

教科書の構成と内容

配当時数（合計）：88単位時間

●保健編 第1章 現代社会と健康（配当時数：26単位時間）

この教科書の構成	ページ	学習指導要領	学習内容	この教科書の工夫
1 日本における健康課題の変遷	12～23 ページ	内容(1)ア(7)、 内容(1)イ	1 日本における健康水準の変化 2 日本における疾病構造の変化とその要因	・健康指標や疾病構造の変化から、日本の健康課題が理解できるように示している。 ・性・主要死因別に見た年齢調整死亡率の推移をグラフで示すことで、日本の疾病構造の変化が理解できるように示している。
2 健康の考え方と成り立ち			1 健康に関する考え方 2 健康の成り立ちに関わる様々な要因	・健康の捉え方の変遷を図解でわかりやすく示している。 ・健康の成立には、主体要因、環境要因などの様々な要因が関わっていることを理解できるようにしている。
3 ヘルスプロモーションと健康に関わる環境づくり			1 ヘルスプロモーションの考え方 2 健康を守り、育てる環境	・ヘルスプロモーションの考え方に基づく環境づくりの重要性を、コラムなどを用いて理解が深まるようにしている。 ・健康を保持・増進するためには、自然環境と社会環境が大切であることを示している。
●人とのつながりと健康について考えよう				・普段はあまり気に留めないと思われる人と人とのつながりが、実は私たちの健康に影響することを取り上げている。
4 健康に関する意思決定・行動選択			1 意思決定・行動選択と健康との関係 2 よりよい意思決定・行動選択の方法	・健康を保持・増進するためには、適切な意思決定・行動選択が重要であることを示している。 ・意思決定・行動選択は様々な要因により影響を受けることを、コラムなどからも理解できるように示している。
●意思決定・行動選択を実践しよう				・ワークシートを掲載し、生徒が自らの健康課題の解決に向けて意思決定・行動選択を実践してみることができるよう工夫している。
5 現代における感染症の問題	24～31 ページ	内容(1)ア(4)、 内容(1)イ	1 時代や地域で変化する感染症 2 現在、特に問題となっている感染症	・感染症の発生や流行には自然や社会の環境が影響することが理解できるように工夫している。 ・新興感染症や再興感染症の発生や流行の現状とその理由について理解できるように示している。
6 感染症の予防			1 感染症予防の三原則 2 現代の感染症の発生予防とまん延防止のための対策	・感染症予防について、三原則を具体例とともに紹介したり、コラムで個人免疫・集団免疫のことを紹介したりして、理解できるように示している。 ・感染症を予防するために必要な社会および個人の取り組みについて理解が深まるようにしている。
●将来予想される新たな感染症のパンデミックに備えよう				・新型コロナウイルス感染症のパンデミックによる社会への様々な影響について取り上げ、そこで見えてきた課題についてあらためて見直すことができるよう工夫している。
7 性感染症・エイズとその予防			1 性感染症・エイズとは 2 性感染症・エイズを予防するための対策	・性感染症・エイズの現状と今後について、役立つ資料を豊富に掲載している。 ・性感染症・エイズの予防に必要な個人および社会の取り組みについて理解できるように示している。
●リスクとは何かを知り、リスクにどう向き合うか考えよう	32～47 ページ	内容(1)ア(ウ)、 内容(1)イ、 内容の取扱い(1)、 内容の取扱い(2)		・健康に関する様々な情報を理解するにあたって重要な概念である「リスク」について、身近な例を取り上げるなどしてわかりやすく解説している。
8 生活習慣病の予防と回復			1 生活習慣病とは 2 生活習慣病の予防と回復のための取り組み	・様々な生活習慣病について図で理解ができるように工夫している。 ・生活習慣病の予防と回復のために個人の取り組みに加えて、社会の取り組みについても理解が深まるように工夫している。
9 身体活動・運動と健康			1 身体活動・運動と健康の関係 2 身体活動・運動の実践と社会環境の整備	・身体活動・運動と健康の関係について、図を使ってわかりやすく示している。 ・身体活動・運動の継続的な実践に必要な個人および社会の取り組みについて、理解できるようにしている。
10 食事と健康			1 食事と健康の密接な関係 2 健康的な食生活の実践と社会環境の整備	・食事と健康の関係について、図を使ってわかりやすく示している。 ・健康的な食生活の実践に必要な個人および社会の取り組みについて、理解できるようにしている。
●エネルギー収支と体重管理について考えよう				・生活習慣病予防のために重要な体重管理の方法について知識を身に付け、実践できるように工夫している。
11 休養・睡眠と健康			1 休養・睡眠と健康の関係 2 健康づくりのための休養・睡眠の確保	・休養・睡眠と健康の関係について、図を使ってわかりやすく示している。 ・適切な休養・睡眠の確保に必要な個人および社会の取り組みについて、理解できるようにしている。
12 がんの予防と回復			1 がんの予防と治療 2 がんに関する社会的な取り組み	・がんには様々な種類があることやがんの発生要因について理解できるようにしている。 ・がんの予防と回復のために必要な個人および社会の取り組みについて、理解できるように工夫している。
●がんと社会について考えよう				・がんに関する様々な情報を適切な情報源から得ることができるよう工夫している。

この教科書の構成	ページ	学習指導要領	学習内容	この教科書の工夫
13 喫煙と健康	48～55 ページ	内容(1)ア(エ)、 内容(1)イ、 内容の取扱い(3)	1 喫煙による健康影響 2 喫煙を開始する様々な要因と依存性 3 たばこ問題への対策	・喫煙と健康の関係について、図を使ってわかりやすく示している。 ・喫煙による健康被害の防止に必要な個人および社会環境への対策について、理解できるようにしている。
●たばこ対策について考えよう				・日本のたばこ対策について、海外の対策と比較することで課題を見出すことができるよう工夫している。
14 飲酒と健康			1 飲酒による健康影響や社会問題 2 飲酒を開始する様々な要因と依存性 3 不適切な飲酒を防止するための対策	・飲酒と健康の関係について、図を使ってわかりやすく示している。 ・飲酒による健康被害の防止に必要な個人および社会環境への対策について、理解できるようにしている。
15 薬物乱用と健康			1 薬物乱用による健康影響と社会問題 2 薬物乱用を開始する様々な要因 3 薬物乱用を防止するための対策	・薬物乱用による健康および社会への影響について、図を使ってわかりやすく示している。 ・薬物乱用の防止に必要な個人および社会環境への対策について、理解できるようにしている。
16 精神疾患の特徴	56～61 ページ	内容(1)ア(オ)、 内容の取扱い(4)	1 精神疾患とはどのようなものか 2 主な精神疾患とその特徴	・主な精神疾患の症状と気づくためのサインについて、具体的にわかりやすく示している。 ・精神疾患の発症、回復のポイントを理解できるように工夫している。
17 精神疾患への対応			1 心の不調の早期発見とセルフケア 2 自分だけで悩まず助けを求めることの大切さ 3 心の健康社会の実現を目指して	・精神疾患の予防や早期発見、治療や支援など適切な対応について、図解するなどして理解が深まるようにしている。 ・心の健康社会の実現を目指した取り組みの大切さを示している。
●心の不調や精神疾患があっても安心して暮らせる社会を目指そう				・精神疾患に対するスティグマが当事者にどのような影響を与えるかについて、理解できるよう工夫している。 ・障害の社会モデルやソーシャルインクルージョンについて取り上げている。
第1章のまとめ	62ページ	内容(1)イ		章末に「まとめ」ページを設け、課題解決学習を行うことができるように工夫している。

●保健編 第2章 安全な社会生活 （配当時数：9単位時間）

この教科書の構成	ページ	学習指導要領	学習内容	この教科書の工夫
1 事故の現状と発生要因	64～71 ページ	内容(2)ア(ア)、 内容(2)イ、 内容の取扱い(5)	1 事故とその被害 2 事故の発生に関連する要因	・様々な場面で起こる事故とその被害の実態についてグラフや図で理解が深まるようにしている。 ・事故の発生には人的要因と環境要因が関連していることを表で示している。
2 交通事故防止の取り組み			1 交通事故防止のための取り組み 2 交通事故を起こした場合の責任と補償	・自動車の運転席から見た死角の例を図で示している。 ・交通事故加害者の手記をコラムで示すことで、交通事故を起こした時の心境を理解できるように工夫している。
3 安全な社会の形成			1 自他の安全を確保する行動 2 安全を確保する社会の取り組み	・「自分は大丈夫」という思い込みによって迅速な避難行動ができなかったことをコラムで取り上げている。 ・安全を確保する社会の取り組みについて、具体例を紹介することで理解が深まるようにしている。
●風水害を想定したタイムラインを作成しよう				・気象災害から身を守るために活用できる様々な情報源について知ることができるよう工夫している。 ・ワークシートを掲載し、実際にタイムラインを作成し、災害に備えることができるよう工夫している。
4 応急手当の意義と救急医療体制	72～81 ページ	内容(2)ア(イ)、 内容(2)イ、 内容の取扱い(6)	1 応急手当の意義 2 救急医療体制の仕組み	・図やコラムで応急手当の意義や、技術を身に付ける必要性が理解できるように工夫している。 ・119番通報から救急車が現場に到着するまでの仕組みを図解でわかりやすく示している。
5 心肺蘇生法			1 心肺蘇生法の意義 2 心肺蘇生法の行い方	・心肺蘇生法の一連の流れを図解でわかりやすく示している。 ・胸骨圧迫、気道確保と人工呼吸、AEDの使用について、図解でわかりやすく示している。
6 日常的な応急手当			1 日常的なけがの応急手当 2 熱中症の予防と応急手当	・日常的なけがの応急手当として、直接圧迫止血、冷却の例、固定の例を図解でわかりやすく示している。 ・熱中症の応急手当について、フローチャートを示し理解ができるように示している。
●いざという時に備えて、知識と技術を身につけよう				・心肺蘇生法の実習をする際に活用できる評価チェックシートを記載し、より効果的な実習が可能になるよう工夫している。
第2章のまとめ	82ページ	内容(2)イ		章末に「まとめ」ページを設け、課題解決学習を行うことができるように工夫している。

この教科書の構成	ページ	学習指導要領	学習内容	この教科書の工夫
1 思春期と健康	84～105 ページ	内容(3)ア(7)、 内容(3)イ、 内容の取扱い(7)	1 思春期における体の変化と性機能の成熟 2 思春期における心の変化と健康課題	・思春期における体の変化と性機能の成熟について、女性、男性に分けて記述することで理解できるように工夫している。 ・思春期に起こりやすい健康課題を示すとともに、側注に具体的な相談先を示している。
●思春期の脳と心の発達について考えよう				・思春期における心理的な変化には脳の発達に関連していることが理解できるよう工夫している。
2 性意識の変化と性行動の選択			1 性意識の変化と異性の尊重 2 性に関する情報と性行動の選択	・性意識の変化について、図表で理解ができるようにしている。 ・性行動の選択には、性情報への適切な対処が必要であることを示している。
●性暴力を根絶するために				・性暴力の根絶に向けて、被害者・加害者にならないことはもちろん、傍観者にもならないことが重要であることが理解できるよう工夫している。
3 結婚生活と健康			1 結婚・婚姻状況と健康 2 夫婦関係、親子関係と健康	・結婚生活と健康との関係について、役立つ資料を豊富に掲載している。
4 妊娠・出産と健康			1 受精・妊娠・出産 2 母子の健康のために	・排卵から着床までの過程、妊娠中の胎児と母体の変化を図解でわかりやすく示している。 ・妊娠中に活用できる母子保健サービスについて、図解でわかりやすく示している。
5 家族計画			1 家族計画の意義 2 避妊法の選択と人工妊娠中絶	・避妊法の例として、コンドームと低用量ピルについて示している。 ・人工妊娠中絶が心身へ与える影響を理解できるように示している。
●不妊・不妊治療について考えよう				・妊娠前からの健康づくり(プレコンセプションケア)が重要であることを取り上げている。
6 加齢と健康			1 加齢による心身の変化 2 中高年期を健やかに過ごすために	・加齢による心身の変化について、グラフでわかりやすく示している。
7 高齢社会に対応した取り組み			1 高齢者を取り巻く状況 2 高齢者を支える社会の取り組み	・高齢社会における健康課題について理解できるようにしている。 ・保健・医療・福祉の連携のイメージを図解でわかりやすく示している。
●誰もが暮らしやすい社会の実現に向けて				・バリアフリーやユニバーサルデザインについて取り上げている。
8 働くことと健康	106～111 ページ	内容(3)ア(1)、 内容(3)イ	1 働くこと(労働)の意義と働き方の変化 2 働く人における健康問題の現状	・交替制勤務、在宅勤務、フレックスタイム制など様々な働き方の例を示している。 ・働く人における健康問題の現状について、理解できるように工夫している。
9 労働災害の防止			1 日本における労働災害の推移 2 労働災害を防止するための仕組み	・働くことと関連する様々な健康障害について、図解でわかりやすく示している。 ・長時間労働、過重労働についてグラフ、図で理解できるように工夫している。
10 働く人の健康づくり			1 職場における健康の保持・増進活動 2 日常生活における健康の保持・増進活動	・職場における健康づくりの取り組み例を図解でわかりやすく示している。 ・コラムでワーク・ライフ・バランスについて取り上げ、余暇の活用について理解が深まるようにしている。
●時代・世代を超えてつながる健康を考えよう	112～113 ページ	内容(3)ア(7)、 内容(3)ア(1)、 内容(3)イ		・幼少期の習慣が将来の健康とつながっていることを理解できるよう工夫している。 ・遺伝子による影響や先制医療について取り上げている。
第3章のまとめ	114 ページ	内容(3)イ		章末に「まとめ」ページを設け、課題解決学習を行うことができるように工夫している。

●保健編 第4章 健康を支える環境づくり （配当時数:16単位時間）

この教科書の構成	ページ	学習指導要領	学習内容	この教科書の工夫
1 大気汚染と健康	116～125 ページ	内容(4)ア(7)、 内容(4)イ、 内容の取扱い(8)	1 大気汚染による健康への影響 2 地球規模の大気環境問題	・主な大気汚染物質と健康への影響を表で示し、理解が深まるようにしている。 ・コラムで黄砂の飛来と健康影響について取り上げ、地球規模の大気環境問題について理解できるように工夫している。
2 水質汚濁・土壌汚染と健康			1 水質汚濁による健康への影響 2 土壌汚染による健康への影響	・主な水質汚濁・土壌汚染と健康への影響を表で示し、理解が深まるようにしている。 ・土壌汚染が発生する様々な経路を図解でわかりやすく示している。
3 健康被害を防ぐための環境対策			1 環境汚染の防止とその対策 2 産業廃棄物の問題と新たな環境汚染の課題	・環境汚染による健康への影響を防ぐために行われている対策について理解できるようにしている。 ・水銀を使用している製品を写真で示している。
4 環境衛生に関わる活動			1 安全な飲み水の供給と汚水の処理 2 生活環境を守るごみ処理	・安全で良質な水を確保するための仕組みを図解でわかりやすく示している。 ・近年のごみ処理の状況、ごみ処理に関わる新たな問題について写真で紹介し、生徒にイメージしやすいようにしている。
●自然災害が引き起こす環境や衛生の問題について考えよう				・地震や豪雨災害が多発している状況において、自然災害がもたらす衛生環境への影響について取り上げている。
5 食品の安全性と健康	126～131 ページ	内容(4)ア(4)、 内容(4)イ、 内容の取扱い(1)	1 食品の安全性と課題 2 食品の安全性の確保	・食中毒について図解でわかりやすく示している。 ・健康食品による健康被害についてコラムで紹介している。
6 食品の安全性を確保する取り組み			1 食品の安全性を確保する行政、生産・製造者の役割 2 食品の安全性の確保と私たちの役割	・食品の安全性を確保するための行政や生産・製造者の役割について、図も踏まえて理解が深まるようにしている。 ・食品をより安全にするための5つの鍵を紹介している。
●健康食品の上手な活用法について考えよう				・現代的な健康課題の一つとして、「健康食品」の問題を取り上げ、健康被害を防ぐために留意すべきことについて理解できるよう工夫している。
7 保健制度とその活用	132～137 ページ	内容(4)ア(ウ)、 内容(4)イ、 内容の取扱い(2)	1 生涯を通じて病気から人々の健康を守る保健行政 2 健康の保持・増進のために活用できる保健サービス	・保健行政の組織を表で示し、理解が深まるようにしている。 ・生涯を通じて提供される保健サービスの例を図解でわかりやすく示している。
8 医療制度とその活用			1 医療制度と医療保険 2 医療機関の役割と適切な活用	・医療保険の仕組みを図解でわかりやすく示している。 ・地域における医療機関の連携を図解で示し、理解が深まるようにしている。
9 医薬品の制度とその活用			1 医薬品の種類と承認制度 2 医薬品の使い方	・医薬品の開発から販売の過程を図解でわかりやすく示している。 ・医薬品の正しい使い方を図でわかりやすく示している。
●「正しい情報」を見極め活用するためのポイントについて考えよう	138～139 ページ	内容(4)ア(オ)		・玉石混交の健康情報のなかで正確な情報を見極めるためにはどのような点に注目するとよいのかを理解できるよう工夫している。
10 様々な保健活動や対策	140～141 ページ	内容(4)ア(エ)、 内容(4)イ	1 地球規模の健康課題を解決する取り組み 2 様々な機関・組織の活動	・持続可能な開発目標(SDGs)についてコラムで扱っている。 ・国際機関、民間機関などによって行われている様々な保健活動や対策を具体的に紹介している。
11 誰もが健康に過ごせる社会に向けた環境づくり	142～145 ページ	内容(4)ア(オ)、 内容(4)イ	1 すべての政策や取り組みに「健康」の視点を 2 多様な人や組織が参加して進める環境づくり	・「健康」の視点で社会をデザインする例として、自転車の利用を推進した取り組みを紹介している。 ・自然と健康になってしまう仕掛けをコラムで紹介している。
●人々が健康で心豊かに生活できる社会の実現に向けた取り組みについて考えよう				・人々の健康を支える環境づくりの例として、国の施策である「健康日本21」を取り上げ、具体的にイメージできるよう工夫している。 ・健康日本21で示される様々な目標値がどのように決められているのかを理解できるよう工夫している。
第4章のまとめ	146 ページ	内容(4)イ		章末に「まとめ」ページを設け、課題解決学習を行うことができるように工夫している。

●体育編 第1章 スポーツの発祥と発展 （配当時数:6単位時間）

この教科書の構成	ページ	学習指導要領	学習内容	この教科書の工夫
1 スポーツの発祥と成立	152～155 ページ	内容H 体育理論 1－ア(ア)、イ、ウ	1 スポーツの始まりと発展 2 近代スポーツの成立と多様な変化	・スポーツがどのように始まったのかを、様々な視点から記述することで、理解が深まるようにしている。 ・なぜスポーツが世界中に広まったのかについて、近代スポーツから国際スポーツへという観点からわかりやすく示している。
●イギリスのパブリックスクールとスポーツ				・パブリックスクールで認められたスポーツの教育的価値を示すとともに、スポーツの発展についてルールの統一を例に理解を深めることができるように工夫している。
●世界の民族スポーツ				・民族スポーツに注目することで、スポーツの多様性、さらには国際理解や共生社会の理解につながることを示している。
2 スポーツ文化の発展と現代社会	156～159 ページ	内容H 体育理論 1－ア(ア)、イ、ウ	1 スポーツの文化とは 2 スポーツと現代社会	・スポーツの文化的内容について、図解でわかりやすく示している。 ・スポーツには様々な関わり方があることを豊富な資料から示している。
●わが国発祥のスポーツについて考えよう				・日本生まれのスポーツがあり、日本から海外へ広まった種目もあることを示している。
●競技スポーツにおける競争・協力				・競技スポーツのなかで「競争すること」と「協力すること」の関係について、一流選手のエピソードから理解を深めることができるように工夫している。
3 オリンピック・パラリンピックと国際社会	160～163 ページ	内容H 体育理論 1－ア(イ)、イ、ウ	1 オリンピックとオリンピックムーブメント 2 パラリンピックとパラリンピックムーブメント	・オリンピズム、オリンピックムーブメント、オリンピックの価値について内容を整理し、学習しやすくなるように工夫している。 ・パラリンピックの意義、パラリンピックムーブメント、パラリンピックの価値につ内容を整理し、わかりやすく示している。
●時代とともに変貌するオリンピック				・オリンピックが抱える課題とともに、オリンピックの改革に向けた取り組みを理解できるように示している。
●パラリンピックの課題				・パラリンピックに代表される障害者のスポーツ大会が抱える多様な課題について整理し、理解を深めることができるように工夫している。
4 スポーツの経済効果とスポーツ産業	164～165 ページ	内容H 体育理論 1－ア(ウ)、イ、ウ	1 スポーツの経済波及効果 2 スポーツ産業の拡大	・スポーツがもたらす経済効果について、図解でわかりやすく示している。 ・スポーツ産業の広がりを具体例を紹介しながらわかりやすく示している。
5 スポーツに求められる高潔さ	166～169 ページ	内容H 体育理論 1－ア(イ)(ウ)、イ、ウ	1 スポーツの価値 2 スポーツに求められる高潔性	・スポーツの価値や役割について具体例を紹介しながら理解できるように工夫している。 ・スポーツでトラブルが生じた場合の相談窓口をコラムで紹介している。
●アンチ・ドーピングについて考えてみよう				・スポーツにおけるドーピングの現状やアンチ・ドーピング教育について、わかりやすく示している。
6 持続可能性からみたスポーツと環境	170～171 ページ	内容H 体育理論 1－ア(エ)、イ、ウ	1 スポーツと環境問題 2 スポーツと持続可能性	・スポーツにおける環境問題の具体例を紹介し、理解が深まるようにしている。 ・スポーツにおける環境保護の大切さを示している。
第1章のまとめ	172 ページ	内容H 体育理論 1－イ、ウ		章末に「まとめ」ページを設け、課題解決学習を行うことができるように工夫している。

●体育編 第2章 運動・スポーツの学び方 （配当時数:6単位時間）

この教科書の構成	ページ	学習指導要領	学習内容	この教科書の工夫
1 スポーツにおける技術と戦術・戦略	174～177 ページ	内容H 体育理論 2－ア(イ), イ, ウ	1 技術と技能とは 2 技能の型による練習の仕方 3 戦術・作戦・戦略とは 4 技術や戦術の変化とその背景	・オープンスキルとクローズドスキルについて、図を用いてわかりやすく示している。 ・用具の改良についてコラムを使って紹介している。
●スポーツルールの変容と技術				・技術や施設・用具の進歩によって、スポーツのルールが変化してきたことを、わかりやすく示されている。
●技術・戦術とメディアの影響				・メディアからの影響によってスポーツのルールが変更されてきたことを、わかりやすく示している。
2 スポーツにおける技能と体力	178～179 ページ	内容H 体育理論 2－ア(ア), イ, ウ	1 技能と体力の考え方 2 練習やトレーニングの考え方	・運動・スポーツにおける技能と体力の関係について理解が深まる豊富な資料を掲載している。 ・練習やトレーニングの5つの原則を表でわかりやすく示している。
3 技能の上達過程と練習の考え方	180～183 ページ	内容H 体育理論 2－ア(ウ), イ, ウ	1 うまくなるまでの3つの段階 2 練習の方法の工夫	・技能の上達過程をバドミントンのオーバーヘッドストロークを例に図解でわかりやすく示している。 ・効果的な練習方法についてフィードバック情報などを取り上げて理解できるように示している。
●運動パフォーマンスに対する心理的影響				・スポーツの場面における心理的影響について、具体的な事例とともにわかりやすく示している。
●運動・スポーツと脳				・運動・スポーツと脳の関係について理解が深まるように図とともに示している。
4 効果的な動きのメカニズム	184～187 ページ	内容H 体育理論 2－ア(ア), イ, ウ	1 動きの開始と持続 2 動きのコントロール	・体の動きはどのようなしくみで開始されているかを詳しく示している。 ・知覚、記憶、予測にもとづいて動きをコントロールすることを、図解でわかりやすく示している。
●状況に応じた行動をするために				・状況を適切に判断することがスポーツに求められることを具体例とともに示している。
●動きと力				・体の動きについて、物理学で学ぶ原理を踏まえて理解が深まるように示している。
5 体カトレーニング	188～193 ページ	内容H 体育理論 2－ア(ア), イ, ウ	1 体力と筋肉の基礎理論 2 体カトレーニングの効果的な進め方 3 筋カトレーニング 4 持久カトレーニング 5 調整力や柔軟性のトレーニング	・トレーニングの進め方をわかりやすく図解で示している。 ・筋力、持久力、調整力、柔軟性を高める具体的な方法を豊富な資料を使ってわかりやすく示している。
●体カトレーニングの効果の評価				・体カトレーニングの効果をどのように確かめればよいかという考え方をわかりやすく示している。
●健康づくりのためのエクササイズ				・ジョギングを例に、健康づくりのための運動をどのように考えればよいのかをわかりやすく示している。
6 運動やスポーツでの危険予知と安全確保	194～197 ページ	内容H 体育理論 2－ア(ア)(イ), イ, ウ	1 運動・スポーツで起こるけがや事故 2 運動・スポーツでのけがや事故の予防	・運動・スポーツで起こるけがの例を豊富に紹介し、理解が深まるようにしている。 ・運動・スポーツでのけがを予防するために役立つ資料を豊富に掲載している。
●スポーツ外傷・障害の実際				・スポーツ外傷・障害の具体例をわかりやすく示している。
第2章のまとめ	198 ページ	内容H 体育理論 2－イ, ウ		章末に「まとめ」ページを設け、課題解決学習を行うことができるように工夫している。

●体育編 第3章 豊かなスポーツライフの設計 （配当時数:6単位時間）

この教科書の構成	ページ	学習指導要領	学習内容	この教科書の工夫
1 生涯スポーツの見方・考え方	200～203 ページ	内容H 体育理論 3－ア(ア), イ, ウ	1 社会の変化とスポーツの役割 2 ライフステージに対応したスポーツの楽しみ方	・社会の変化に伴ってスポーツの役割がどのように変化したのかを理解できるように示している。 ・ライフステージ別にみたスポーツの楽しみ方の例を図解でわかりやすく示している。
●スポーツ科学の役割について考えてみよう				・運動・スポーツを支える学問領域であるスポーツ科学についてわかりやすく示している。
●スポーツに関わる職域と職業				・スポーツに親しむことで広がるキャリアや資格について、具体例とともに示している。
2 ライフスタイルとスポーツの楽しみ方	204～207 ページ	内容H 体育理論 3－ア(イ), イ, ウ	1 様々なスポーツライフスタイル 2 豊かなスポーツライフの設計	・「する」にかかわるスポーツライフについて、いろいろなタイプがあることを理解できるように示している。 ・現在の自分のスポーツライフの諸条件を整理できるように、例を図解でわかりやすく示している。
●スポーツボランティアについて調べてみよう				・スポーツボランティアとは何かという基本から、実際に参加する仕方やその意義までをわかりやすく示した。
●自分のスポーツライフを設計してみよう				・自分のスポーツライフを具体的に考えることで、自分の人生におけるスポーツの楽しみ方について深めることができるようにしている。
3 スポーツ推進のための施策と課題	208～211 ページ	内容H 体育理論 3－ア(ウ), イ, ウ	1 日本のスポーツ推進 2 地域とスポーツの関わり	・国内でスポーツを推進してきたこれまでの取り組みをわかりやすく示している。 ・すべての人々が関わるスポーツ推進の目標について図解でわかりやすく示している。
●世界のスポーツ推進の取り組みと現状				・世界のスポーツ推進の取り組みについて事例を示し、運動・スポーツの役割や価値について理解が深まるようにしている。
4 スポーツで「未来」を創る	212～213 ページ	内容H 体育理論 3－ア(エ), イ, ウ	1 日本におけるスポーツライフの特徴 2 スポーツで豊かな「未来」を創るために	・スポーツライフについて、「これまで」と「これから」にわけてわかりやすく示している。 ・豊かなスポーツライフを創造していくための課題について理解が深まるようにしている。
第3章のまとめ	214 ページ	内容H 体育理論 3－イ, ウ		章末に「まとめ」ページを設け、課題解決学習を行うことができるように工夫している。