## ■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）

石坂　友司　奈良女子大学教授
植田　誠治　聖心女子大学教授
岡崎　勝博　元東海大学教授
尾縣　貢　筑波大学教授
菊　幸一　国士舘大学特任教授
木塚　朝博　筑波大学教授
黒川　修行　宮城教育大学教授
黒木　俊秀　九州大学教授
近藤　真庸　岐阜大学名誉教授
佐見由紀子　東京学芸大学教授
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　新潟医療福祉大学教授
助友　裕子　日本女子体育大学教授
高田　彬成　帝京大学教授
髙本　恵美　大阪体育大学教授
照屋　博行　福岡教育大学名誉教授
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　京都女子大学教授
能瀬さやか　国立スポーツ科学センター スポーツ医学・研究部／スポーツクリニック婦人科契約研究員
藤田　紀昭　日本福祉大学教授
松田　恵示　東京学芸大学理事・副学長、立教大学特任教授
松本格之祐　桐蔭横浜大学名誉教授
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
棟方　百熊　岡山大学准教授
物部　博文　横浜国立大学教授
吉原　昌子　桐蔭横浜大学客員教授
株式会社Gakken

【情報モラルに関する監修】　堀田　龍也　東北大学大学院教授・東京学芸大学大学院教授
【特別支援に教育に関する監修】小林　倫代　国立特別支援教育総合研究所名誉所員


## 中学生の学びを支える皆様へ

この教科書は、中学生一人一人が自ら学び未来へ進んでいけるように、悩んだり迷ったりしたとき、みんなで学び支え合えるようになることを願って編集しています。

保健体育には、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して、楽しく明るく生きていくための学びがあります。中学生それぞれが、明るく豊かな未来を想像し、創造していくには、学校や家庭、地域、そして世界と関わっていくことが大切です。ぜひ、保健体育を学ぶ中学生と、一緒に考えたり話し合ったりしてみてください。

表紙では、未来へ向けたスタートラインに立つ中学生を描いています。それぞれの夢や未来へ、仲間とともに力強い一歩を踏み出そうとする中学生を応援しています。
イラストは、アニメーションなどの映像制作チーム、Hurray! まごつき さんに制作していただきました。


Gakken
株式会社 Gakken
〒141-8416 東京都品川区西五反田 2-11-8
TEL：03-6431-1568（編集）　03-6431-1511（供給）
学研 学校教育ネット https://gakkokyoiku.gakken.co.jp


**教科書特設サイト**
教科書『新・中学保健体育』の情報は、特設サイトからもご覧いただけます（随時更新）。
各種資料のダウンロードもできます。
https://gakkokyoiku.gakken.co.jp/r7text_hotai/




9300009957


# 新 中学保健体育

令和 7 年度
中学校用内容解説資料
中学校保健体育科　中学校１～３年用
224 学研／保体 224-72

## 学研の教科書
『新・中学保健体育』で
生み出す学びの好循環
―保健体育の主体的な学び
―課題発見力、課題解決・実践力
―協働的な学び、学びに向かう力
学びを支えるデジタルコンテンツ
現代的な課題
ウェルビーイング／多様性／
キャリア教育　など

Gakken

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。

# 生徒一人一人が主役になる学びの実現を目指して。

生きる力、自ら学び、自ら考える力を育てる

# 学研の教科書

## 『新・中学保健体育』内容解説資料

もくじ


### 学研の教科書で実現する学び

『新・中学保健体育』で生み出す学びの好循環 …… 4 ～ 5

生徒一人一人が主役の学びを生み出す基本構成 …… 6 ～ 7

### 学研の教科書の特色

1. 保健体育の主体的な学び …… 8 ～ 9
2. 課題発見力、課題解決・実践力 …… 10 ～ 11
3. 協働的な学び、学びに向かう力 …… 12 ～ 13

### 編集上の工夫や特色

学びを支えるデジタルコンテンツ …… 14 ～ 15

現代的な課題①
ウェルビーイング …… 16 ～ 17

現代的な課題②
多様性、多様な学び …… 18 ～ 19

現代的な課題③
身の回りのさまざまな課題 …… 20 ～ 21
がん教育／情報活用能力・情報リテラシー／防災／新しい感染症

現代的な課題④
キャリア教育 …… 22

ユニバーサルデザインに基づいた教科書 …… 23

現代的な課題への対応一覧 …… 24

### 編集の基本方針 …… 25 ～ 27

■デジタル教科書のご紹介 …… 28 ～ 29

■教師用指導書のご紹介 …… 30 ～ 31


教科書では、「ウィズ」が共に学習を進めてくれます。

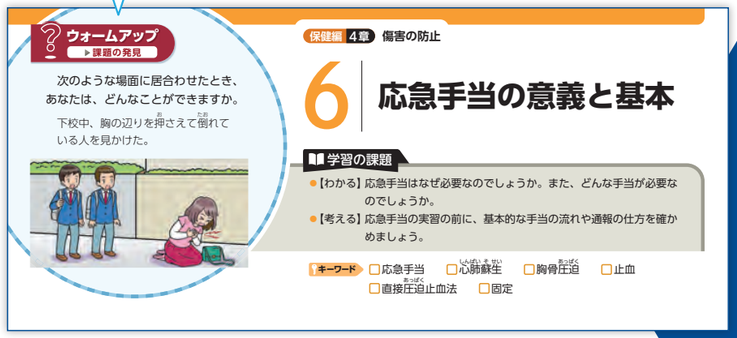
学研の教科書で実現する学び

# Gakkenの保健体育教科書

## 『新・中学保健体育』で生み出す学びの好循環

主体性を大切にし、興味・関心を高めて学習を進めることができ、
**主体的な学びの好循環を生み出す**
ことができます。

「興味・関心を高める導入をしたい！」
という声に応えました。



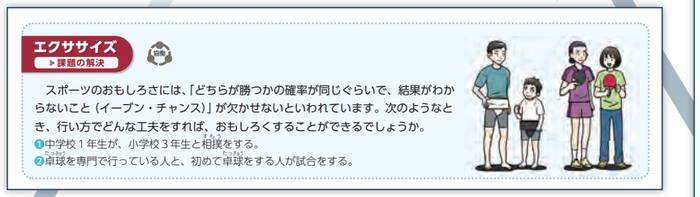

学習課題よりも前にある導入の発問「**ウォームアップ**」で、「**何を学習するか**」を主体的に捉えることから学びをスタートできます。

▲p.122

**導入の発問で、**
**・興味・関心を高める。**
**・課題に気づく。**

▶このあとのp.8～9で詳しく

工夫された考える課題「**エクササイズ**」を用いながら、**さまざまな方法で課題解決に**向かいます。 ▼p.21




**考え、対話し、**
**学びを進める。**
**課題の解決に向かう。**

▶このあとのp.10～11で詳しく

▲p.124

**デジタルコンテンツも活用しながら学べます。**

▶このあとのp.14～15で詳しく

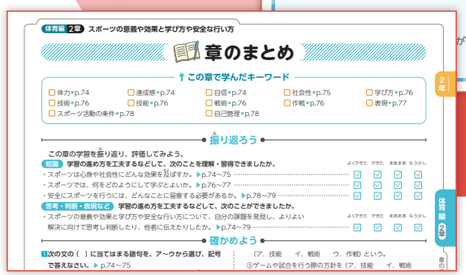
**主体的な学びの好循環**

行ったり来たりしながら学びを深め、学び方を学んでいきます。

**学習の理解や進度、**
**取り組み度合いを確かめる。**

▶このあとのp.12～13で詳しく

毎時間の「**学びを生かす**」課題のほか、振り返りを随所に設けています。




◀p.83

▲p.175

ダイナミックな口絵で、体育・スポーツや健康への関心を高めて学びに入ることができます。
▶口絵

１時間の学習への取り組み度合いを、「**とりくメーター**」で可視化できます。**メタ認知**につながります。
各時間の紙面右下にあります。

# Gakkenの保健体育教科書 …… 生徒一人一人が主役の学びを生み出す基本構成



## 1 ウォームアップ

冒頭の導入的な問いで、**短時間で学習の課題に気づく**ことができます。**課題を発見する力**がつきます。

## 2 エクササイズ

**対話的な活動などを通して、課題の解決**を進めます。**課題解決へ向かうさまざまな方法**を経験し、**身に付ける**ことができます。

## 3 学びを生かす

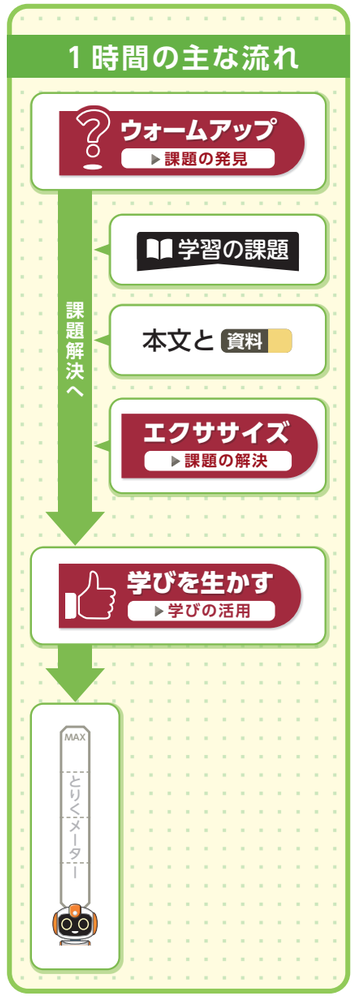
１時間の最後に、**学んだことを基にして実践的な課題に取り組みます**。身の回りの状況や情報などを判断し、自他の生活へどう生かすかという、**保健体育ならではの学びを全ての時間で**行うことができます。

**NEW!**

１時間の見出しや学習の課題よりも前に、導入の発問を提示しました。
小さな気づきや疑問からスタートし、「何を学習するか」を主体的に捉えることができます。

▶p.78 ～ 79

### １時間の主な流れ




**NEW!**

「とりくメーター」
この１時間、主体的に学習に取り組むことができたかを自己評価できます。メタ認知に関わる力を育みます。

1 主体的な学びの好循環

# 保健体育の主体的な学び

2 課題発見力 課題解決・実践力

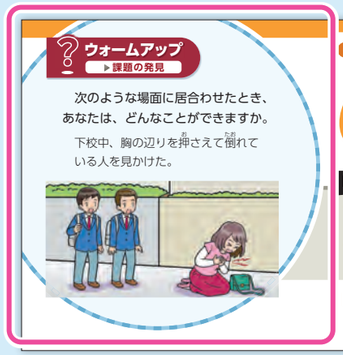
3 協働的な学び 学びに向かう力

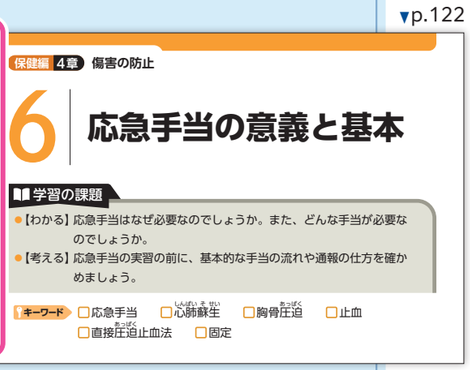
**学びの「よい第一歩」を。**

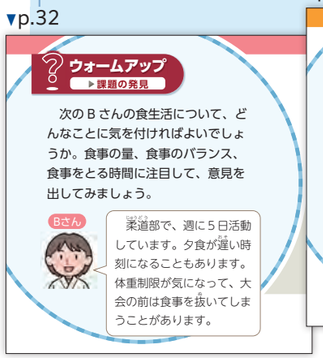
興味・関心を高めることに重点を置いています。

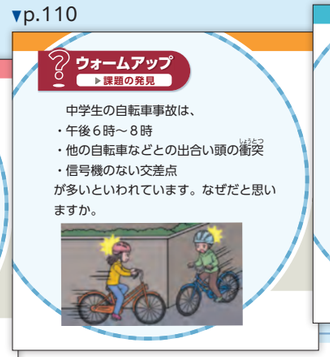
## ウォームアップから始まる学び

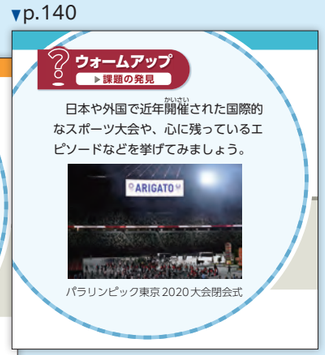
**１時間の見出しや学習の課題よりも前に、導入の発問を提示**しました。
**小さな気づきや疑問からスタートし、「何を学習するか」を短時間で主体的に捉える**ことができます。



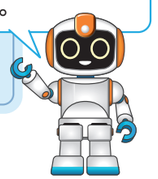




学習の課題に気づくことはもちろん、関係する経験や知識を呼び覚ます効果があります。授業にスムーズに入っていくことができ、まさに**ウォームアップ**といえます。





## 章の扉

学習内容に関係した色鮮やかな写真や資料とコラムで、**学びのイメージを持つ**ことができます。

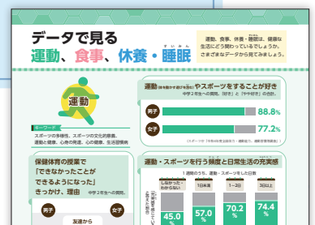
▲p.42 ～ 43

▲p.168 ～ 169

学習内容の系統性もここで確かめられます。**自分の学んでみたいことを表現するスペース**も新設しました。

## 口絵

魅力ある写真や図とデザインで構成し、**保健体育の学び全体への興味・関心を高めます。**



1 保健体育の主体的な学び

2 主体的な学びの好循環

3 協働的な学び 学びに向かう力

# 課題発見力 課題解決・実践力

## 創造する力を育む。

課題を見つけ、考え、深め、新たな知につなげる力を重視しています。

教科書 p.32 ～ 33 を例にご紹介します。

### 1 時間の導入

短時間で取り組むことができる、工夫された導入の発問で、**学習のレディネスが高められます。**

現在の教科書（令和３年度版）から、このように変わりました。

変わりました

**ウォームアップ** ▶課題の発見

次のＢさんの食生活について、どんなことに気を付ければよいでしょうか。食事の量、食事のバランス、食事をとる時間に注目して、意見を出してみましょう。

Bさん：柔道部で、週に５日活動しています。夕食が遅い時刻になることもあります。体重制限が気になって、大会の前は食事を抜いてしまうことがあります。

保健編 1章 健康な生活と病気の予防①

3 生活習慣と健康（2）
**食生活と健康**

学習の課題
- 【わかる】健康のためには、食生活でどんなことに気を付ける必要があるでしょうか。
- 【考える】食生活の問題について、具体的な例を挙げて考えてみましょう。

キーワード □エネルギー □基礎代謝量 □栄養素

◀p.32

変化してきている学校の授業にあたって、
- **効果的な導入があると学習に入りやすい。**
- **学習の課題を先に提示すると、考えたり話し合ったりする授業につながりにくい。**
- **はじめに少し考えて、「では（だから）今日はこれを学習していきます」とできればスムーズ。**
- **効果的な導入の発問を工夫するのは、なかなか難しい。**

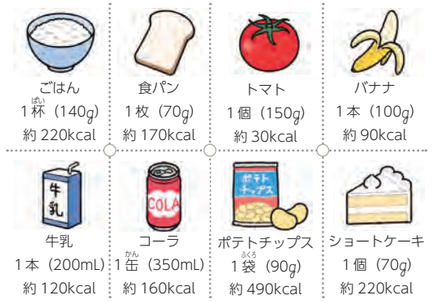
といった、先生の声にも応えています。

### 課題解決につながる道筋

最初に持った疑問や関心、学習した知識・技能や、資料などのさまざまな情報を基に、**考えたり、話し合ったり、調べたりするなどして、協働的に課題解決**を進めていきます。

▼p.32

**資料 2** 食品のエネルギー量




＊1 kcal=4.184kJ（文部科学省『日本食品標準成分表2020年版（八訂）』）

**資料 3** 運動で消費されるエネルギー量（1分間当たり）

| 普通の歩行 | 縄跳び（60~70 回／分） | ジョギング（160 m／分） |
|---|---|---|
| 約 3 kcal | 約 8 kcal | 約 9 kcal |

＊体重 50kg の人の場合。1 kcal=4.184kJ　（厚生労働省の資料より算出）

**エクササイズ** ▶課題の解決

▶見方・考え方 資料 2,3 を基に、考えてみよう。

体重 50kg の人がごはん１杯分のエネルギーを普通の歩行だけで消費するとしたら、何分間歩けばよいでしょうか。

### 実践的な課題解決

これまで**身に付けた知識・技能や、課題解決の道筋を基に取り組む課題**を１時間の最後に設けています。思考・判断・表現を重視し、**深い学びと生活への実践につなぎます。**

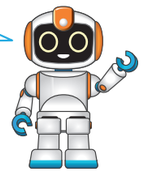
▶p.33

**学びを生かす** ▶学びの活用 協働

次は、ある日のＢさんの１日の食生活を中心に見たものです。どんな問題があるでしょうか。また、改善のためにどんなアドバイスができるでしょうか。意見を出し合ってみましょう。

| | | |
|---|---|---|
| 朝 | 朝食抜き | 慌てて家を飛び出す。 |
| | 部活動（柔道） | |
| | 昼食 | ・ハンバーガー　・コーラ<br>・フライドポテト |
| | 間食 | ・おにぎり<br>・オレンジジュース |
| | 学習塾 | |
| | 夕食抜き | |
| 夜 | 夜食 | ・カップ麺　・サイダー |

- 自ら課題を発見し、協働しながら課題を解決していく「学び方」が身に付きます。
- 自ら、そして仲間と、学びを工夫しながら進めていくことができます。



**個別最適な学び**と
**協働的な学び**を
両輪で進めていくことができます。

1 保健体育の主体的な学び

2 課題発見力 課題解決・実践力

3 主体的な学びの好循環

# 協働的な学び 学びに向かう力

## 学び続ける姿勢を。

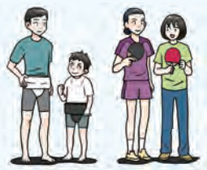
学ぶことの楽しさを味わい、協働的な学びと個別最適な学びのよい関係が生まれます。

## 共に考え、よりよい解決に向かう、工夫された課題

さまざまな視点や考え方、条件などで、正解が一つに定まらないような課題を豊富に設けています。
みんなで考え、話し合い、よりよい解決に向かう経験の積み重ねが、主体的に学習に取り組むことの楽しさにつながります。

**エクササイズ** ▶課題の解決 協働

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ぐらいで、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。
❶中学校１年生が、小学校３年生と相撲をする。
❷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。



▲p.21

**学びを生かす** ▶学びの活用 協働

近くの小学校から、「４年生の子供たちが中学生と一緒にスポーツを楽しむ機会を作りたい」と提案されたとします。年齢や性別を超えて一緒に楽しむことができるスポーツと、その行い方などを考えてみましょう。

▶見方・考え方
p.20「スポーツの多様な楽しみ方」、p.78「スポーツの安全な行い方」や、体育実技の「一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとすること」で学習した内容などを思い出してみよう。

◀p.143

例えば右のような課題では、皆さんはどんな答えを導き出しますか？
みんなで考えると、その答えはどう変わると思いますか？

▶保健体育の「見方・考え方」もしっかり身に付けられます。

## 共に学び、教え合う実習

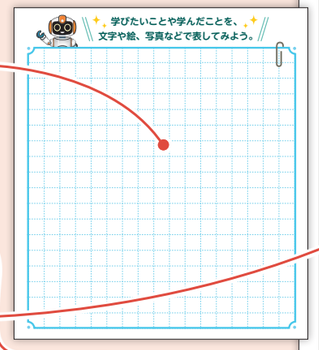
知識の定着には、「教える」活動が最も効果的といわれています。
実習では、行い方の要点を押さえるだけでなく、ペアやグループで互いに見る視点をセットで提示し、教え合いながら学べるように構成しています。

心肺蘇生法の実習では、手技の行い方と注意点、チェックポイントをまとめて見ることができるようになっています。

▲p.125

## 学びを見つめる、振り返る

章の扉の学びたいことや学んだことを表現できるスペース

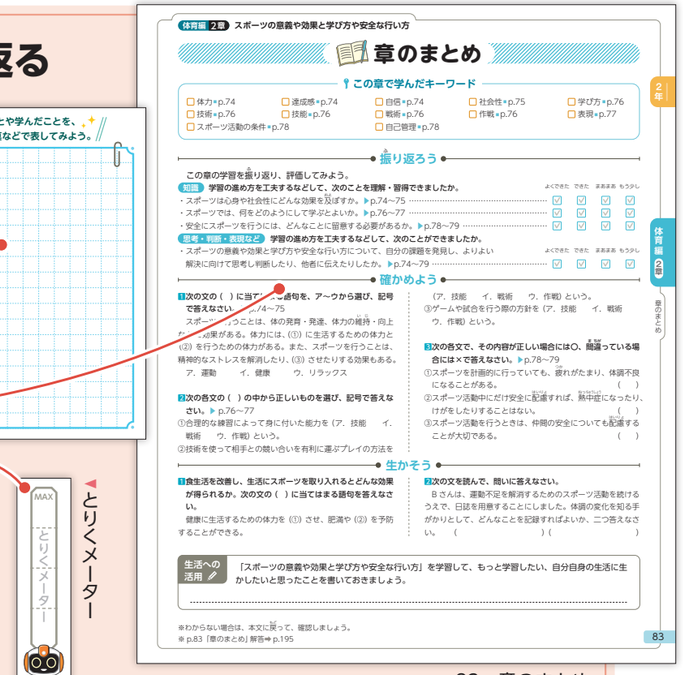



↓

各時間末の「とりくメーター」

↓

各章のまとめ



◀とりくメーター

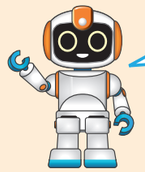
自身の興味・関心、取り組み度合いなどを確かめることができる３つのコーナーがあります。
「できた／できなかった」の枠を越えた学習状況の把握に役立ち、メタ認知につながる力を育みます。

▲p.83　章のまとめ

# 学びを支えるデジタルコンテンツ

GIGA スクール構想、一人一台端末時代の学びに対応し、**デジタルコンテンツを活用**しながら学習できるようにしています。

►学研教科書サイト



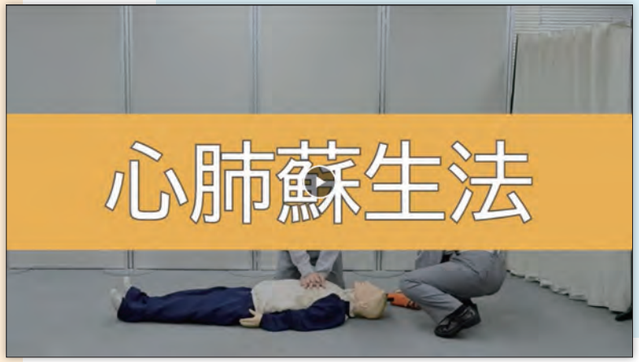
**各時間見開きの右下に、「章デジ」**があります。以前に学習したことや、関連する学習内容と組み合わせながら、資料などを**自ら選んで学習**できる力を身に付けるための工夫です。

## 動画

主に実習で、技能を身に付けるための動画を豊富に用意しています。

► 保健編 2 章 p.64

章デジ ►




▲保健編 4 章 p.124～125

章デジ ►

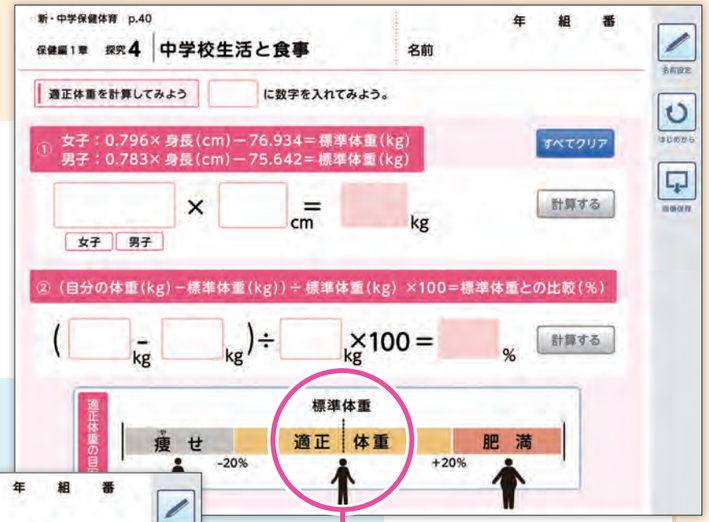
動画 ►

▼新体力テスト p.192

個別最適な学びにも。
協働的な学びにも。

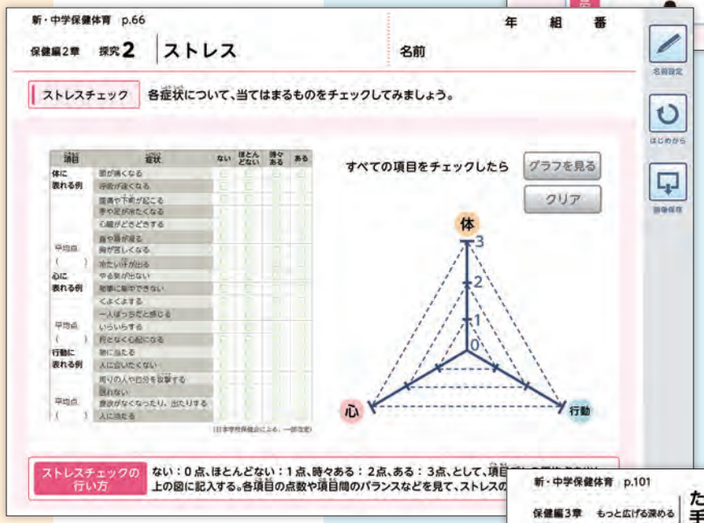
## シミュレーション教材

実際に入力してどうなるかを確かめたり、ロールプレイングをサポートしたりする教材を豊富に用意しています。




身長、体重を入力すると、標準体重からの「ずれ」が視覚化される。

章デジ ►




▲ストレスチェックの結果を自動でグラフ化してくれる。

章デジ ►

試した結果を画像保存して記録したり、提出したりすることができます。

▼ロールプレイング用に誘いの言葉を選ぶと音声が流れ、個人やグループで取り組める。

章デジ ►

このほかにも、
学習を進めるうえで役に立つ**ワークシート（全時間）**や、**外部リンク**、**写真の解説**などのコンテンツがあります。

# 現代的な課題① ウェルビーイング

「令和の日本型学校教育」の構築を目指し、保健体育の学び全体を通して**ウェルビーイング**の実現に近づけるように構成しています。

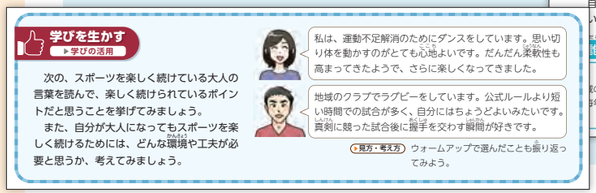
「“よりよく生きる”
“よりよく生きる世界をつくる”」では、保健体育で学ぶことを踏まえながら、幸せだと感じた体験を集めていくことを提案しています。

◀ p.12

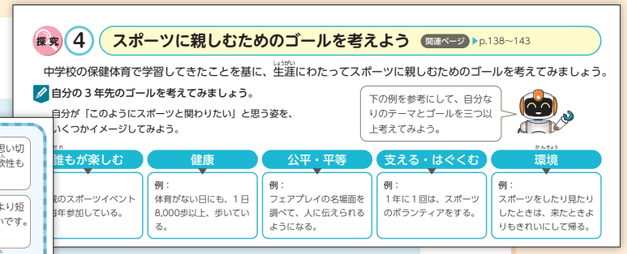
学習内容がより深く関わるページでウェルビーイングのコラムを設けています。

▼p.151

## 生涯スポーツ・体力向上




◀ p.21




▲p.148

## 心の健康

▲p.64

動画も使って実習できるようにしています。

▼p.65

コミュニケーションについても大きく取り上げています。

▶p.57

## 自他の課題を解決

３年間の保健体育の学習の終わりに、学んだことを生かして、共生社会や人類と地球の未来について考えるページを設けています。

SDGs やサステナビリティについて考えることができます。

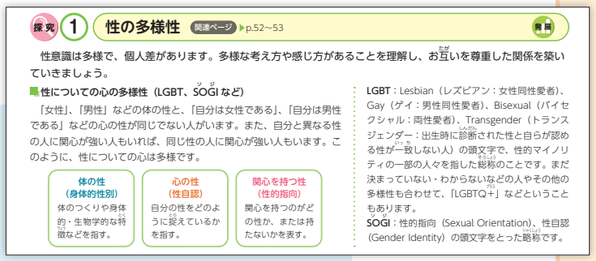
▶p.188 ～ 189

# 現代的な課題② 多様性、多様な学び

多様性を理解するとともに、さまざまな学び方や興味・関心のあり方を大切にできるように構成しています。

表紙では、中学生が仲間とともに、それぞれの目標に向かって進んでいこうとしている様子を伝えています。

## 多様性




▲p.66

性の多様性について、イメージに捉われずに理解できるように資料を構成しています。

▼p.20

さまざまな人が一緒に楽しめるスポーツを「つくる」活動を紹介し、探究できるようにしています。

▲p.24

スポーツの多様な楽しみ方を、オリンピックのエピソードを交えて取り上げています。

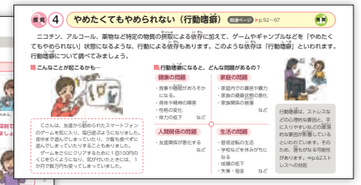
## 多様な学び

巻末に「キーワードで見る 保健体育の学習内容」を設けています。
興味・関心に応じて、体育実技や各教科と関連づけられるようにしています。
**カリキュラム・マネジメント**や**探究的な学習に活用**できます。

▼p.190 ～ 191

さまざまな学習方法をわかりやすく示すとともに、**課題学習の整理の仕方**も紹介し、「学び方を学べる」ようにしています。

▶p.10 ～ 11




▶p.100 ～ 101

▲p.104

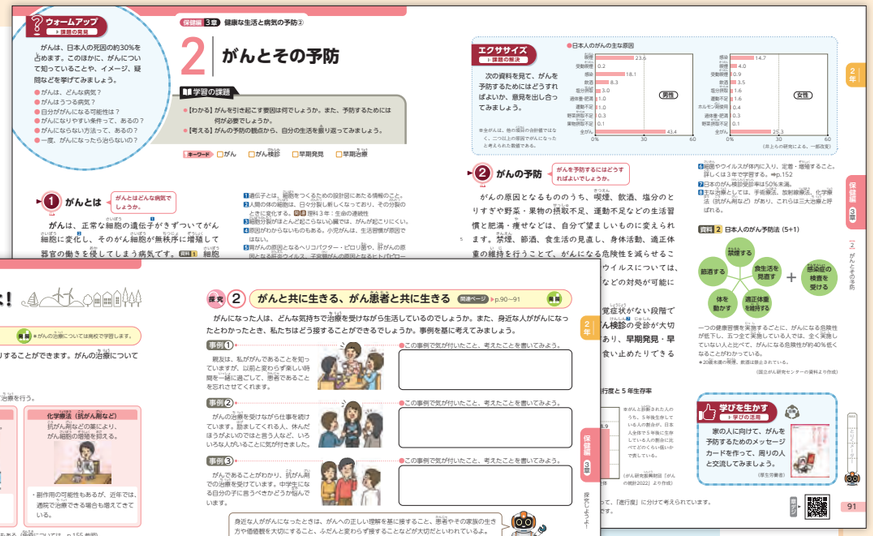
喫煙・飲酒・薬物乱用の防止は、ロールプレイングで学べるようにしています。行動嗜癖も関連して取り上げています。

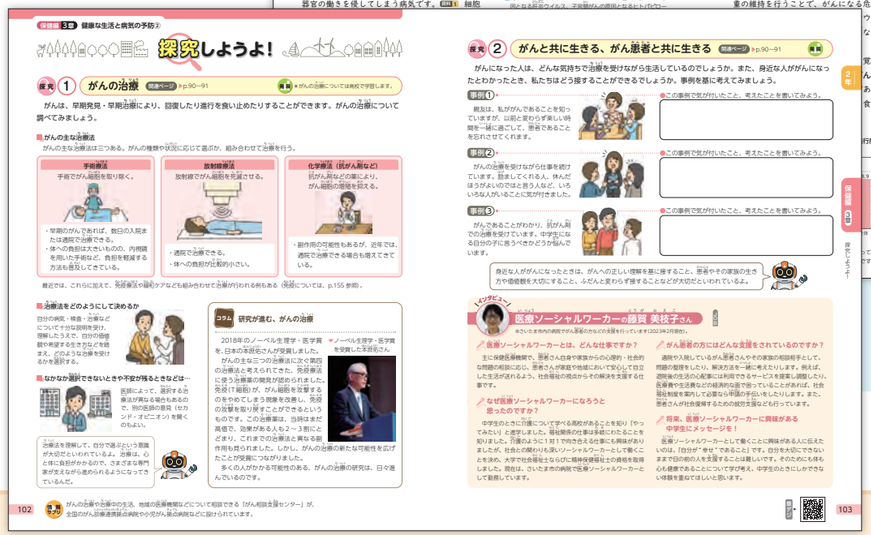
# 現代的な課題③ 身の回りのさまざまな課題

現代を生きる中学生の身の回りにあるさまざまな課題を取り上げ、
生活につなげて学べるようにしています。

## がん教育

がん教育について、科学的な理解のほか、治療法や共生についてまで学習できるようにしています。



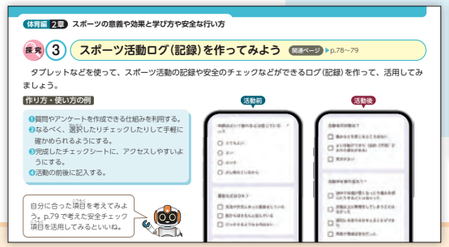


◀p.102～103

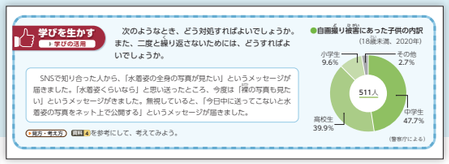
▲p.90～91

## 情報活用能力 情報リテラシー

危険な情報や不正確な情報の見極めなどにも触れ、正しく身を守りながら、情報活用能力や情報リテラシーを身に付けられるようにしています。



◀p.82



▲p.53

▲p.117



## 防災

予測が難しい自然災害と、ある程度予測可能な自然災害に分け、実践的に学習できるようにしています。

◀p.80

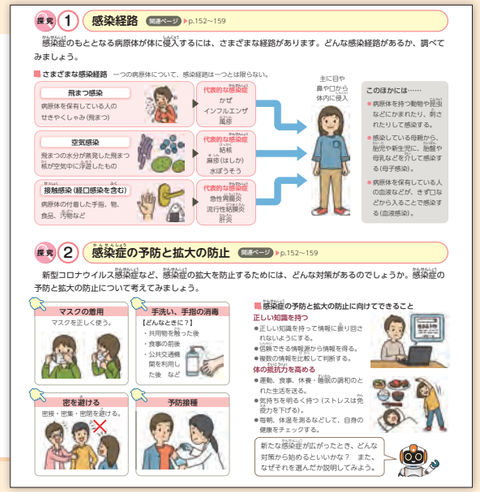
▲p.120～121

タイムラインの作成や、防災に対する新たな考え方なども取り上げています。
また、避難時における体力の必要性など、体育分野と関連づけて学習できるようにしています。

## 新しい感染症

新たな脅威が起こったときにも対応できるように、科学的な理解ができるようにしています。
新しい感染症発生時には、人権上の問題が起こりかねないことについても取り上げています。

▲p.153



►p.164

編集上の工夫や特色

# 現代的な課題④ キャリア教育

保健体育の学習が、将来とどう関わっているかをわかりやすく示し、
学習への興味・関心や意欲を高められるようにしています。

## 学習と社会との関わり

学習と社会との関わりを示すことで、
将来について考えられるようにしています。

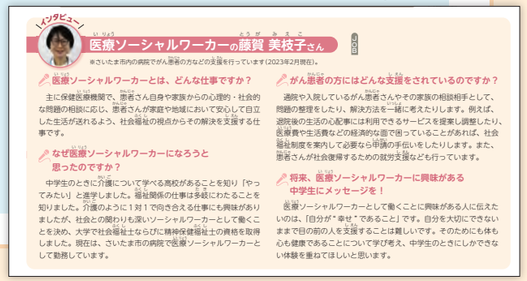
▲口絵

1時間見開きの左下に【JOB】を設け、学習内容に関連した職業や資格を紹介しています。

▲p.15

保健体育の分野で活躍している人を取り上げ、コメントやメッセージを紹介しています。

▼p.103

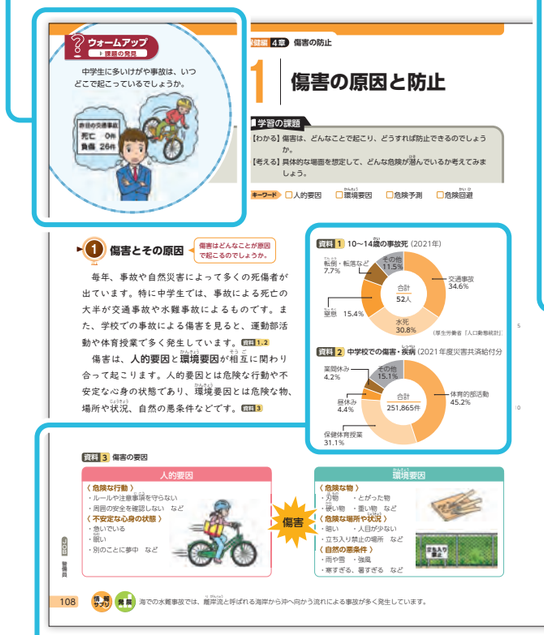



# ユニバーサルデザインに基づいた教科書

「誰一人取り残さない」学びの実現のために、ユニバーサルデザインの
考え方に基づいて編集制作しています。

### ●マークや配置の工夫

**「ウォームアップ」は位置を固定**し、いつでも同じ流れで学習を始められます。また、**「エクササイズ」「学びを生かす」との色を統一**し、**発問であることを認識しやすく**しています。



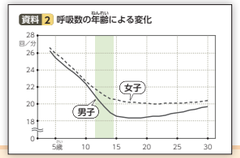

### ●ユニバーサルデザインフォント

原則として、読みやすい**ユニバーサルデザインフォントを使用**しています。特に本文では、**「UDデジタル教科書体」を使用**し、**デジタル教科書紙面での判読性にも配慮**しています。

▲p.108～109

### ●グラフや図

凡例を用いず、**直接記載や引き出し線での項目表示**をしています。**折線グラフなどでは線種を変え、色以外で判別できる**ようにしています。また、**判読性を高め、色覚特性に配慮**するために、**色数を減らし、目にやさしい**紙面づくりをしています。




▲p.46

### ●表記・表現

読みやすさと理解しやすさに配慮し、**平易かつ正確な文**となるようにしています。また**色遣いも含め、多様性を踏まえた表現**となるように配慮しています。

**教師用指導書では、さまざまな学びの特性に対応するため、一部内容で「やさしい日本語」本文の提供をいたします。**

## 現代的な課題への対応一覧

| 課題・テーマ | 対応する内容 ➡ 教科書ページ |
|---|---|
| ウェルビーイング | “よりよく生きる” “よりよく生きる世界をつくる”➡12、ウェルビーイング➡151、及び教科書全体 |
| 多様性の尊重、共生社会 | スポーツには、世界を変える力がある。➡口絵、関わり合って生きる私たち➡4-5、“よりよく生きる”“よりよく生きる世界をつくる”➡12、スポーツの多様性➡14-25、スポーツを「つくる」➡24、性とどう向き合うか➡52-53、自己形成➡58-59、性の多様性➡66、人々を結び付けるスポーツ➡142-143、ユニバーサルデザイン➡165、みんなの健康を守るための活動➡166、保健体育の学習の終わりに➡188-189　など |
| 人権、個性の尊重 | 挑戦をたたえ合うライバル➡ 20、脳死と臓器移植➡ 39、「ジョハリの窓」➡ 43、性とどう向き合うか➡ 52-53、心と体のSOS➡65、性の多様性➡66、がんと共に生きる、がん患者と共に生きる➡103、感染症とその予防➡153、性感染症の予防／エイズ➡159　など |
| 心の健康、いじめ、コミュニケーション | “よりよく生きる” “よりよく生きる世界をつくる”➡12、【実習】自分の気持ちを上手に伝える（コミュニケーション）➡57、欲求不満やストレスへの対処➡60-63、【実習】リラクセーションの方法➡64、心と体のSOS➡65、ストレス➡66、コミュニケーション➡67 |
| ICT活用 | 「章デジ」（二次元コード）➡教科書全体、さまざまな学習方法➡ 9-11、コンピュータやスマートフォンなどと健康➡ 35、情報機器を活用した学び方の例➡ 77　など |
| 情報活用能力・情報リテラシー | データで見る運動、食事、休養・睡眠➡2-3、保健体育と情報➡14,26,42,72,84,106,136,150,168、性とどう向き合うか➡52-53、スポーツ活動ログ（記録）を作ってみよう➡82、さまざまな災害情報➡117,119,121、インターネットやSNSを通じた犯罪➡130、身近に得られる気象情報➡171 |
| 地域とともにある学び | 関わり合って生きる私たち➡4-5、行って、見て、学ぼう➡6-7、ヘルスプロモーションの考え方➡29、地域の防災情報やアプリ➡119、「学びを生かす」（課題）➡113,139,143,183　など |
| キャリア教育 | 「JOB」➡教科書全体、関わり合って生きる私たち➡ 4-5、医療ソーシャルワーカー➡ 103、スポーツでつながる世界➡ 143 |
| 伝統、グローバル | スポーツには、世界を変える力がある。➡口絵、挑戦をたたえ合うライバル➡20、濱口梧陵➡107、文化としてのスポーツ➡136-149、嘉納治五郎➡137、日本とオリンピック・パラリンピック➡146-147、感染症➡153、HIV感染症・エイズは世界の問題➡159、みんなの健康を守るための活動➡166、現存する日本最古の下水道➡179、環境問題と私たちの生活や健康➡185、保健体育の学習の終わりに➡188-189 |
| 探究的な学習、カリキュラム・マネジメント | 探究しようよ➡各章末、キーワードで見る 保健体育の学習内容➡190-191 |
| 生涯スポーツ | スポーツには、世界を変える力がある。➡口絵、スポーツの多様性➡14-25、スポーツに親しむためのゴールを考えよう➡148 |
| オリンピック・パラリンピック | 挑戦をたたえ合うライバル➡20、オリンピック憲章➡136,140、国際的なスポーツ大会とその役割➡140-141、オリンピック・パラリンピック➡144-145、日本とオリンピック・パラリンピック➡146-147、国際的なスポーツ大会の遺産（レガシー）➡148 |
| 運動習慣、体力向上 | データで見る運動、食事、休養・睡眠➡2、スポーツの多様性➡14-25、運動と健康➡30-31、調和のとれた生活➡36-37、体の発育・発達➡45、スポーツの安全な行い方➡78-79、体力の必要性　災害から生命を守る➡80、生活習慣病の予防➡89、スポーツの文化的意義➡138-139、新体力テストの行い方・体力の測定とその活用➡192-194 |
| 食育、食生活 | データで見る運動、食事、休養・睡眠➡3、食生活と健康➡32-33、調和のとれた生活➡36-37、アレルギー➡38、中学校生活と食事➡40、生活習慣病とその予防➡86-89 |
| 睡眠 | データで見る運動、食事、休養・睡眠➡3、休養・睡眠と健康➡34-35、調和のとれた生活➡36-37 |
| 生活習慣病 | 調和のとれた生活➡36-37、中学校生活と食事（適正体重）➡40、一無、二少、三多➡85、生活習慣病とその予防➡86-89、メタボリックシンドローム➡88 |
| がん教育 | 生活習慣病とは➡86、がんとその予防➡90-91、喫煙と健康➡92-93、飲酒と健康➡94-95、がんの治療➡102、がんと共に生きる、がん患者と共に生きる➡103 |
| 感染症 | 健康な生活と病気の予防③➡150、感染症とその予防➡152-155、性感染症とその予防／エイズ➡156-159、感染経路➡164、感染症の予防と拡大の防止➡164、動物由来感染症➡165、手洗いの指導➡166、環境問題と私たちの生活や健康➡185 |
| 喫煙、飲酒、薬物乱用、行動嗜癖 | 喫煙と健康➡92-93、飲酒と健康➡94-95、薬物乱用と健康➡96-97、喫煙・飲酒・薬物乱用のきっかけ➡98-99、たばこ・酒・薬物に手を出さないために➡100-101、ドーピング➡104、やめたくてもやめられない（行動嗜癖）➡104 |
| 防災 | 体力の必要性　災害から生命を守る➡80、自然災害に備えて➡116-117、自然災害から身を守るために➡118-121、津波➡131、急な大雨や雷・竜巻から身を守るために➡131 |
| 応急手当、心肺蘇生、AED | RICE処置➡82、応急手当の意義と基本➡122-123、【実習】心肺蘇生法➡124-126、学んで救う大切な命（AED）➡126、溺れている人の救助➡127、熱中症を疑ったときの対応➡127、【実習】きずの手当➡128-129 |
| 熱中症 | 熱中症を疑ったときの対応➡127、環境の変化と適応能力➡170-171、熱中症警戒アラート➡171 |
| 放射線 | 化学物質と健康➡183、放射線と健康➡184 |
| 環境問題 | 環境の汚染と保全➡182-183、環境問題と私たちの生活や健康➡185、保健体育の学習の終わりに➡188-189 |





# Gakkenの保健体育教科書
# 『新・中学保健体育』編集の基本方針

▼p.12

## 生きる力、自ら学び、自ら考える力を育てる

これからの時代
**ウェルビーイングの重視**……「生きる力、自ら学び、自ら考える力」
さらに必要に

一人一人が自分自身の価値観や生き方を考えながら進んでいきつつ、協調的な幸福をバランスよく実現していくことが求められます。

### 保健体育では……

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ために、運動・スポーツや健康・安全についての**科学的認識と課題解決能力を身に付け、実生活の中で応用し、主体的に行動できるようになること**が求められます。

**体育分野に求められること**
運動・スポーツの意義や効果、原則などを理解するとともに、**生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を身に付けること**

**保健分野に求められること**
健康・安全についての生活や行動の仕方を科学的に理解するとともに、**生活において健康・安全の課題に直面した場合に、科学的思考と正しい判断の下に意思決定や行動選択をし、他者に伝えるための基礎となる資質や能力を身に付けること**

## 3つの編集方針

**1 運動・スポーツや健康への関心を高め、生徒が主体的に学んでいくことができる**

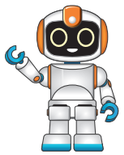
保健体育への興味・関心が高まり、保健体育を学びたくなる工夫をするとともに、生徒が主体的に学んでいくことができる紙面構成にしました。

**2 自ら課題を発見し、解決する実践力を育成する**

自ら課題を発見し、その解決に向けて思考・判断するとともに、それらを表現することができる流れにしました。また、実践的な課題を豊富に取り上げました。

**3 協働的な学びが進み、学びに向かう力を養う**

よりよい学びを生み出すために、多様な他者との協働的な学びを充実させるとともに、学びに向かう力を養うことができる工夫をしました。



生徒一人一人の、**ウェルビーイング**に向かう力を育てます。

# 1 運動・スポーツや健康への関心を高め、生徒が主体的に学んでいくことができる

## 保健体育への興味・関心が高まります

□絵には、保健体育の魅力を示し、生徒の保健体育への興味・関心を高めています。

スポーツにどんな魅力や価値を感じるか問いかけ、新しい学びのスタートとなるように工夫しています。

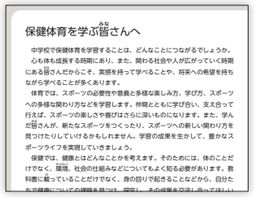
▶□絵

▲p.42~43

文字や絵、写真などを活用して、この章で学びたいことを表現します。

## 保健体育を学びたくなります

冒頭に「保健体育を学ぶ皆さんへ」として、なぜ保健体育を学ぶのか、学ぶとどんなよいことがあるのか、メッセージを掲載しています。




また、各章の扉では、資料や情報を豊富に掲載し、学ぶ意欲を高めるほか、これから学びたいことや学んだことを表現する欄を設け、学びを自分ごとにする工夫をしています。

## 保健体育の学びを主体的に進められます

この教科書の使い方を示し、自らどのように学習を進めていくか確かめることができます。これにより、主体的に学習に取り組む姿勢が身に付きます。

各時間右下に「とりくメーター」を新設しました。「この１時間、主体的に学習に取り組めたかどうか」を自己評価し、記録できるようにしています。メタ認知に関わる力を育むことができます。

とりくメーター

▼p.8

# 2 自ら課題を発見し、解決する実践力を育成する

学習のはじめにウォームアップに取り組むことで、「何が課題か？」をより考えるようになります。

## 課題発見力が身に付きます

「ウォームアップ」と題して、時間の最初に学習の課題に関連した身近な話題を取り上げています。これにより、この時間の学習の課題に気づくことができ、「課題発見力」が身に付きます。

## 課題解決力が養われます

「エクササイズ」では、学習の課題に関連した課題に取り組みます。「思考力・判断力・表現力」など、求められている資質・能力が身に付き、課題解決力が養われます。

## 知識・技能を活用する実践的な力が育ちます

「学びを生かす」では、実践的な課題に取り組みます。日常生活の課題に対応する実践力が身に付きます。

◀p.116~117

# 3 協働的な学びが進み、学びに向かう力を養う

## 協働的な学びが進みます

協働的な活動を通して、学びに向かう力、人間性等の資質・能力の基礎を養います。

協働マーク

教え合う課題、学び合う課題に示しています。

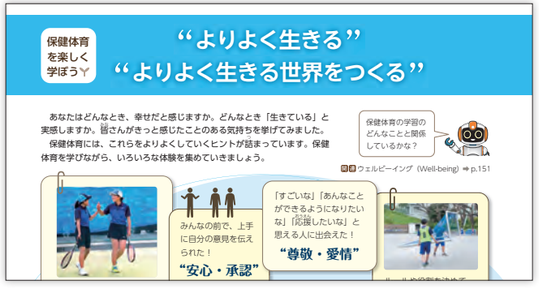
▲p.109

◀p.143

## 保健体育の学びがウェルビーイングの向上につながることに気づきます

教科書を通して、個人や全体のウェルビーイングについての理解が進むようにしています。

▼p.12




「“よりよく生きる”“よりよく生きる世界をつくる”」では、保健体育で学ぶことを踏まえながら、幸せだと感じた体験を集めていくことを提案しています。

# デジタル教科書のご紹介

## 教科書（デジタルコンテンツ）とデジタル教科書の関係

| | A<br>二次元コードから参照できるデジタルコンテンツやリンク | B<br>A 以外のデジタルコンテンツやリンク | C<br>デジタル教科書の基本機能<br>（ペン・ズーム、記録、ふりがな、学習者支援機能など） | D<br>指導を支援する機能<br>（ワンクリック拡大機能、ワークスペースなど） |
|---|---|---|---|---|
| 教科書 | ○ | | | |
| 学習者用デジタル教科書 | ○ | | ○ | |
| 指導者用デジタル教科書 | ○ | ○ | ○ | ○ |

※「指導者用デジタル教科書」は、教師用指導書 1 セットにクラウド版 1 ライセンスが付いています。

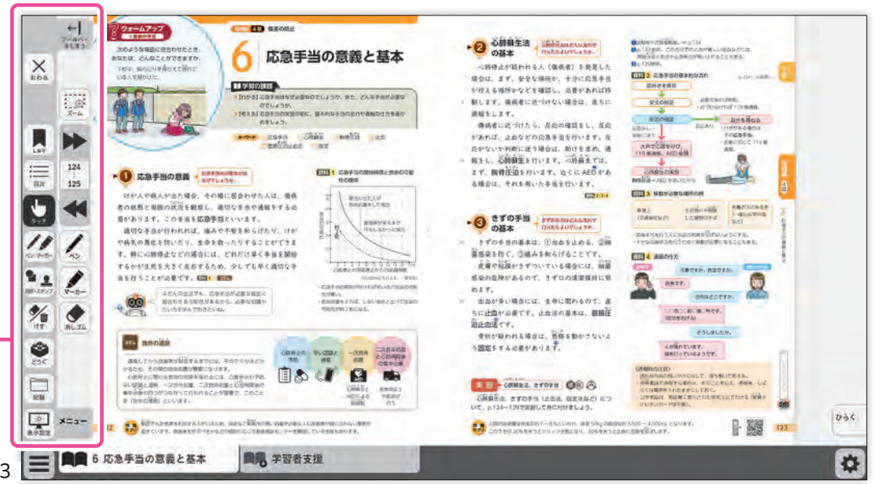
## 学びをサポートする使いやすいビューア

学習者用・指導者用　共通

学研のデジタル教科書ビューアは、使いやすさ第一！
デジタル教科書の導入が本格化する中で、
「新しい学び方」が実践できるビューアです。

※富士ソフト株式会社の「**みらいスクールプラットフォーム**」を採用しています。

ペン、消しゴム、ズームなどの基本機能がすぐ使える！
タイマーや付箋など、学びをサポートする機能も多数搭載！




▶例：教科書 p.122~123

※学習者用の画面サンプルです。

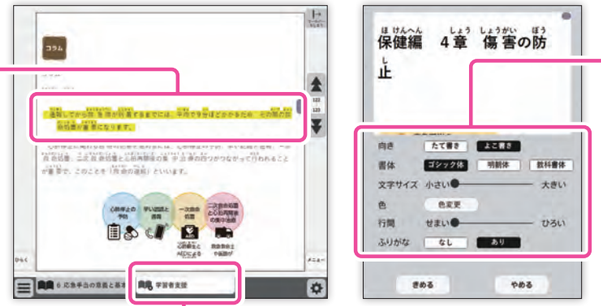
## 一人一人の学びやすさをサポートする、充実の学習者支援機能

学習者用・指導者用　共通

「学びやすい教科書」は、生徒によってさまざまです。学習者支援機能では、紙の教科書で実現できなかった「一人一人にとって最適な教科書」を実現できます。
支援を必要とする生徒への使い方のサポートや、その生徒と同じ見え方を確かめながら指導できるように、**指導者用デジタル教科書にも、学習者支援機能が付いて**います。

文字クリックで自動読み上げができます。読み上げている場所が一目でわかります。

タブの切り替えで、学習者支援画面を表示できます。




書体や文字サイズ、背景の色、行間の幅、ふりがなの有無などを自由に変更できます。

**学研**
学校教育ネットで
**サンプル版公開中**

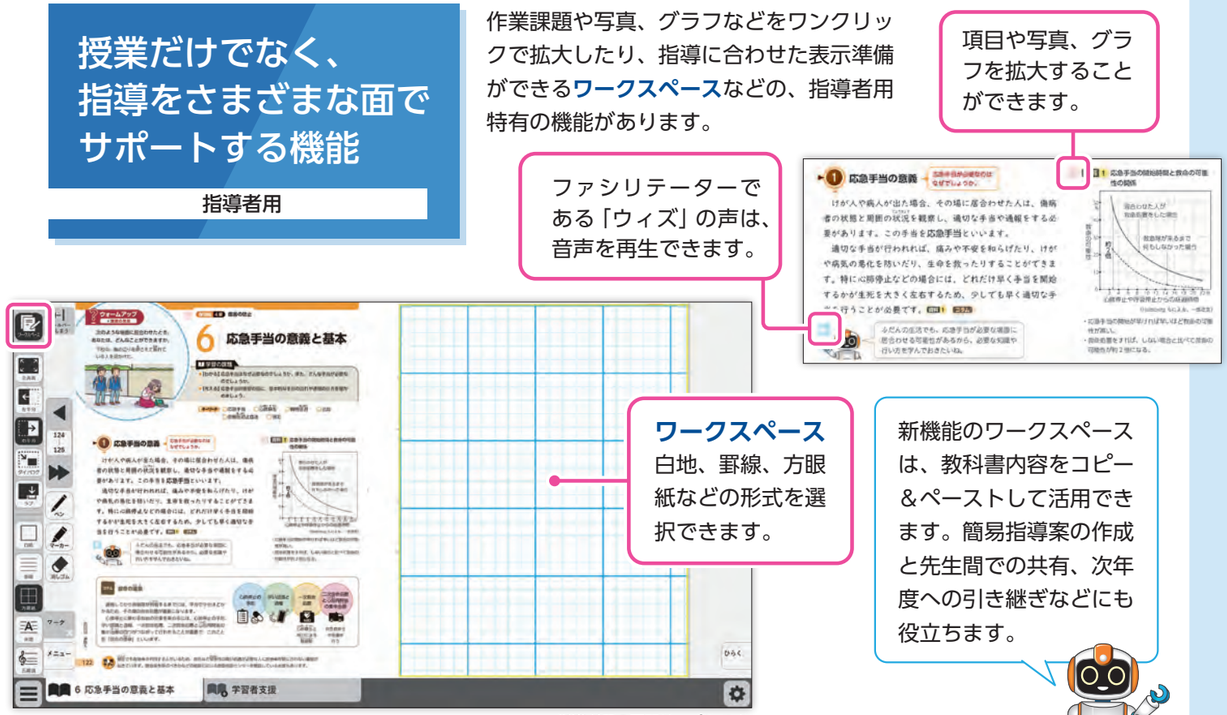
## 授業だけでなく、指導をさまざまな面でサポートする機能

指導者用

作業課題や写真、グラフなどをワンクリックで拡大したり、指導に合わせた表示準備ができる**ワークスペース**などの、指導者用特有の機能があります。

項目や写真、グラフを拡大することができます。

ファシリテーターである「ウィズ」の声は、音声を再生できます。




**ワークスペース**
白地、罫線、方眼紙などの形式を選択できます。

新機能のワークスペースは、教科書内容をコピー＆ペーストして活用できます。簡易指導案の作成と先生間での共有、次年度への引き継ぎなどにも役立ちます。

※指導者用の画面サンプルです。

# 教師用指導書のご紹介

※製作中のため、内容等は変更になる場合があります。

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。

## 教師用指導書セット内容

| セット内容 | 内　　容 | 活　用　方　法 | 数量、判型 |
|---|---|---|---|
| 朱書き編 | 教科書と同じ判型・レイアウトで縮刷したものに、朱書きで解説・解答例や指導のポイントを掲載。（オールカラー）【追加分売可】 | **授業で**：<br>主に授業中に、解説や解答例などの指導のポイントを確認することができます。 | 1冊、AB判 |
| 指導計画・評価編 | 指導計画の作成方法や年間指導計画例、単元計画例などを収録した【指導計画編】と、評価規準例や評価計画例、評価問題例、指導案の作成について掲載した【評価編】で構成。 | **指導計画で**：<br>年間の指導計画や評価計画を作成するときに活用することができます。 | 1冊、B5判 |
| 研究編 | 教科書の内容解説、授業展開例、発問・作業課題例と資料を掲載。 | **教材研究で**：日々の授業研究や授業計画の立案、研究授業にも活用することができます。 | 3冊（学年別）、B5判 |
| 教授ノート | スライド（板書）例に授業用メモを記入できるノート。単元ごとにワークシートの記入例と自習プリントの解答例も掲載。【追加分売可】 | **教材研究・授業で**：<br>教材研究の成果を発揮しやすくなり、研究した内容を授業用メモ欄に書くことで、自分なりの授業をすることができます。 | 3冊（学年別）、B5判 |
| 指導者用デジタル教科書 | プロジェクタ等で投影して使用できる指導者用デジタル教科書。（クラウド版1ライセンス。使用には開始手続きが必要です。） | **授業で**：<br>プロジェクタ等で教科書紙面を投影しながら授業をすることができます。ICTを活用した学習者支援にもつながります。 | クラウド版<br>1ライセンス |
| 掲示資料 | 実習の内容を大きく掲示できる大判の資料。<br>内容：リラクセーションの方法2枚／心肺蘇生法の流れ1枚／胸骨圧迫1枚／きずの手当1枚。（オールカラー） | **授業で**：<br>主に授業中に実習の内容を大きく掲示することができます。 | 5枚、B2判 |
| 指導資料データ | 年間指導計画例（Excel）、単元計画例（Word）、授業展開例フォーマット（Word）、ワークシート（PDF）、評価問題例（Word）、スライド（板書）例（PowerPoint）、掲示資料（PDF）などを収載。 | **指導計画・教材研究で**：<br>年間指導計画例や授業展開例フォーマットなどを活用することができます。また、スライド（板書）例をプロジェクタ等で投影しながら授業をすることができます。 | ダウンロード提供 |
| ワークシート | 授業で使える各単元ごとのワークシート。記入例は教授ノートに掲載。 | **授業で**：<br>授業中にワークシートとして活用できます。評価の際にも使用することができます。 | データ形式<br>52ファイル、<br>B5判 |
| 自習プリント | 宿題用や授業の確認用に使える穴埋め式の問題や語句記述の各単元ごとのプリント。解答例は教授ノートに掲載。 | **家庭学習で**：<br>宿題用や授業の確認用のプリントとして活用することができます。 | データ形式<br>52ファイル、<br>B5判 |

※さまざまな学びの特性に対応するため、一部「やさしい日本語」本文の提供をいたします。



## 教師用指導書セット　活用の仕方

**指導計画**

**STEP 1**

**指導計画・評価編**
指導計画・評価編で
指導計画作成

**指導資料データ**

**教材研究**

**STEP 2**

**研究編**
研究編を中心に
教材研究

朱書き編、教授ノートも
教材研究に活用できます。

**STEP 3**

**教授ノート**
研究したことを
教授ノートに書き込み、
自分用のノートを作成

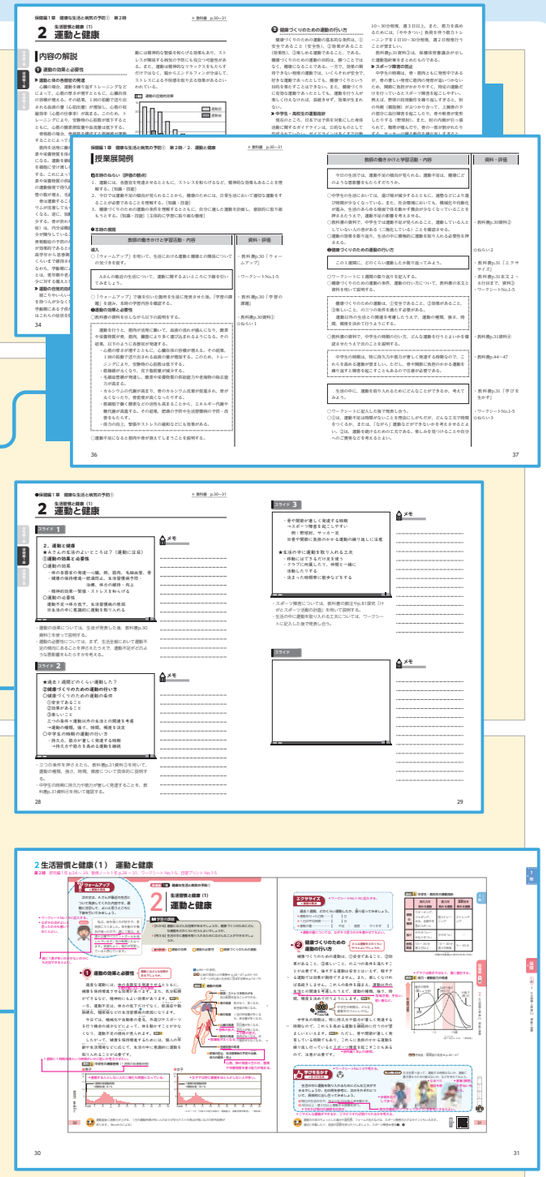
朱書き編と教授ノートは、
**先生一人1冊の使用が効果的**です。

**授業**

**STEP 4**

**朱書き編**
朱書き編と教授ノート
を基に授業へ

指導資料データも
授業に活用できます。



**指導者用デジタル教科書**

※教師用指導書1セットにクラウド版1ライセンスが、含まれています。
使用には開始手続きが必要です。

**ワークシート**

**掲示資料**

**自習プリント**

家庭学習にも
活用できます。

セットで活用することで、
さらによりよい授業づくりにつながります。

※製作中のため、内容等は変更になる場合があります。