Gakken

令和8年度（2026年度）用
中学校保健体育副読本
学習指導要領準拠

豊かなスポーツライフの実現に
中学生から一生使える副読本

中学体育実技

運動が得意な生徒も苦手な生徒も
みんなが主体的に関わる授業ができます！

課題解決学習に →p.6・7

男女共習や多様な学びに →p.6

さらなるICT活用に →p.3

目標と評価の一体化に →p.5・7

さらに…
先生向け指導用コンテンツも付属！ →p.2・3

指導活用ガイドブック
ExcelやWordのダウンロード資料

2026
都道府県版資料付き（分冊）

B5判
356ページ
口絵 20ページ
本文 336ページ

書籍：850円
（本体 773円＋税）

※デジタル版もあります！
詳しくはこのパンフレット最終面の「学研 学校教育ネット」にてご覧いただけます。

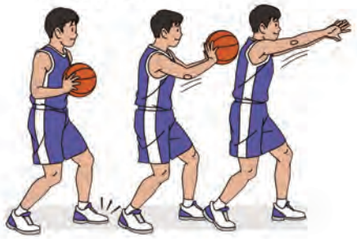
デジタルコンテンツがさらに充実！
◀ サンプルはこちら！

Gakken『中学体育実技』は 本・デジタルコンテンツで 生徒の主体的な学びと授業をサポートします！

1 本

全体を一目で捉えられることを最大限に生かした構成です！

学習の見通しがつかめる
各種目の「学習の進め方」の一覧表や、
大きくわかりやすい図解・連続イラストなど
本ならではのよさを基に
じっくり学ぶことができます。



＼種目の初めに／
「学習の進め方」

学習の見通しが持てる一覧表

3つの資質・能力に沿った目標を色分け

知識・技能
思考・判断・表現
主体的に学習に取り組む態度

＼みんなで／
「工夫のポイント」

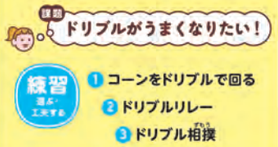
男女共習や多様な学びに使える！

生徒自身で工夫ルール作り

＼自分やチームで／
「課題＋選べる練習例」

課題解決学習に使える！

課題に応じた練習例を生徒が選べる



「つまずきQ&A」

運動が苦手な生徒もよりうまくなりたい生徒も応援するコツとヒント

開いて確認！

2 デジタルコンテンツ

❶〜❹のサンプルはこちらから！

中学生の学習に適したデジタル教材です！

中学生の学習用に特化した動画やコンテンツです。
各ページの二次元コードからアクセスでき、
生徒自身の課題に合わせて学習することができます。

2026年度版で進化しました！学習が広がる新教材！

❶ 技能動画・練習動画

2026年度は段階練習の動画を追加します！

お手本動画で確認できる！

❷ モーション動画

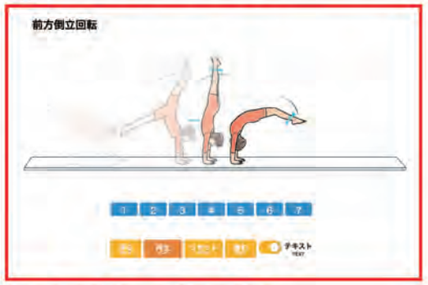
体の動きが軸で表示されるのでわかりやすい！

「SPLYZA Motion」を使用

❸ プレイヤーズアイ動画

実施者の目線カメラで、上手な人がどこを見てプレイしているかがわかる！

❹ ぱらぱらイラスト＋（プラス）



コマで動く！　止められる！
連続イラストの再生を操作できるので、大事なポイントをじっくり学べます。

技能動画一覧

Gakkenの技能動画のこだわりは、わかりやすい2カメラと短時間！

体つくり運動	41本	水泳	
器械運動		クロール	3本
マット運動	25本	平泳ぎ	3本
鉄棒運動	19本	背泳ぎ	3本
平均台運動	23本	バタフライ	3本
跳び箱運動	9本	スタートとターン	6本
陸上競技		バスケットボール	40本
短距離走・リレー	16本	ハンドボール	30本
長距離走	3本	サッカー	32本
ハードル走	5本	バレーボール	21本
走り幅跳び	3本	卓球	15本
走り高跳び	2本	ソフトテニス	15本
バドミントン	19本		
ソフトボール	17本		
柔道	46本		
剣道	36本		
相撲	20本		
ダンス			
日本の民謡	4本		
フォークダンス	2本		
現代的なリズムのダンス	56本		

500本以上！

先生の声

- 検索すればネットにもたくさんの動画が見つかるが、**中学生の学習に適した動画**をその中から探し出すのは難しい。
- 「モーション動画」「プレイヤーズアイ動画」のようなコンテンツは**ここにしかない**。特に**プレイヤーズアイ動画は斬新でおもしろい**。
- 自分たちで学ぶ時代。**生徒が自分自身で考える**ツールが多く用意されているのは今の学びに合っている。

3 指導用コンテンツ

※ご採用校コンテンツ

本とデジタルで先生をサポートします

PDFデータもダウンロードできるので、校内で共有していただけます。

① 指導活用ガイドブック

読みやすい冊子で、
『中学体育実技』を授業で
活用するヒントが満載です。
ご採用校に１冊お届けします。

本紙の縮刷を中央に配置し、そのまわりに発問例やデジタルコンテンツ、
「工夫のポイント」の使い方など、副読本を授業で活用するヒントが掲載されています。

※画像は2025年度版のものです。

② 先生用ダウンロードコンテンツ

ご採用いただきますと、ウェブサイトから指導に役立つコンテンツをダウンロードできます。

❶ アクティブシート JPEG PDF Word

記入欄やコート図が載っている、書き込みシート集。

◀走り幅跳び・走り高跳びのアクティブシート。

❷ 自己評価資料 Excel

各種目の最終ページにある「学習の振り返り表」と同じ内容のデータ。
Excel形式で、先生が編集・加工することも可能です。

▲バスケットボールの自己評価資料。

❸ まとめの問題 PDF Word

実技に関する各種目のまとめ問題。
解答の有無で教師用／生徒用の両方をご用意しています。
※中３は2024年度版の内容を基に作成。

◀まとめの問題。
教師用は解答付き。

❹ 冊子「指導活用ガイドブック」のPDFデータ PDF

※製作中のため、内容は変更になることがあります。

※製作中のため、内容は変更になることがあります。

基本的なページの流れ［バスケットボールを例に］

本紙 p.102 ～ 103

本紙 p.104 ～ 105

本紙 p.106 ～ 107

本紙 p.108 ～ 109

1 種目のトップページ

➡ そのスポーツの魅力と楽しさを知ります。

オリエンテーションに使える内容がまとまっています

特性 ここが楽しい！ あらまし 成り立ち トピックス 基本用語

先生の声

- 特性や成り立ち、基本用語が**このページにまとまっている**ので、1時間目のオリエンテーションのときにこのページを使って生徒と確認している。

2「学習の進め方」

➡ 学習指導要領に沿った**学習内容を大きく**掲載。
見通しを持って学習が進められます。

学習の全体像を一目で捉えて、見通しを持って学びが進められます

- 3つの資質・能力に沿った目標 知識・技能 思考・判断・表現 主体的に学習に取り組む態度
- 3年間の学習の流れ
- 多様な関わりや楽しさを示したイラスト
- ポジティブワード集、安全の確認、準備運動

次はシュート入るよ！ いいフォーム

先生の声

- 学習の進め方のページが見やすくなり、**何を目標にしているか**や**ねらい**について、**わかりやすくなった。**
- 目標が**3つの資質・能力に沿って色分け**されていて、さらにその後のコーナーのマークの色とも関連している点が工夫されている。
- **目標と評価の一体化**を生徒も意識でき、使いやすい。→ 5 とも関連
- "さあ、○○を学習しよう"のイラストで、「する」だけでなく「みる・支える・知る」の関わりも描かれていて、**運動が得意でない生徒**にも関心が高まりやすい。
- イラストの人物の描き方などに、**多様性の配慮**がなされている。

多くのページに掲載しています！

運動が苦手な生徒を応援するコーナーも

つまずきQ&A

学習の進め方や**イラスト**が一覧でき、
課題解決学習にも使いやすい**紙の本のよさ**と、
中学生の学習に最適な**デジタルコンテンツのよさ**を合わせて、
生徒が主体的に関わる体育授業をサポートします！

3「ゲーム＆工夫」

球技以外では、 表現 工夫 や 表現 工夫 の場合もあります。

➡『中学体育実技』は、**ゲーム例を多数掲載。**
生徒が自らルールや場を工夫できるコーナーもおすすめです！

男女共習や多様な学びに使えます！自分たちでルールや場を工夫

- みんなが楽しめるルールや場の工夫を、生徒が自分たちで考える際の観点や選択肢の例が載っています。

先生の声

- 工夫されたルールや場は教師が提示することが多かった。このコーナーは、**みんなが楽しめるルール**を**自分たちで作る**きっかけに使える。**男女共習**にも活用できる。

課題解決学習に使えます！課題＋選べる練習例

学習 ドリブルがうまくなりたい！

練習 選ぶ・工夫する
1. コーンをドリブルで回る
2. ドリブルリレー
3. ドリブル相撲

先生の声

- 「課題」に対して「練習 選ぶ・工夫する」が示されていて、**課題解決的な学習**にとても効果的。
- 課題の設定がセリフなので**生徒がイメージしやすい。**
- **練習メニュー例なども豊富**で具体的に掲載されており、学年、クラスの実態に合ったレベルでの授業が可能だと感じる。
- **課題の設定が身近**なもので、運動が得意な子、苦手な子関係なく授業に入りやすそう。

4「技術」と「練習」

➡ 運動が得意な生徒にも苦手な生徒にもわかりやすい、**大きなイラスト**で解説します。

二次元コードが各ページに

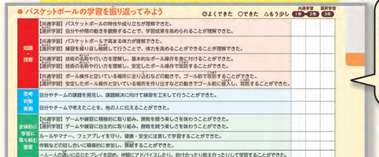
サンプルはこちら

- デジタル教材がすぐ見られ、学習活動の質の向上につながります。

5「学習の振り返り」

➡ **目標と対応したチェック表**で、目標と評価の一体化が**意識できます。指導用にExcel形式でダウンロード可能。**

3学年分のチェック欄があるので、自分の学びが記録できます。



先生の声

- Excelデータを教師が**学校に合わせた内容に修正して、校内ツールで生徒と共有・やり取りに使おうと思う。**

本紙 p.123

ここにも力を入れています！

口絵では、オリンピック・パラリンピックの写真を掲載！

オリンピックはもちろん、パラリンピックの内容も充実しています！

パラスポーツも教材化！

競技紹介だけに留まらず、
球技種目の一つとして、
授業で行えるよう
教材化して掲載しています！

- ゴール型：ブラインドサッカー
- ネット型：シッティングバレーボール
- ターゲット型：ボッチャ
- ゴール＋攻守分離型：ゴールボール

編著者一覧

編著者

佐伯 年詩雄（代表）	筑波大学名誉教授
菊 幸一	筑波大学名誉教授、国士舘大学特任教授
尾縣 貢	筑波大学名誉教授、福井工業大学客員教授
鈴木 秀人	東京学芸大学大学院教授
小坂 美保	神戸女学院大学准教授

著者

体つくり運動	本谷 聡	筑波大学講師
器械運動	渡辺 良夫	筑波大学教授
陸上競技	尾縣 貢	筑波大学名誉教授、福井工業大学客員教授
	髙本 恵美	大阪体育大学教授
水泳	高木 英樹	筑波大学教授
バスケットボール	清水 信行	元鹿屋体育大学教授
	佐々木 直基	日本女子体育大学准教授
ハンドボール	大西 武三	筑波大学名誉教授
	藤本 元	筑波大学准教授
サッカー	中塚 義実	元筑波大学附属高等学校教諭
タグラグビー	鈴木 秀人	東京学芸大学大学院教授
フラッグフットボール	松元 剛	筑波大学准教授
バレーボール	高橋 和之	日本女子体育大学名誉教授
卓球	葛西 順一	早稲田大学名誉教授
ソフトテニス	石井 源信	東京工業大学（現・東京科学大学）名誉教授
	井田 博史	茨城県立医療大学教授
バドミントン	宮崎 重勝	神奈川大学名誉教授
	藤野 和樹	千葉商科大学准教授
ソフトボール	髙橋 流星	日本体育大学准教授
柔道	上水 研一朗	東海大学教授
	井上 康生	東海大学教授
剣道	有田 祐二	筑波大学准教授
相撲	樺原 利明	筑波大学大学院講師、放送大学非常勤講師
ダンス	矢島 ますみ	明海大学教授
スキー	高村 直成	中央大学准教授
スケート	河合 季信	筑波大学准教授
アウトドアスポーツ	山本 理人	北海道教育大学岩見沢校教授

＊中学校の現場の先生にもご指導いただいております。

株式会社 Gakken
小中教育事業部
〒141-8416 東京都品川区西五反田 2-11-8
TEL03-6431-1151

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

特約代理店

9300010904

Gakken