社会生活を送る上で不可欠な要素です。
- 2. 精神** みんなの健康を守るために
心身の健康を維持することは、社会生活を送る上で不可欠な要素です。心身の健康を維持することは、社会生活を送る上で不可欠な要素です。
- 3. 精神** 元気な心、共に生きる
心身の健康を維持することは、社会生活を送る上で不可欠な要素です。心身の健康を維持することは、社会生活を送る上で不可欠な要素です。
- 4. 精神** 持続可能な社会をつくるために
心身の健康を維持することは、社会生活を送る上で不可欠な要素です。心身の健康を維持することは、社会生活を送る上で不可欠な要素です。
- 5. 精神** 日本の生活が習慣につながる
心身の健康を維持することは、社会生活を送る上で不可欠な要素です。心身の健康を維持することは、社会生活を送る上で不可欠な要素です。
- 6. 精神** できることを考え、一歩一歩進もう
心身の健康を維持することは、社会生活を送る上で不可欠な要素です。心身の健康を維持することは、社会生活を送る上で不可欠な要素です。
- 7. 精神** 保健体育を生かして
心身の健康を維持することは、社会生活を送る上で不可欠な要素です。心身の健康を維持することは、社会生活を送る上で不可欠な要素です。

▼口絵 1

口絵 1 スポーツで世界を一つに

World In Union

作詞：John Skarbek Charles

| | |
|---|--|
| There's a dream, I feel so rare, so real All the world in union The world as one | 私には、とてもすばらしく、とても大切だと感じている夢がある。世界の全てが団結して、一つの世界となること。 |
| Gathering together One mind, one heart Every creed, every color Once joined, never apart | ともに集まる 一つの精神、一つの心。 どの宗教も、どの肌の色も、ひとたび一緒になれば、二度と離れない。 |
| Searching for the best in me I will find what I can be If I win, lose or draw There's a winner in us all | 自分の中で最高のものを探し続け、なりうる最高の自分になってみせる。私が勝とうが、負けようが、引き分けようが、私たち全てに勝者がいる。 |
| It's the world in union The world as one As we climb to reach our destiny A new age has begun | それは団結した世界、一つとなった世界。そこにたどり着くとき、新しい時代が始まる。 |
| We face high mountains Must cross rough seas We must take our place in history And live with dignity | 私たちは高い山に向かい合い、荒れる海を渡らなければならない。私たちは歴史の中の一員として、尊厳をもって生きていかなければならない。 |
| Just to be the best I can Sets the goal for every man If I win, lose or draw It's a victory for all | なりうる最高の自分になるために、どの人にも目標がある。私が勝とうが、負けようが、引き分けようが、それは、みんなにとっての勝利。 |
| It's the world in union The world as one As we climb to reach our destiny A new age has begun | それは団結した世界、一つとなった世界。そこにたどり着くとき、新しい時代が始まる。 |

(日本語訳：編集部による)





造る中学生のために

体育・スポーツのすばらしさから学びをスタート



バドミントン (奥原 希望さん, オリンピック2016年リオデジャネイロ大会)



友情

スピードスケート
小平 奈緒さん【写真右】、
オリンピック2018年
冬季・平昌大会)



楽しさ

スノーボード



学び

バスケットボール



成長

陸上競技 (ケンブリッジ 飛鳥さん【写真中央】、
オリンピック2016年リオデジャネイロ大会)



継承

盛岡さんさ踊り (岩手県)



サッカー (リーチ マイケルさん【写真中央】、
ワールドカップ2015 イングランド大会)



たくましさ

ウィルチェアーラグビー
倉橋 香衣さん【写真左】



挑戦

スポーツクライミング (伊藤 ふたばさん)

あなたは、スポーツのどんなところに魅力を感じますか？

感動のその先を考えられる

「今」「未来」を想像し、創造

POINT

スポーツ・健康・安全の分野で活躍する人たち

キャリア教育

保健体育で学んだことをどう生かすことができるか、活躍する人を通じて考えることができます。

夢

喜び

やりがい

自分の役割

審判として女子サッカーと関わっていく
山下 良美さん サッカー女子国際審判員

大学卒業後にサッカー審判員の資格を取得しました。現在、女子1級審判員として、なでしこリーグの審判を務めています。また、国際審判員として、女子ワールドカップなど海外の大会で主審を務めており、毎日そのためのトレーニングや、語学や審判の勉強をしています。私たちは、選手のさまざまな感情を目の前で感じ取ります。一生懸命で真剣に取り組む姿は、見ている人の心を大きく動かします。審判員の役目は、選手や観客など、全ての人がサッカーに夢中になり、心を熱くしながらその試合を心から楽しむのを支えることだと思っています。そして、私の喜びはそれを感じられたときです。



(CJFA)

▲口絵 2

▶口絵 2



火災や救助事故などの災害現場に出勤する
佐々木 かなさん 消防士 (京都府京都市)

災害現場活動や火災予防など、さまざまな分野で女性消防士が活躍しています。消防隊は、火災や救助事故などの災害現場に消防車で駆けつけ、人々の命や財産を災害から守ることが仕事です。人の命を助けられることにいちばんのやりがいを感じ、消防士を目指しました。

保健体育での学びを未来につなげる

各章の扉に、学習内容と関連の深い専門家からのメッセージを掲載しています。興味を持って学習に入ることができるに加え、生涯にわたり生かせるヒントを提示しています。

“ぶつかるのが、本当に楽しい！”

倉橋 香衣さん
商船三井
ウィルチェアーラグビー
日本代表



▲ p.15

中学生へ伝えたいこと

中学生へのエール

ひと

■ 最前線を知る

“習慣は何事においても大事”

大村 智さん
2015年ノーベル生理学・医学賞受賞



研究は根気のいる仕事です。何十年という時間と、何百人という研究者の、人々の健康を守りたいという思いがノーベル賞の受賞につながりました。研究を続けるには健康であることが必要です。健康を守るには、スポーツや食事、手洗いなどの習慣が大切です。勉強も習慣です。「人生は習慣の織物である」という言葉があるように、習慣は何事においても大事です。その習慣を学んで実践できるのが、保健体育です。よい習慣を保健体育で学んでほしいと思います。



p.15
神山 潤さん



p.85
林 和彦さん



p.73
平野 加奈子さん

【ひと】掲載ページ
p.15,27,43,73,85,
107,137,151,169

◀ p.151

する中学生のために



活躍する人たち／今・未来を考える課題／キャリア教育／ファシリテーター

POINT

今・未来を考える課題

キャリア教育

学習したことを活用して目標を立てたり、人に伝えたり、解決方法を話し合ったりする活動を通じて、今・未来を考える課題が豊富にあります。

自分の未来やキャリアを考える問かけや言葉を多く示し、実践に結び付けられるよう工夫しています。

今をよりよく

考える・調べる 考える・判断する・話し合う

p.36で見つけたよい点や改善すべき点を基に、次のAさん、Bさんの例を参考にして、自分の生活に合った運動、食事、休養・睡眠について考えてみましょう。

また、改善すべき点や改善する方法を、周りの人と話し合ってみましょう。

Aさんの場合...

運動が不足しているみたい。お父さんが朝、ウォーキングをしているから、一緒にしてみようかな。他の人と一緒に続けられるかも。

Bさんの場合.....

ゲームをして夜更かしをしていることが多いかも。お腹がすいて、ついスナック菓子を食べたり、ジュースを飲んだりしてしまっている。まずは早く寝ることから始めようかな。

見方・考え方 運動、食事、休養・睡眠は、関わり合っていることに注目して考えよう。

ロボットの吹き出し: 周りの人の考えで、参考になると思ったことを書き留めておこう。

▲ p.37

まとめる・深める 考える・表現する 話す

他の人の改善の仕方なども参考にして、健康の保持増進につながる生活の目標を三つずつ考えてみましょう。

運動の目標3

- ① 日常に運動を取り入れる方法
- ② どんな運動をするか
- ③ どのくらいの時間か など

食事の目標3

- ① 食事の内容や量
- ② 栄養素
- ③ いつ食べるか など

休養・睡眠の目標3

- ① 寝る時間や起きる時間
- ② 休憩をとるタイミング
- ③ 休憩の方法 など

▲ p.37

[JOB]

保健体育に関わる職業や資格を見開きごとに紹介しています。

▼ p.29

ヘルスプロモーションの考え方

の取り組み、個人への働き (知識や情報の伝達)

健康

目標: 生活の質の向上

健康を支援する環境づくり……目標に向かう坂道を緩くする。

- [] 長生きすること
- [] 病気やけがをしないこと
- [] 不満やストレスがないこと
- [] 周りの人と楽しく過ごすこと
- [] 夢や希望に向かって生きること

POINT 健康の内容として重要だと

[JOB] 看護師

保健体育での学びを未来につなげる

学習や指導を進めやすい

ウィズ (With)

共に学ぶファシリテーター (進行役)

主体的な学習を進めやすくするため、学習の要点や日常との関係などについて投げかけたり、学習内容をより自分のこととして捉えられるようにしたりしてくれます。

▶ p.31

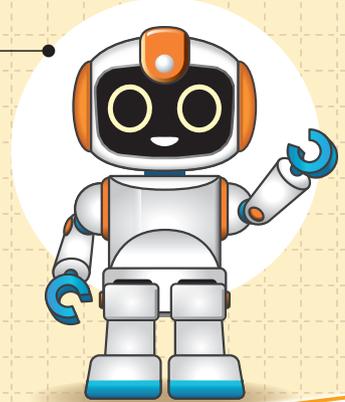
ロボットの吹き出し: どんな運動をどれくらいするのがいいかな?

まとめる・深める 考える

生活の中に運動を取り入れるためにどんな工夫ができるでしょうか。次のそれぞれについて、右の例を参考にして具体的に考えてみましょう。

- ① 毎日の生活の中で、今よりも10分多く体を動かす。
- ② 30分以上・週2日以上運動する習慣を持つ。

見方・考え方 生活を振り返って、運動する時間はないか、運動に置き換えられる行動はないか、などを考えてみよう。



グループ学習も自主学習もサポート



新しい(これからの)学び方

POINT 主体的・対話的で深い学びを実現する

「課題をつかむ」→「考える・調べる」→「まとめる・深める」と、紙面構成自体が課題解決的な学習の進め方を示しています。
1時間の内容は基本的に1見開きで、適切な分量で構成しています。



わかりやすい4つの
ステージで、学び方も
学ぶことができます。

基本的な学習の進め方

- 1 課題をつかむ**
身の回りや普段の生活を手掛かりとして、学習課題や健康課題に気づくことができます。
- 2 本文**
正確な記述の本文で確かな知識を習得することができます。
- 3 考える・調べる**
考えたり、調べたり、話し合ったりしながら、課題解決に向かい、課題解決の仕方も身に付けることができます。
- 4 まとめる・深める**
学習のまとめとして、目標を立てたり、人に伝えたり、さらに考えたりするなどして深め、実生活につなげることができます。

保健編 1章 健康な生活と病気の予防①

2 生活習慣と健康 (1) 運動と健康

キーワード □ 運動の効果 □ 運動の必要性 □ 健康づくりのための運動

課題発見力

課題をつかむ 考える

Aさんが最近の生活について発表してくれました。運動に注目して、よいと思うところに下線を引いてみましょう。

Aさん

私は、絵を描くのが好きで、美術部に入りました。体を動かす機会が減ったので、週に1度は、友達と公園でバスケットボールを楽しんでいます。気分転換にもなります。体調もよく、毎日が充実していると感じています。

読解力

p.86～91 参照。
関連 心身の発達と心の健康⇒ p.44～47, p.60～65
 スポーツが心身と社会性に及ぼす効果⇒ p.74～75

資料① 運動の効果

肥満の防止、生活習慣病の予防や治療、体力の維持・向上

資料② 中学生の運動習慣 (1週間の総運動時間)

男子

1週間の総運動時間
1時間未満: 6.9%

女子

1週間の総運動時間
1時間未満: 19.8%

(スポーツ庁「平成30年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」一部改変)

資料を読み取る力



学びに向かう力

教科書の構成と学習の流れ

よくわからなかったところは、戻って再確認する。

章の扉

その章で学習することを確認し、学習の見直しを持つ。

各時間の学習

各時間の目標に応じた学習方法で、考えたり話し合ったりしながら学習する。



興味や関心などに応じて学習する。

章のまとめ

学習したことを確認したり、活用したり、人に伝えたりする。

探求しよう!

課題を見つけて取り組む。

活動の行い方を明確に示しています。

・学習の流れは、教科書 p.10 で図示しています。

分析力

考える・調べる

振り返る

過去1週間、どのくらい運動したかを振り返ってみましょう。

- 運動を行った日数 [] 日
- 1日の平均時間 [] 分
- 運動の量 [不足 ・ 適度 ・ やりすぎ]



1年

健康づくりのための運動の行い方

どんな運動をどのくらい行うとよいだろうか。

健康づくりのための運動は、①安全であること、②効果があること、③楽しいこと、の三つの条件を満たすことが必要です。強すぎる運動は安全とはいええないし、軽すぎる運動では効果が期待できません。また、楽しくなければ長続きしません。これらの条件を踏まえ、運動以外の生活との関連を考慮したうえで、運動の種類、強さ、時間、頻度を決めて行うようにします。【資料③】

中学生の時期は、特に持久力や筋力が著しく発達する時期なので、これらをもつ運動を継続的に行うのが望ましいといえます。【資料④】ただし、骨や関節が著しく発育している時期でもあり、これらに負担のかかる運動を繰り返しているとうスポーツ障害を起こすこともあるので、注意が必要です。

【補足】呼吸器・循環器の発達⇒p.46～47



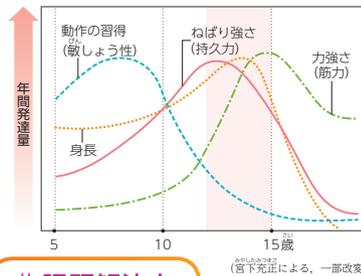
どんな運動をどれくらいするのがいいかな？

資料③ 中学生・高校生の運動指針

| | 持久力を高める運動 | 筋力を高める運動 | 柔軟性を高める運動 |
|-------|----------------------------|-----------------|-----------|
| 運動の種類 | ウォーキング、ジョギング、水泳、走動作を含むスポーツ | 筋力トレーニング | ストレッチング |
| 強さ | ややきつい～かなりきつい | ややきつい | — |
| 時間、頻度 | 10～30分 週3日以上 | 10～30分 週2日程度 | 5～30分 |

(保健体育審議会の資料を参考に作成)

資料④ 体力・運動能力の発達



(宮下元正による、一部改変)

課題解決力

まとめる・深める

考える

生活の中に運動を取り入れるためにどんな工夫ができるでしょうか。次のそれぞれについて、右の例を参考にして具体的に考えてみましょう。

- ① 毎日の生活の中で、今よりも10分多く体を動かす。
- ② 30分以上・週2日以上運動する習慣を持つ。

見方・考え方



置き換えられる行動はないか、などを考えてみよう。

関連する学習内容を示しています。

見方・考え方

各時間の作業課題に応じ、効果的に設定しています。積み重ねによって「見方・考え方」を身に付け、働かせることができるようにしています。

見方・考え方

マークでわかりやすく示しています。

学習内容に関連したミニ知識を掲載しています。

【情報】運動中の体のちょっとした痛みや違和感、フォームの乱れなどは、スポーツ障害の小さなサインともいえます。適切に休養したり、医師の診断を受けたりしましょう。スポーツ障害⇒巻末②、③

新しい(これからの)学び方

主体的・対話的で 深い学びを実現する学習の進め方

巻頭で学習の進め方（教科書の使い方）を説明しています。さまざまな学習方法についてはイラスト付きで説明しています。

この教科書の使い方

課題をつかみ、その解決に向けて、知識や情報を基に考えたり話し合ったりしながら学習を進めましょう。

学びに向かう力

メタ認知力

よくわからなかったところは、戻って再確認する。

教科書の構成と学習の流れ

章の扉
その章で学習することを確認し、学習の見通しを持つ。

各時間の学習
各時間の目標に応じた学習方法で、考えたり話し合ったりしながら学習する。

探究しようよ!
課題を見つけて取り組む。

章のまとめ
学習したことを確認したり、活用したり、人に伝えたりする。

興味や関心などに応じて学習する。

よくわからなかったところは、戻って再確認する。

1時間の主な流れ

学習の目標
1時間の学習を通して身に付けることや、考えたり、判断したりすることについて確認する。

課題をつかむ
事例や情報などの問いから、この時間で学習する課題を見つける。

考える・調べる
学習した知識や情報を基に、考えたり、調べたり、話し合ったりする。

まとめる・深める
1時間のはじめに見つけた課題の解決方法や、学習を通して理解したことをまとめたり、伝えたりして深める。

マーク

| | | |
|--|--|---|
| キーワード 本文中の太字を中心とした代表的な重要語句 | <ul style="list-style-type: none"> 考える 振り返る 読み取る 説明する 意見を出し合う 表現する | <ul style="list-style-type: none"> 調べる 判断する チェックする 話し合う まとめる 交流する |
| 技能 方法を知ったり、身に付けたりする内容 | <ul style="list-style-type: none"> 協働 教え合い学び合う課題 言語 言語活動を含む課題 | |
| 実習 実際に行って、方法や技術を理解・習得する学習内容 | コラム 学習内容に関連した読み物資料 | |
| 関連 関連する学習内容へのガイド | 教科書サイト インターネットやデジタル教材で、学習を広げたり深めたりする。 | |
| 情報サッパリ 学習内容に関連したミニ知識 | | |
| リンク 参考になるウェブサイトへのガイド | | |
| 探究 「探究しようよ！」へのガイド | | |
| 発展 学習指導要領の範囲外で、興味・関心などに応じて取り組む「発展的な学習内容」 | | |

このQRコードを読み取って、「教科書サイト」にアクセスします。

さまざまな学習方法①

学習や課題

事例を用いたディスカッション

実際に起きた出来事を用いたり、架空の場面を設定したりして、グループなどで意見を交わって課題解決の方法などを学習する。



ブレインストーミング

集団でたくさんの発想を出し合ったり、出された発想を組み合わせさせて発展させたりする。

ブレインストーミングの仕方

- 1 進行役（または記録役）を決める。
- 2 参加している全員が、意見や連想した言葉などをどんどん出す。このとき、意見などを否定しない。
※他の人の意見から発展させた意見でもよい。
- 3 出された多くの意見を組み合わせたり、まとめたりして、解決方法などを見いだす。



[注] 本文では、理解しやすくしたり、学習を深めたりするために役立つ語句を太字で示しています。

*資料の出典で記載している府庁名などは、その資料の発行時のものです。
*電子顕微鏡写真、コンピュータ断層画像の色は、見やすくするために着色されたものです。

学習の仕方がわかる

深い学びの充実

広げたり深めたりする内容は、特別なページ（「もっと広げる・深める」，「探究しようよ!」）を配置しています。

3 2018年度 生活学習と健康

生活学習と健康

調和のとれた生活

調和のとれた生活とは、健康、食生活、休養、睡眠の調和のとれた生活であり、その中で、自分の生活リズムを整え、心身の健康を維持し、よき生活を送ることを目指すことである。

① 生活リズムを整える

生活リズムを整えることは、心身の健康を維持し、よき生活を送るために大切なことである。

② 食生活を改善する

食生活を改善することは、心身の健康を維持し、よき生活を送るために大切なことである。

③ 休養と睡眠を確保する

休養と睡眠を確保することは、心身の健康を維持し、よき生活を送るために大切なことである。

④ 生活リズムを整える

生活リズムを整えることは、心身の健康を維持し、よき生活を送るために大切なことである。

⑤ 食生活を改善する

食生活を改善することは、心身の健康を維持し、よき生活を送るために大切なことである。

⑥ 休養と睡眠を確保する

休養と睡眠を確保することは、心身の健康を維持し、よき生活を送るために大切なことである。

▲ p.23

生活学習と健康

調和のとれた生活

調和のとれた生活とは、健康、食生活、休養、睡眠の調和のとれた生活であり、その中で、自分の生活リズムを整え、心身の健康を維持し、よき生活を送ることを目指すことである。

① 生活リズムを整える

生活リズムを整えることは、心身の健康を維持し、よき生活を送るために大切なことである。

② 食生活を改善する

食生活を改善することは、心身の健康を維持し、よき生活を送るために大切なことである。

③ 休養と睡眠を確保する

休養と睡眠を確保することは、心身の健康を維持し、よき生活を送るために大切なことである。

④ 生活リズムを整える

生活リズムを整えることは、心身の健康を維持し、よき生活を送るために大切なことである。

⑤ 食生活を改善する

食生活を改善することは、心身の健康を維持し、よき生活を送るために大切なことである。

⑥ 休養と睡眠を確保する

休養と睡眠を確保することは、心身の健康を維持し、よき生活を送るために大切なことである。

▲ p.36

2018 自然災害を知る

自然災害を知る

自然災害を知ることは、防災意識を高め、災害に備えるために大切なことである。

① 自然災害の種類

自然災害の種類には、地震、台風、豪雨、大雪、火山噴火などがある。

② 自然災害の被害

自然災害の被害は、人命、財産、環境などに及ぶ。

③ 自然災害の予防

自然災害の予防には、防災意識の向上、防災訓練の実施などが有効である。

④ 自然災害の対応

自然災害の発生時には、冷静に行動し、安全確保を最優先とする。

⑤ 自然災害の復旧

自然災害の発生後は、復旧作業を進め、生活を取り戻す。

▲ p.118

さまざまな学習方法②

#さまざまな学び方を知る

#学び方を選ぶ

ディスカッションの仕方の例①

考えたことを共有する
まず、一人で考える。
二人一組などで、考えを伝え合う。
考えが異なる場合には、なぜそう考えたかを示したり、二人の考えを組み合わせたりする。



ディスカッションの仕方の例②

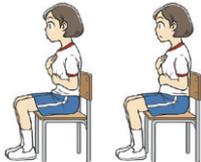
考えたことを順に発表する
まず、一人で考える。
4～6人程度のグループになる。
一人ずつ順に簡潔に発表する。1～2回ずつ発表するか、制限時間が来たら終わりにする。



実習・実験

実習を通して方法を知ったり、身に付けたりする。
実験を通して仮説を立てて検証したり、実証的に解決したりする。

●呼吸法



●心肺蘇生法



課題学習

学習したことから自分たちで課題を設定し、さまざまな方法で調べたり確かめたりしながら課題解決の方法を見つける。

課題学習の進め方の例 グループ別で行う場合 例「運動と健康」

課題を見つける

クラス全体で行う。
学習したことを基に、どんなことをテーマとするのかなどを話し合う。

例 運動の習慣をつけるためには、どうすればよいか考える。

課題を設定する

クラス全体で見つけた課題（テーマ）に基づいて、グループで取り組む課題を決める。

例 運動部活動に入っていない人ができる工夫について調べる。

計画を立てる

調べる方法や手順を考え、先生の助言も踏まえて、取り組みの見通しを立てる。

例 アンケートをとったり、保健体育の先生に聞いたりする。

計画に基づいて調べる

調べたこと、調べた方法や手順、先生からの助言も踏まえて、取り組みの見通しを立てる。

例 アンケートをグラフにまとめる。工夫したことを写真に撮って伝える。

まとめと発表・交流

調べてわかったこと、調べた方法や手順、先生からの助言も踏まえて、取り組みの見通しを立てる。

例 アンケートをグラフにまとめる。工夫したことを写真に撮って伝える。

コンピュータなどの活用

まとめや発表をしたり、記録をとって分析に生かしたり、インターネットで調べたりする。



調査方法

本や図書資料、視聴覚教材（DVDなど）、インターネットを活用して調べる。アンケートやインタビュー、実地調査を行って調べるなどの方法がある。





体,そして命を大切に

POINT 性の多様性 (LGBT)

性の多様性について、語句の取り扱いや表現に最大限の配慮をしています。

章の扉で、性の多様性などについて研修等を行っている人（村木真紀さん：虹色ダイバーシティ代表）のコメントを掲載しています。このページで「LGBT」や「SOGI」という語句について取り上げています。

「性とどう向き合うか」で、「男女」ではなく「相手」という言葉を用いて、多様な性の在り方に対応できるように工夫しています。

▼ p.43

*「Lesbian」(女性同性愛者), 「Gay」(男性同性愛者), 「Bisexual」(両性愛者), 「Transgender」(出生時に診断された性と自らが認める性が一致しない)の頭文字で、性的マイノリティの一部の人々を指した総称のこと。この他にも、多様な性のあり方を踏まえた表現(「SOGI」など)がある。

LGBT

SOGI

▼ p.43

ひと ■ 最前線を知る

“少数者の声を、社会を変える力に”

むらき まき 村木 真紀 さん
虹色ダイバーシティ代表

私たちは、LGBTなどの性的マイノリティに関する調査・研究、行政や企業向けの研修・講演をしています。少数者の声を生かすことは、みんなにとってよりよい社会づくりにつながるデータから見えてきました。しかし、当事者が声を上げることは、大変な勇気が必要です。「普通」、「常識」、「みんなも言っている」、そんな声を耳にしたら「そうじゃない人だっているかもしれない」という発想をみんなに持ってほしいと思います。



「男女」ではなく「相手」という言葉を用いて多様な性を尊重しています。学研が以前から大切にしてきた表現の工夫です。

健康 2章 心身の発達と心の健康

4性とどう向き合うか

学習の目標

- 思春期における性意識の変化と、性に関する適切な態度や行動の選択について理解しよう。
- 性情報にはどのように対処したらよいか考えよう。

キーワード □ 性意識 □ 性的欲求 □ 性衝動 □ 性情報

課題をつかむ ■ チェックする

最近になって、次のような経験をしたことはありませんか。当てはまるものをチェックしてみましょう。

- ① 異性と話すとき、これまでなら何ともなかったのに、意識してうまく話せない。
 - ある
 - ない
 - 友達・知人から聞いた
- ② 辞書やインターネットで調べものをしているときに、性に関する項目を見てドキドキした。
 - ある
 - ない
 - 友達・知人から聞いた

① 性意識の変化 思春期になると、性に関してどんな意識の変化が起こるだろうか。

思春期になると、身体機能の成熟に伴って、性意識にも変化が現れます。性的欲求が強くなり、性衝動が生じて戸惑うことがあります。また、異性への関心や、特定の人と親しく交際したいといった、友情とは違う感情も芽生えてきます。

しかし、こうした性意識には個人差があります。それを知らずに、**相手**も自分と同じだと思い込んだり、自分の気持ちを一方的に押しつけたらして、**相手**をきずつけてしまうことがあります。また、**相手**から嫌われたくないと思い、我慢して**相手**に従ったために、自分がきずついてしまうこともあります。

一人一人の体と心が違うことで、多様な考え方、感じ方があることを理解することで、お互いを尊重した関係を築いていくことができます。

② 同性に関心を持つ人や、異性にも性的関心を持たない人もいます。▶ p.43「ひと」

③ 親しく交際している人に対して、身体的暴力や精神的暴力、薬物などを繰り返すことをDV（ドメスティック・バイオレンス）という。

資料① 性的なことに関心を持った経験（2017年）

一人一人の違いを大切にしていきたいね。

52 挿入 特定の人と親しく交際したい」という気持ちとはどんなものでしょうか。また、そんな人が現れたら、どんな交際をしたいですか。考えてみましょう。▶ p.66

▲ p.52

自分と周りの人たちの心と

感染症の正しい知識と予防

コロナウイルスやインフルエンザウイルスなどのさまざまな感染症について、正しい知識を身に付け、予防や回復について考え、話し合うことができますようにしています。

新興感染症

再興感染症

健康な生活と病気の予防

1 感染症とその予防

感染症とは、病原体が体の中に入り込んで定着・増殖することによって起こる病気のことです。

細菌やウイルスなどの病原体が体の中に入り込んで定着・増殖することによって起こる病気のことです。

感染症の種類とその特徴

| 病原体 | 経路 | 潜伏(はしか) | 症状 | 予防 | マダニ |
|------|-------|---------|-------------|------------|-------|
| 細菌 | 飛沫・接触 | 数分～数時間 | 発熱、頭痛、嘔吐、下痢 | 手洗い、マスク、消毒 | マダニ咬傷 |
| ウイルス | 飛沫・接触 | 数分～数時間 | 発熱、頭痛、嘔吐、下痢 | 手洗い、マスク、消毒 | マダニ咬傷 |
| 真菌 | 接触 | 数分～数時間 | 皮膚炎、発疹 | 手洗い、消毒 | マダニ咬傷 |
| 寄生虫 | 接触 | 数分～数時間 | 皮膚炎、発疹 | 手洗い、消毒 | マダニ咬傷 |

日本ではまだ多い病気にあつては、生活水準の向上、予防接種(BCG)や治療薬の使用などにより減少しています。しかし、日本では現在でも毎年約1万7千人の患者が発生しており、先進国の中ではまだまだ多い状況にあります。近年では、動物由来のウイルスの感染拡大や、都市部を中心とした不特定多数の人が集まる場所での感染拡大も増加しています。

日本ではまだ多い病気にあつては、生活水準の向上、予防接種(BCG)や治療薬の使用などにより減少しています。しかし、日本では現在でも毎年約1万7千人の患者が発生しており、先進国の中ではまだまだ多い状況にあります。近年では、動物由来のウイルスの感染拡大や、都市部を中心とした不特定多数の人が集まる場所での感染拡大も増加しています。

▲ p.152 ~ 153

現代の急速で世界的な感染拡大について学べる

人権上の配慮も取り上げている

正しい知識を基に予防について考えられる

健康な生活と病気の予防

2 感染症の予防

感染症を予防するにはどうすればいいのでしょうか。

感染症とは、病原体が体の中に入り込んで定着・増殖することによって起こる病気のことです。

感染症の予防

手洗い、マスク、消毒、換気、飲料水の衛生管理、学習用品の消毒など

食中毒の予防

手洗いを徹底する、食料を新鮮なものにする、生肉を十分に加熱する、調理器具を清潔に保つ、調理場所を清潔に保つ、調理場所を清潔に保つ、調理場所を清潔に保つ

感染症の正しい知識と予防

感染症とは、病原体が体の中に入り込んで定着・増殖することによって起こる病気のことです。

感染症の正しい知識と予防

感染症とは、病原体が体の中に入り込んで定着・増殖することによって起こる病気のことです。

▲ p.154 ~ 155

▼ p.164

健康な生活と病気の予防

3 探究しよう!

1 感染経路

感染症の感染経路は、さまざまな経路があります。どんな感染経路があるか、調べてみましょう。

さまざまな感染経路

飛まつ感染: 病原体を保有している人のせきやくしゃみから飛まつが空気中に舞い上がり、それを吸い込むことで感染する。

空気感染: 病原体が空気中に舞い上がり、それを吸い込むことで感染する。

接触感染(経口感染を含む): 病原体の付着した手、衣服、食料、飲料などから感染する。

媒介動物による感染: 蚊、ハエ、カ、ダニなどの媒介動物から感染する。

マダニ咬傷による感染: マダニが吸血する際に感染する。

この他に……

- 病原体を保持する動物や昆虫などから感染する。
- 感染している母親から、胎児や新生児に感染する(母子感染)。
- 病原体を保有している人の体液などから感染する。

体、そして命を大切に



心肺蘇生法

見開きで実習とチェックができる

学習の目標

●ポイントチェックシート

| 手順 | 項目 | ポイント | チェック |
|----|-----------------|--|------|
| 1 | 安全の確認 | 周囲の安全を確認したか。 | |
| 2 | 反応の確認 | 肩を軽くたたきながら耳元で声をかけたか。 | |
| 3 | 協力要請 | 手を挙げて大きな声で協力を要請できたか。 | |
| 4 | 呼吸の観察 | 協力者に119番通報とAEDを依頼できたか。 胸と腹の動きを観察して呼吸を確認したか。 呼吸の確認に10秒以上かかっていないか。 | |
| 5 | 胸骨圧迫 | 正しい圧迫位置に手を置くことができたか。 胸骨を約5cm突き上げるように圧迫したか。 1分間に100~120回の速さで圧迫したか。 中断せずに絶え間なく30回圧迫できたか。 AEDを傷病者の近くに置いたか。 電極パッドに示された位置に、電極パッドを貼ったか。 | |
| 6 | AEDを用いた手当 | 音声メッセージに従って操作したか。 電気ショックのとき、傷病者に触れていないか（協力者に覆れるように指示したか）。 | |
| 7 | 人工呼吸の準備 | 片方の手で顔を押しさへ、もう一方の手で下唇の先端を押し上げたか。 | |
| 8 | 気道確保 | 顔の下の軟らかい部分を圧迫していないか。 顎を急に後ろに反らせないようにしたか。 気道確保したままだま当てた手で胸をつまんだか。 | |
| 9 | 人工呼吸 | 大きく口を開けて傷病者の口を覆ったか。 胸が上がる程度の量を静かに1秒かけて吹き込んだか。 | |
| 10 | 胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ | 胸骨圧迫30回、人工呼吸2回の組み合わせで実施できたか。 | |
| 11 | 全体的な手順 | 全体的な手順を速く美しくできたか。 | |

●自己評価・感想などを書いておきましょう。

●心肺蘇生法の流れ

1 安全の確認 → 2 反応の確認 → 3 助けを求め、119番通報、AED依頼 → 4 呼吸の観察 → 5 胸骨圧迫を開始 → 6 AED装着 → 7 心肺蘇生法 → 8 心肺蘇生法 → 9 心肺蘇生法 → 10 心肺蘇生法 → 11 心肺蘇生法

●心肺蘇生法の流れ

1 安全の確認 → 2 反応の確認 → 3 助けを求め、119番通報、AED依頼 → 4 呼吸の観察 → 5 胸骨圧迫を開始 → 6 AED装着 → 7 心肺蘇生法 → 8 心肺蘇生法 → 9 心肺蘇生法 → 10 心肺蘇生法 → 11 心肺蘇生法

●心肺蘇生法の流れ

1 安全の確認 → 2 反応の確認 → 3 助けを求め、119番通報、AED依頼 → 4 呼吸の観察 → 5 胸骨圧迫を開始 → 6 AED装着 → 7 心肺蘇生法 → 8 心肺蘇生法 → 9 心肺蘇生法 → 10 心肺蘇生法 → 11 心肺蘇生法

学習の目標

●ポイントチェックシート

| 手順 | 項目 | ポイント | チェック |
|----|-----------------|--|------|
| 1 | 安全の確認 | 周囲の安全を確認したか。 | |
| 2 | 反応の確認 | 肩を軽くたたきながら耳元で声をかけたか。 | |
| 3 | 協力要請 | 手を挙げて大きな声で協力を要請できたか。 | |
| 4 | 呼吸の観察 | 協力者に119番通報とAEDを依頼できたか。 胸と腹の動きを観察して呼吸を確認したか。 呼吸の確認に10秒以上かかっていないか。 | |
| 5 | 胸骨圧迫 | 正しい圧迫位置に手を置くことができたか。 胸骨を約5cm突き上げるように圧迫したか。 1分間に100~120回の速さで圧迫したか。 中断せずに絶え間なく30回圧迫できたか。 AEDを傷病者の近くに置いたか。 電極パッドに示された位置に、電極パッドを貼ったか。 | |
| 6 | AEDを用いた手当 | 音声メッセージに従って操作したか。 電気ショックのとき、傷病者に触れていないか（協力者に覆れるように指示したか）。 | |
| 7 | 人工呼吸の準備 | 片方の手で顔を押しさへ、もう一方の手で下唇の先端を押し上げたか。 | |
| 8 | 気道確保 | 顔の下の軟らかい部分を圧迫していないか。 顎を急に後ろに反らせないようにしたか。 気道確保したままだま当てた手で胸をつまんだか。 | |
| 9 | 人工呼吸 | 大きく口を開けて傷病者の口を覆ったか。 胸が上がる程度の量を静かに1秒かけて吹き込んだか。 | |
| 10 | 胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ | 胸骨圧迫30回、人工呼吸2回の組み合わせで実施できたか。 | |
| 11 | 全体的な手順 | 全体的な手順を速く美しくできたか。 | |

●自己評価・感想などを書いておきましょう。

●心肺蘇生法の流れ

1 安全の確認 → 2 反応の確認 → 3 助けを求め、119番通報、AED依頼 → 4 呼吸の観察 → 5 胸骨圧迫を開始 → 6 AED装着 → 7 心肺蘇生法 → 8 心肺蘇生法 → 9 心肺蘇生法 → 10 心肺蘇生法 → 11 心肺蘇生法

●心肺蘇生法の流れ

1 安全の確認 → 2 反応の確認 → 3 助けを求め、119番通報、AED依頼 → 4 呼吸の観察 → 5 胸骨圧迫を開始 → 6 AED装着 → 7 心肺蘇生法 → 8 心肺蘇生法 → 9 心肺蘇生法 → 10 心肺蘇生法 → 11 心肺蘇生法

●心肺蘇生法の流れ

1 安全の確認 → 2 反応の確認 → 3 助けを求め、119番通報、AED依頼 → 4 呼吸の観察 → 5 胸骨圧迫を開始 → 6 AED装着 → 7 心肺蘇生法 → 8 心肺蘇生法 → 9 心肺蘇生法 → 10 心肺蘇生法 → 11 心肺蘇生法

技能

技能

技能にはマークを入れています。

取り組みやすい実習

知識と一体となって技能が習得できるように、手順を取り組みやすくするとともに、チェックを行いやすい構成にしています。

学習の目標

●ポイントチェックシート

| 手順 | 項目 | ポイント | チェック |
|----|-----------------|--|------|
| 1 | 安全の確認 | 周囲の安全を確認したか。 | |
| 2 | 反応の確認 | 肩を軽くたたきながら耳元で声をかけたか。 | |
| 3 | 協力要請 | 手を挙げて大きな声で協力を要請できたか。 | |
| 4 | 呼吸の観察 | 協力者に119番通報とAEDを依頼できたか。 胸と腹の動きを観察して呼吸を確認したか。 呼吸の確認に10秒以上かかっていないか。 | |
| 5 | 胸骨圧迫 | 正しい圧迫位置に手を置くことができたか。 胸骨を約5cm突き上げるように圧迫したか。 1分間に100~120回の速さで圧迫したか。 中断せずに絶え間なく30回圧迫できたか。 AEDを傷病者の近くに置いたか。 電極パッドに示された位置に、電極パッドを貼ったか。 | |
| 6 | AEDを用いた手当 | 音声メッセージに従って操作したか。 電気ショックのとき、傷病者に触れていないか（協力者に覆れるように指示したか）。 | |
| 7 | 人工呼吸の準備 | 片方の手で顔を押しさへ、もう一方の手で下唇の先端を押し上げたか。 | |
| 8 | 気道確保 | 顔の下の軟らかい部分を圧迫していないか。 顎を急に後ろに反らせないようにしたか。 気道確保したままだま当てた手で胸をつまんだか。 | |
| 9 | 人工呼吸 | 大きく口を開けて傷病者の口を覆ったか。 胸が上がる程度の量を静かに1秒かけて吹き込んだか。 | |
| 10 | 胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ | 胸骨圧迫30回、人工呼吸2回の組み合わせで実施できたか。 | |
| 11 | 全体的な手順 | 全体的な手順を速く美しくできたか。 | |

●自己評価・感想などを書いておきましょう。

●心肺蘇生法の流れ

1 安全の確認 → 2 反応の確認 → 3 助けを求め、119番通報、AED依頼 → 4 呼吸の観察 → 5 胸骨圧迫を開始 → 6 AED装着 → 7 心肺蘇生法 → 8 心肺蘇生法 → 9 心肺蘇生法 → 10 心肺蘇生法 → 11 心肺蘇生法

●心肺蘇生法の流れ

1 安全の確認 → 2 反応の確認 → 3 助けを求め、119番通報、AED依頼 → 4 呼吸の観察 → 5 胸骨圧迫を開始 → 6 AED装着 → 7 心肺蘇生法 → 8 心肺蘇生法 → 9 心肺蘇生法 → 10 心肺蘇生法 → 11 心肺蘇生法

●心肺蘇生法の流れ

1 安全の確認 → 2 反応の確認 → 3 助けを求め、119番通報、AED依頼 → 4 呼吸の観察 → 5 胸骨圧迫を開始 → 6 AED装着 → 7 心肺蘇生法 → 8 心肺蘇生法 → 9 心肺蘇生法 → 10 心肺蘇生法 → 11 心肺蘇生法

中学生の実態に合った設定

コミュニケーション能力を高める

学習の目標

●ポイントチェックシート

| 手順 | 項目 | ポイント | チェック |
|----|-----------------|--|------|
| 1 | 安全の確認 | 周囲の安全を確認したか。 | |
| 2 | 反応の確認 | 肩を軽くたたきながら耳元で声をかけたか。 | |
| 3 | 協力要請 | 手を挙げて大きな声で協力を要請できたか。 | |
| 4 | 呼吸の観察 | 協力者に119番通報とAEDを依頼できたか。 胸と腹の動きを観察して呼吸を確認したか。 呼吸の確認に10秒以上かかっていないか。 | |
| 5 | 胸骨圧迫 | 正しい圧迫位置に手を置くことができたか。 胸骨を約5cm突き上げるように圧迫したか。 1分間に100~120回の速さで圧迫したか。 中断せずに絶え間なく30回圧迫できたか。 AEDを傷病者の近くに置いたか。 電極パッドに示された位置に、電極パッドを貼ったか。 | |
| 6 | AEDを用いた手当 | 音声メッセージに従って操作したか。 電気ショックのとき、傷病者に触れていないか（協力者に覆れるように指示したか）。 | |
| 7 | 人工呼吸の準備 | 片方の手で顔を押しさへ、もう一方の手で下唇の先端を押し上げたか。 | |
| 8 | 気道確保 | 顔の下の軟らかい部分を圧迫していないか。 顎を急に後ろに反らせないようにしたか。 気道確保したままだま当てた手で胸をつまんだか。 | |
| 9 | 人工呼吸 | 大きく口を開けて傷病者の口を覆ったか。 胸が上がる程度の量を静かに1秒かけて吹き込んだか。 | |
| 10 | 胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ | 胸骨圧迫30回、人工呼吸2回の組み合わせで実施できたか。 | |
| 11 | 全体的な手順 | 全体的な手順を速く美しくできたか。 | |

●自己評価・感想などを書いておきましょう。

●心肺蘇生法の流れ

1 安全の確認 → 2 反応の確認 → 3 助けを求め、119番通報、AED依頼 → 4 呼吸の観察 → 5 胸骨圧迫を開始 → 6 AED装着 → 7 心肺蘇生法 → 8 心肺蘇生法 → 9 心肺蘇生法 → 10 心肺蘇生法 → 11 心肺蘇生法

●心肺蘇生法の流れ

1 安全の確認 → 2 反応の確認 → 3 助けを求め、119番通報、AED依頼 → 4 呼吸の観察 → 5 胸骨圧迫を開始 → 6 AED装着 → 7 心肺蘇生法 → 8 心肺蘇生法 → 9 心肺蘇生法 → 10 心肺蘇生法 → 11 心肺蘇生法

●心肺蘇生法の流れ

1 安全の確認 → 2 反応の確認 → 3 助けを求め、119番通報、AED依頼 → 4 呼吸の観察 → 5 胸骨圧迫を開始 → 6 AED装着 → 7 心肺蘇生法 → 8 心肺蘇生法 → 9 心肺蘇生法 → 10 心肺蘇生法 → 11 心肺蘇生法

わかりやすいイラスト

新学習内容

リラクゼーション

感染症の予防・技能・実習

保健体育の学習を通して、身の回りのさまざまな情報と健康や安全との関わりを認識し、これからの時代をよりよく生きることができるようになります。



社会の変化に対応できる保

POINT 情報と向き合う 情報を活用する

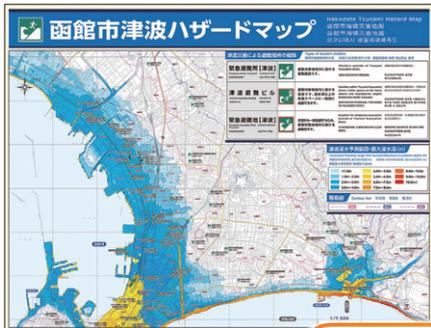
各章の扉に、「保健体育と情報」のコーナーを設けました。身の回りのさまざまな事象や情報が健康に関わっていることを認識し、それらを健康の保持増進に生かす必要性や大切さに気づくことができますようにしています。

情報と命や安全の関わりに気づく

▼ p.107

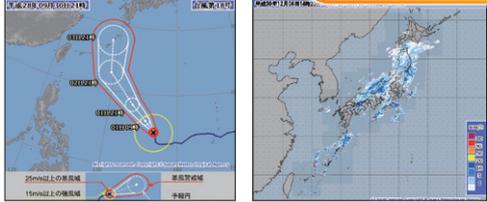
保健体育と情報

●津波ハザードマップ (北海道函館市)



情報リテラシー

●台風進路予想図や気象レーダー



●避難場所や避難経路の掲示



(千葉県千葉市)



自然災害に備えるために、活用することができるね。

(和歌山県広川町)

情報活用力

▼ p.15



▲ラグビーワールドカップ2015 イングランド大会でスタジアムを埋めるファン

▲仲間の練習を支え合う

▲いろいろな人が一緒にできるように工夫された体操 (新潟県長岡市)

ひと ■ 最前線を知る

“ぶつかるのが、本当に楽しい！”

S&S 倉橋 香衣さん
商船三井 ウィルチエアーラグビー 日本代表

ウィルチエアーラグビーと出会ったのは、トランポリンの練習中のけがで首から下がまひし、車椅子でリハビリしているときでした。車椅子同士で激しくタックルする練習風景を見て、「ぶつかっていいんだ!!」「やってみたい!!」と思いました。車椅子に乗ることで知ったことや経験できたこともたくさんあります。スポーツの楽しみ方はいろいろな形があるので、自分に合った形を見つけ、自分の世界を広げてみてください。

05 スポーツで世界を一つに # 口絵 1

保健体育と情報

●スコアボード

スポーツとデータはとて関係が深いよ。インターネットで結果や記録を調べることができるね。

▼得点経過や球速など、さまざまな情報が表示される(野球の例)

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 三 | 四 | 五 | 六 | 七 | 八 | 九 | 計 | HE |
| 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 4 | 2 | 0 | 4 |
| 2 | 0 | 0 | 0 | 3 | 5 | 8 | 1 | |

150km/h

第三試合 第四試合

●地域のスポーツイベントなどを調べることができるウェブサイト

(鳥取県)

学習への興味・関心も高められる



健体育と情報リテラシー

POINT テクノロジーとの関わりを知る

オリンピックで採用される採点補助システムなど、テクノロジーの活用により生活を変えていく実例を紹介しています。

▼口絵 4

口絵 4

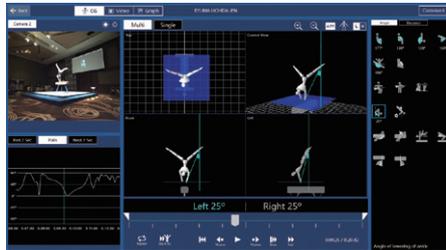
科学技術で変わるスポーツや健康の世界

科学技術とスポーツ

さまざまな技術の進歩により、スポーツの行い方、見方、楽しみ方などが変化する！

スポーツの見方や楽しみ方が広がる

体操競技の採点支援システム



センサーの技術の進歩で、複雑な動きを瞬時に正確に判定することが可能になってきている。
(写真提供：富士通)

▶ 選手の動きを好きな視点で確認できるアプリ。スポーツ選手の美しい動きを、データとともに手元で確認しながら見ることができるようになる。



技術の進歩は、障害のある人の可能性を広げる他、障害の有無を超えて競い合うような新たなスポーツを生み出す可能性がある。

困難や垣根を超える

医療や社会の課題を解決する

科学技術と健康

正確さや細かさ、疲れないなどの特性が、医療や介護をはじめ、健康の分野で生きる！

▶ 患者に応じてわかりやすい言葉で、病院での問診を行う。



▶ 緊急度の高い患者の来院を医師に伝える仕組み



ロボットの国際大会で中学生が5位入賞！

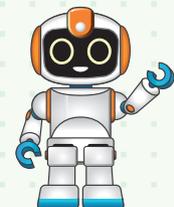
▶ 食事介護ロボットを開発したメンバーとコーチ
左から順に、倉倉星衣さん、櫻井滄乃介さん、南方博さん、中本直宏さん



▶ VRとARの技術によって、ロボットが行う食事介護を、「大好きな人に食べさせてもらっている」と感じることができる。技術を活用して、人の温かみを再現したことが評価された。



「科学の学研」ならではの視点を盛り込んでいます。



情報ワザ

VRは、仮想現実ともいい、視覚などで、現実ではないが現実のように感じられる環境を作り出す技術。
ARは、拡張現実ともいい、現実の空間に、情報や映像などを重ね合わせて見られるようにする技術。

保健体育の学習をこれからの社会に生かす

社会の変化に対応できる保

POINT

プログラミング, STEAM教育

運動やスポーツにテクノロジーが活用されている実例として、ICT 機器を使った活動、STEAM 教育につながる取り組みも掲載しています。

■スポーツハッカソン

※「ハッカソン」は、プログラマーなどが、限られた時間でアイデアや成果を競うイベントの名称。

合宿形式で、新しいスポーツをつくり出したり、つくり方や楽しみ方を実践する活動。

▼グループでアイデアを出し合う。



▼できあがったスポーツに参加者全員で楽しむ。



(写真提供：山口情報芸術センター [YCAM])

④ みんなで新しいスポーツを考えてみましょう。

■考える視点

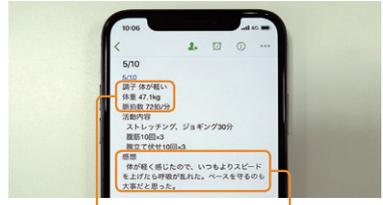
- ・遊びやスポーツのおもしろいところを組み合わせる。
- ・いろいろな道具などを、ふだんと違う方法で使用する。
- ・みんなが得点したり勝ったりできるようにする。
- ・安全に楽しめることを大切にする。
- ・楽しそうな名前を付ける。
- など

スポーツをつくる

▲ p.24

ICT 機器の活用

資料② スポーツ活動の日誌の例



活動前の体調を書く
(気分や体重、1分間の脈拍数など)。

活動中や活動後に思ったことや感じたことなどを書く。

▲ p.78

POINT

デジタルコンテンツ

より理解を促す工夫として、実習の動画や関連サイトと連動しています。QRコードを読み込み「教科書サイト」にアクセスすることでコンテンツを得ることができます。(QRコードは教科書 p.10 にあります。)

QR コードの活用

教科書
サイト

〈活用できるデジタルコンテンツの例〉

- 喫煙や飲酒をすすめられたとき
- 心肺蘇生法
- 胸骨圧迫と人工呼吸

そのほか、参考になるウェブサイトへのリンク多数

※「教科書サイト」については、p.31に掲載しています。

動画を活用した実習

▼ p.125

1 安全の確認

2 反応の確認

● 患者の肩の辺りに顔を置く。
● 「大丈夫ですか」などと声をかけ、胸を数回たたく。

3 助けを求め、119番通報、AED依頼

● 大声で助けを求め、
● 協力者がいる場合は、119番通報とAEDを依頼する。

4 呼吸の観察

● 患者の胸や腹部の動きを観察して、呼吸を確認する。
※呼吸の確認に10秒以上かけないようにする。
● 死腔期呼吸(しゃくり上げるような不規則な呼吸)は、呼吸なしと判断する。
※わからないときは、胸骨圧迫を開始する。

5 胸骨圧迫

(胸骨圧迫を行う際の注意点)

- 胸が約5cm(小児では、胸の厚さ約1/3)沈むように圧迫する。圧迫の後、胸の高さが完全に元に戻るよう圧迫を解除する。
- 1分間に100~120回の速で行う。
- 胸骨圧迫の中断が最小になるようにする。

● 胸骨圧迫の圧迫姿勢

垂直に体重をかけ、肘を曲げない。

● 胸骨圧迫の圧迫位置

胸骨の下半分を圧迫位置。胸骨の真ん中を目安とする。

● AEDを用いた手当

● AEDを患者の近くに置き、電源を入れる。
● 患者者に電極パッドを貼る。
※電源を入れると音声メッセージが始まり、それに従って操作ができるようになっていく。

注意 胸骨圧迫を開始する前にAEDが到着した場合は、AEDの使用を優先する。

心電図解析と電気ショックを行うときは、患者者に触れない。

作者コメント 患者者がうめき声を出したり、ふだんどおりの呼吸をし始めたら、心肺蘇生を中断しします。その場合、医療関係者に引き継ぐまでは、AEDを外さずにおきます。

生涯にわたってスポーツに親しむために、スポーツとのこれからの向き合い方やスポーツ観を広げることができるようにしています。



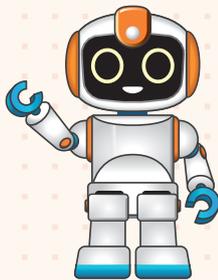
スポーツとの多様な向き合い方

POINT 多様な楽しみ方

スポーツを生涯にわたって続けたり、誰もが参加できるように工夫したりするなど、スポーツへのさまざまな関わり方を知り、それについて考える工夫をしています。

豊かなスポーツライフの実現

これからのスポーツとの向き合い方を考え、話し合う課題を設けています。



これからの時代のスポーツ観を育む

考える・調べる 考える・意見を出し合う 活動

スポーツのおもしろさには、「どちらが勝つかの確率が同じくらいで、結果がわからないこと（イーブン・チャンス）」が欠かせないといわれています。次のようなとき、行い方でどんな工夫をすれば、おもしろくすることができるでしょうか。

- 中学校1年生が、小学校3年生と相撲をする。
- 卓球を専門で行っている人と、初めて卓球をする人が試合をする。

生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現のために

同じ一人の人でも、子供の頃から大人、高齢期まで、そのときどきのライフステージによって、スポーツの楽しみ方はさまざまに工夫できます。生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現のためには、目的や年齢、性別といったさまざまな違いを超えてスポーツを楽しむための行い方を選んだり、見つけたり、工夫したりすることができるようになっておくといでしょう。

スポーツを日常的に行うには、楽しさや必要性を感じて意欲的に取り組むことが大切です。それに加えて、一緒に活動する仲間や、活動しやすい空間(場所)、活動する時間を持つと、継続してスポーツを行いやすくなります。資料② また、いつでも、どこでも、誰とでもスポーツを楽しめるように、行う人に合わせてスポーツを変えたり、つくったりしていくことも求められています。

大人や小さい子とスポーツをしたり、遊んだりした経験から、さまざまな工夫を振り返ってみよう。

- 1 人間の一生における幼年期、児童期、青年期、老年期などのさまざまな時期。
- 2 人に合わせる (adapt) ことから、このような発想で生み出されたスポーツをアダプテッド・スポーツと呼ぶ。⇒ p.15 【ひと】



コラム いろいろな運動部活動

運動部活動の多くは、大会や試合で勝つことを目標に活動が行われています。しかし、それだけではない運動部活動も見られるようになってきています。他人と競わずに体力向上を目的とした運動部活動や、季節ごとにいろいろな種目を行う運動部活動、大会を目指すことと楽しむ目的に分かれ、その行き来もできる運動部活動などです。スポーツの多様な楽しみ方を実践しているといえそうです。

▼「体力向上」の活動

(東京都世田谷区)

まとめ まとめる・深める

大人になってからも楽しくスポーツを続けるためには、どんな環境や工夫が必要か、考えて発表してみましょう。

【方法】考える
今自分がスポーツをしていたり、していないかという理由を考えてみよう。

探検 4 アダプテッド・スポーツ

アダプテッド・スポーツについて調べてみましょう。

アダプテッド・スポーツ
ルールや用具、補助などで障害者や高齢者、子供などに適合した (adapted) スポーツを、アダプテッド・スポーツという。

誰もが得点や勝敗に同じように関わることができるようにルールなどが工夫されていることから、ユニバーサルスポーツと呼ぶこともあるよ。

■ ブラインドサッカー



(©JBFA/H.Wanibe)

アイマスクをし、音の鳴るボールを使う。グラウンドの周りには声を出して指示する人がいる。

■ シットイングバレーボール



(©エックスワン)

座ったまま行うバレーボール。

パラリンピックの学習にも使える



POINT

スポーツを「つくる」

スポーツの楽しみ方の一つとして、スポーツを「つくる」活動を紹介しています。

運動が苦手な人や障害がある人もみんなで楽しめるように工夫したり、スポーツの新しい楽しみ方を考えたりすることができます。

#さまざまな人を結び付ける

#「みんなで」つくる・楽しむ

探究 5 スポーツを「つくる」

関連ページp.20~21

スポーツを楽しむ行い方の一つとして、これまでと違う視点でスポーツをつくる試みが広がっています。スポーツをつくる活動について調べ、新たなスポーツについて考えてみましょう。⇒口絵4

●新しいスポーツをつくり出す活動

■ゆるスポーツ

動きにくさなどを設けることで、みんなが近い条件で「ゆるく」楽しめるようにしたスポーツ。「仲間外れをつくらない」をキーワードに、楽しいスポーツが生まれている。

▼イモムシラグビー



(写真提供：世界ゆるスポーツ協会)

▼バブルサッカー



■スポーツハッカソン

※「ハッカソン」は、プログラマーなどが、限られた時間でアイデアや成果を競うイベントの名称。

合宿形式で、新しいスポーツをつくり出したり、つくり方や楽しみ方を実践する活動。

▼できあがったスポーツを参加者全員で楽しむ。

▼グループでアイデアを出し合う。



(写真提供：山口情報芸術センター [YCAM])

●みんなで新しいスポーツを考えてみましょう。

■考える視点

- ・遊びやスポーツのおもしろいところを組み合わせる。
- ・いろいろな道具などを、ふだんと違う方法で使用する。
- ・みんなが得点したり勝ったりできるようにする。
- ・安全に楽しめることを大切にす。
- ・楽しそうな名前をつける。
- など

▲ p.24

POINT

スポーツとSDGs

さまざまなスポーツへの関わり方を通して、世界に目を向け、自分たちにはどんなことができるかを考える内容を掲載しています。

探究 4

スポーツとSDGs

関連ページ

スポーツが持つ人々を結び付ける働きは、世界のさまざまな問題の解決に役立てられることが期待されています。さまざまなスポーツへの関わり方で、自分たちにはどんなことができるか考えてみましょう。

エスティーゼス

●SDGsとは

エスティーゼス
SDGs (持続可能な開発目標) は、2030年に向けて国際連合で合意された国際目標です。17のゴール(右の図)を目指し、地球上の誰一人として取り残さないことを誓っています。

▼試合後に対戦相手のサポーターとともにに行われたスタジアムのごみ拾い。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標



#SDGsの授業もできる

#スポーツと世界のつながりを考える

※「保健体育とSDGs」については、p.23に掲載しています。

▲ p.148

学習内容をキーワードごとに再整理して教科等横断的な関連を示し、カリキュラム・マネジメントの実現につながります。



保健体育の学習をつなげる・広げる

POINT カリキュラム・マネジメントの実現

巻末に「キーワードで見る保健体育の学習内容」を設け、体育理論と保健の関連だけでなく体育実技・各教科との関連を掲載しています。

教科等横断的な学習

知識のつながり・広がり

| キーワード | 体育編 | 保健編 | 体育実技・各教科 |
|--------------|-------------------------------|---|--|
| 心の健康 | 1 1 スポーツの始まりと発展 …… 16 | 2 2 4 性とう向き合うか …… 52 | 体育実技：全教、社会：日本地域の特色と地域区分、私たちと国際社会の諸課題、理科：科学技術と人類、技術・家庭：衣食住の生活、道徳：食文化、節制 など |
| | 2 2 1 スポーツが心身と社会性に及ぼす効果 …… 74 | 5 5 心の発達 (1) …… 54 6 6 心の発達 (2) …… 56 7 7 自己形成 …… 58 8 8 欲求不満やストレスへの対処 …… 60 9 9 リラクゼーションの方法 …… 64 | |
| 安全 | 2 2 3 スポーツの安全な行い方 …… 78 | 4 2 1 健康の原因と防止 …… 108 | 体育実技：全教、社会：日本の地域的特色と地域区分、私たちと国際社会の諸課題、理科：科学技術と人類、自然環境の保全と科学技術の利用、大地の成り立ちと変化、気象とその変化、技術・家庭：衣食住の生活、道徳：道徳精神、公徳心/自然愛護 など |
| | | 2 2 交通事故の原因と原因 …… 110 3 3 交通事故の防止 …… 112 4 4 犯罪被害の防止 …… 114 5 5 自然災害に備えて …… 116 6 6 応急手当の意義と基本 …… 122 7 7 心肺蘇生法 …… 124 8 8 きずの手当 …… 128 9 9 室内の空気の状態 …… 174 10 10 水の役割と飲料水の確保 …… 176 11 11 生活排水の処理 …… 178 12 12 こけの処理 …… 180 13 13 環境の汚染と保全 …… 182 | |
| 病気の予防 | 1 1 1 スポーツの始まりと発展 …… 16 | 1 1 1 健康の成り立ち …… 28 | 体育実技：体づくり運動、社会：世界各地の人の生活と環境、地域の在り方、技術・家庭：家庭・家庭生活、道徳：節度、節制/生活の尊厳/よりよく生きる喜び など |
| | 2 2 1 スポーツが心身と社会性に及ぼす効果 …… 74 | 2 2 2 運動と健康 …… 30 3 3 食生活と健康 …… 32 4 4 休養・睡眠と健康 …… 34 5 5 2 性感染症とその予防/エイズ …… 156 6 6 健康を守る社会の取り組み …… 160 7 7 環境の汚染と保全 …… 182 | |
| スポーツの歩み方・行い方 | 1 1 3 スポーツの多様な楽しみ方 …… 20 | 4 2 1 健康の成り立ち …… 28 | 体育実技：全教、道徳：向上心、個性の伸長/友情、感謝、相互理解、寛容/希望と勇気、克己と強い意志 など |
| | 2 2 2 スポーツの学び方 …… 76 | 2 2 2 運動と健康 …… 30 3 3 食生活と健康 …… 32 4 4 休養・睡眠と健康 …… 34 5 5 1 体の発育・発達 …… 44 6 6 2 呼吸器・循環器の発達 …… 46 7 7 生殖機能の成熟 …… 48 8 8 4 性とう向き合うか …… 52 9 9 心の発達 (1) …… 54 10 10 心の発達 (2) …… 56 11 11 自己形成 …… 58 | |

起こるだろう
いきます。
ば、受精
移動し、
います。

4 射出された精液には数億もの精子が含まれている。そのうち受精できるのは一般には一つだけである。
5 妊娠すると、ホルモンの働きにより、排卵と月経は

関連 理科3年：生物の殖え方

◀ p.50

▶ p.190 ~ 191

教科書内の他章や他教科との関連についても、マークでわかりやすく示しています。

保健体育とSDGs

保健体育の学習の最後に、「共に健康に生きる社会 人類と地球の未来のために」と題し、将来、世界へはばたく中学生に向けて考えてほしいことを示しています。保健体育の学習内容には、心と体の健康、安全、防災、環境、スポーツなどがあり、これらはSDGsと深く関わっています。学研では、小学校・中学校を通じて、SDGsとのつながりを見据えて教科書づくりをしています。

保健体育の学習の終わりに
—共に健康に生きる社会 人類と地球の未来のために—

1 健康と社会のつながり
健康の保持増進は、豊かな人生や夢の実現の土台となるものです。健康を保持増進するためには、一人一人の能力を高めることと、それを支える環境や活動を整えていくことが必要です。これには、人間関係や情報といった社会的な環境や活動が含まれます。
● p.29

2 みんなの健康を守るために
今日では、バリアフリーやユニバーサルデザインなど、高齢や障害の有無、さまざまな違いに関わらず、誰もが健康・安全で快適な生活を送ることができるよう取り組みが進められています。こうした取り組みには、行政の取り組みに加えて、人々の理解や参加が欠かせません。もちろん、中学生の皆さんもその一人になれるのです。
● p.142

3 支え合い、共に生きる
日本で大きな自然災害などが起きたときに、外国からさまざまな支援がありました。また、日本からも外国に多くの支援を行っています。私たちの健康は、世界の人々が互いに支え合うことによって守られています。
世界保健機関（WHO）の定義では、最高の健康水準を確保することは、人種、宗教、政治的信条、経済状態のいかに関わらず、全ての人間の基本的な権利と定めています。しかし地球上では、いまだに栄養不良や感染症のために、1日に1万人以上の子どもたちが命を落としているのが現実です。
● p.166参照
● 保健衛生に関する関連の専門機関。

4 持続可能な社会をつくるために
また、今日では地球規模でさまざまな環境問題が起こっています。例えば国際的な課題となっているものに、地球温暖化があります。地球温暖化が進むと、激甚化する気候変動の分極化、気候変動による雨量の変化などが起こり、私たちの生活にさまざまな影響を及ぼすことが懸念されています。地球環境や自然環境を保全し、将来の世代の利益を損なうことなく、現在の世代の要求を満たす開発（持続可能な開発）が求められています。

5 日々の生活が世界につながる
地球規模の環境問題の解決には、世界各国の協力が必要で、そのために連携や取り組みが国際規模で進められています。国や自治体では、循環基本法などに基づき、さまざまな取り組みを行っています。私たちも、自分が環境に負荷を与えていることを自覚し、地球にやさしいライフスタイルを実践する必要があります。

6 できることを考え、一歩を踏み出そう
地球上で起こっている健康や環境の問題に対して、私たちは無関心であるわけにはいきません。支援を必要としている人々に対して、そして地球規模の環境問題に対して、自分ができることは何かを考え、地球社会の一員として積極的に行動することが必要です。
● SDGs ● p.148

7 保健体育を生かして
保健体育を通して学習したことは、さまざまな課題に対して、自分ができることや、仲間や周りの人と協力して解決に近づくこととするなどを考えるために、きっと役立ちます。
今後、困ったことや悩みを抱えるかもしれません。仲間だけでなく、遠く外国の人を助けたいと思うことがあるかもしれません。そんなとき、保健体育で学習したことを思い出してみてください。

8 共に健康に生きる社会にするために、次の①～③について、できそうだと思うことを考えてみましょう。
① 自分自身や家族のために
② 友達や身の回りの人々のために
③ 地域や日本、外国の人々のために

▲ p.188 ~ 189

〈学研の保健体育教科書とSDGs 17の目標との関わり〉

- | | | |
|---|--|--|
| <p>1 健康と福祉</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 自然災害に備えて ● スポーツ | <p>7 気候変動に配慮した持続可能な開発</p> <ul style="list-style-type: none"> ● スポーツと環境 | <p>13 気候変動に配慮した持続可能な開発</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 人類と地球の未来のために |
| <p>2 食生活</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 食育 | <p>8 質の高い教育をみんなに</p> <ul style="list-style-type: none"> ● キャリア教育（職業教育） | <p>14 海の豊かさを守ろう</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 環境の汚染と保全 |
| <p>3 心身の健康を強く保ち、健康と福祉を促進しよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 健康って、どんなこと？ | <p>9 産業、雇用、持続可能な消費と生産をつなぐ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 保健体育の学習の終わりに | <p>15 陸の豊かさも守ろう</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 生物多様性 ● 野外スポーツ |
| <p>4 質の高い教育をみんなに</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 全般 | <p>10 人や国の不平等をなくそう</p> <ul style="list-style-type: none"> ● スポーツの始まりと発展 | <p>16 平和と公正な社会を築こう</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 心の健康 ● オリンピック・パラリンピック |
| <p>5 性別平等を推進しよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 生殖に関わる機能の成熟 ● 生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現 | <p>11 住み続けられるまちづくりを</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 地域のさまざまな保健活動の取り組み ● 生活に伴う廃棄物の衛生的管理 | <p>17 パートナーシップで目標を達成しよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 個人の健康を守る社会の取り組み |
| <p>6 清潔な水とトイレを世界中に</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 飲料水・生活排水の衛生的管理 | <p>12 つくって減らす循環する</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 循環型社会を目指して | |



誰もが使いやすい教科書

大きくて見やすい紙面

従来よりも横幅が28mm大きいAB判を採用しています。机上で開きやすく、幅広で余裕があり見やすく学習しやすい紙面です。また、光の反射を抑えて目にやさしい色合いの用紙を使用しています。

使い方がひと目でわかるデザイン

ブロック単位のデザインで、見る順序などをわかりやすくしています。授業の内容を直感的に捉えることができます。

作業課題は本文と明確に区別できるようにしています。

▼ p.46 ~ 47

ブロック単位のデザイン

2 呼吸器・循環器の発達

学習の目標

- 呼吸器や循環器はどのように発達するか理解しよう。
- 呼吸器・循環器の発達に運動がどんな役割をしているか考えよう。

キーワード □ 呼吸器 □ 呼吸数 □ 肺活量 □ 循環器 □ 脈拍数 □ 拍出量

課題をつかむ

安静時の1分当たりの呼吸数を数えてみましょう。赤ちゃんの頃と比べると、どちらが多いと思いますか。

1分間当たりの呼吸数

呼吸数が多いのは 赤ちゃんの頃 ・ 今

呼吸器の発達

呼吸器が発達すると何がどうなることだろうか。

呼吸器は、鼻(口)、のど、気管、気管支、肺などから成っています。肺の中には小さな肺胞が無数にあり、それらは毛細血管によって覆われています。空気から取り入れた酸素と体の中でできた二酸化炭素は、この肺胞と毛細血管の間で交換されます。これをガス交換といいます。

呼吸器の発達は、呼吸数の減少や、肺活量の増大によって知ることができます。

呼吸数が体の発育とともに少なくなるのは、肺胞の数が増えたり、肺全体が大きくなって、1回の呼吸量が大きくなるからです。

資料① 呼吸器の仕組みとガス交換

吸入 酸素：約20.9%
二酸化炭素：約0.04%

呼気 酸素：約16%
二酸化炭素：約4%

資料② 呼吸数の年齢による変化

資料③ 肺活量の年齢による変化

小学校の理科で、人の体のつくりと働きについて学習したね。心臓や血液には、どんな役割があったかな？

考え・調べる

右のAさんとBさんのどちらが陸上競技の長距離選手でしょうか。また、その理由を出し合ってみよう。

70回 50回
70ml 70ml
90ml 90ml

安静時脈拍数

1回の拍出量

2 循環器の発達

循環器が発達すると何がどうなることだろうか。

循環器は、心臓、動脈、静脈、毛細血管などから成っています。血液は心臓のポンプ作用によって全身を巡り、酸素や栄養物質などを運びます。

循環器の発達は、脈拍数の減少や拍出量の増大によって知ることができます。

脈拍数が体の発育に伴って少なくなるのは、心臓が大きくなったり、収縮する力が強くなったりして、1回の拍出量が増えるからです。

安静時の1分間当たりの脈拍数を数えてみよう。「考える・調べる」のAさん、Bさんと比べると、どう違うかな？

呼吸器・循環器の発達と運動

呼吸器・循環器の発達には、運動はどのように関わっているだろうか。

思春期は、呼吸器・循環器の機能と関わりが深い持久力を高めるのに最も適した時期です。

激しい運動を行うと、呼吸数だけでなく脈拍数も増加します。多量の酸素を体内に取り入れ、血液と一緒に速やかに全身に運ぶ必要があるからです。「少しきつい」と感じる程度の運動を継続的に続けると、1回の呼吸量や拍出量が増加します。

適切な運動を行うことは、呼吸器・循環器の機能を発達させることにつながります。

資料④ 心臓と血液の流れ

資料⑤ 脈拍数の年齢による変化

まとめ・深める

呼吸器や循環器の機能を発達させるには、長距離走や水泳が効果的です。この理由を教科書の本文や資料を活用して説明してみましょう。

血圧(血液が血管の壁を押し流す力)は、年齢とともに高くなります。発育期に発達して、拍出量が増加するからです。発育期以降に血圧が高くなるのは、

本文はページの左側に配置し、1ページごとに見ても本文・資料の位置関係が変わらないようにしています。デジタル教科書でも使いやすいレイアウトです。

資料は右や下にまとめ、本文との対応をわかりやすくしています。

デジタル教科書も見据えたレイアウト



ユニバーサルデザインへの対応

見出しや本文に、判別しやすいユニバーサルデザインフォント (UDフォント) を採用しています。また、色覚に特性がある生徒に配慮しています (カラーユニバーサルデザイン)。教科書バリアフリー法の趣旨に基づいた拡大教科書や、学校教育法等の改正に沿ったデジタル教科書を発行します。

多様な教育ニーズへの対応

▼ p.178 ~ 179

アクセシビリティの向上



水洗化された家庭から出されるし尿を含んだ水は、下水道が完備されている地域では下水処理場で処理され、下水道が完備されていない地域では浄化槽によって処理されています。

水洗化されていない家庭のし尿の大部分は直接収集され、し尿処理施設で処理されますが、一部は下水道投入、農地還元などの方法で処理されています。

下水処理場やし尿処理施設がどこにあるか調べ、地図で位置を確認してみましょう。

生活雑排水の処理

生活雑排水は、下水道が完備されている地域では、し尿を含む水と一緒に下水処理場で処理されています。しかし、下水道が完備されていない地域では、生活雑排水が未処理のまま川や海などに流されているところもあります。

下水道の普及率は年々上昇していますが、人口規模によって差があります。今後は、下水道の整備とともに、し尿と生活雑排水を一緒に処理できる合併処理浄化槽の整備を進めていくことが望まれています。

災害時のトイレと健康

災害が発生したときに問題となるのがトイレです。水洗トイレが機能しなくなると、し尿を適切に処理することができず、細菌やウイルスなどを原因とした感染症を引き起こしたり、害虫が発生したりするようになります。トイレについても、災害に備えておく必要があります。

水環境の汚染

アオコによる被害 (長野県)

下水道は、汚水を処理し健康や環境を守る役割の他に、大雨などのときに雨水を速やかに流して、水害を防ぐ役割もあります。



有効活用すること。

水処理場で処理された水



3年

現存する日本最古の下水道

大阪府大阪市に、16世紀の終わり頃に造られた下水道があります。

菅任秀吉が当時の大阪の町を整備したときに、低湿地が多い地域の住宅の排水のために造られたといわれており、「太閤 (秀吉) 下水」の名で知られています。約7kmに及ぶ、今も現役の下水道です。

▼太閤 (秀吉) 下水の内部



保護

5

環境と安全への配慮

環境と安全への配慮

179

ユニバーサルデザイン / 環境と安全への配慮

健康と環境

5 生活排水の処理

学習の目標

- 生活排水を衛生的に処理する必要があることを理解しよう。
- 水を汚染しないためにできることを具体的に考えよう。

キーワード

- 生活排水
- 下水処理場
- 浄化槽
- し尿処理施設
- 合併処理浄化槽

課題をつかむ

あなたの家のトイレや台所、風呂などの排水は、どのように処理されているか知っていますか。

生活排水の行方 (処理) (2016年度)

下水処理場 93.6%

農地還元 0.1%

その他 0.4%

自家処理

下水投入 5.9%

収集量合計 57,204kL/日 100%

水洗化人口 94.6%

し尿を含んだ水

公共下水道人口 74.3%

生活雑排水

合併処理浄化槽人口 11.7%

し尿を含んだ水

生活雑排水

処理されて放流

単独処理浄化槽人口 8.6%

し尿を含んだ水

生活雑排水

未処理のまま放流

処理されて放流

非水洗化人口 5.4%

計画収集人口 5.4%

生活雑排水

未処理のまま放流

自家処理人口 0.1%未満

自家処理

見やすい図表

生活排水の衛生的な処理

水洗トイレから出されるし尿を含んだ水と、台所や風呂などから出される生活雑排水を合わせて、生活排水といいます。し尿を含んだ水には、病原性の微生物がいる場合があります。生活雑排水には、洗剤や調理ごみ、油などが含まれています。これらは、環境や健康に影響を与えるため、衛生的に処理する必要があります。

生活排水は、どのようにして衛生的に処理されているのかな?

資料 1 水環境の汚染

アオコによる被害 (長野県)

アオコとは、汚水を栄養として異常繁殖する藻類。

食品の残りなどを生活排水としてそのまま流すと、魚が死ねることができ程度にまでするためには大量の水が必要になります。例えば、サラダ油 (15mL) では約 5,100L、牛乳 (180mL) では約 3,900Lの水が必要です。

下水道は、汚水を処理し健康や環境を守る役割の他に、大雨などのときに雨水を速やかに流して、水害を防ぐ役割もあります。

自然災害に備えて p.116 ~ 121

環境と安全への配慮

環境に配慮してつくられた紙、インキ、印刷方式を使用しています。また、製本においても、環境と安全、強度に配慮して針金を使わない「あじろ綴じ」を採用しています。

よりよい学びを支える充実の内容

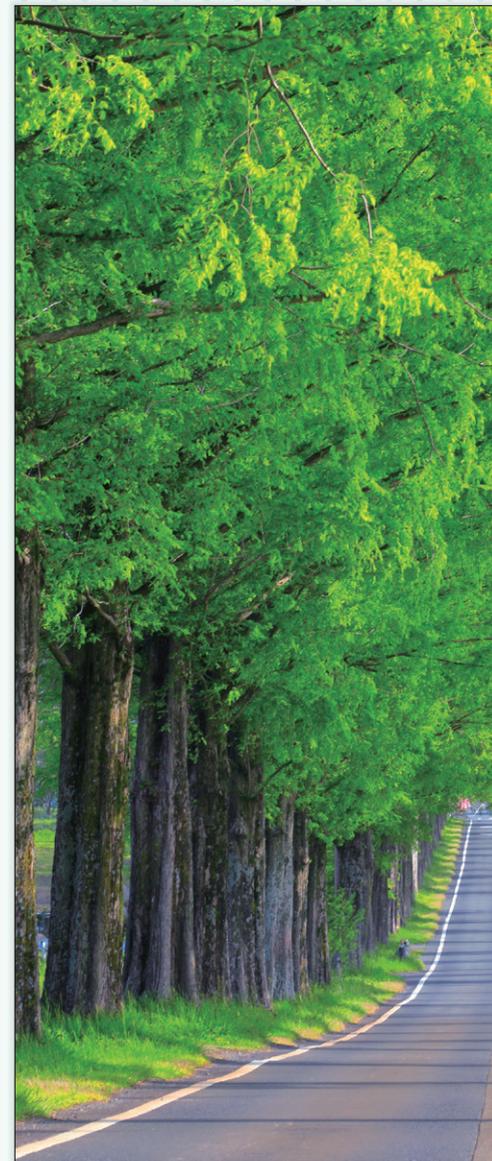
資料や写真などをこれまで以上に充実させ、総ページ数200ページで構成しています。最新の用紙を採用し、ページ増でも、薄く軽く扱いやすい教科書を実現しています。



制作上の創意・工夫

POINT 学習内容がわかりやすい学年別構成 体育理論→保健の順序に

学習指導要領の内容の取扱いで学年が明示されたことを受け、これまでの「保健・体育別構成」から「学年別構成」となっています。また、学習指導要領の排列に基づき、体育理論→保健の順序となっています。



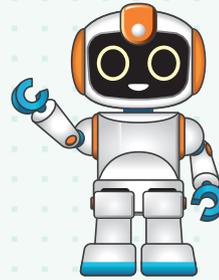


体育・スポーツのよさから学習を始められる

各学年の学習内容がすぐわかる

学習の見通しが持てる

教えやすく学びやすい



各学年の扉は、未来に向かって進んでいく先をイメージできるように工夫しています。



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 …72

保健編 3章
健康な生活と病気の予防② …84

保健編 4章
傷害の防止 …106



▲ p.71



3年

🏠🏠🏠🏠🏠🏠🏠🏠

体育編 3章
文化としてのスポーツ …136

保健編 5章
健康な生活と病気の予防③ …150

保健編 6章
健康と環境 …168



▲ p.135

指導と評価の一体化を重視しています。また、生徒が学習を身近に感じやすいようにしています。



制作上の創意・工夫

POINT 章末評価・学年末評価

各章のまとめと学年のまとめの2段階構成で、振り返りと新たな学びや生活実践への展望を確認することができます。学年のまとめは、資質・能力の柱の一つである「学びに向かう力・人間性等」をより意識した課題を設定しています。

体育 1章 スポーツの多様性

章のまとめ

振り返ろう

この章の学習を振り返り、評価してみよう。

【知識】学習の進め方を工夫するなどして、次のことを理解・習得できましたか？

- ・スポーツはどのようにして始まり、どのように発展してきたか。[p.16~17]
- ・スポーツへの関わり方にはどんなものがあるか。[p.18~19]
- ・スポーツにはどんな楽しみ方や楽しむための工夫があるか。[p.20~21]

【思考・判断・表現など】学習の進め方を工夫するなどして、次のことが達成できましたか？

- ・スポーツの多様性について、自分の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断したり、他者に伝えたりしたか。[p.16~21]

この章で学んだキーワード

- 楽しさ▶p.16
- 必要性▶p.16
- 捉え方▶p.17
- 行うこと▶p.18
- 見えること▶p.18
- 支えること▶p.19
- 知ること▶p.19
- 自分に合った運動▶p.20
- 多様な楽しみ方▶p.20
- ライフステージ▶p.21
- 豊かなスポーツライフ▶p.21

確かめよう

1 次の各文で、その内容が正しい場合には○、間違っている場合には×で答えなさい。[p.16~17]

①人は、楽しさや必要性を求めて、さまざまな運動やスポーツを工夫し、発展させてきた。()

②スポーツは、体力や強さ、競技などを表す言葉が語源といわれている。()

③スポーツの捉え方や行い方は、時代や社会の変化に伴って変化してきた。()

2 次の文の()に当てはまる語句を、ア〜ウから選び、記号で答えなさい。[p.18~19]

スポーツには、行うことに加え、テレビなどのメディアや会場などで(○)、スポーツを行う人を(②)、新聞やインターネット

トでスポーツの歴史や記録を(③)などの多様な関わり方がある。

ア. 見ること イ. 支えること ウ. 知ること

3 次の各文で、その内容が正しい場合には○、間違っている場合には×で答えなさい。[p.20~21]

①運動やスポーツを楽しむことができるのは、中学生のときだけである。()

②競争や試合などで相手と競うことも、スポーツの楽しみ方の一つである。()

③同じ一人の人でも、ライフステージによってスポーツの楽しみ方は工夫できる。()

生かそう

1 次の文を読んで、各問いに答えなさい。

Aさんは、適度な運動が健康の保持増進に効果があることを知り、ジョギングを始めました。スポーツは苦手なので、できるだけ楽しみながら続けたいと思っています。

①Aさんが活動を楽しむには、どんな行い方があるか。

②Aさんが活動を継続しやすくなるためには、どんなことが大切か。次の()に当てはまる語句を答えなさい。

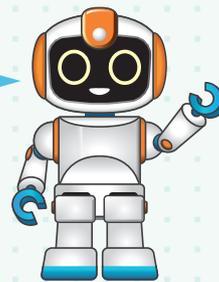
一語に()や、活動しやすい空間、活動する時間を持つと、継続してスポーツを行いやすくなる。

【生活への活用】「スポーツの多様性」を学習して、もっと学習したい、自分自身の生活に生かしたいと思ったことを書いておきましょう。

※わからない場合は、本文に戻って、確認しましょう。
※p.25「章のまとめ」解答▶p.195

行って、見て、学ぼう▶p.16

自己評価することで、また新たな学びにつながります。



指導と評価の一体化

自己評価

メタ認知力

1年の学習の終わりに

1年の学習（スポーツの多様性／健康な生活と病気の予防①／心身の発達と心の健康）を振り返ってみましょう。

各章のまとめ(p.25, 41, 68~69)の「生活への活用」を見直しながらいいてみよう。

学習内容や学習活動、周りの人の意見などで、わかったことや印象に残ったこと、よく覚えていることを挙げてみましょう。

学習したこと、自分や学校の生活と結び付けて、運動や健康について問題となっていることや、その解決に向けて考えてみたいと思うことを挙げてみましょう。

自分の生活の中に取り入れてみたいと思ったことや、他の人に伝えたいと思ったことを挙げてみましょう。

もっと知りたい、もっと考えてみたいと思ったことを書いておきましょう。

単元の評価にも生かせる

「学びに向かう力・人間性等」を育む



地域の写真や資料を多数掲載

全国各地の写真や資料、情報を豊富に掲載しており、学習内容を身近なものとして受け止めることができます。また、各学校や地域の実態に沿った学習を進めていくうえで、役に立ちます。

POINT

興味・関心を高めやすい

口絵 6
保健体育 **行って、見て、学ぼう**

A 札幌オリンピックミュージアム
オリンピックやパラリンピックの歴史と感動を身近に体験できる。また、オリンピック競技などをシミュレーションで体験することができる。(北海道札幌市)

私は、「目標に向かって努力する」、「失敗を恐れず挑戦すること」、「相手(仲間)を思いやる」などオリンピックを通じて大切なことを学びました。そのオリンピックの世界観を学んだ施設として、ぜひ、見て感じて体験してほしいです。
札幌オリンピックミュージアム
名誉名誉総裁 岡部 雅司さん
オリンピック1994年冬季・リレハンメル大会 スキー・ソルアイック複合団体金メダリスト

D 日本スキー発祥記念館
1911年1月12日、オーストリア・ハンガリー帝国(当時)の軍人が日本で初めてスキー指導を行い、これが日本のスキーの始まりとされている。(新潟県上越市)

E あいち健康プラザ 健康科学館
人間の体の仕組み、運動や食生活など健康と健康について学ぶことができる。(愛知県安城市)

B イーハートブ火山局
火山の動きと火山の恐ろしさ、火山災害を防ぐ方法を学ぶことができる。(岩手県八幡平市)

G 広島市健康づくりセンター 健康科学館
人間の体の仕組み、病気と健康などについて、拡大模型などのわかりやすい展示で学ぶことができる。(広島県広島市)

H 高知まさこ情報交流館
「まさこい祭り」の歴史と魅力について、資料や体験などで学ぶことができる。(高知県高知市)

I 北九州市環境ミュージアム
持続可能な社会をつくるために必要なことについて学ぶことができる。(福岡県北九州市)

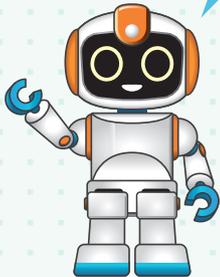
C そなエアリア東京
地震の発生から避難までを体験することができる。(東京都江東区)

J 丸山 浩司さん
施設内には、災害後の街並みがジオラマで再現されています。タブレット端末から出されるクイズに答えながら、災害時に必要な知識を学ぶことができます。ぜひ地震への「そなえ」を身に付けてください。
東京臨海広域防災公園 管理センター長
丸山 浩司さん

社会に開かれた教育の実現

▲口絵 6

事例を基に、自分たちの地域に置き換えて考えることができます。



主体的な学び

生活に結び付けられる

保健課 4章 災害の防止

自然災害から身を守るために

1 連絡先や避難場所、危険な場所の確認

災害時の連絡手段の確認
災害時には電話がかりにくくなるため、安否を確認するためのサービスを活用しよう。

- 災害用伝言ダイヤル【171】
- 災害用伝言板 (各電話会社、web171)
毎月1日と15日、1月1日～3日、防災週間(8月30日～9月5日)などに体験することができます。
- SNS (ソーシャルネットワーキングサービス)

避難場所の確認

静岡県静岡市

神奈川県横浜市

危険な場所の確認 (ハザードマップの活用)

山形県山形市

新潟県新潟市

▲ p.120

教師用指導書の紹介



▼朱書き編サンプル

教科書 3章 文化としてのスポーツ

第1節 研究編 p.116～119、教授ノート p.116～119、ワークシート p.116～119、自習プリント No.3-1

1 スポーツの文化的意義

学習の目標

- 現代生活において、スポーツにはどんな意義があるか理解しよう。
- スポーツの意義を自分の生活と結び付けて考えよう。

キーワード □ スポーツ基本法 □ スポーツ基本計画

課題をつかむ

1年生のときに、スポーツへの多様な関わり方について学習しました。中学校に入学してからこれまで、スポーツにどのような関わったのかを振り返り、楽しいと感じたり、楽しくないと感じたりした点を挙げてみましょう。

見ること
支えること
知ること
行うこと

現代生活におけるスポーツ

現代における私たちの生活は、経済や科学技術などの発展で、物質的に豊かで、便利なものとなっています。このような現代生活において、なぜ私たちはわざわざスポーツを行ったり、見たり、支えたりするのでしょうか。

現代生活は、運動不足や情報化によるストレスが起こりやすい一方で、平均寿命が延び、生きがいや心の豊かさがいっそう求められています。

スポーツに関わる楽しさは、新たな自分の変化を発見したり、豊かな交流や健やかな心身をもたらしたりする可能性を持っています。スポーツは、現代生活において誰もが楽しめるように、その関わり方を工夫してきた文化なのです。

資料① スポーツがもたらす価値 (2017年)

| | |
|-------------|----|
| 健康・体力の保持増進 | 60 |
| 精神的な充実感 | 55 |
| 人と人との交流 | 50 |
| 運動量の確保 | 45 |
| 青少年の健全な発育 | 40 |
| リラックス、癒し、興味 | 35 |
| フェアプレイ精神の醸成 | 30 |
| 豊かな人間性 | 25 |
| 社会参加の促進 | 20 |

資料② スポーツに関する意識、上位を掲げ、複数回答。(スポーツが「スポーツの実施状況」に関する意識調査)

考える・調べる

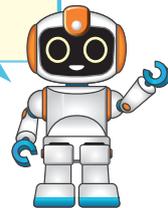
これまでスポーツに関わってきた変化を挙げ、なぜそのような変化があったかについて考えてみましょう。

- 自分の気持ちや体へ起きた変化
- 自分の生活に起きた変化
- 他人との関係で起きた変化 など

138

新任の先生にも。熟練の先生にも。

わかりやすさ、詳しさ、自由度を兼ね備えた、誰にでも使いやすい教師用指導書です。



- 詳しい内容解説、授業展開例などが入った研究編で、しっかりと教材研究ができます。
- 簡潔でわかりやすい解説があり使いやすい朱書き編と、板書例があり教材研究を書き込める教授ノートの組み合わせで、自分に合った授業の準備をすることができます。
- 授業のICT化やさまざまな学び方による授業を可能にする資料や素材を豊富に収録します。

▼研究編サンプル

教科書 3章 文化としてのスポーツ 第1節 1. スポーツの文化的意義

授業展開例

● 学習の目標

● 現代生活におけるスポーツの意義を自分の生活と結び付けて考えよう。

● 資料①

● 資料②

● 考える・調べる

● 1年生のときに、スポーツへの多様な関わり方について学習しました。中学校に入学してからこれまで、スポーツにどのような関わったのかを振り返り、楽しいと感じたり、楽しくないと感じたりした点を挙げてみましょう。

● 見ること

● 支えること

● 知ること

● 行うこと

● 現代生活におけるスポーツの意義を自分の生活と結び付けて考えよう。

● 現代生活は、運動不足や情報化によるストレスが起こりやすい一方で、平均寿命が延び、生きがいや心の豊かさがいっそう求められています。

● スポーツに関わる楽しさは、新たな自分の変化を発見したり、豊かな交流や健やかな心身をもたらしたりする可能性を持っています。スポーツは、現代生活において誰もが楽しめるように、その関わり方を工夫してきた文化なのです。

● 資料①

● 資料②

● 考える・調べる

● これまでスポーツに関わってきた変化を挙げ、なぜそのような変化があったかについて考えてみましょう。

● 自分の気持ちや体へ起きた変化

● 自分の生活に起きた変化

● 他人との関係で起きた変化 など

▼教授ノートサンプル

教科書 3章 文化としてのスポーツ 第1節

1 スポーツの文化的意義

1. スポーツの文化的意義

○中学校に入ってから、スポーツとどのように関わったかを振り返り、楽しいと感じたり、楽しくないと感じたりした点を挙げてみましょう。

○見ること

○支えること

○知ること

○行うこと

○現代生活におけるスポーツの意義

○現代生活は、運動不足や情報化によるストレスが起こりやすい一方で、平均寿命が延び、生きがいや心の豊かさがいっそう求められています。

○スポーツに関わる楽しさは、新たな自分の変化を発見したり、豊かな交流や健やかな心身をもたらしたりする可能性を持っています。スポーツは、現代生活において誰もが楽しめるように、その関わり方を工夫してきた文化なのです。

○資料①

○資料②

○考える・調べる

○これまでスポーツに関わってきた変化を挙げ、なぜそのような変化があったかについて考えてみましょう。

○自分の気持ちや体へ起きた変化

○自分の生活に起きた変化

○他人との関係で起きた変化 など

▼ワークシートサンプル

ワークシート

体育3 1 スポーツの文化的意義

1年生のときに、スポーツへの多様な関わり方について学習しました。この1年を振り返って、スポーツにどのように関わったかを振り返り、楽しいと感じたり、楽しくないと感じたりした点を挙げてみましょう。

見ること

支えること

知ること

行うこと

現代生活におけるスポーツの意義

現代生活は、運動不足や情報化によるストレスが起こりやすい一方で、平均寿命が延び、生きがいや心の豊かさがいっそう求められています。

スポーツに関わる楽しさは、新たな自分の変化を発見したり、豊かな交流や健やかな心身をもたらしたりする可能性を持っています。スポーツは、現代生活において誰もが楽しめるように、その関わり方を工夫してきた文化なのです。

これまでスポーツに関わってきた変化を挙げ、なぜそのような変化があったかについて考えてみましょう。

自分の気持ちや体へ起きた変化

自分の生活に起きた変化

他人との関係で起きた変化 など

セット内容 (予定)

- 朱書き編
- 研究編
- 教授ノート
- ワークシート
- 自習プリント
- 掲示資料
- デジタルテキスト

※教師用指導書の構成・内容は変更となる場合があります。

デジタル教科書・教材の紹介



使いやすさを追求したデジタル教科書。
「学習者支援」機能も標準装備しています。

学習者用デジタル教科書



拡大・縮小、ペン、ふせんなどの基本機能に加え、リフロー型の表示や音声読み上げを備えた「学習者支援」機能を持った、学習者用デジタル教科書です。特別なビューワを必要とせず、基本のブラウザで使用することができます。ダウンロード版、クラウド版を予定（価格未定）。

指導者用デジタル教科書（教材）

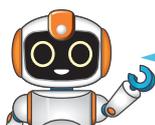


学習者用デジタル教科書を基本とし、指導に役立つ教材を搭載した指導者用デジタル教科書（教材）です。「学習者支援」機能も備え、生徒にデジタル教科書の使い方を指導することができます。ダウンロード版（校内フリーライセンス等）を予定（価格未定）。

指導者用デジタル教科書（教材）は、「学研 学校教育ネット」にてサンプル版を公開予定。

- 主な機能：ペン機能／マーカー機能／拡大機能／ふせん（メモ）機能／ノート機能／音声読み上げ機能 など
- ※画像イメージ、機能、仕様などは、変更となることがあります。

教科書サイトの紹介



教科書と連動したウェブサイト
で学習を深められます。

- 教科書内の二次元（QR）コード（教科書サイトマーク）と連動し、動画や関連リンクなどを参照し、学習を深めることができます。

ウェブサイト「学研 学校教育ネット」から、見ることもできます。



教科書著作者一覧

著作者代表

森 昭三 筑波大学名誉教授

佐伯年詩雄 日本ウェルネススポーツ大学教授

著作者（五十音順）

阿江美恵子 東京女子体育大学教授

植田 誠治 聖心女子大学教授

大橋 美勝 岡山大学名誉教授

岡崎 勝博 東海大学教授

尾縣 貢 筑波大学教授

賀川 昌明 びわこ学院大学教授

笠原 賀子 長野県立大学教授

菊 幸一 筑波大学教授

木塚 朝博 筑波大学教授

鬼頭 英明 法政大学教授

厨 義弘 福岡教育大学名誉教授

黒木 俊秀 九州大学教授

近藤 真庸 岐阜大学教授

佐見由紀子 東京学芸大学准教授

下村 義夫 山梨学院大学教授

新宮領 毅 元東京都大田区立田園調布中学校校長

杉崎 弘周 新潟医療福祉大学准教授

助友 裕子 日本女子体育大学教授

照屋 博行 九州共立大学教授

戸野塚厚子 宮城学院女子大学教授

中村 和彦 山梨大学教授

西岡 伸紀 兵庫教育大学大学院教授

廣橋 義敬 千葉大学名誉教授

藤沢謙一郎 信州大学名誉教授

藤田 紀昭 日本福祉大学教授

松田 恵示 東京学芸大学教授

松本格之祐 桐蔭横浜大学教授

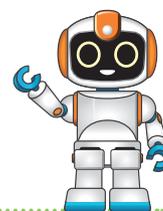
三木 四郎 大阪教育大学名誉教授

武藤 芳照 東京大学名誉教授

物部 博文 横浜国立大学教授

山梨八重子 元熊本大学教授

株式会社学研教育みらい

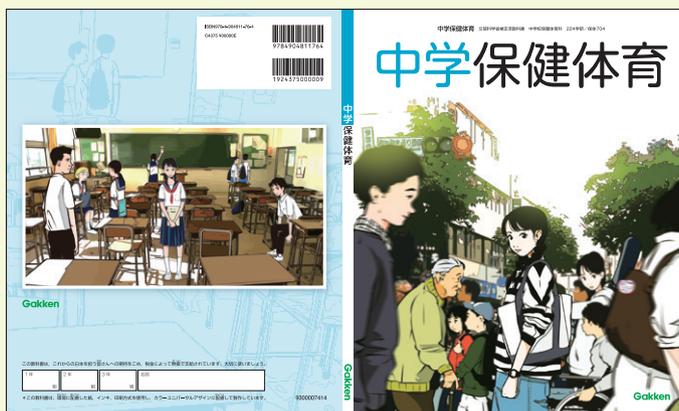


表紙の紹介

予測困難な時代の中で、 子供たちが自ら「みらい」を 切りひらいていけるように

中学生の時期（思春期）は、学校生活などの環境も変化し、さまざまな葛藤や悩みなどを抱えながらも、目標や夢を見つけたり楽しみを見つけたりしつつ、心も体も大きく発達する時期です。このような時期に、日々の生活でのさまざまな活動に積極的に取り組み、豊かな経験をして「みらい」へ向かってほしいという思いを込めています。

中学生時代の経験は、将来の生き方や考え方の礎の一部となるものです。中学校での保健体育の学習を通して、生涯にわたって健康に生きようとする態度やスポーツに親しむ態度を身に付けてほしいと願っています。



▲中学生が、友人や知人、地域の人などの多様な人たちや社会と関わり合って生きる場を切り取っています。この教科書を使う生徒たちが、毎日が心と体を健やかに発達させる「みらい」への成長につながる1日であることに気づき、日々を大切に過ごしてほしいという思いを表現しました。

株式会社 学研教育みらい

〒141-8416 東京都品川区西五反田2-11-8

☎03-6431-1568（編集） ☎03-6431-1151（供給）

学研 学校教育ネット <https://gakkokyoiku.gakken.co.jp/>

令和3年度用中学校教科書 内容解説資料

『学研 学校教育ネット』

中学校保健体育教科書専用ページ



<https://gakkokyoiku.gakken.co.jp/2021text/hokentaiiku/index.html>

パンフレット、観点別特色一覧、構成・内容一覧、年間指導計画例などがダウンロードできます。