

■ 著者一覧

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

照屋 博行 福岡教育大学名誉教授

植田 誠治 聖心女子大学教授

戸野塚厚子 宮城学院女子大学教授

岡崎 勝博 元東海大学教授

中村 和彦 山梨大学教授

尾縣 貢 筑波大学教授

西岡 伸紀 京都女子大学教授

菊 幸一 国士舘大学特任教授

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

木塚 朝博 筑波大学教授

藤田 紀昭 日本福祉大学教授

黒川 修行 宮城教育大学教授

松田 恵示 東京学芸大学理事・副学長、立教大学特任教授

黒木 俊秀 九州大学教授

松本格之祐 桐蔭横浜大学名誉教授

近藤 真庸 岐阜大学名誉教授

三木 四郎 大阪教育大学名誉教授

佐藤 浩 日本体育大学教授

武藤 芳照 東京大学名誉教授

佐見由紀子 東京学芸大学教授

棟方 百熊 岡山大学准教授

新宮領 毅 元東京都大田区立田園調布中学校校長

物部 博文 横浜国立大学教授

杉崎 弘周 新潟医療福祉大学教授

吉原 昌子 桐蔭横浜大学客員教授

助友 裕子 日本女子体育大学教授

株式会社Gakken

高田 彬成 帝京大学教授

高本 恵美 大阪体育大学教授

【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。

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/

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>

令和7年度用中学校教科書 内容解説資料

9300009957

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

新中学 保健体育

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

学研の教科書の特徴

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

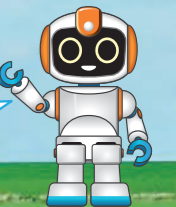
編集上の工夫や特色

- 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、「ウイズ」
が共に学習を進めてく
れます。



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、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。

ウォームアップ 課題の発見

次のような場面に居合わせたとき、あなたは、どんなことができますか。
下校中、胸の辺りを押さえて倒れている人を見かけた。



6 応急手当の意義と基本

学習の課題

- 【わかる】応急手当はなぜ必要なのでしょうか。また、どんな手当が必要なのでしょうか。
- 【考える】応急手当の実習の前に、基本的な手当の流れや通報の仕方を確かめましょう。

キーワード

- 応急手当
- 心肺蘇生
- 胸骨圧迫
- 止血
- 直接圧迫止血法
- 固定

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。

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

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。

スポーツには、世界を変える力がある。

インスピレーションを与える力があり、他のものとは違う方法で人々を团结させる力がある。
Sport has the power to change the world. It has the power to inspire. It has the power to unite people in a way that little else does.

あなたは、スポーツにどんな魅力や価値を感じますか？

熱狂 支える気持ち

楽しさ 自己実現

絆 夢に向かう力

創造 多様性

貢献 自主性

未来 つながり

あきらめない心 信じる力


継承

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。

エクササイズ 課題の解決

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（オープン・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のでしょうか。

- ① 中学校1年生が、小学校3年生と相撲をする。
- ② 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。



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

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。

学びを生かす 学びの活用

ある寒い日の朝の停電時、炭で暖をとったところ、死亡事故が発生しました。どうすれば事故を防ぐことができたでしょうか。

室内で炭こころを使用し、一酸化炭素濃度の変化を調べた実験
(東京消防庁消防技術安全所による)

使用前 75分後

75分後には、一酸化炭素濃度の高いところは0.09%にも達している。

この章で学んだキーワード

体力+p.74	達成感+p.74	自信+p.74	社会性+p.75	学び方+p.76
技術+p.76	経験+p.76	観察+p.76	作業+p.76	観察+p.77
スポーツ活動の条件+p.78		自己管理+p.78		

振り返ろう

この章の学習を振り返り、評価してみよう。

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。

スポーツは心身や社会性にどんな効果をもたらすか。p.74~75

スポーツでは、何をどのようにして学ぶか。p.76~77

安全にスポーツを行うには、どんなことに気をつける必要があるか。p.78~79

安全・健康・多様性 学習の進め方を工夫するなどして、次のことができましたか。

スポーツの意義や効果と学び方や安全な行いについて、自分の課題を見出し、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.74~79

確かめよう

次の文の()に当てはまる語句を、ア〜クから選び、記号 (ア)〜(ク)で答えなさい。

心肺蘇生法 傷病者に意識がない場合の手当

心肺蘇生法の流れ

- 1 安全の確認
- 2 反応の確認
- 3 呼吸の確認

心肺蘇生法の流れ

- 1 安全の確認
- 2 反応の確認
- 3 呼吸の確認

心肺蘇生法の手順

- 1 安全の確認
- 2 反応の確認
- 3 呼吸の確認

心肺蘇生法

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

とりにくメーター

1時間の学習への取り組み度合いを、「とりにくメーター」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**がつかます。

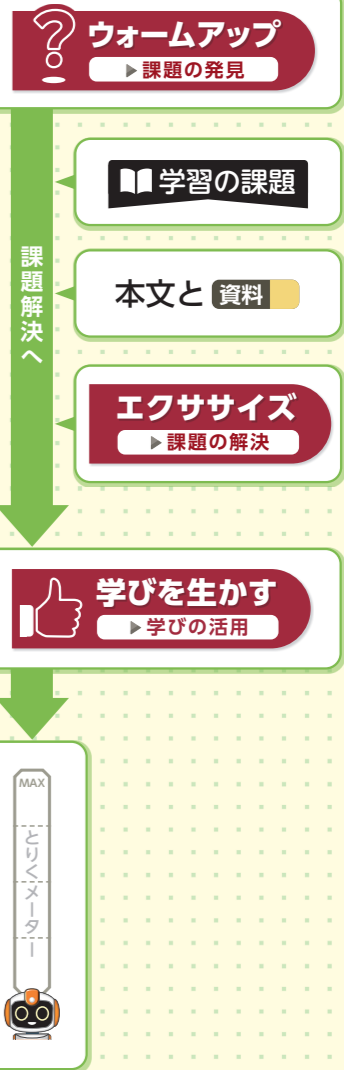
2 エクササイズ

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。

1時間の主な流れ



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。

ウォームアップ
▶ 課題の発見

スポーツを行うとき、安全について考えたことはありますか。どんなことに気を付けているか、挙げてみましょう。

毎日10分間!

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

3 スポーツの安全な行い方

■ 学習の課題

- 【わかる】スポーツを安全に行うには、どんなことに気を付けたらよいでしょうか。
- 【考える】安全にスポーツを行うためのチェック項目を考えてみましょう。

■ キーワード □ スポーツ活動の条件 □ 自己管理

1 スポーツの選択と計画 **始める前に何を決めておく**とよいでしょうか。

楽しく安全にスポーツを行うには、まず、それぞれのスポーツの特性を理解し、自分の目的に適したスポーツを選ぶことが大切です。次に、**強さ、時間・回数、頻度**などのスポーツ活動の**条件**を適切に決めて計画を立てます。【資料1】

2 スポーツ活動の自己管理 **体調の管理は**どうすればよいでしょうか。

スポーツを計画的に行っても、**疲れがたまり、体調不良**になったりすることがあります。体調の変化に気を配り、必要に応じてスポーツ活動を休んだり、軽くしたりするなど、**スポーツ活動の自己管理**が大切です。体調の変化を知る手がかりとしては、**体重、起床時の脈拍数**などがあります。また、**スポーツ活動の自己管理**（**疲れの程度、脈拍数**など）などを記録するのも、**スポーツ活動の自己管理**に役立ちます。

資料1 スポーツ活動の条件

強さ	目標に応じて、強さを決める。 例：10分間案に走り続けられるような速さにするなど
時間・回数	運動の強さを考慮して、持続する時間や繰り返す回数を決める。
頻度	運動の強さや時間を考慮して、週に何回行うかを決める。

資料2 スポーツ活動の日記の例

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。

エクササイズ
▶ 課題の解決

次の文を読んで、Aさんの活動や計画のよくない部分とその理由を出し合ってみましょう。

Aさんは地元で行われる市民ロードレース大会の出場に向けて、ランニングを開始しました。準備運動をせず、いきなりスピードを上げて走ったため、すぐに足を痛めてしまいました。しかし、大会まで日にちがなかったので、痛みがあるにもかかわらず、休みを取らず毎日走ったところ、足の痛みが悪化してしまいました。

78 探究 練習計画について調べてみましょう。▶p.81

3 スポーツ活動の安全 **スポーツ活動を安全に行うには、何に気を付ける必要があるでしょうか。**

スポーツ活動を安全に行うためには、活動前、活動中、活動後のそれぞれで、**体調や施設、用具の確認**をすること、**準備運動や整理運動を適切に行うこと、適切な休憩や水分補給**をすることなどが大切です。また、**一緒に活動する仲間の安全にも配慮**することが大切です。【資料3】

熱中症やけがに備え、応急手当の方法を身に付けたり、救急箱などを用意したりすることも重要だよ。

資料3 スポーツ活動の安全への配慮

活動前	・体調の確認 ・施設や用具の安全の確認 ・準備運動
活動中	・適切な休憩や水分補給 ・一緒に活動する仲間の安全の確認
活動後	・適切な休憩や水分補給 ・整理運動や体調の確認 ・施設や用具の点検や整備

1 p.122~129参照。
2 年
3 1 スポーツの安全な行い方

コラム **野外スポーツの安全な行い方**

野外スポーツでの事故には、しばしば**生命の危険**が伴います。そのため、**野外スポーツを安全に楽しむためには、自然に関する知識を身に付け、十分な計画と準備をし、体力や技能に応じて安全に配慮しながら行う**必要があります。また、**自然を汚したりきずつけたりしない、他の人に迷惑をかける**など、**決まりやマナーを守る**ことも大切です。

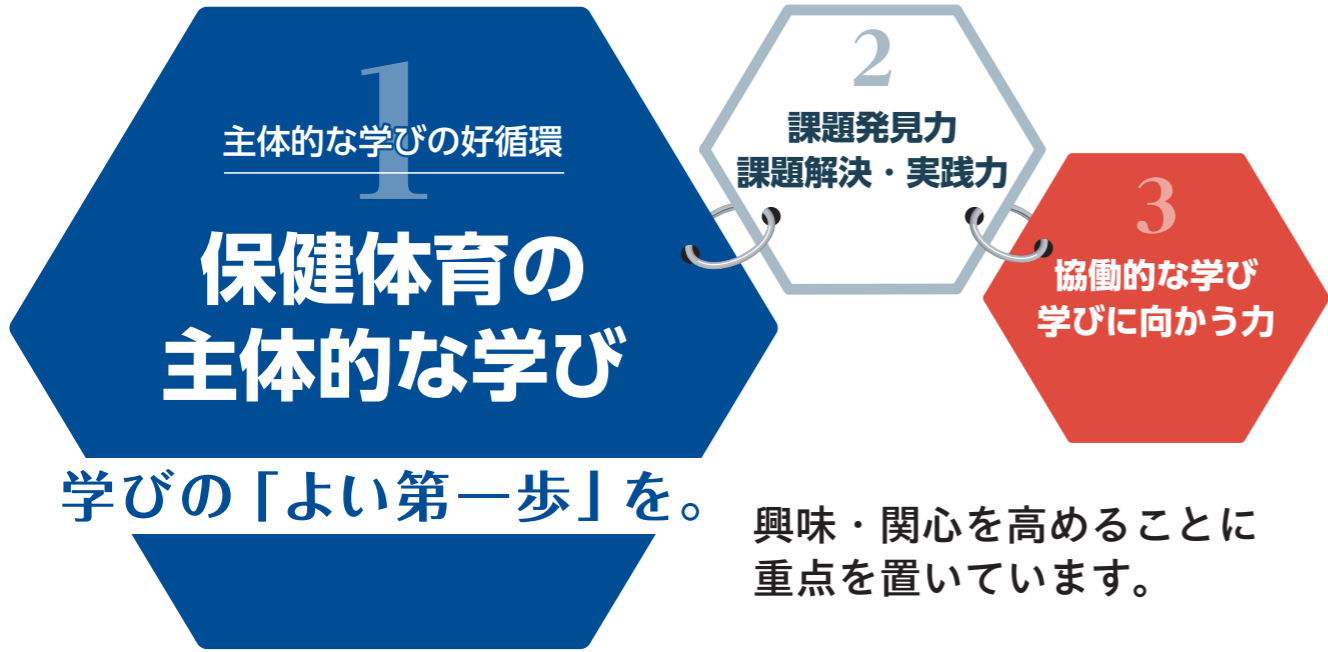
- 野外スポーツのための自然に関する知識
- 昼と夜の気温差が大きい。
 - 100m上昇するごとに気温が約0.6℃下がる。
 - 天候が急に変わることがある。
 - 水底に藻が生えていたり、ガラスの破片や岩などがあつたりすることがある。
 - 急に深くなっている所がある。
 - 水深や場所によって、水温が異なる。
 - 水底に藻が生えていたり、ガラスの破片や岩などがあつたりすることがある。
 - 大雨やダムの放水によって、急に増水することがある。
 - 急に流れが速くなっている所がある。
 - 潮の流れの速さや方向は、地形、風、潮の干満によって異なる。
 - 離岸流の危険がある。▶ p.108

学びを生かす
▶ 学びの活用

自分がスポーツ活動を行うときの「安全チェック5項目」を作ってみましょう。

見方・考え方
安全に行うために必要な条件がそろるように考えてみよう。

79 探究 スポーツ活動ログ（記録）を作ってみましょう。▶p.82
RiCE処置について調べてみましょう。▶p.82



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

▼p.122

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。

ウォームアップ
課題の発見

次のような場面に居合わせたとき、あなたは、どんなことができますか。
下校中、胸の辺りを押さえて倒れている人を見かけた。

保健編 4章 傷害の防止

6 応急手当の意義と基本

■学習の課題

- 【わかる】 応急手当はなぜ必要なのでしょう。また、どんな手当が必要なのでしょう。
- 【考える】 応急手当の実習の前に、基本的な手当の流れや通報の仕方を確かめましょう。

■キーワード

- 応急手当
- 心肺蘇生
- 胸骨圧迫
- 止血
- 直接圧迫止血法
- 固定

▼p.32

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。

▼p.110

ウォームアップ
課題の発見

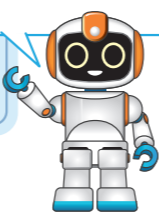
中学生の自転車事故は、
・午後6時～8時
・他の自転車などとの出会い頭の衝突
・信号機のない交差点
が多いといわれています。なぜだと思いますか。

ウォームアップ
課題の発見

日本や外国で近年開催された国際的なスポーツ大会や、心に残っているエピソードなどを挙げてみましょう。

パラリンピック東京2020大会開会式

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。

保健編 2章 心身の発達と心の健康

1 体の発育・発達
2 呼吸器・循環器の発達
3 生体機能の成熟
4 性とう向き合いか
5 心の発達 (1)
6 心の発達 (2)
7 自己形成
8 欲求不満やストレスへの対処

※心と体のSOS

※学校で学習したこと
※高校で学習すること

※考え方、進んだり、それらを伝え合ったりしながら学習を進めていこう。

※知識や情報を基に、生活を振り返りながら、自分や家人、友達などの課題を見つけよう。

※気づいた疑問に対して、疑問のリンクを下げて、生活の質を高めていくことを意識させ、解決する方法を考え、適切な方法を提示して伝えよう。

保健編 6章 健康と環境

1 環境の変化と適応能力
2 活動に適した環境
3 室内の空気の状態
4 水の役割と飲料水の確保
5 生活排水の処理
6 ごみの処理
7 環境の汚染と保全

※学校で学習したこと
※高校で学習すること

※考え方、進んだり、それらを伝え合ったりしながら学習を進めていこう。

※知識や情報を基に、生活を振り返りながら、自分や家人、友達などの課題を見つけよう。

※気づいた疑問に対して、疑問のリンクを下げて、生活の質を高めていくことを意識させ、解決する方法を考え、適切な方法を提示して伝えよう。

ひとものこと

19世紀に活躍した近代看護の創始者 フローレンス・ナイチンゲール

ナイチンゲールは、クリミア戦争で負傷した兵士を治療する際の衛生管理を改善することで、死に手を止めたことで有名です。統計学に基づいて、戦場の衛生管理を改善することで、戦場の多くが予防可能な原因であることを見出したことも知られています。この発見は、戦場の衛生管理の改善に大きく貢献しました。

ひとものこと

「自分」とは、自分だけが他人も知っている。自分だけが他人に知られていない。自分だけが他人に知られていない。自分だけが他人に知られていない。自分だけが他人に知られていない。

▲p.42 ~ 43

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。



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。

スポーツには、世界を変える力がある。

あなたは、スポーツにどんな魅力や価値を感じますか？

熱狂 変える気持ち

あきらめない心 信じる力

貢献 自主性

創造 多様性

楽しさ 自己表現

絆 夢に向かう力

未来 つながり

行って、見て、学ぼう

データで見る 運動、食事、休養・睡眠

運動 88.8%

食事 77.2%

休養・睡眠 74.4%



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

◀p.32

ウォームアップ

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

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。

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。

資料 2 食品のエネルギー量

ごはん 1杯 (140g) 約 220kcal	食パン 1枚 (70g) 約 170kcal	トマト 1個 (150g) 約 30kcal	バナナ 1本 (100g) 約 90kcal
牛乳 1本 (200mL) 約 120kcal	コーラ 1缶 (350mL) 約 160kcal	ポテトチップス 1袋 (90g) 約 490kcal	ショートケーキ 1個 (70g) 約 220kcal

* 1kcal=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 約 3kcal	縄跳び (60~70回/分) 約 8kcal	ジョギング (160m/分) 約 9kcal
------------------	------------------------------	------------------------------

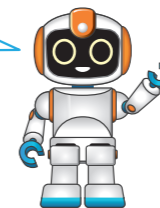
* 体重50kgの人の場合。1kcal=4.184kJ (厚生労働省の資料より算出)

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がります。**

▶ p.33

- 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。

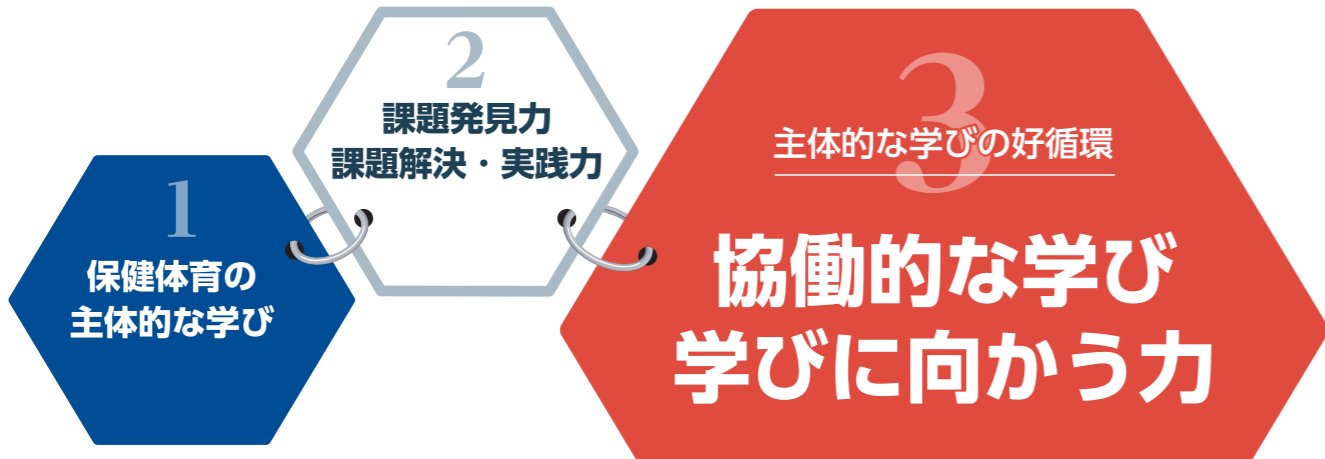


個別最適な学びと協働的な学びを両輪で進めていくことができます。

学びを生かす ▶学びの活用

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 ・フライドポテト	
	間食	・おにぎり ・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	



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

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。

- ① 中学校1年生が、小学校3年生と相撲をする。
- ② 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

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事」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おもいますか？

▶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。

実習

4 ふだんどおりの呼吸があるか（呼吸の観察）

- 傷病者の胸や腹部の動きを確認して、ふだんどおりの呼吸があるか確認する。
- ※呼吸の確認に10秒以上かからないようにする。
- ※呼吸なし、または判断に迷うときは胸骨圧迫を開始する。
- ※死戦期呼吸（しゃくり上げるような不規則な呼吸）は、ふだんどおりの呼吸ではない。



チェック 胸と腹部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。

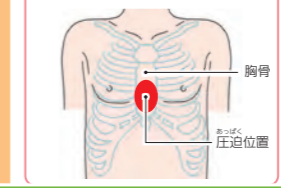
5 胸骨圧迫

- 胸骨圧迫を行う際の注意点
- ・胸が約5cm（小児では、胸の厚さの約1/3）沈むように圧迫する。
- ・圧迫の後で、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回の速さで行う。
- ・胸骨圧迫の中断が最小になるようにする。



● 胸骨圧迫の圧迫位置

胸骨の下半分を圧迫する。胸の真ん中を目安とする。



● 胸骨圧迫の圧迫姿勢

垂直に体重をかけ、肘を曲げない。

チェック 正しい圧迫位置に手を置くことができたか。 両肘を伸ばして垂直に圧迫したか。
 正しい深さと速さで圧迫したか。 中断せずに絶え間なく30回圧迫できたか。

6 AEDを用いた手当（一般的なAEDとオートショックAEDがあります。）

▲p.125

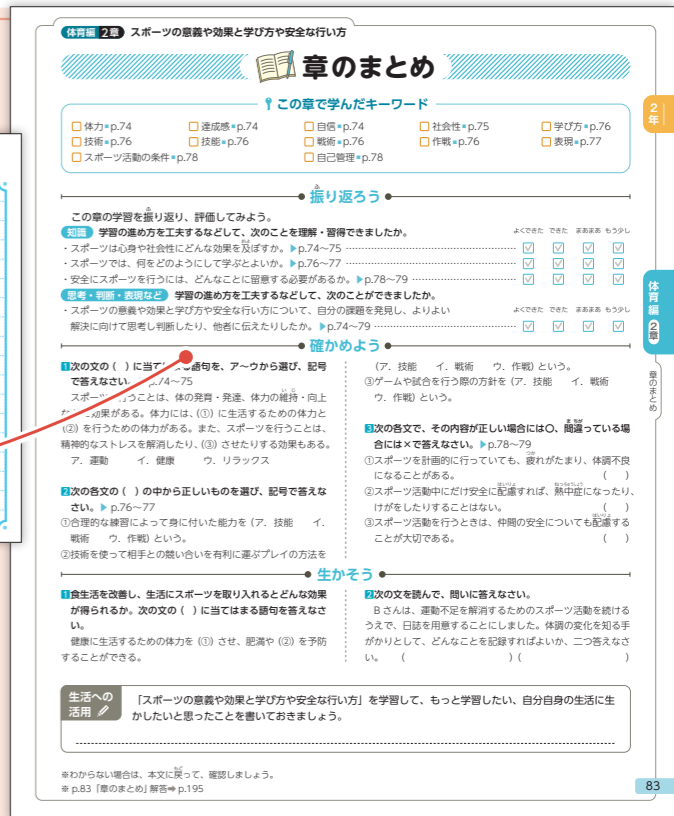
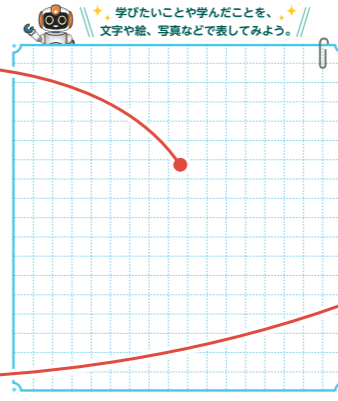
学びを見つめる、振り返る

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「とりくメーカー」

各章のまとめ

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。

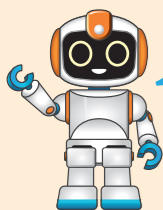


▲p.83 章のまとめ

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



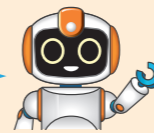
▶ 保健編4章 p.124~125



▶ 新体力テスト p.192

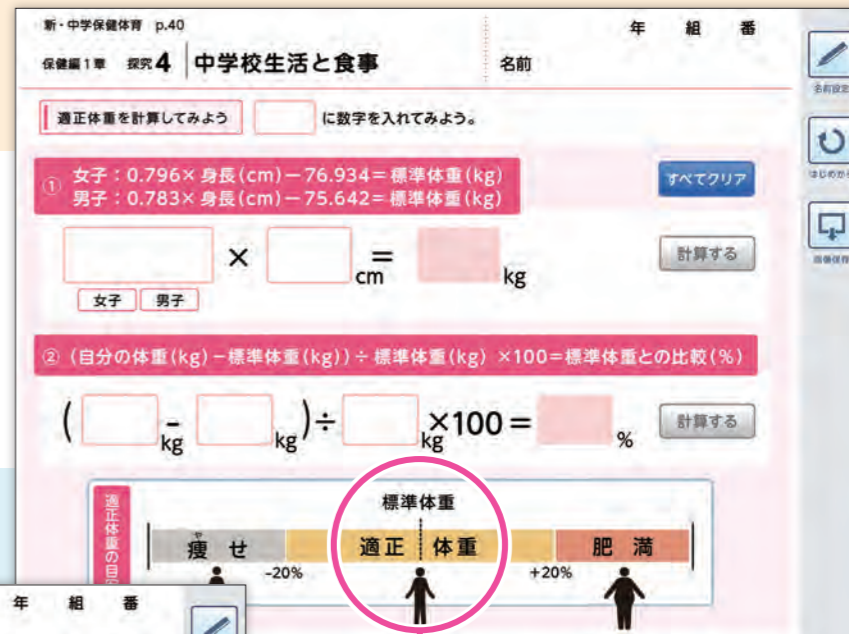


個別最適な学びにも。協働的な学びにも。



▶ シミュレーション教材

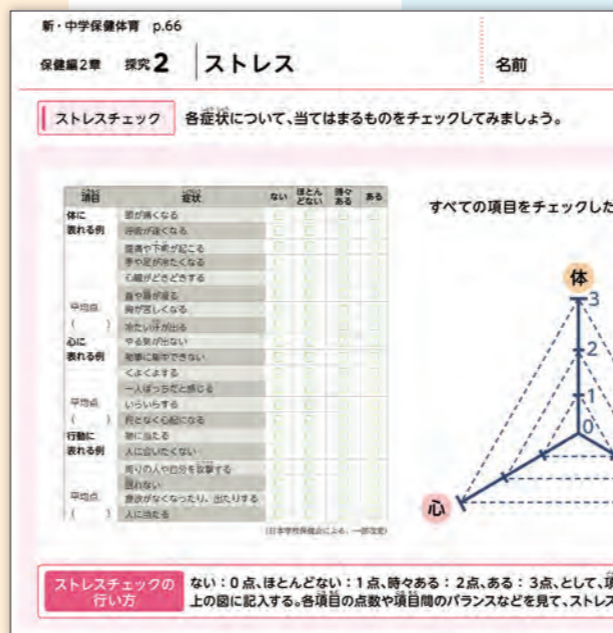
実際に入力してどうなるかを確認めたり、ロールプレイングをサポートしたりする教材を豊富に用意しています。



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。

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の流れ、個人やグループで取り組める。



▶ ストレスチェックの結果を自動でグラフ化してくれる。



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”

保健体育を楽しく学ぼう

あなたはどんなとき、幸せだと感じますか。どんなとき「生きていく」と実感しますか。皆さんがきっと感じたことのある気持ちを挙げてみました。保健体育には、これらをよりよくしていくヒントが詰まっています。保健体育を学びながら、いろいろな体験を集めていきましょう。

保健体育の学習のどんなことと関係しているかな？

12

前よりうまくできた！自己ベストが出た！何回も同じようにできた！

“成長・達成”

「次はどんなことを学ぶのだろう」将来を楽しみつつ、わくわくした！

“希望”

みんなが楽しそうに、生き生きとしているのって、なんだかいいたよね。

“多様性”

みんなの前で、上手に自分の意見を伝えられた！

“安心・承認”

いつも楽しい時間を過ごさせてくれる仲間ありがとう。

“よい関係・感謝”

みんなで意見を出し合いながら、健康についての課題を解決できたよね！

“協調”

初めてのことに、思い切ってチャレンジできた！

“挑戦・自信”

「すごいな」「あんなことができるようになった」「応援したいな」「応援したいな」と思える人に出会えた！

“尊敬・愛情”

自分で立てた計画どおりに目標を達成できた！

“主体的な行動”

自分から進んでやってみることが、みんなの役に立ってみたい！困っていた人も喜んでくれた！

“貢献”

ルールや役割を決めて、安全にできたね。

“安全”

自分が世界や自然とつながっているんだと感じて、うれしくなった！

“つながりの実感”

“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

「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。

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

ひとものこと

ウェルビーイング (Well-being)

個人と社会の共通の「目的地」

ウェルビーイングとは、個人や社会が持続的に身体的・精神的・社会的によい状態であることを指します。個人や社会によって具体的な内容は異なりますが、例えば日本では、幸福感、学校や地域とのつながり、協調性、利他性、多様性への理解、サポートを受けられる環境、自己肯定感、自己実現、心身の健康、安全・安心な環境などが含まれると考えられています。健康や医療に関わる制度やそれらについて学ぶことは、ウェルビーイングの向上につながっているのです。

▲ p.151

生涯スポーツ・体力向上

学びを生かす

次の、スポーツを楽しく続けている大人の言葉を読んで、楽しく続けられているポイントだと思ふことを挙げてみましょう。また、自分が大人になってもスポーツを楽しく続けるためには、どんな環境や工夫が必要と考えるか、考えてみましょう。

私は、運動不足解消のためにダンスをしています。思い切り体を動かすのがとても心地よいです。だんだん柔軟性も高まってきたようで、さらに楽しくなってきました。

地域のクラブでラグビーをしています。公式ルールより短い時間での試合が多く、自分にはちょうどよいみたいです。真剣に闘った試合後に選手を交わす瞬間が好きです。

ウォームアップで選んだことも振り返ってみよう。

▲ p.148

探究 4 スポーツに親しむためのゴールを考えよう

中学校の保健体育で学習してきたことを基に、生涯にわたってスポーツに親しむためのゴールを考えてみましょう。

自分の「このようにスポーツに関わりたい」と思う姿を、下の例を参考に、自分なりのテーマとゴールを三つ以上考えてみよう。

誰もが楽しむ	健康	公平・平等	支える・はくくむ	環境
例：初めのスポーツイベントに参加している。	例：体育がない日も、1日8,000歩以上、歩いている。	例：フェアプレイの名場面を調べて、人に伝えられるようになる。	例：1年に1回は、スポーツのボランティアをする。	例：スポーツをしたり見たりしたときは、茶たときよりもきれいに片付けて帰る。

▲ p.148

心の健康

ウォームアップ

心身をリラックスさせるリラクゼーションに取り組むために、落ち着いた環境をつくりましょう。

照明が明るすぎたり、音がうるさかったりしていませんか。
暑すぎたり、寒すぎたりしていませんか。
落ち着いた気持ちでいますか。

実践

リラクゼーションの方法

学習の課題

- リラクゼーションの方法を理解し、身に付けよう。

キーワード □ 呼吸法 □ 漸進的筋弛緩法

● 呼吸を意識したリラクゼーション（呼吸法（腹式呼吸法））★あおむけに寝た姿勢で行う方法もあります。

体の状態と呼吸には密接な関係があります。緊張しているときに、ゆっくりと深く呼吸すると、気持ちが落ち着きます。呼吸のものを、胸や下腹部が膨らんだりへこんだりする動きを感じながら行いましょう。

緊張しているときは、呼吸は浅く、速くなっていて、リラックスしているときは、呼吸は深く、ゆっくりとなっているよ。

● 筋肉を意識したリラクゼーション（漸進的筋弛緩法）★あおむけに寝た姿勢で行う方法もあります。

筋肉の緊張と弛緩（緩めること）を繰り返すことで、リラックスすることができます。各部位の筋肉について意識しながら、10秒間ほど力を入れて緊張させた後、15秒ほど時間をかけて脱力・弛緩することを繰り返します。

両手 握った後、離す
腕 曲げた腕全体
背中 腕を外に広げ、背を伸ばす
肩 首をさげる

▲ p.64

実践

コミュニケーション

自分の気持ちを上手に伝える（コミュニケーション）

友達の気持ちをよく理解し、受け止めてあげよう。相手の気持ちをよく理解し、受け止めてあげよう。相手の気持ちをよく理解し、受け止めてあげよう。

▲ 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



呼吸法（腹式呼吸法）
※座った姿勢で行う方法

動画も使って実習できるようにしています。

▲ p.65

心と体のSOS

「いじめられる」「このまま生きていってほしい」と思うようになったら、親や先生に話そう。友達や先生、専門家の話を聞いてみよう。また、友達や先生に話を聞いてみよう。また、友達や先生に話を聞いてみよう。

どんなことが、「いじめ」なの？

- 言葉でいじめられる。
- 身体をたたかれる。
- 持ち物を奪われる。
- 仲間外れ、孤立、仲間はずれ。
- SNSなどでいじめられる。

このように行われたら、どうしたらいいの？

いじめられているときは、すぐに大人に話そう。友達や先生に話を聞いてみよう。また、友達や先生に話を聞いてみよう。

▲ p.65

保健体育の学習の終わりに

共生社会を築くために、次は...

- 1 健康と社会のつながり
- 2 みんなの健康を守るために
- 3 支え合い、共に生きる
- 4 持続可能な社会をつくるために
- 5 日々の生活が世界につながる
- 6 できることを考え、一歩を踏み出す
- 7 保健体育を生かして

▲ 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る様子を伝えています。

多様性

探究 1 性の多様性

性意識は多様で、個人差があります。多様な考え方や感じ方があることを理解し、お互いを尊重した関係を築いていきましょう。

■ 性についての心の多様性 (LGBT、SOGI など)
 「女性」「男性」などの体の性と、「自分は女性である」「自分は男性である」などの心の性が同じでない人がいます。また、自分と異なる性の人に関心強い人もいれば、同じ性の人に関心強い人もいます。このように、性についての心は多様です。

LGBT: Lesbian (レズビアン: 女性同性愛者)、Gay (ゲイ: 男性同性愛者)、Bisexual (バイセクシュアル: 両性愛者)、Transgender (トランスジェンダー: 出生時に診断された性と自ら認める性が一致しない) の略称です。性的マイノリティの一部の人々を指した総称のことです。まだ決まっていない・わからないなどの人やその他の多様性も合わせて、「LGBTQ+」などということもあります。

SOGI: 性的指向 (Sexual Orientation)、性自認 (Gender Identity) の頭文字をとった総称です。

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。

コラム 挑戦をたたくライバル

2021年に行われた「2020東京オリンピック・パラリンピック大会」で、スポーツの楽しさに気づく瞬間がありました。

この大会から正式種目となったスケートボード女子パークの決勝で、逆転でメダル獲得を狙った岡本碧優選手は、とても難しい技に挑戦したものの、失敗してしまい4位となりました。しかし、そこに各国の選手が駆け寄り、すばらしい挑戦をたたえたのです。勝ち負けを競うこともさることながら、滑ることそのものを楽しんだり、チャレンジしたり、そのチャレンジをたたえたりするスポーツの価値に多くの人が感動しました。

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。

探究 5 スポーツを「つくる」

スポーツを楽しむ方の一つとして、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。

新しいスポーツをつくり出す活動

- ゆるスポーツ
 - ハンギョボール
 - バブルサッカー

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。

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

保健体育の学習内容

表紙のキーワードを挙げて整理しています。保健体育の学習内容全体がほぼ全てのキーワードと関連していますが、関連の深いものを精選して掲載しています(複数記載あり)。

キーワード	保健体育	体育実技・各教科
心の健康	1 1 スポーツの楽しみと発展 16 2 1 スポーツが心と社会性に及ぼす効果 74	2 4 性とう向き合うか 52 3 心の発達 (1) 54 3 心の発達 (2) 56 7 自己認識 58 8 不安やストレスへの対処 60 9 リラクゼーションの方法 64
安全	2 3 スポーツの安全な行い方 78	4 1 傷害の原因と防止 108 2 交通事故の原因と原因 110 3 交通安全の防止 112 4 犯罪被害の防止 114 5 自然災害に備えて 116 6 応急処置の意義と基本 122 7 心肺蘇生法 124 8 けがの手当 128 9 室内の安全と防災能力 170 2 活動に適した服装 172 3 室内の空気の状態 174 4 水の清潔と飲料水の確保 176 5 生活排水の処理 178 6 ことばの整理 180 7 環境の汚染と安全 182

さまざまな学習方法②

課題学習の整理の仕方

課題学習を行うときは、まとめや発表に向けて記録を書きためておこう。

課題学習の整理の仕方

- 課題を見つけたきっかけ
 - 1. きっかけ
 - 課題を見つけたきっかけとなったことを書く。
- 課題 (調べたいこと、解決したいこと など)
 - 2. 課題
 - どんな課題を解決したいのかを具体的に書く。
- 進め方の計画 (どのように情報を集めるか、どんな手順で行うか など)
 - 3. 進め方の計画
 - どのように情報を集めるか、どんな手順で行うかなどを書く。
- まとめ (要点、伝えたいこと、伝え方 など)
 - 4. 整理・分析
 - 集めた情報を整理しよう。このとき、明らかになったこと、わかったこと、疑問や課題などをまとめて書く。

※整理の仕方については117ページ

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

探究 4 やめたくてもやめられない (行動嗜癖)

ニコチン、アルコール、薬物などの特定の物質による依存に加えて、ゲームやSNSなど「やめたくてもやめられない」状態になるような行動による依存があります。このような依存は「行動嗜癖」といわれます。行動嗜癖について調べてみましょう。

行動嗜癖とは何か

行動嗜癖になると、どんな問題があるの?

- 集中力がなくなる
- 睡眠がとれない
- 食欲がなくなる
- 人間関係が壊れる
- 生活リズムが乱れる
- 健康被害が起きる
- 犯罪や事故の原因になる

生活の質を高めるには?

- 行動嗜癖の原因を知る
- 行動嗜癖を減らす
- 行動嗜癖を克服する
- 行動嗜癖を予防する

▶p.104

◀p.100 ~ 101

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。

ウォームアップ

がんは、日本人の死因の約30%を占めます。この他に、がんについて知っていることや、イメージ、疑問などを挙げてみましょう。

- がんは、どんな病気？
- がんはうつる病気？
- 自分ががんになる可能性？
- がんにならない方法って、あるの？
- 一度、がんになったら治らないの？

2 がんとその予防

【わかる】がんを引き起こす要因は何でしょうか。また、予防するためには何が重要でしょうか。

【使える】がんの予防の観点から、自分の生活を振り返ってみよう。

① **がんとは** **がんとはどんな病気でしょうか。**

がんは、正常な細胞の遺伝子がきずついでがん細胞に変化し、そのがん細胞が無秩序に増殖して器官の働きを壊してしまう病気です。

② **がんの予防** **がんを予防するにはどうすればよいでしょうか。**

がんの原因となるもの、喫煙、飲酒、塩分とりすぎや野菜・果物の摂取不足、運動不足などの生活習慣と肥満・痩せなどは、自分で望ましいものに変わります。禁煙、節酒、食生活の見直し、身体活動、適正体重の維持を行うことで、がんにならないうえに、がんになっても早期発見・早期治療による生存率の向上が期待できます。

探究しよう!

1 がんの治療

がんは、早期発見・早期治療により、回復し治療を食い止めたることができます。がんの治療について調べてみましょう。

がんの主な治療法

がんの主な治療法は三つある。がんの種類や状態に応じて選択し、組み合わせる治療を行う。

- 手術療法**
 - 手術でがんを取り除く。
 - 早期のがんでは、数日の入院で手術が可能である。
 - 手術の負担は大きいものの、内臓を壊さずに治療できる。
 - 体の負担が小さい。
- 放射線療法**
 - 放射線でがん細胞を壊す。
 - 副作用の可能性もあるが、近年は、副作用が軽減されている。
- 化学療法(抗がん剤など)**
 - がん細胞を壊す。
 - 副作用の可能性もあるが、近年は、副作用が軽減されている。

② **がんの予防** **がんを予防するにはどうすればよいでしょうか。**

がんを予防するには、生活習慣の改善が重要です。禁煙、節酒、食生活の見直し、身体活動、適正体重の維持を行うことで、がんにならないうえに、がんになっても早期発見・早期治療による生存率の向上が期待できます。

2 がんと共に生きる、がん患者と共に生きる

がんになったら、どんな気持ちで治療を受けながら生活しているのでしょうか。また、身近な人ががんになったら、私たちがどう接することができるでしょうか。事例に基づき考えてみましょう。

【事例1】がんを患った人から話を聞いた。がんを患った人から話を聞いた。がんを患った人から話を聞いた。

【事例2】がんを患った人から話を聞いた。がんを患った人から話を聞いた。がんを患った人から話を聞いた。

【事例3】がんを患った人から話を聞いた。がんを患った人から話を聞いた。がんを患った人から話を聞いた。

② **がんの予防** **がんを予防するにはどうすればよいでしょうか。**

がんを予防するには、生活習慣の改善が重要です。禁煙、節酒、食生活の見直し、身体活動、適正体重の維持を行うことで、がんにならないうえに、がんになっても早期発見・早期治療による生存率の向上が期待できます。

3 がんの共生

がんを患った人から話を聞いた。がんを患った人から話を聞いた。がんを患った人から話を聞いた。

② **がんの予防** **がんを予防するにはどうすればよいでしょうか。**

がんを予防するには、生活習慣の改善が重要です。禁煙、節酒、食生活の見直し、身体活動、適正体重の維持を行うことで、がんにならないうえに、がんになっても早期発見・早期治療による生存率の向上が期待できます。

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。

3 スポーツ活動ログ(記録)を作ってみよう

タブレットなどを使って、スポーツ活動の記録や安全のチェックなどができるログ(記録)を作って、活用してみましょう。

① 簡単なアンケートを作成できる仕組みを利用する。

② なるべく、選択したりチェックしたりして手軽に操作できるようにする。

③ ログの作成に活用する。

④ ログの活用方法。

学びを生かす

次のようなとき、どう対処すればよいでしょうか。また、二度と繰り返さないためには、どうすればよいでしょうか。

SNSで知り合った人から、「水着姿の全身の写真を見た」というメッセージが届きました。「水着姿くらいなら」と思い送ったところ、今度は「裸の写真も見た」というメッセージがきました。無視しているところ、「今日中に出てくれないと水着姿の写真をネット上で公開する」というメッセージが届きました。

② **がんの予防** **がんを予防するにはどうすればよいでしょうか。**

がんを予防するには、生活習慣の改善が重要です。禁煙、節酒、食生活の見直し、身体活動、適正体重の維持を行うことで、がんにならないうえに、がんになっても早期発見・早期治療による生存率の向上が期待できます。

5 自然災害発生時には、多くの情報が出される。特に、インターネットでは古い情報や不確かな情報、デマが広まることがあるため、いつ、どこから見た情報かを確認する必要があります。

② **がんの予防** **がんを予防するにはどうすればよいでしょうか。**

がんを予防するには、生活習慣の改善が重要です。禁煙、節酒、食生活の見直し、身体活動、適正体重の維持を行うことで、がんにならないうえに、がんになっても早期発見・早期治療による生存率の向上が期待できます。

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。

自然災害から身を守るために① (地震・火山噴火)

地震は予測が難しく、突如起こります。また、津波、土砂崩れ、地盤陥没などの二次災害によって被害が拡大することもあります。大きな地震では、命を失うことになり、生活環境が壊れることもあります。

② **がんの予防** **がんを予防するにはどうすればよいでしょうか。**

がんを予防するには、生活習慣の改善が重要です。禁煙、節酒、食生活の見直し、身体活動、適正体重の維持を行うことで、がんにならないうえに、がんになっても早期発見・早期治療による生存率の向上が期待できます。

自然災害から身を守るために② (台風・大雨、大雪、雹害)

台風は、強風、大雨などで大きな被害をもたらします。上陸した後も、暴風を繰り返して、大雨をもたらすことがあります。

② **がんの予防** **がんを予防するにはどうすればよいでしょうか。**

がんを予防するには、生活習慣の改善が重要です。禁煙、節酒、食生活の見直し、身体活動、適正体重の維持を行うことで、がんにならないうえに、がんになっても早期発見・早期治療による生存率の向上が期待できます。

災害に備える「タイムライン」を作ってみよう

台風や大雨は、進路や降水量などがある程度予測することができます。そのため、注意報や警報が出たときにどうするかを決めておくことで、災害に備える準備や行動をとることができます。

② **がんの予防** **がんを予防するにはどうすればよいでしょうか。**

がんを予防するには、生活習慣の改善が重要です。禁煙、節酒、食生活の見直し、身体活動、適正体重の維持を行うことで、がんにならないうえに、がんになっても早期発見・早期治療による生存率の向上が期待できます。

1 感染症

感染症は、病原体が体内に入ることによって起こります。感染症は、予防することができます。

② **がんの予防** **がんを予防するにはどうすればよいでしょうか。**

がんを予防するには、生活習慣の改善が重要です。禁煙、節酒、食生活の見直し、身体活動、適正体重の維持を行うことで、がんにならないうえに、がんになっても早期発見・早期治療による生存率の向上が期待できます。

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。

5 新型コロナウイルス感染症の発生(毎日新聞、2020年4月17日)

② **がんの予防** **がんを予防するにはどうすればよいでしょうか。**

がんを予防するには、生活習慣の改善が重要です。禁煙、節酒、食生活の見直し、身体活動、適正体重の維持を行うことで、がんにならないうえに、がんになっても早期発見・早期治療による生存率の向上が期待できます。

2 感染症の予防と拡大の防止

新型コロナウイルス感染症など、感染症の拡大を防止するためには、どんな対策があるのでしょうか。感染症の予防と拡大の防止について考えてみましょう。

② **がんの予防** **がんを予防するにはどうすればよいでしょうか。**

がんを予防するには、生活習慣の改善が重要です。禁煙、節酒、食生活の見直し、身体活動、適正体重の維持を行うことで、がんにならないうえに、がんになっても早期発見・早期治療による生存率の向上が期待できます。

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。

保健体育科教科書

44

放射線技術

90

ひとものこと

心から楽しむことを支える
山下 良美さん
サッカー女子国際審判員。2022年FIFAワールドカップに初の女性審判員の一人として選出。6試合で74審判を務めた。

ワールドカップに審判員として携わり、改めてサッカーが人の心を動かせる、そのすばらしさを感じました。同時に、サッカーという競技や審判員としてやるべきことは、舞台の大きさにかかわらず同じなんだということも感じました。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。

▲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

医療ソーシャルワーカーの藤原 美枝子さん

※さいたま市内の病院でがん患者の方などの支援を行っています(2023年2月現在)。

医療ソーシャルワーカーとは、どんな仕事ですか？
がん患者さんやそのご家族の心理的・社会的な問題を相談し、患者さんが地域や地域において安心して自立した生活が送れるよう、社会福祉の観点からその解決を支援する仕事です。

なぜ医療ソーシャルワーカーになろうと思ったのですか？
中学生のときに介護について学べる高校があることを知り「やってみよう」と進学しました。福祉関係の仕事は多岐にわたることを知りましたが、社会との関わりも深いソーシャルワーカーとして働くことを決め、大学で社会福祉士ならぬ医療ソーシャルワーカーの資格を取得しました。現在は、さいたま市の病院で医療ソーシャルワーカーとして勤務しています。

がん患者さんにはどんな支援をされているのですか？
退院や入院しているがん患者さんやそのご家族の相談相手として、問題の整理をしたり、解決方法を一緒に考えたりします。例えば、退院後の生活の心配事は利用できるサービスを探したり調整したり、医療費や生活費などの経済的な面でも困っていることがあれば、社会福祉制度を案内して必要な申請の手助けをしたりします。また、患者さんが社会復帰するための就労支援なども行っています。

将来、医療ソーシャルワーカーに興味がある中学生にメッセージを！
医療ソーシャルワーカーとして働くことに興味がある人に伝えたいのは、「自分が“助け”であること」です。自分が大切にできないままでの人の人を支えることは難しいです。そのために自分も心も健康であることについて学び、中学生のときにしかできない体験を重ねてほしいと思います。

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。

▲p.108

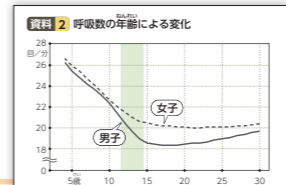
ユニバーサルデザインフォント

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.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。

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】リラクゼーションの方法 → 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

『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」

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、協動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。

さらに必要に



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

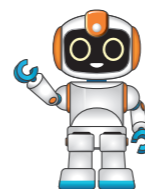
保健体育への興味・関心が高まり、保健体育を学びたくなる工夫をするとともに、生徒が主体的に学んでいくことができる紙面構成にしました。

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 協動的な学びが進み、学びに向かう力を養う

よりよい学びを生み出すために、多様な他者との協動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

口絵には、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。



▶口絵



▶p.42~43

保健体育と情報

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。

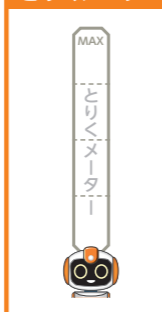
保健体育の学びを主体的に進められます

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「とりくみメーター」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。

とりくみメーター



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工夫をしています。

保健体育を学ぶ皆さんへ

中学校で保健体育を学ぶことは、どんなことにつながるでしょうか。心も体も成長する時期にあります。また、関わる社会人が広がっていく時期にある皆さんだからこそ、意欲を持って学ぶことや、将来への希望を持ちながら学ぶことが多くなります。

▶p.8



2 自ら課題を発見し、解決する実践力を育成する

課題発見力が身に付きます

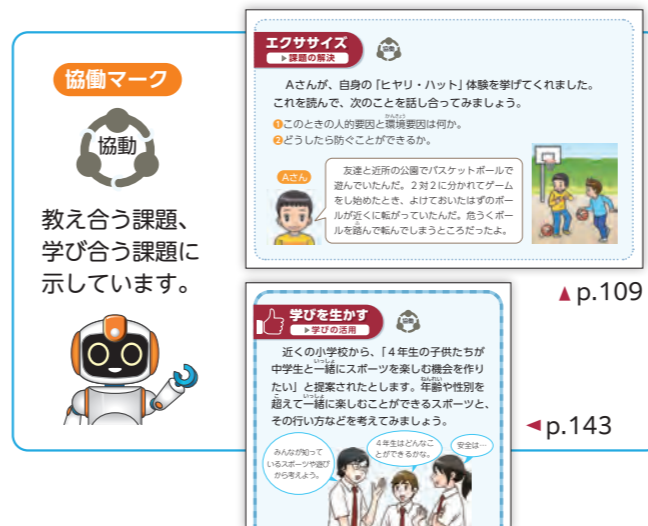
「ウォームアップ」と題して、時間の最初に学習の課題に関連した身近な話題を取り上げています。これにより、この時間の学習の課題に気づくことができ、「課題発見力」が身に付きます。



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。



▶p.109

▶p.143



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めます。「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

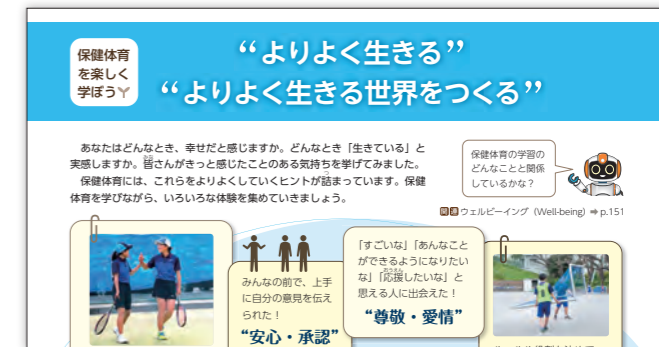
「学びを生かす」では、実践的な課題に取り組めます。日常生活の課題に対応する実践力が身に付きます。

▶p.116~117

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	B	C	D
	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	A以外のデジタルコンテンツやリンク	デジタル教科書の基本機能（ペン・ズーム、記録、ふりがな、学習者支援機能など）	指導を支援する機能（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。

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

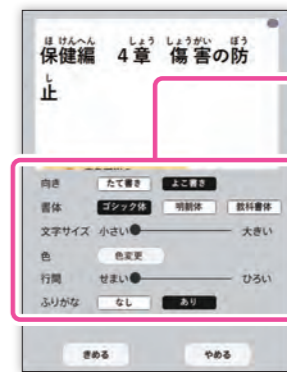
学習者用・指導者用 共通

「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
サンプル版
公開中

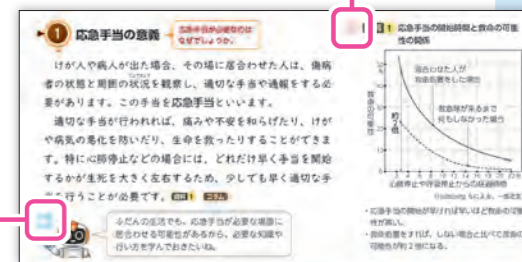
授業だけでなく、指導をさまざまな面でサポートする機能

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。

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。

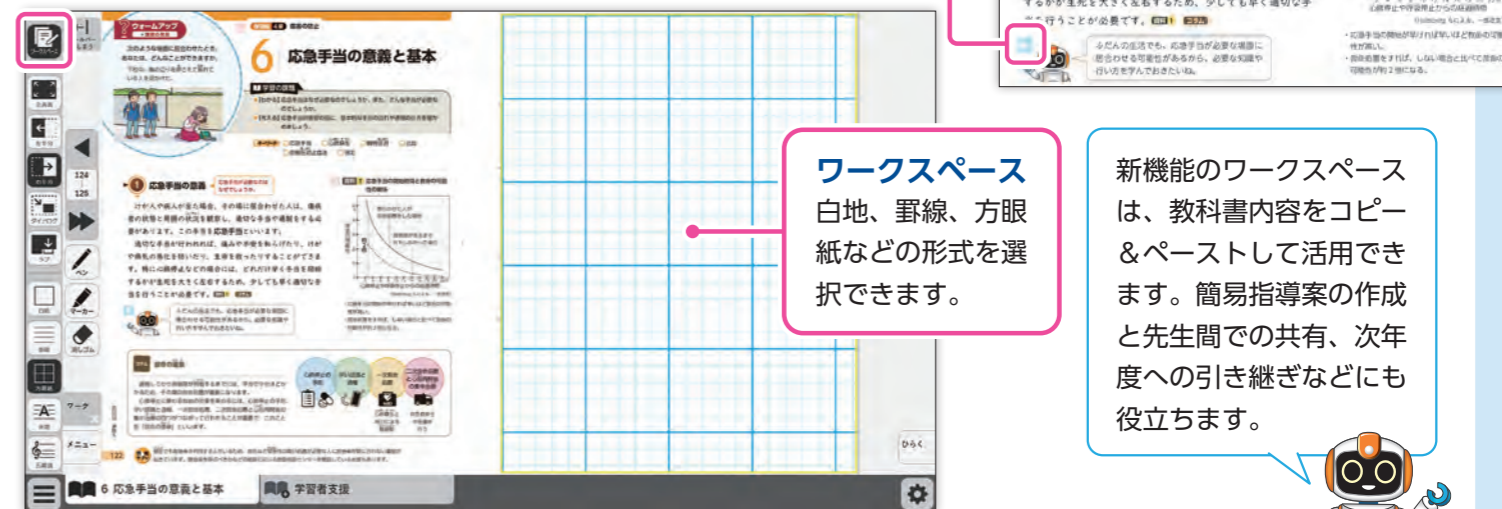
※富士ソフト株式会社の「**みらいスクールプラットフォーム**」を採用しています。

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。



※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が掲載。(オールカラー) 【追加販売可】	授業で： 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： 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。 【追加販売可】	教材研究・授業で： 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： 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 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。 内容：リラクゼーションの方法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： 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)などを掲載。	指導計画・教材研究で： 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： 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 52ファイル、 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： 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 52ファイル、 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

