



教科書表紙に込めた願い

表紙には、地域社会の中にある
スポーツや健康・安全に関わる
人・物・出来事を散りばめました。
表紙を眺めることで、「保健体育
の学習は、私たちが生きている地
域社会とつながっているんだ」と
実感し、保健と体育の見方・考え
方を働かせながら学習をスタート
することができます。

著作関係者

著作代表	友添 秀則	早稲田大学教授
	衛藤 隆	東京大学名誉教授、医師
著作者 (50音順)	石川 泰成	埼玉大学准教授
	今関 豊一	日本体育大学教授
	今村 修	東海大学名誉教授
	岩田 靖	信州大学教授
	上地 勝	茨城大学教授
	具志堅幸司	日本体育大学学長
	近藤 智靖	日本体育大学教授
	齊藤まゆみ	筑波大学准教授
	杉山 佳生	九州大学教授
	高橋 浩之	千葉大学教授
	田里 千代	天理大学教授
	日野 克博	愛媛大学教授
	福島 昌子	千葉県立保健医療大学准教授
	細越 淳二	国士舘大学教授
	水野 雅文	東邦大学教授、医師
	宮下 政司	早稲田大学准教授
	宮嶋 泰子	スポーツ文化ジャーナリスト
	宮本 乙女	日本女子体育大学教授
	森 良一	東海大学教授
	山下 泰裕	東海大学副学長
	吉永 武史	早稲田大学准教授
	渡邊 正樹	東京学芸大学教授
	株式会社 大修館書店	

特別支援教育に関する監修 本間 貴子 国士舘大学講師

令和3年度 最新 中学校 保健体育 のご案内

大修館書店



未来を切り拓いていく すべての中学生たちに向けて

人生100年時代と言われる現代において、保健体育は、実生活・実社会と密接に関連するとても重要な教科です。心と体が大きく変化する中学生の時期に健康で豊かな生活を送るための知識と方法を学び、健康や体育・スポーツに関する自らの課題を見つけて解決する力をつけていただきたい。そのため、以下の4つの編集方針によって教科書を作成しました。

中学生の皆さんの心に響き、未来を切り拓いていく力を育成する一助として、本教科書を活用いただくことを願っています。



体育理論編 代表著者



友添 秀則
早稲田大学スポーツ科学学術院教授

保健編 代表著者



衛藤 隆
東京大学名誉教授

内容解説資料 もくじ

① 学びやすく教えやすい教科書を追求しました	4
学習内容・学び方を明確にしました	4
すべての生徒が支障なく学習できる紙面にしました	5
判型をワイドにして資料を充実させました	5
3ステップ構成で「スムーズな授業展開」を実現します	6
② 保健体育で求められる資質・能力を育成します	10
知識	10
技能	11
思考力・判断力・表現力	12
学びに向かう力、人間性	13
③ 主体的・対話的で深い学びを実現します	14
主体的な学び	14
対話的な学び	15
深い学び	16
④ 学びを生活・社会につなげます	18
現代社会との関連を可視化	18
現代的な課題への対応	20
授業展開を容易にする教師用指導書・副教材のご紹介	22

著作編集関係者

- 別添資料
- 令和3年度用教科書「最新 中学校保健体育」検討の観点と内容の特色
 - 令和3年度用教科書「最新 中学校保健体育」教科書の構成と内容
 - 令和3年度用 年間指導計画例

3ステップ構成で「スムーズな授業展開」を実現します

各章を3ステップで構成し、各学習項目も3ステップで構成しました。
3ステップの中で3ステップの学習を繰り返す学習過程にしています。



▶ 各章の3ステップ構成

ステップ1 章とびら

小学校での学習を確認したのち、その章の学習内容をおおまかにつかめるようになっていきます。学習内容と生活や地域社会との関連も、イラストや写真によってわかります。

学習の系統性

その章の学習内容と関連のある小学校での既習内容、あるいは高校で予定されている内容を明示してあります。小・中・高の関連を図って、系統性のある指導ができるように工夫しました。



▶教科書 P.4-5

学校や地域のイラスト

中学生の日常生活圏や地域でおこなわれている活動を俯瞰できるようなイラストを配置しました。

学習内容と関連する写真

学校生活の様子、地域でおこなわれているスポーツイベント、健康を守る国や地域の取り組み、災害や事故への対策など、さまざまな写真で構成しました。

トピック

スポーツボランティア活動など、扉の内容と関連の深いトピックを紹介しています。

学習を始める前に

章の内容に関する問いを載せています。この問いは、学習指導要領のくくりにおおむね対応しています。

ステップ2

学習項目

学習指導要領に示された所定配当時数内での指導が可能ないように、体育理論編9項目、保健編48項目で配列しました。また、各学年の学習項目数が均等になるように（1学年あたり、体育理論編で3項目3時間、保健編で16項目16時間ずつ）配列し、各学年で効果的な学習がおこなわれるよう工夫しました。

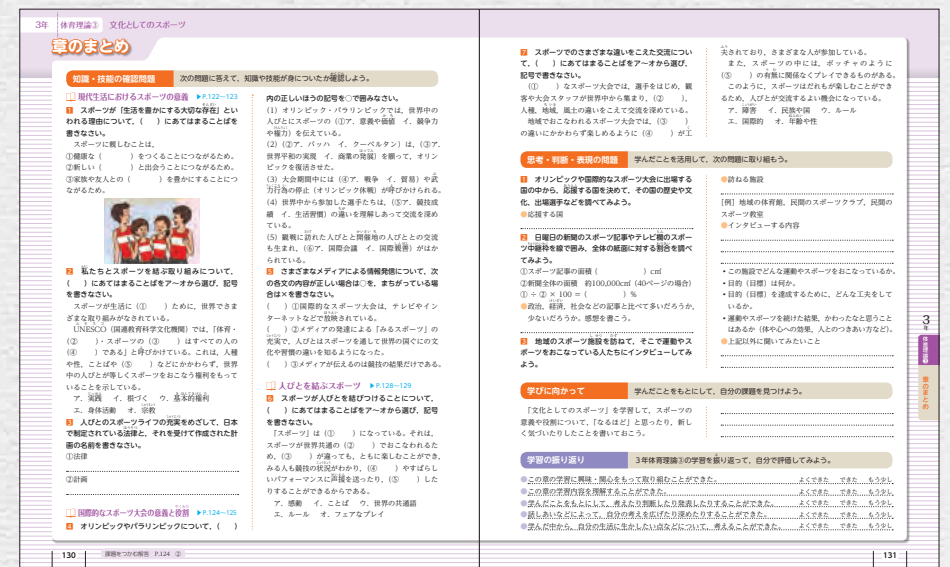
*各学習項目の構成については、
本資料P8-9をご覧ください。



▲P.8-9

ステップ3
章のまとめ

各章の最後に「章のまとめ」を設け、基礎・基本の習得を確認したり、その章での学習をもとにして、考えたりする問題を載せています。また、自己の知識・技能の定着度、学習活動への取り組み方などについて、評価する欄を設けています。



▲P.130-131

知識・技能の確認問題

「穴埋め」「○×」「選択」「書きこみ」「分類する」等の問題を解くことによって、各学習項目の重要点を確認できるようにしました。

思考・判断・表現の問題

その章で学習したことをもとに、
筋道を立てて説明する表現活動を
設定し、そのための記入スペース
を設けました。

学びに向かって

学習したことをもとにして、自分の課題を見つけ、さらなる学びへの意欲を喚起することができるようにしました。

学習の振り返り

知識・技能の理解度，思考・判断・表現の学習活動への取り組み方，学びに向かう力，人間性について，自己評価できるようにしました。

学習内容に興味・関心を抱き、見通しをもって授業に臨むこと、授業中にしっかり理解すること、学習の成果を振り返ることは、主体的な学びの重要な要素です。スムーズな学習の流れを実現することができました。



埼玉大学教育学部准教授
石川 泰成

各学習項目の3ステップ構成

ステップ1

つかむ

ステップ2

身につける・考える

ステップ3

まとめる・振り返る・深める

各学習項目は、見開きで見やすく、読みやすく、わかりやすい紙面デザインを実現させました。

ステップ2

本文

学習指導要領に示された内容を明瞭かつ簡潔に記述しました。学年の発達段階に応じて文章量や使用語彙も工夫しています。

資料

本文を補足する図表や写真・イラストを豊富に載せています。資料の部分には地色を敷いて本文と区別しています。

イラスト／写真

資料に示された内容をつかみやすい的確なイラストや写真を数多く配置しました。

コラム／事例

興味・関心をひく話題、最近の問題、実際にあったことで参考になる話題を取り上げています。

体育の窓／保健の窓

学習過程で身につけた見方・考え方を生かして、思考・判断・表現する学習活動を設定しました。

ステップ1

きょうの学習

この学習項目で学ぶことを示しています。ここで本時の学習課題が確認できます。

課題をつかむ

学習内容につながる気づきや思考を促す問いかけです。考える、意見を出す、話しあう、振り返るなどの活動を設定しました。

キーワード

重要な語句を明示しました。本文の見出しや太字と一致しています。

ステップ3

学習のまとめ

知識や技能の定着、問題発見・解決能力、情報活用能力等の育成を図る課題を設定しました。自分の意見を発表する、グループで話しあう、生活に生かすための方法を考える、友人にアドバイスする、社会の取り組みを調べるなどの多様な活動を通して、思考力・判断力・表現力、学びに向かう力を育むことができます。

Web保体情報館

学習に関連する情報を調べたり、動画でくわしく学べたりするウェブサイトを紹介しています。

ほり下げる

学習を広めたり深めたりするのに参考となる情報です。興味をそそる楽しい話題や生活に生かせる情報を載せています。

3年 保健⑥ 環境の健康への影響

7 災害と環境

課題をつかむ

考えよう

右の写真はマンホールですが、災害時には重要な役割を果たします。それは何だと思えますか。考えてみよう。

人の生理現象と関係して、災害時にはおわれて外から見えなくなるよ。

1 災害は健康に悪影響をおよぼす

災害による環境の悪化

地震や津波、台風や局地的豪雨などの災害によって、大地や海岸、河川などが被害を受け、周辺の人びとの命が奪われることがあります。また、電気・ガス・水道が止まり、電車や道路が寸断されるなど、災害は社会的環境にも大きな影響をおよぼします。資料①

その結果、食料や飲料水の供給がさえぎられ、生命維持の危険も生じますが、ほかにもし尿やごみの処理ができなくなるなど、衛生環境が悪化する問題も発生します。資料②

環境の悪化と健康

被災地では、環境の悪化によってさまざまな健康問題が発生します。資料③ 健康被害を最小限におさえるためには、手洗いの徹底や口中の衛生への配慮などと同時に、意図的に体を動かすなどの対処が重要です。

2 災害に関する情報を活用しよう

公共機関からの情報の活用

国や都道府県・市区町村では、災害時にさまざまな情報を収集し、集約したうえで情報を発信しています。避難勧告や誘導、避難所の設置、暑さや寒さ対策、水・食料の供給場所、仮設トイレの設置状況といった生活上必要な情報をテレビ・ラジオ・携帯電話などですばやく入手し、冷静に対処することが重要です。また災害時は、安否確認などで電話回線が混乱することがあります。その場合には、災害用伝言ダイヤル「171」を利用することも有効です。

SNS情報の活用と危険性

SNSによる情報は、災害発生直後に現場近くから、さまざまな人によって発信されることが多く、即時性や局地的性において貴重な情報源の1つです。そのいっぽうで、たとえば「動物園からライオンが逃げだした」といった、いわゆるデマが飛び交うこともあります。したがって、正確な情報であるかどうかを判断したうえで、有効に活用することが重要となります。

学習のまとめ

「防災ラジオ」と呼ばれるラジオを知っていますか。このラジオでは、さまざまな災害情報を得ることができます。また、ラジオ以外にも、災害時を想定した多様な機能が備わっています。どんな災害情報を得ることができ、また、どんな機能があるか、調べてみよう。

資料① 豪雨による被害

西日本豪雨による浸水被害の前後の様子（岡山県倉敷市）

資料② 仮設トイレが避難所にいきたるまでの日数

15～30日 7%
1か月以上 14%
3日以内 34%
8～14日 28%
4～7日 17%

よみ取る 6割をこえる避難所で4日以上かかっている。それだけ、し尿の衛生的な処理がとどこおる。

資料③ 被災地での健康問題とその対策

さまざまな感染症の流行

上下水道の不備や、避難所での集団生活により、感染性胃腸炎やインフルエンザなどが流行しやすくなる。

心身の機能の低下

不慣れた場所での生活によって体が動かす機会が減り、とくに高齢者では筋力の低下や関節がたかくなりやすく、気持ちも沈みがちになる。

こまめに手を洗う。感染者はマスクを着用。下痢やおう吐などがあるときには、水分補給を心がける。

積極的に体を動かす。周囲に気がねせず、気分転換をかねて散歩やスポーツ、趣味もおこなう。

口の中の不衛生による不健康

水不足などにより、歯（入れ歯）や口の衛生がおろそかになり、むし歯・歯周病・口臭などが生じやすくなり、感染性肺炎などのもとにもなる。

こまめに歯のブラッシングをする。できないときには、少量の水でブクブクと、うがいをする。

血栓症（エコノミークラス症候群）

食事や水分が不十分な状態で、長時間脚などを動かさないと、血行障害により血が固まりやすくなり血管がつまる血栓症が起こる。

ゆったりした服装を選び、意図的に体を動かす。利尿作用のある飲みものは避け、水分補給を心がける。

▲教科書 P.168-169

各学習項目は、シンプルな3ステップ構成になっています。そのため、学習の流れがわかりやすく、先生方が無理なくスムーズに指導できます。

東海大学体育学部教授
森 良一

保健体育で求められる 資質・能力を育成します

知識

論理的で簡潔な本文と豊富な資料で、処り所となる正しい知識、生きて働く知識を確実に習得できます。

学習課題・重要点を明確化、イラストや写真、見やすい図表で本文を補足

本文見出しは、「○○は○○である」形式の表現になっているので、学ぶべき内容を的確に把握することができます。

覚えておきたい専門用語をキーワードとして出しています。確認したら✓を入れます。

本時の学習課題を疑問形で示しました。何を学習するのがひと目でわかります。

2年 体育理論③ 運動やスポーツの効果・学び方・安全

3 運動やスポーツの安全なおこない方

課題をつかむ
次の考えは正しいでしょうか、まちがっているでしょうか。正しいと思うものに○、まちがっていると思うものに×をつけよう。

- ①水分補給するときは、まとめてたくさん飲むようにする。
- ②運動が終わったあと、しばらくはじっとしているほうがよい。
- ③雷が鳴っていても速く走れば安全だ。
- ④練習は、すればするほど効果が出る。

① 運動前の準備をおこなう

計画の作成
運動やスポーツを安全におこなうためには、その種目の特性を理解し、目的に適した運動やスポーツを選択することが重要です。そして、自分の年齢や体力にあった強度、時間、頻度の計画を立てます。

体調、服装、施設・用具の確認
けがや事故が起きやすくなるので、必ず事前に体調を確認します。また、運動に適した服装や靴の準備、施設・用具の点検も必要です。

心と体のウォームアップ
ウォームアップをします。

運動やスポーツを安全におこなうために、下のチェックリストをもとに自分の体調や服装、施設・用具を確認しよう。また、このほかにも気をつけることがあればリストに追加しよう。

学習のまとめ
運動やスポーツを安全におこなうために、下のチェックリストをもとに自分の体調や服装、施設・用具を確認しよう。また、このほかにも気をつけることがあればリストに追加しよう。

教科書 P.66-67

大事なポイントを太字で示してあります。

よみ取る

資料から読み取ってほしいポイントを示しました。

技能

新しく保健で示された技能については、実習のページを設け、鮮明な写真やイラストでわかりやすく手順を示し、確実に習得できるようにしました。

実習の目的やポイントを明確化

実習の目的や使用する器具の特性を説明しています。

順を追って実習のおこない方を解説しています。注意すべき点には★マークをつけました。

技能のポイントを箇条書きで簡潔に示しました。

実習2 AEDの操作

AEDは電源をいれると音声で使い方を指示してくれます。自動的に心臓の状態を調べ、電気ショックが必要かどうかの判断もしてくれます。

技能ポイント

電極パッドは途中ではがさない。傷病者から離れて除細動(電気ショック)ボタンを押す。



①AEDを傷病者の近くに置き、ケースを開け、電源をいれる。
★ケースを開けるだけで電源が入るタイプもある。



②衣服を取り除き、AEDの指示する位置に電極パッドを貼る。
★「電気ショックは不要」といったメッセージが出たあと、または、除細動ボタンを押したあとに胸骨圧迫を再開する。2分間経過すると、AEDがふたたび心臓の状態を判断する。



③AEDの指示にしたがい除細動ボタンを押す。

▲P.113

間違いやすい点を丁寧に解説

見づらい箇所は拡大して示しています

忠実な人体図やイラストを用いて、おこない方を解説しています。

キャラクターの台詞で注意喚起しています。

圧迫する場所
胸骨の下半分(胸の真ん中)
肋骨
胸骨
心臓

手の置き方
①片ほうの手のひらのつけ根を圧迫する場所にあてる。
②その上にもう片ほうの手のひらを重ね、指を組む。
★手のひら全体ではなく、手のひらのつけ根だけに力がかかるようにするため、指を組むとよい。

つけ根

脳のはら真ん中を圧迫するよ。
左胸だとかんちがいてる人が多から気をつけ!

▲P112

知識・技能の確認問題

章末に基礎・基本の習得を確認できる問題を多数用意しました。加えて定着度を自己評価する欄を設けてあります。

知識・技能の確認問題

次の問題に答えて、知識や技能が身についたか確認しよう。

現代生活におけるスポーツの意義

1 スポーツが「生活を豊かにする大切な存在」といわれる理由について、()にあてはまることを書きなさい。

スポーツに親しむことは、
①健康な()をつくることにつながるため。
②新しい()と出会うことにつながるため。
③家族や友人との()を豊かにすることにつながるため。

内の正しいほうの記号を○で囲みなさい。

(1) オリンピック・パラリンピックでは、世界中の人びとにスポーツの(①ア. 意義や価値 イ. 競争力や権力)を伝えている。
(2) (②ア. バッハ イ. クーベルタン)は、(③ア. 世界平和の実現 イ. 商業の発展)を願って、オリンピックを復活させた。
(3) 大会期間中には(④ア. 戦争 イ. 貿易)や武力行為の停止(オリンピック休戦)が呼びかけられる。

○×問題をはじめ、語句を入れる穴埋め、用語や概念の分類、選択や記述といったさまざまな問題を用意しました。

学習の振り返り

3年体育理論③の学習を振り返って、自分で評価してみよう。

●この章の学習に興味・関心をもって取り組むことができた。.....よくできた できた もう少し
●この章の学習内容を理解することができた。.....よくできた できた もう少し
●学んだことをもとにして、考えたり判断したり発表したりすることができた。.....よくできた できた もう少し
●話しあいなどによって、自分の考えを上げたり深めたりすることができた。.....よくできた できた もう少し
●学んだ中から、自分の生活に生かしたい点などについて、考えることができた。.....よくできた できた もう少し

▲P.130-131

知識・技能の定着度を自己評価できる欄を設けました。

思考力・判断力・表現力

保健体育の見方・考え方を働かせて課題を発見し、その解決をめざした活動を通して、思考し判断すると共に、他者に伝える力を育成できるように工夫しました。

気づきや思考を促す導入発問、保健体育の見方・考え方を働かせる学習活動

多様な導入活動（振り返ろう、やってみよう、意見を出そう、話しあおう、考えよう）を提示し、学習課題につながる気づきや思考を促すように発問を吟味しました。

各資料では、自分の問題として捉えやすい具体的な事例を多く提示しています。

「体育の窓」「保健の窓」を設け、保健体育の見方・考え方を働かせて思考・判断・表現する活動を充実させました。

1年 保健2 心身の発達と心の健康

5 性への関心と行動

課題をつかむ
「性について」

下のAさんのつづきと、同じような経験をしたり聞いたことがあるか。どうしてAさんはこのように感じたのか、想像してみよう。

Aさんのつづき
体育の授業で、教室で走り回ると、先生が怒る。先生は、チャイムが鳴るとすぐに教室を退く。先生は、まだ私たちがいるのに、さっさと退く。先生は、さっさと退く。先生は、さっさと退く。

1 性についての意識が芽生える

異性への関心と性的欲求
思春期になると、生殖の働きが発達するとともに、異性への関心が高まり、強い性的欲求が起きます。

性意識の個人差と性的尊重
こうした性意識の変化は、大人に近づく思春期の自然な心のあらわれの一つですが、その早さや遅さ、感じ方には個人差があります。

この違いを理解しないで、自分勝手な思い込みで相手をつづたり、無理して相手にあわせて自分が傷つくことがあります。一時的な感情に流されず、多様な感じ方や考え方があつたことを理解し、自分と相手の将来を考えて、たがいに尊重し高めあえる関係をつくるのが大切です。

2 性情報への対処が重要である

性情報と正確性
性への関心の高まりとともに、友人や先輩などを通して、性についての情報に接する機会が増えます。しかし、それらの性情報には正しいものもあれば、事実がゆがめられていたり、誤っていたりするものもあります。

性情報と危険性
インターネットや雑誌などの情報の中には、人々が性への興味・関心を利用して過激な表現でお金をうけようとしていたり、自分の性的欲求を満たすために利用しようとしていたりするものもあります。そのため、性にかかわる被害を受けたり、犯罪に巻き込まれたりすることもあります。

適切な判断と行動の選択
性について適切に対処するためには、身まわりにある性情報が正しいかどうかを判断し、起こる結果を予測しうえで理性をもって行動を選択する必要があります。そのためには、保健所や教育相談センターなどの信頼できる情報源から必要な情報を得たり、医師などの専門家に相談することも有効です。

3 性情報への入手先

性情報への入手先は、身近な人からインターネットやSNSまでさまざまです。性情報への入手先は、身近な人からインターネットやSNSまでさまざまです。性情報への入手先は、身近な人からインターネットやSNSまでさまざまです。

4 被害にあった子どもの数

被害にあった子どもの数は、年々増加しています。被害にあった子どもの数は、年々増加しています。被害にあった子どもの数は、年々増加しています。

5 性情報への対処

性情報への対処は、身近な人からインターネットやSNSまでさまざまです。性情報への対処は、身近な人からインターネットやSNSまでさまざまです。性情報への対処は、身近な人からインターネットやSNSまでさまざまです。

▲教科書 P.38-39

関連

関連するページを確認することで、より深い思考が導かれます。

健康や安全に関わる事象や情報から課題を発見し、自他の生活と関連づけて解決方法を考える学習活動を随所で展開できるようにしました。

見方・考え方を働かせた表現の例をキャラクターのセリフとして示しました。

生活や社会と関連の深い学習課題を作成しました。学んだことをもとにして、考えを広げたり深めたりすることができます。

新教育課程では、未知の状況にも対応できる思考力・判断力・表現力の育成が求められています。

埼玉大学教育学部准教授
石川 泰成

学びに向かう力、人間性

各所で中学生の興味・関心の高い話題や心に響く事例等を提供し、学習意欲が高められるようにしました。また、学びを人生や社会に生かす力が育成できるようにしました。

生活や人生、社会に生かす事例やコラム

コラム

わからないときにはAED

2011年、埼玉県さいたま市内の小学校に通う桐田明日香さんが駅伝の練習中に倒れたとき、「しゃくり上げるような途切れ途切れの呼吸」（死戦期呼吸）があったため、心臓が止まっていると判断されず、AEDが使用されませんでした。二度とこのような事故が起きることのないよう、明日香さんの母、桐田寿子さんは全国各地で講演会をおこない、「AED使用の重要性」「行動を起こす勇気」を訴えています。

また、この事故の反省から、さいたま市では「体育活動時等における事故対応テキスト～ASUKAモデル～」を作成し、全国に発信しています。

AEDは電気ショックを加えるだけでなく、電気ショックが必要かどうかの判断もしてくれず、「わからないからと何もしない」のではなく、「わからないときにはAED」であることを理解しましょう。

「まさかのときに行動を起こす勇気」を訴える桐田寿子さん

▲P.111

苦難や悲しみを乗り越えて活動を続けている人々の事例をコラムとして紹介しています。

被災を乗り越えて支え合う人々の活動を紹介します。

心肺蘇生法を学ぶ意味を実感できるように、ご講演者の協力を得て紹介しています。

被災者に寄り添いたい

熊本県学校支援チーム
中学生ボランティア
2016年、大きな地震に見舞われた熊本県。そのとき、支えてくれた県内外の人に感謝しながら、自らの被災経験を生かした支援活動に取り組んでいます。



被災地に駆けつけ、子どもや先生たちのサポートをおこなう熊本県学校支援チーム



被災者への資金活動をする中学生（熊本県西原市）

口絵5

心に響くメッセージ

多感な中学生の心に響くメッセージとなるように、著名な文化人やスポーツ選手、また中学生と年齢の近い人たちのエピソードやメッセージを掲載しています。

いじめられている君へ
相談はカッコ悪くない
なりたい自分へ
ボクシング元世界王者 内藤大助さん

▲P.55

思考・判断・表現する問題

その章で学習したことをもとにして、思考・判断し、その結果を表現する問題を掲載しました。また、それらの活動を自己評価する欄を設けました。

自分の生活と関連づけて思考する問題を多数用意しました。

思考・判断・表現の問題

学んだことを活用して、次の問題に取り組もう。

- オリンピックや国際的なスポーツ大会に出場する国の中から、応援する国を決めて、その国の歴史や文化、出場選手などを調べてみよう。
- 日曜日の新聞のスポーツ記事やテレビ欄のスポーツ中継枠を線で囲み、全体の紙面に対する割合を調べてみよう。

訪ねる施設

〔例〕地域の体育館、民間のスポーツクラブ、民間のスポーツ教室

インタビューする内容

考えた方法等を記入できる欄を設けているので、それぞれの考えを発表する活動につなげることができます。

▲P.131

* その他の特色については、別添資料（検討の観点と内容の特色）をご覧ください。

主体的・対話的で深い学びを実現します

主体的な学び

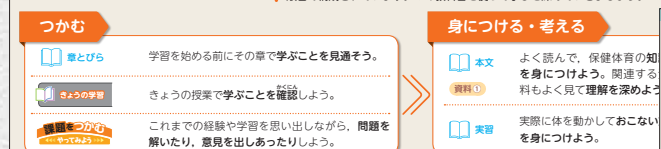
主体的な学びの実現のために、これからの学習に見通しや興味・関心をもって臨むことができるように、各学習項目の構成、導入活動などを工夫しました。

見通しをもった学習

主体的に学習に臨む構えがつくられるように、教科書冒頭に「この教科書の使い方」と、「保健体育の学び方」を示しました。

この教科書の使い方

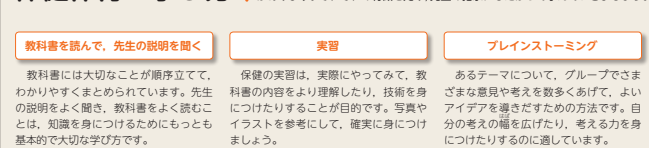
この教科書は「つかむ」「身につける・考える」「まとめる・振り返る」という順番で構成されています。この教科書を使って学びを深めていきましょう。



▲教科書 口絵9-P.1

保健体育の学び方

保健体育の学び方には、学ぶ内容や身につけた力に合わせた、さまざまな方法があります。それぞれの特徴を知り、先生の指示にしたがって学んでいきましょう。



▶P.2-3

学びに向かう構えをつくる「課題をつかむ」

課題をつかむ

振り返ろう

たばこは、吸った本人にもまわりの人にも悪い影響をおよぼすことを小学校で学びました。それはどのようなものだったか、振り返ってみよう。



▲P.84

学習項目冒頭に多様な導入活動を提示し、小学校での既習内容を振り返ったり、当該項目の学習を見通したりできるようにしました。

興味・関心を広げ、自ら取り組む「クローズアップ」

学習項目と関連の深い記事を集め、課題解決学習の参考資料として活用できるようにしました。

クローズアップ

体力を高めよう

私たちが活動するために体に備わっている能力を体力といいます。体力にはいろいろな要素があります。継続して計画的に運動やスポーツをおこなうと、体力はしだいに高まってきます。高まる体力の要素は、おこなう運動やスポーツの種類によって異なるので、さまざまな種目をおこなってバランスよく高めるようにしましょう。



▲P.62

クローズアップ

悩みに上手に対処しよう

みなさんは、悩んでいますか。もしかしら悩みのない人のほうが少ないかもしれません。グラフにあるように、思春期に悩みがあることは決して特別なことでも、はずかしいことでもありません。大切なのは、悩みに振り回されず、上手につきあうことです。悩みは、あなたの心を成長させるきっかけにもなるのです。



▲P.54



東海大学体育学部教授
森 良一

対話的な学び

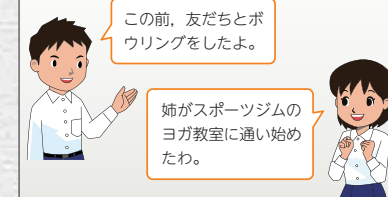
対話的な学習を通して、互いに高めあう豊かな人間関係が構築できるように、多様な活動を設定しています。

多様な表現活動

クラスで意見を出しあったり、グループで話しあったりする場面、そしてそれを発表する場面を多く設けました。

意見を出しあう

あなたや、あなたのまわりの人はどんな運動やスポーツをおこなっているでしょうか。意見を出しあってみよう。



▲P.6

話しあう



▲P.3

発表する

学習のまとめ

発表しよう

これからの中学校生活の中で、運動やスポーツの「する」「みる」「支える」「知る」について、どんなことができるか発表しよう。

▲P.9



▲P.2

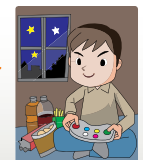
アドバイスをする

学習のまとめ

まかそう

Aさんは、お菓子や清涼飲料水が大好きで、日ごろ夜遅くまでゲームをすることが多く、朝食をとらずに登校することも少なくありません。今日学習したことを生かして、Aさんにアドバイスしよう。

生活習慣病は中高年の病気だから、中学生のぼくには関係ないよ。



▲P.79

グループでの実習

技能を習得する「実習」は、グループでおこない、対話的に学習を進めることを基本としました。

役割分担して協力する



▲P.97

グループ内で方法や手順を確認しあいながら、実習を進めます。

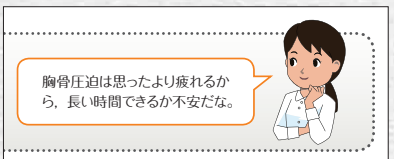
ペアで活動する



▲P.53

相手の状態を気遣いながら、声を掛けあって活動します。

感想を述べあう



▲P.113

実習のまとめは、グループ内で感想や問題点を述べあう活動となっています。



▲P.3

学びを生活・社会につなげます

現代社会との関連を可視化

日常生活から国際社会までの保健体育に関わる出来事を切り取り、ビジュアルな紙面にまとめました。保健と体育の見方・考え方を使って実生活や実社会を見つめることで、中学生が保健体育の学習をおもしろいと感じ、興味関心が高まるようにという意図をもって構成しています。

東京2020オリンピック・パラリンピックをすばらしいレガシーにするために

オリンピック・パラリンピックに世界中の人が注目!

2020年に東京でオリンピック・パラリンピック競技大会を開催。世界中から選手や観客が集まり、オリンピックでは33競技、パラリンピックでは22競技を実施。あなたはどの競技に注目していますか？ また、競技以外で注目していることはありますか？

記録に挑む
自分の限界に挑戦する

仲間と勝利をめざす
心技体を鍛えあげたアスリートの活躍に注目!
大会では世界中から集まった選手たちによる激しいたたかいが繰り広げられます。トップアスリートがみせるすばらしいパフォーマンスは見逃せません。

競きあげた技を競いあう
大会では世界中から集まった選手たちによる激しいたたかいが繰り広げられます。トップアスリートがみせるすばらしいパフォーマンスは見逃せません。

大会運営を支える
選手に声援を送り、大会を盛り上げる

大会にかかわるさまざまな人に注目!
オリンピック・パラリンピックにかかわっているのはアスリートたちだけではありません。たくさんの方がいろいろな形でかかわっています。

全国の小学生の投票によって決まったマスコットが、大会の魅力を伝える

健康を称えあい、交流する
オリンピック休戦を支持してサインする

よりよい未来に向けて
世界中の子どもたちが、持続可能な社会に向けて歩み始めている。私たち一人ひとりの行動が未来を創る。

世界は、持続可能な社会に向けて歩み始めている
みなさんは、SDGs(持続可能な開発目標)という目標を知っていますか？
2015年、国連加盟国193か国が、持続可能な開発目標(SDGs)を採択しました。これは、2030年までに達成をめざす国際社会の共通の目標です。17の目標の中には、保健体育の学習とつながるものもたくさんあります。ここでは、その一部を紹介しています。

私たちが一人ひとりの行動が未来を創る
手洗いで感染症を防ぐ
環境を大切に
資源を大切に
リサイクルでゴミを減らす
エネルギーを大切に
地球を大切に
水資源を大切に
気候変動を減らす
海の生物を大切に
陸地の生物を大切に
都市を大切に
文化を大切に
平和を大切に
健康を大切に
教育を大切に
雇用を大切に
社会を大切に
自然を大切に
未来を大切に

口絵1

口絵2

*教科書の記載の変更・更新は、文部科学省の承認を得ておこなわれます。

互いにわかりあい、支えあう社会の実現に向けて

「共に生きる」

すべての人が、互いにわかりあい、支えあうことが自然にできる社会の実現をめざしています。

ここでは、「誰を助けて」「誰を助けるか」について、互いに支えあう社会の実現をめざしています。

被災者に寄り添いたい
被災者支援チーム
中学生ボランティア
2016年、大きな地震で被災した被災者。そのうち、支えあう社会の実現をめざすために、被災者支援チームが立ち上がり、被災者支援活動を行っています。

パラアスリートと夢に挑む
パラアスリート
パラアスリートは、障害のある人でも、アスリートとして活躍することができます。パラアスリートは、障害のある人でも、アスリートとして活躍することができます。

「もう一度ピッチに立つ」という目標を実現
サッカー選手
サッカー選手は、ピッチに立つことが目標です。サッカー選手は、ピッチに立つことが目標です。

国境を越えて変化を起こす
国際交流
国際交流は、国境を越えて変化を起こすことができます。国際交流は、国境を越えて変化を起こすことができます。

障害者と自然に接する
障害者支援
障害者支援は、障害者と自然に接することができます。障害者支援は、障害者と自然に接することができます。

みなさんに元気とハッピーと感動をあげたい
元気とハッピーと感動をあげたい
元気とハッピーと感動をあげたい。元気とハッピーと感動をあげたい。

口絵5-口絵6

世界で、日本で、みんなで取り組むSDGs

世界は、持続可能な社会に向けて歩み始めている

みなさんは、SDGs(持続可能な開発目標)という目標を知っていますか？
2015年、国連加盟国193か国が、持続可能な開発目標(SDGs)を採択しました。これは、2030年までに達成をめざす国際社会の共通の目標です。17の目標の中には、保健体育の学習とつながるものもたくさんあります。ここでは、その一部を紹介しています。

私たちが一人ひとりの行動が未来を創る

手洗いで感染症を防ぐ
環境を大切に
資源を大切に
リサイクルでゴミを減らす
エネルギーを大切に
地球を大切に
水資源を大切に
気候変動を減らす
海の生物を大切に
陸地の生物を大切に
都市を大切に
文化を大切に
平和を大切に
健康を大切に
教育を大切に
雇用を大切に
社会を大切に
自然を大切に
未来を大切に

よりよい未来に向けて

世界中の子どもたちが、持続可能な社会に向けて歩み始めている。私たち一人ひとりの行動が未来を創る。

口絵7-口絵8

東京オリンピック・パラリンピックの延期を受けて、最新の状況に合わせるため、内容の変更の申請を予定しています。*

教科書 口絵1-口絵2

中学生の皆さんには、オリンピック・パラリンピック大会を、自分の健康について考えたり、スポーツに親しんだり、さまざまな人の立場・生き方に触れたりする良い機会にしていきたい。そして、「世界は多様なんだ、世界って意外と身近だな」ということを肌で感じてほしいと願っています。また、環境に配慮した東京2020大会での取り組みを知ることきっかけに、世界の環境対策等にも目を向けていただきたいと思います。



東海大学副学長
山下 泰裕

現代的な課題への対応

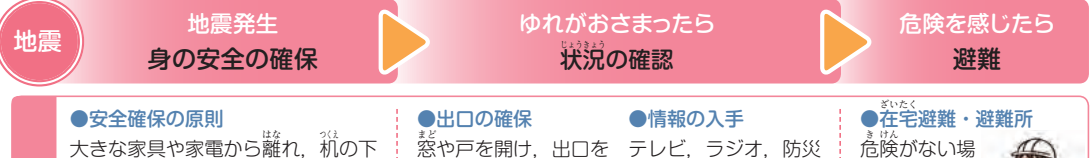
保健体育に関するさまざまな課題を随所で取り上げています。特に子どもたちの心と体を取り巻く健康課題に対しては、正しい知識と共に、それらへの対処の方法にも言及しています。

防災教育

① 地震災害から命を守る行動

関連 P.106 自然災害によるけがの防止
P.158 気象情報の適切な利用

自然災害の発生前や発生時に、正確な災害情報を得ることが、自他の命を救うことにつながります。地震では緊急地震速報を活用することで、早めに避難行動をとることができます。



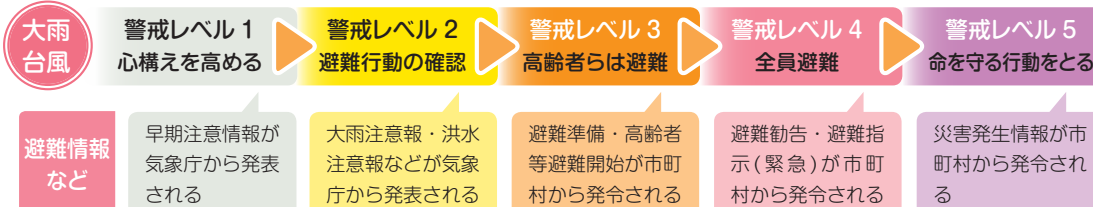
教科書 P.116

② 気象災害から命を守る行動

発展

関連 P.106 自然災害によるけがの防止
P.158 気象情報の適切な利用

大雨や台風では、「警戒レベル」を用いた防災情報が発表されます。警戒のレベルは1から5まであり、数字が大きくなるほど災害発生リスクが高まります。また、竜巻や雷のときも適切な避難行動をとることが大切です。



災害時の適切な対応を紹介しています。防災や被災後の健康管理について意識が高まるような内容も取り上げました。

犯罪被害の防止

クローズアップ 学びを 広げよう! 深めよう!

犯罪被害から身を守ろう

中学生になると、犯罪被害にあう危険が増えます。犯罪被害の約9割はお金やものをぬすまれる被害ですが、傷害事件のように身に危険がおよぶ場合やネットワークを利用した犯罪に巻き込まれる場合もあります。

犯罪には起こりやすい状況があります。どのような要因が関係して犯罪が起こるのかを理解し、それぞれへの対策を学びましょう。

身近にある犯罪被害の危険

犯罪は、「動機をもった犯行者」「適当な標的」「有能な監視者の不在」という3つの要素が重なりあうとき発生するといわれています。

通学中や放課後の遊び、塾通いの途中、ショッピング中などにどのような対策をおこなえばよいでしょうか。

犯罪が起きる状況

被害者と(適当)



P.104

犯罪被害を回避するための行動の仕方と地域社会での取り組みを紹介しています。

監視の目が行き届くための環境の対策

防犯ボランティアの見回り 登下校時や夜間に地域の見回りをおこなう。



防犯カメラの設置 監視していることを示す。犯罪や異常の発生を早期に発見する。



(東京都千代田区)

死角をなくす 道路や公園などの樹木の葉や枝を切り落として、犯罪者が隠れる場所をなくす。



犯罪が起こりにくい環境をつくる

P.104

心の健康と個人差への配慮

具体的な対処法を紹介しています。

資料① ストレスへのさまざまな対処のしかた



P.50

web 保健情報館 厚生労働省 (こころもメンテしよう)

P.51

相談できる場所

- ◆スクールカウンセラー あなたの学校で相談できます。
- ◆24時間子供SOSダイヤル いじめなどに関する相談の電話を、24時間受けつけています。電話：0120-0-78310
- ◆チャイルドライン 18歳までの子どもがかけられる子ども専用

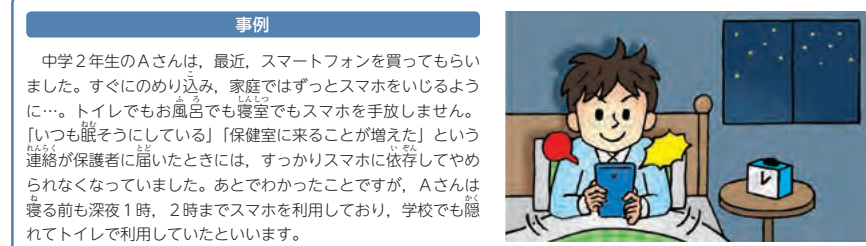
P.55

心配事や悩みを相談できる機関等の情報を提供しています。

スマートフォンと健康

① 見直そう! スマホの習慣

関連 P.24 休養・睡眠と健康
P.78 生活習慣病の予防



Aさんがスマホを利用し始めて得たものと失ったものは何でしょうか。また、Aさんはどの時点でどのような対処をすればよかったのでしょうか。これまでの保健の学習をふまえて話しあってみましょう。

得たもの、失ったものは?	いつ、どのような対処を?

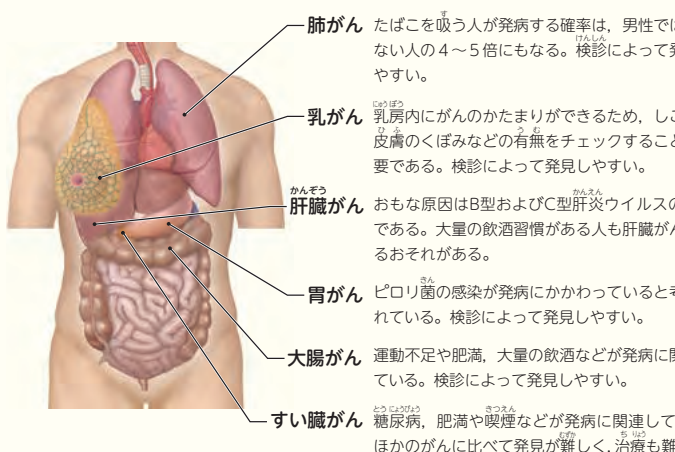
スマートフォンの普及に伴い、その使用にまつわる健康課題が増えました。首への負担が増大する「スマホ首」、ブルーライトと不眠、「ながらスマホ」と事故など具体的な健康被害を取り上げて警鐘を鳴らしています。また、事例を通してスマホとのかかわり方を考える課題も設定しました。

P.92

がん教育

がんの予防から早期発見、回復までを全4ページ(2単位時間)で扱いました。

資料② おもながんとその特徴



2年生の学習項目『がんとその予防』ではがんの症状やリスクについて、『生活習慣病・がんの早期発見とその回復』ではがん検診の詳細について解説しています。また、『特集資料』では発展学習として、がんの進行、がんの治療法に言及し、関連資料を多数掲載しました。

① がんは身近な病気である

がんという病気 がんは、生涯のうちに2人に1人がかかるといわれる、現代の日本人にとってはとても身近な病気です。がんにかかると、正常な細胞が異常な細胞であるがん細胞

* その他の特色については、別添資料(検討の観点と内容の特色)をご覧ください。

P.80

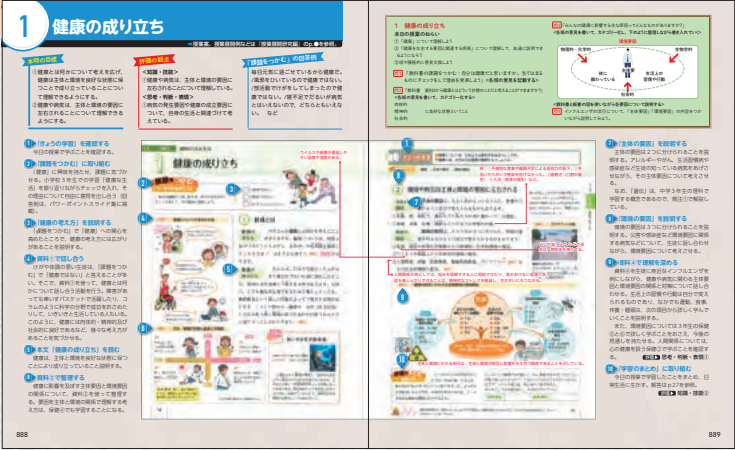
授業展開を容易にする 教師用指導書・副教材のご紹介

授業展開 朱書き編

教科書に沿って授業の進め方を解説した実用的な指導書です。

番号に従って、発問、説明、資料の確認、生徒へ指示（話しあい活動や発表）をおこなっていくと、授業がスムーズに展開し、教科書の内容を網羅することができます。板書例は、右ページ上にあります。また、教科書紙面の余白には、専門用語や文章、図表などについての補足説明を赤字で施しました。

【体裁】 AB判（教科書と同じ）

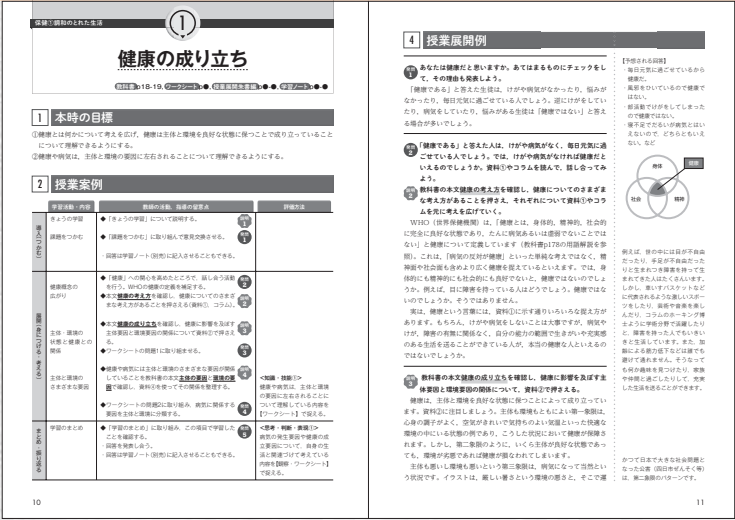


授業展開 研究編

教科書の内容を膨らませたり、教材を工夫したりする授業展開に役立つ指導書です。

各学習項目6～8ページ構成になっています。1ページ目は学習指導案としてそのまま活用できます。2ページ以降、授業の流れに沿って発問や説明を教師の話し言葉（シナリオ）で示しています。深い学びに導くためのおもしろ発問集や参考資料も収録されています。

【体裁】 B5判・3分冊（学年別）



指導用データ集

掲示資料のデータや自由に改変できる年間指導計画例のデータなどを収録しています。

収録内容

掲示資料、年間指導計画例、シラバス、指導案、観点別評価基準、評価問題例集、ワークシート

評価問題例集

教科書に完全準拠した問題例集です。1学習項目の問題を1枚のシートにまとめています。自習時間や定期テストなどに活用できます。

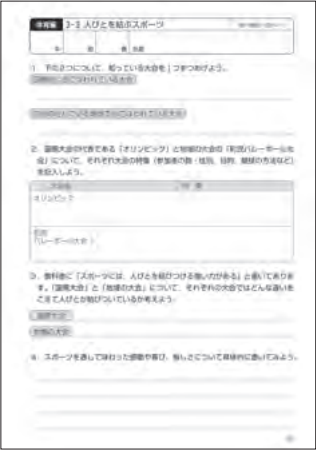
【体裁】 B4判

アクティブラーニングのための ワークシート

教科書の内容を膨らませて深い学びに導くためのワークシートです。資料や事例を読み取って、それに対する自分の考えや気づいた問題点、課題などを記入できます。

【体裁】

1学習項目につきB5判1枚



授業展開 パワーポイントスライド集

評価問題自動編集ソフト

豊富に用意された問題から、問題形式や難易度を指定して選択し、それを自由に並び替えることができる、大好評の「問題作成支援ソフト」です。

デジタル教科書

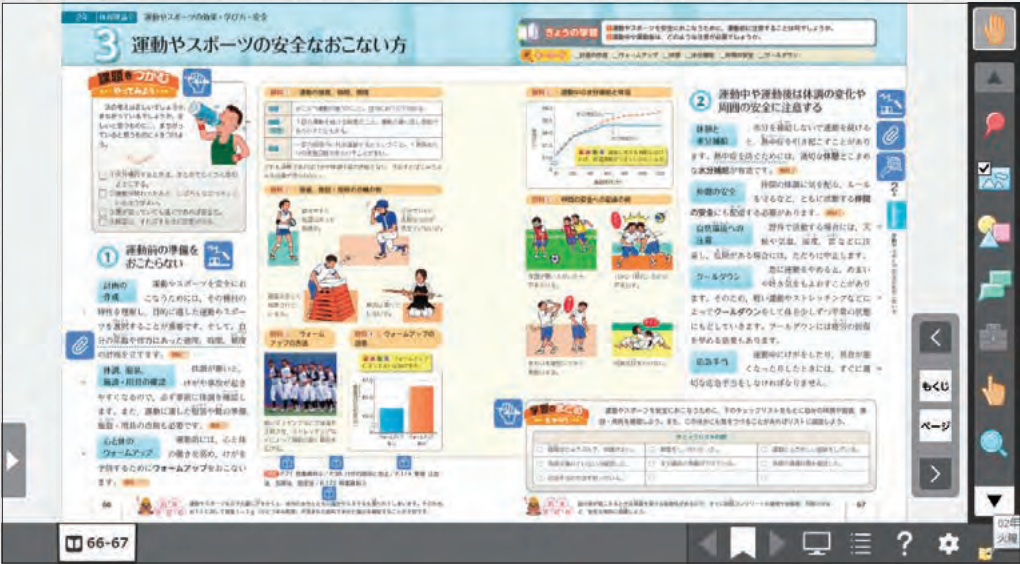
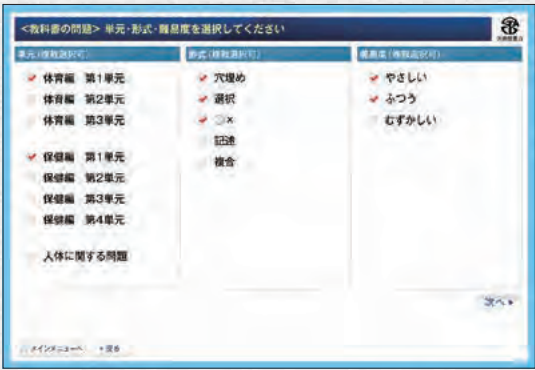
書き込みができる電子紙面に、動画や資料、発問等の主体的・対話的で深い学びを促すデジタル教材を収録しています。「指導者用」と「学習者用」があり、それぞれに「アプリ版」と「ブラウザ版」を用意しました。

体験版や詳細な内容は
特設サイトへ！

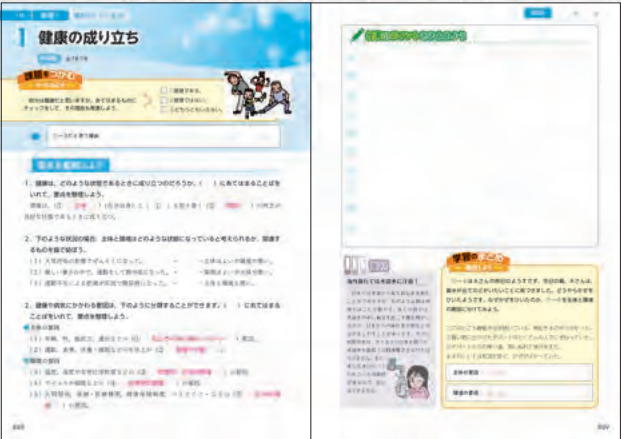
https://www.taishukan.co.jp/kyokasho/digital_txt/



学習のポイントや重要語句などを授業の流れに沿って映し出し、板書として活用いただけます。また、教科書内の図表や写真などを大きく映してクラスで共有することができます。webサイトの画面などを貼り付けることもできる便利なソフトです。



中学保健体育ノート



保健体育DVD（標準版・全9巻）



- スポーツの歴史と文化
- 思春期と性
- 心の健康とストレス対処
- 食事・運動・休養と健康
- 心肺蘇生法ガイドライン2015準拠
- 喫煙と健康
- 飲酒と健康
- 薬物乱用と健康
- 性感染症・エイズとその予防

シナリオ検討から撮影映像まで、専門家の監修のもとで製作した視聴覚教材です。

* 教師用指導書・副教材は現在編集中のため、体裁や内容等は変更することがあります。