

# 編 修 趣 意 書

(教育基本法との対照表)

※受理番号	学 校	教 科	種 目	学 年
105-51	中学校	保健体育	保健体育	1-3年
※発行者の番号・略称	※教科書の記号・番号	※教 科 書 名		
50 大修館	保体 050-72	最新 中学校保健体育		

## 1. 編修の基本方針

# 自ら未来を切りひらく力を 育てる

社会が急速に変化し、将来の予測が困難な時代を生きるいまの子どもたちには、自ら未来を切りひらいていくため、さまざまな変化に積極的に向き合い、多様性を尊重し、他者と協働して課題を解決していくことが求められています。

このような状況のもと、本教科書は、教育基本法に示された「教育の目標」と、学習指導要領に示された「目標」の実現に向けて、次のような編修方針を立てました。



### 方針

1

### 3つの資質・能力を バランスよく育むこと ができる教科書

幅広い知識と教養を身につけ、真理を求める態度を養うことができるよう、「知識及び技能」「思考力、判断力、表現力等」「学びに向かう力、人間性」をバランスよく育成できるようにしました。



### 方針

2

### 社会の急速な変化に 対応した深く学べる 教科書

主体的に社会の形成に参画し、その発展に寄与する態度や、国際社会の平和と発展、環境の保全に寄与する態度を養うには、社会のさまざまな変化を的確に捉え、向き合うことが必須となるため、中学生を取り巻く今日的な課題を多く扱いました。



### 方針

3

### 共生社会や多様性を 重視した、だれもが 使いやすい教科書

個人の価値を尊重することや、自他の敬愛と協力を重んずる態度を養えるように、テーマや事例の選定、本文の記述、図版作成において共生社会や多様性を重視しました。





# 3つの資質・能力を バランスよく育むことができる教科書



▶保健体育で求められる「知識及び技能」「思考力、判断力、表現力等」「学びに向かう力、人間性」をバランスよく育成できるよう、紙面を工夫しました。

○基礎的・基本的な知識と技能が確実に習得できるよう、科学的な根拠に基づいて正確に記述しています。また、豊富な資料を用意し、分かりやすく解説しています。

▼p.32-33

STEP 1

つかむ

STEP 2

身につける  
考える

1 1年 保健2 心身の発達と心の健康

**1 体の発育・発達**

課題をつかむ

私たちの体は、一生に2回成長が急ぐ時期があります。1回目は赤ちゃんのころです。それでは、2回目はいずれでしょうか。あなた自身にあてはまる時期をさへ確かめてみましょう。

①小学校3・4年生のころだった。  
②小学校5・6年生のころだった。  
③いまがそうだ。  
④まだこれからだ。

①中学生の体は大人に近づいている

発育急進期

私たちの体は、生まれてから20歳ごろまで発育を続け、これを過ぎると、発育はしだいに止まります。発育のしかたは思春期ではなく、身長や体重などが急に発育する時期（発育急進期）が一生のうちで2度あります。2回目の発育急進期（第2発育急進期）は思春期にあたり、多くの場合、女子が男子より早く始まります。

中学生の時期は、2回目の発育急進期と重なり、子どもから大人へ移行するこの時期の生活のしかたが、将来の私たちの体を形づくるのに大きく影響します。

資料1 身長発育のしかた

資料2 骨の成長と発育急進期

身長は骨が成長することによって伸びます。骨は、発育期にある骨端軟骨が伸びることで伸び、骨端軟骨が伸びると骨の長さが増えます。骨端軟骨が伸びることで骨の長さが増えるのは、骨の成長が止まるまでです。骨の成長が止まると、骨の伸びも止まります。第2発育急進期は骨端軟骨が伸びる時期であり、運動、食事、休息、睡眠など、生活のしかたが骨の伸びにも影響します。

資料3 骨の成長と発育急進期

骨の成長は骨端軟骨が伸びることによって伸びます。骨端軟骨が伸びると骨の長さが増えます。骨端軟骨が伸びることで骨の長さが増えるのは、骨の成長が止まるまでです。骨の成長が止まると、骨の伸びも止まります。第2発育急進期は骨端軟骨が伸びる時期であり、運動、食事、休息、睡眠など、生活のしかたが骨の伸びにも影響します。

資料4 骨の成長と発育急進期

骨の成長は骨端軟骨が伸びることによって伸びます。骨端軟骨が伸びると骨の長さが増えます。骨端軟骨が伸びることで骨の長さが増えるのは、骨の成長が止まるまでです。骨の成長が止まると、骨の伸びも止まります。第2発育急進期は骨端軟骨が伸びる時期であり、運動、食事、休息、睡眠など、生活のしかたが骨の伸びにも影響します。

きょうの学習

①私たちの体は、これからどのように発育・発達するのでしょうか。骨の成長と発育急進期、発育急進期とは、どのような時期があるのでしょうか。

キーワード 骨の成長 骨端軟骨 骨端軟骨 骨端軟骨 骨端軟骨

2 体の発育・発達は同じようには進まない

体の発育・発達のしだいは、思春期に急進的に発育・発達します。また、身長や体重などの発育も同様です。つまり、骨や筋肉などの神経は、そのころまでは、すでに大人と同じくらい発育・発達しています。このように、体の各器官の発育・発達は、同じ時期に同じように進むのではなく、それぞれ違う速さで進みながら、しだいに大人の体に近づいていくのです。これらの発育・発達の始まる時期や程度には個人差があります。

思春期における望ましい発育・発達のために

速く進めるには、それを妨げるような生活習慣を避け、運動や食事、休息、睡眠などの調和のとれた健康的な生活を送ることが基本です。毎日の生活を健康的なものにすることで、よりいっそう発育・発達をうながすことができます。

資料5 骨の成長と発育急進期

骨の成長は骨端軟骨が伸びることによって伸びます。骨端軟骨が伸びると骨の長さが増えます。骨端軟骨が伸びることで骨の長さが増えるのは、骨の成長が止まるまでです。骨の成長が止まると、骨の伸びも止まります。第2発育急進期は骨端軟骨が伸びる時期であり、運動、食事、休息、睡眠など、生活のしかたが骨の伸びにも影響します。

資料6 骨の成長と発育急進期

骨の成長は骨端軟骨が伸びることによって伸びます。骨端軟骨が伸びると骨の長さが増えます。骨端軟骨が伸びることで骨の長さが増えるのは、骨の成長が止まるまでです。骨の成長が止まると、骨の伸びも止まります。第2発育急進期は骨端軟骨が伸びる時期であり、運動、食事、休息、睡眠など、生活のしかたが骨の伸びにも影響します。

資料7 骨の成長と発育急進期

骨の成長は骨端軟骨が伸びることによって伸びます。骨端軟骨が伸びると骨の長さが増えます。骨端軟骨が伸びることで骨の長さが増えるのは、骨の成長が止まるまでです。骨の成長が止まると、骨の伸びも止まります。第2発育急進期は骨端軟骨が伸びる時期であり、運動、食事、休息、睡眠など、生活のしかたが骨の伸びにも影響します。

STEP 2

身につける  
考える

STEP 3

まとめる  
振り返る

○思考力・判断力・表現力を育成するため、学んだ知識をもとにして考えたり、判断したりする課題を随所に配置しています。また、知識や考えをまとめて発表する活動を設定しています。

○学びに向かう力を育むため、3ステップの学習の流れや系統性を示し、見通しをもって学習に臨めるようにしました。また、学んだことを生かして、学びを広げたり、深めたりできる課題を用意しました。

▶本教科書をより効果的に活用して資質・能力を高められるように、学習の進め方を解説したページや、学習内容に応じたさまざまな学び方を紹介したページを設けています。

この教科書の使い方

1 学習の流れ

2 学習の進め方

3 学習の振り返り

4 学習のまとめ

5 学習の振り返り

6 学習のまとめ

7 学習の振り返り

8 学習のまとめ

9 学習の振り返り

10 学習のまとめ

11 学習の振り返り

12 学習のまとめ

13 学習の振り返り

14 学習のまとめ

15 学習の振り返り

16 学習のまとめ

17 学習の振り返り

18 学習のまとめ

19 学習の振り返り

20 学習のまとめ

21 学習の振り返り

22 学習のまとめ

23 学習の振り返り

24 学習のまとめ

25 学習の振り返り

26 学習のまとめ

27 学習の振り返り

28 学習のまとめ

29 学習の振り返り

30 学習のまとめ

31 学習の振り返り

32 学習のまとめ

33 学習の振り返り

34 学習のまとめ

35 学習の振り返り

36 学習のまとめ

37 学習の振り返り

38 学習のまとめ

39 学習の振り返り

40 学習のまとめ

41 学習の振り返り

42 学習のまとめ

43 学習の振り返り

44 学習のまとめ

45 学習の振り返り

46 学習のまとめ

47 学習の振り返り

48 学習のまとめ

49 学習の振り返り

50 学習のまとめ

51 学習の振り返り

52 学習のまとめ

53 学習の振り返り

54 学習のまとめ

55 学習の振り返り

56 学習のまとめ

57 学習の振り返り

58 学習のまとめ

59 学習の振り返り

60 学習のまとめ

61 学習の振り返り

62 学習のまとめ

63 学習の振り返り

64 学習のまとめ

65 学習の振り返り

66 学習のまとめ

67 学習の振り返り

68 学習のまとめ

69 学習の振り返り

70 学習のまとめ

71 学習の振り返り

72 学習のまとめ

73 学習の振り返り

74 学習のまとめ

75 学習の振り返り

76 学習のまとめ

77 学習の振り返り

78 学習のまとめ

79 学習の振り返り

80 学習のまとめ

81 学習の振り返り

82 学習のまとめ

83 学習の振り返り

84 学習のまとめ

85 学習の振り返り

86 学習のまとめ

87 学習の振り返り

88 学習のまとめ

89 学習の振り返り

90 学習のまとめ

91 学習の振り返り

92 学習のまとめ

93 学習の振り返り

94 学習のまとめ

95 学習の振り返り

96 学習のまとめ

97 学習の振り返り

98 学習のまとめ

99 学習の振り返り

100 学習のまとめ

▲口絵 9-p.1

▼p.2-3

保健体育の学び方

1 学習の流れ

2 学習の進め方

3 学習の振り返り

4 学習のまとめ

5 学習の振り返り

6 学習のまとめ

7 学習の振り返り

8 学習のまとめ

9 学習の振り返り

10 学習のまとめ

11 学習の振り返り

12 学習のまとめ

13 学習の振り返り

14 学習のまとめ

15 学習の振り返り

16 学習のまとめ

17 学習の振り返り

18 学習のまとめ

19 学習の振り返り

20 学習のまとめ

21 学習の振り返り

22 学習のまとめ

23 学習の振り返り

24 学習のまとめ

25 学習の振り返り

26 学習のまとめ

27 学習の振り返り

28 学習のまとめ

29 学習の振り返り

30 学習のまとめ

31 学習の振り返り

32 学習のまとめ

33 学習の振り返り

34 学習のまとめ

35 学習の振り返り

36 学習のまとめ

37 学習の振り返り

38 学習のまとめ

39 学習の振り返り

40 学習のまとめ

41 学習の振り返り

42 学習のまとめ

43 学習の振り返り

44 学習のまとめ

45 学習の振り返り

46 学習のまとめ

47 学習の振り返り

48 学習のまとめ

49 学習の振り返り

50 学習のまとめ

51 学習の振り返り

52 学習のまとめ

53 学習の振り返り

54 学習のまとめ

55 学習の振り返り

56 学習のまとめ

57 学習の振り返り

58 学習のまとめ

59 学習の振り返り

60 学習のまとめ

61 学習の振り返り

62 学習のまとめ

63 学習の振り返り

64 学習のまとめ

65 学習の振り返り

66 学習のまとめ

67 学習の振り返り

68 学習のまとめ

69 学習の振り返り

70 学習のまとめ

71 学習の振り返り

72 学習のまとめ

73 学習の振り返り

74 学習のまとめ

75 学習の振り返り

76 学習のまとめ

77 学習の振り返り

78 学習のまとめ

79 学習の振り返り

80 学習のまとめ

81 学習の振り返り

82 学習のまとめ

83 学習の振り返り

84 学習のまとめ

85 学習の振り返り

86 学習のまとめ

87 学習の振り返り

88 学習のまとめ

89 学習の振り返り

90 学習のまとめ

91 学習の振り返り

92 学習のまとめ

93 学習の振り返り

94 学習のまとめ

95 学習の振り返り

96 学習のまとめ

97 学習の振り返り

98 学習のまとめ

99 学習の振り返り

100 学習のまとめ



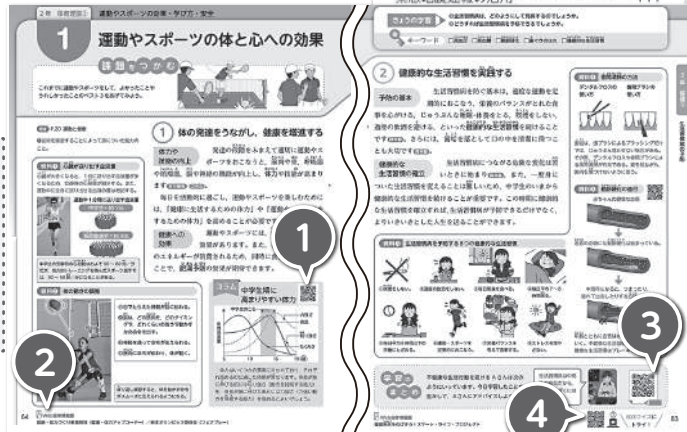


▶急速に変化する社会の中で、中学生が直面する今日的な課題をコラムや特集資料として数多く取り上げています。

▼ 目次 ▼

特集資料	
運動やスポーツを「知る」というかわり方	75
スポーツの新しい楽しみ方	12
調和のとれた生活	26
「性」についての固定的な考え方に気づこう	42
ストレスと心の健康	58
体力を高めよう	66
スポーツ選手の体	72
運動と脳	72
試合に向けた心の準備	73
楽道 MIND プロジェクト	73
運動やスポーツによるけが	74
野外スポーツの危険と対策	75
児童そうスマホの習慣	96
がんの早期発見をうながす活動	97
がんの3つの治療法	97
犯罪被害から身を守る	108
気象災害から命を守る行動	120
地震災害から命を守る行動	122
国際的なスポーツ大会	132
感染症との終わりのなき闘い	156
感染とがん	158
アレルギー	159
気候変動と健康	180
熱中症の予防と応急手当	181

▶教育の ICT 化に対応するためにデジタル教材を充実させています。



- ① 動画コンテンツ  
教科書に掲載されている資料を映像化しています。
- ② Web 保体情報館  
調べ学習に役立つサイトを紹介しています。

p.64▶

- ③ Web ワークシート  
考えたことを書き込むことができます。
- ④ 保体クイズにトライ!  
クイズ形式の問題で学習をまとめることができます。

◀ p.83



▲口絵 5-6

▶共生社会や多様性に関連するテーマを取り上げました。

▶思春期の体や心の変化には個人差があることを繰り返し説明しています。



▲ p.42-43

▼ p.40

異性への関心と個人差  
思春期になると、生殖の働きの発達とともに、異性への関心などが高まったり、強い性的欲求が起こったりします(図1)。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1つですが、その変化の時期や感じ方には性差や個人差があります(図2)。



## 2. 対照表

図書の 構成・内容	特に意を用いた点や特色	該当箇所
□絵	<p>●「世界中から選手や観客がつどう国際的なスポーツ大会」では、日本人選手の活躍や大会にかかわる人々の紹介を通して、<b>国際社会の平和と発展に寄与する態度</b>を養えるように配慮しました（第5号）。</p> <p>●「私たちの成長と運動やスポーツの広がり」では、健康で充実した人生に向け、中学生のいま、<b>健やかな身体</b>を養うことが大切であることを取り上げました（第1号）。</p> <p>●「共生社会をつくるために」では、書家の金澤翔子さんの題字やさまざまな人々の生きる姿を通して、<b>個人の価値の尊重や、自他の敬愛と協力を重んずる態度</b>の育成に資するようにしました（第2号、第3号）。</p> <p>●「よりよい未来に向けて」では、SDGs（持続可能な開発目標）を取り上げて、<b>環境の保全に寄与する態度や、主体的に社会の形成に参画する態度</b>を養えるように配慮しました（第3号、第4号）。</p>	<p>□絵 1-2</p> <p>□絵 3-4</p> <p>□絵 5-6</p> <p>□絵 7-8</p>
1年 体育理論①	<p>●運動やスポーツは人びとの健康維持と楽しさの追求から生まれたものであり、<b>健やかな身体</b>の育成には欠かせないものであることを述べました（第1号）。</p> <p>●運動やスポーツには多様なかわり方や楽しみ方があり、<b>個人の価値を尊重</b>しておこなう自発的な活動であることを示しました（第2号）。</p> <p>●運動やスポーツにかかわるさまざまな職業があることを取り上げました（第2号）。</p>	<p>p.6-7</p> <p>p.6-13</p> <p>p.9</p>
1年 保健①	● <b>健やかな身体</b> を養うために、運動、食事、休養・睡眠が大切であることを理解できるようにしました（第1号）。	p.20-27
1年 保健②	<p>●<b>健やかな身体</b>を養うために中学生期が重要な意味を持つことを述べました（第1号）。</p> <p>●<b>男女が互いに尊重</b>し、高めあえる対等な人間関係をつくることが大切であることを述べました（第3号）。</p> <p>●つらくなったときには助けを求めることができることを伝えとともに、信頼できる相談機関を紹介しました（第2号、第4号）。</p>	<p>p.32-33</p> <p>p.40-41</p> <p>p.58-59</p>
2年 体育理論②	<p>●<b>健やかな身体</b>を養うことの大切さと、その具体的なおこない方について述べました（第1号）。</p> <p>●運動やスポーツが<b>豊かな情操と道徳心を培う</b>よい機会となることや、運動やスポーツの中でよい人間関係を築くには<b>自他の協力</b>が不可欠であることについて述べました（第1号、第3号）。</p>	<p>p.64、p.66-67</p> <p>p.65</p>
2年 保健③	<p>●<b>健やかな身体</b>を養うためには、健康的な生活習慣が重要であることを示しました（第1号）。</p> <p>●喫煙・飲酒・薬物の誘惑を客観的に分析したり、断るスキルを学んだりすることのできる課題を設けました（第1号）。</p>	<p>p.82-83</p> <p>p.88-95</p>
2年 保健④	<p>●AEDの意義や、自ら積極的に人命救助にあたることの意味を述べた当事者の言葉を掲載しました（第3号、第4号）。</p> <p>●心肺蘇生法の意義を理解し、その技能を身につけられるようにしました（第3号、第4号）。</p>	<p>p.114-115</p> <p>p.114-117</p>
3年 体育理論③	<p>●スポーツという世界共通の文化を、<b>我が国も積極的に推進</b>していることを取り上げました（第5号）。</p> <p>●スポーツが世界平和に寄与していることについて述べました（第5号）。</p> <p>●我が国がアジアで初めてオリンピック・パラリンピックを開催したことを紹介しました（第5号）。</p>	<p>p.129</p> <p>p.130-131</p> <p>p.132-133</p>
3年 保健⑤	●保健機関の仕事や医療機関の役割の具体例を取り上げ、健康と関連して理解できるようにしました（第2号）。	p.150-153
3年 保健⑥	<p>●空気や水、ごみなどの衛生的な管理が健康のために大切であることを理解できるようにしました（第4号）。</p> <p>●<b>環境の保全</b>のために私たちにできることがあることを、項目を立てて取り上げるとともに、気候変動の健康への影響がわかるようにしました（第4号）。</p>	<p>p.170-175</p> <p>p.178-179、 p.180</p>



### 3. 上記の記載事項以外に特に意を用いた点や特色

#### ■ 健康、安全で幸福な生活のために必要な習慣を養うとともに、運動を通じて体力を養い、心身の調和的発達を図る

学校教育法第 21 条「八 健康、安全で幸福な生活のために必要な習慣を養うとともに、運動を通じて体力を養い、心身の調和的発達を図ること」は保健体育科が中心となって担うべきであることをふまえ、体育理論では体育実技やスポーツ活動を通して、体力を養うのに役立つ内容とすることに、また保健分野では健康・安全のために必要な習慣を形成するために役立つ内容とすることに意を用いました。

#### ■ 自立及び共同の精神、規範意識

「運動やスポーツの体と心への効果」(p.65) の項目で、適切に運動やスポーツを実践すれば「自立及び共同の精神、規範意識」(学校教育法第 21 条一) を養うことができることについて述べました。

#### ■ 規範意識

「喫煙と健康」「飲酒と健康」「薬物乱用と健康」(p.88-93)、「交通事故によるけがの防止」(p.106-107) の項目で、「規範意識」(学校教育法第 21 条一) を養えるように配慮しました。

#### ■ 生命及び自然を尊重する精神

特集資料「野外スポーツの危険と対策」(p.75) において、自然体験活動にはさまざまな魅力や危険があることを伝えるとともに、安全に活動するための具体的な対策を示し、「生命及び自然を尊重する精神」(学校教育法第 21 条二) を養えるように配慮しました。

#### ■ 環境の保全に寄与する態度

口絵「よりよい未来に向けて」(口絵 7-8)、項目「私たちの生活と環境問題」(p.178-179) は、「環境の保全に寄与する態度」(学校教育法第 21 条二) を養うことに主眼を置いて内容を構成しました。

#### ■ 国際社会の平和と発展に寄与する態度

「国際社会の平和と発展に寄与する態度」(学校教育法第 21 条三) を養えるようにするため、口絵「世界中から選手や観客がつどう国際的なスポーツ大会」(口絵 1-2)、扉「文化としてのスポーツ」(p.126-127)、項目「国際的なスポーツ大会の意義と役割」(p.130-131)、特集資料「国際的なスポーツ大会」(p.132-133) において、国際的なスポーツ大会が果たす役割に言及し、国際親善・交流、世界平和の重要性を示しました。

#### ◆ 性、年齢、国籍、障害の有無などへの配慮

・写真やイラストの登場人物は、男女の役割を固定したり、国籍や障害の有無などにもとづく差別や偏見につながったりすることのないように、注意を払って編修しています。

#### ◆ 体育分野と保健分野の関連の充実

・「体育の窓」「保健の窓」を各所に設けることで、体育分野と保健分野の関連を図った学習ができるようにしました。体育と保健が密接に関係していることを具体的に理解することができます。

#### ◆ 特別支援教育とカラーユニバーサルデザインの専門家による検証

・特別な支援を必要とする生徒の学習のしづらさや不安を招かないように、イラストや写真の配置、マークや囲みのデザインなどの妥当性について、特別支援教育の専門家が検証しています。すべての生徒が学習の流れを把握しやすく、可読性の高い紙面レイアウトになっています。

・カラーユニバーサルデザインの専門家が全ページの紙面を検証しています。さまざまな色覚の特性に対応することで、すべての生徒にとって見やすくわかりやすい紙面になっています。



# 編 修 趣 意 書

(学習指導要領との対照表、配当授業時数表)


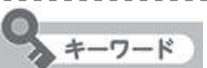



※受理番号	学 校	教 科	種 目	学 年
105-51	中学校	保健体育	保健体育	1-3年
※発行者の番号・略称	※教科書の記号・番号	※教 科 書 名		
50 大修館	保体 050-72	最新 中学校保健体育		

## 1. 編修上特に意を用いた点や特色







### 3つの資質・能力をバランスよく育むために





#### 知識・技能

 <b>きょうの学習</b>	本時の学習課題を示しました。その時間で <b>学ぶべき内容を明確</b> にしました。
 <b>キーワード</b>	学習を進めるにあたってポイントとなる <b>重要語句</b> をキーワードとして示しています。文章中では <b>太字</b> で示しています。
 ① 中学生の体は大人に近づいている	学習の要点や重要な概念を <b>見出し</b> に掲げることで、見出しを読めば要点をつかめるようにしました。
 <b>実習</b>	体を動かして身につける内容を、「 <b>実習</b> 」として、写真やイラストでわかりやすく解説しています。
 <b>保体クイズにトライ!</b>	学習したあとにクイズで学習した内容を <b>振り返り、確認</b> することができます。

#### 思考力・判断力・表現力

 <b>課題をつかむ</b>	各項目の冒頭に、生徒の関心や <b>学習意欲</b> を引き出し、 <b>気づきや思考</b> を促す導入発問を設けました。
 <b>コラム</b>  <b>事例</b>	学んだ知識を <b>実生活に生かせる</b> ように、生活に関連した情報を提供する読み物を豊富に用意しました。
 <b>学習のまとめ</b>	各項目の最後には、本時の学習内容を確認したり、 <b>自ら考え・判断し・表現する力</b> を身につけたりできるよう、項末課題を設けました。 考えたことを書き込む <b>ウェブワークシート</b> も用意しています。

#### 学びに向かう力・人間性

 <b>保健体育の学び方</b>	見通しをもって学習できるように、 <b>学習をどのように進めればよいか</b> を解説したページや、学習内容に応じた <b>さまざまな学び方</b> を紹介したページを設けました。
 <b>この教科書の使い方</b>	学習したことをさらに <b>広げたり深めたり</b> するための情報をまとめたページを用意しました。これらの情報が生徒の保健や体育理論を学ぶ意欲を高めます。
 <b>特集資料</b>	
 <b>Web保体情報館</b>	<b>調べ学習</b> に役立つサイトを紹介しています。



## 社会の急速な変化に対応し、深い学びとなるように

▶今日の課題を積極的に取り上げ、口絵や特集資料として提示しています。



### 持続可能な社会

口絵や章とびら、環境の項目で、持続可能な社会に向けた取り組みを紹介し、主体的に社会の形成に参画し、よりよい未来を創ろうという意識が高まるように配慮しました。

### ICT と健康

タブレットなどの ICT の普及に伴って危惧される健康課題を取り上げ、ICT の適切な活用に向けた内容を随所に配置しました。情報リテラシーの育成に資するように工夫しています。

### 心の健康

思春期の心の発達と欲求やストレスへの適切な対処について全 14 ページで扱い、別途リラクゼーションの方法を実習するページを設けました。

また、思春期に多い精神疾患を取り上げました。

### 感染症

感染症（性感染症を含む）やその予防について全 10 ページで扱い、さらに感染症の歴史についてまとめたページを設けました。

### 防災教育

自然災害から命を守るための行動のしかたや情報の活用方法を充実させました。

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

犯罪が起こる状況を解説し、被害防止のために自分自身でできる対策、社会全体で取り組む対策を述べました。

ネットワークを利用した犯罪や性暴力に言及し、犯罪に巻きこまれた事例や防止対策の具体的な方法を紹介しました。



▲口絵 7-8

### 見直そうスマホの習慣

※ P.24 休養・睡眠と健康  
P.62 生活習慣病の予防

#### スマホの利用時間が増えている



▲ p.96

#### 心の病気の場合もある

ストレスのサインがあらわれて、先生や友だちに相談したり、規則正しい生活やリラクゼーションなどを試してみてもうまく対応できないときは、病気の場合もあります。心の病気のことを知っておくと、もしものときに役に立ちます。

##### 心の病気の例

##### うつ病

1日中気分が落ち込み、興味や喜びの低下が毎日のように続き、食欲不登、睡眠障害、集中力低下なども生じる。

##### 統合失調症

あり得ない感覚（幻覚）や思いこみ（妄想）が生じ、会話や行動がまとまりに欠け、記憶力や注意力などが低下する。

##### 不安症

突然とした不安や心配が起き、落ち着きのなさ、集中困難、睡眠障害を生じ、動作や思考が急激に生じることもある。

##### 神経性やせ症

いじり癖の強い体質、強いやせ願望、体型へのこだわり、膨満感、体重増加を恐る行動が特徴、摂食障害による体調不良も生じる。

▲ p.59

### 感染症との終わりのない闘い

※ P.140 感染症と病原体 P.142 感染症と体の抵抗力 P.144 感染症の予防

#### 1. 古くから人類を苦しめた感染症

人類は、繰り返し感染症に苦しめられてきました。古くはエジプト王陵やローマ帝国での大流行の流行で、一度に数万人が亡くなったこともあるといわれています。



写真：病に苦しむエジプトのミイラ

#### 2. スペインかぜの大流行

1918年には「スペインかぜ」といわれるインフルエンザが大流行し、全世界で数千万人の死者を出したといわれています。日本でも39万人が死亡したと記録されています。



写真：大流行したスペインかぜ（アメリカ、1918年）

▲ p.156

▼ p.120



▲ p.109



▶充実したデジタル教材が深い学びをサポートします。4種類のデジタル教材を用意し、目的に応じて活用できるようにしています。

## 動画コンテンツ

教科書に掲載されている資料を映像化し、理解を深められるようにしました。自分の興味や関心に合わせて、**自宅でも学習**できます。



## Web 保体情報館

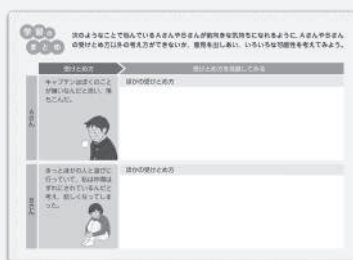
**調べ学習**に役立つサイトを紹介しています。学習したことをさらに**深めたり、広げたり**することができます。



## Web ワークシート

話し合ったり、考えたりしたことを書き込むシートを用意しました。

**自分の考えを伝えたり、仲間の考えにふれたり**することができ、思考を広げることができます。



## 保体クイズにトライ！

ウェブ上のクイズに挑戦することで、**学習したことを確認**することができます。

自宅での学習の**振り返り**として活用することもできます。



# 共生社会や多様性を重視し、だれもが使いやすい教科書となるように

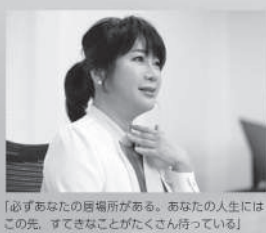
▶多様性や個人差に関する題材を積極的に取り上げるとともに、すべての生徒にとって見やすく、わかりやすくなるように配慮しています。



## 性の多様性を重視した題材

### みんなちがって みんないい

タレント 歌手・はるな愛さん  
はるな愛さんは「心の性」と「体の性」が一致せず、自分の体に違和感をもっていた中学生のころに、周囲の理解が得られずに悩んだり、いじめにあたりたりしたそうです。現在では、いじめのない社会、性の多様性が尊重される社会に向けて、積極的に自分の経験を語っています。



「必ずあなたの居場所がある。あなたの人生はこの先、素敵なことがたくさん待っている」

## 多様性に配慮したイラスト



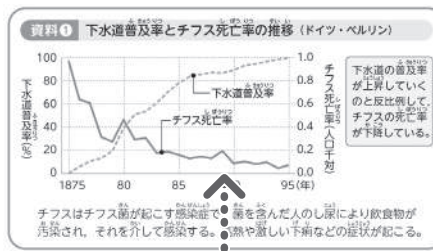
▲口絵 5

◀ p.45

## 読みやすさの工夫

### ② し尿やごみを衛生的に処理するために

**し尿の処理** し尿は、水洗便所から直接下水道に運ばれ、下水処理場で処理されて、きれいになった水が川や海に流されるというのが、現在ではもっとも衛生的な処理のしかたです(図10)。下水道が整備されていない地域では、家庭の浄化槽からバキュームカーで尿処理場に運ばれ、そこで処理されます。



視認性の高いユニバーサルデザインフォントを使用しています。

◀ p.174

グラフのラインなどに色以外の区別を施しました。

導入発問や資料は野線で囲み、本文と区別できるようにしています。



## ▶観点別特色一覧

教育基本法・学習指導要領の遵守	<ul style="list-style-type: none"> <li>●教育基本法に示された教育の目標を達成するために、教科書の内容を適切に編集しています。(全体)</li> <li>●中学校学習指導要領保健体育科の目標をふまえて、保健体育の見方・考え方を働かせ、課題を見つけ、その解決を進める学習過程となるように紙面を構成しています。(全体)</li> </ul>
内容・系統	<ul style="list-style-type: none"> <li>●すべての章とびらに「小学校で学習したこと」「この章で学習すること」「高校で学習すること」を明示し、系統性のある指導ができるようにしました。</li> <li>●他教科(理科、家庭、社会、道徳など)との関連を示し、教科横断的な学習をできるようにしています。</li> </ul>
配列・分量	<ul style="list-style-type: none"> <li>●学習指導要領に示された所定配当時数内(体育理論9時間、保健48時間)での指導が可能のように、体育理論編9項目、保健編48項目で配列しました</li> <li>●すべての学習項目は1見開き1単位時間の構成を徹底し、見通しをもって指導できる分量にしました。</li> </ul>
体育分野と保健分野の関連の重視	<ul style="list-style-type: none"> <li>●両分野に関連する内容を扱う場合には「体育の窓」「保健の窓」マークを設けて、体育分野と保健分野の関連を図った指導が充実するように工夫しました。</li> </ul>
教育のICT化への対応	<ul style="list-style-type: none"> <li>●「動画コンテンツ」「Web 保体情報館」「Web ワークシート」「保体クイズにトライ!」などのデジタル教材を豊富に用意しています。紙面のQRコードから簡単に閲覧できます。</li> <li>●デジタル教材を効果的に活用できるように「デジタル教材の使い方」を解説するページを設けました。</li> <li>●改正された学校教育法等の趣旨に基づき、デジタル教科書を発行します。</li> </ul>
主体的・対話的で深い学びを促す工夫	<ul style="list-style-type: none"> <li>●3ステップのシンプルな学習過程で構成することで、見通しをもって主体的に学習を進められます。</li> <li>●各学習項目の冒頭の「課題をつかむ」では多様な導入活動を提示し、これまでの学習を振り返ったり、これからの学習を見通したりすることで、主体的・対話的で深い学びに向かう構えが作られるようにしました。</li> <li>●各学習項目の最後の「学習のまとめ」では、多様な表現活動を提示し、言語活動やグループなどで対話する場面を多く設けて、対話的・協働的に学ぶことができるように工夫しました。</li> <li>●友達と話し合い、互いの考えを共有したり、思考を広げたりする対話的な活動を豊富に用意しています。</li> </ul>
知識および技能の習得	<ul style="list-style-type: none"> <li>●本時の学習課題をきょうの学習に明示し、知識・技能の確実な習得を図るようにしました。</li> <li>●学習上重要な語句をキーワードとして明示し、学習内容の確実な習得に役立てるようにしました。</li> <li>●学習指導要領に示された基礎的・基本的な知識・技能は本文で明瞭かつ簡潔に記述し、重要語句は太字で示しました。また、本文を補足する適切な資料を豊富に掲載しました。</li> <li>●毎時間の学習の最後にウェブクイズを用意することで、学んだ知識の確実な習得を促しています。</li> <li>●ストレス対処と応急手当の技能については、実習のページを設け、写真やイラストを参考にして確実に習得できるようにしました。また、ウェブサイト上で映像資料を参照できるようにしました。</li> <li>●「章のまとめ」では、知識・技能の問題で基礎・基本の習得を確認できるようにしました。</li> </ul>
思考力、判断力、表現力等の育成	<ul style="list-style-type: none"> <li>●「課題をつかむ」では多様な導入活動を提示し、学習課題につながる気づきや思考を促すことができるように工夫しました。</li> <li>●キャラクターを適宜配置し、思考を広げたり深めたりするきっかけを提供します。</li> <li>●「学習のまとめ」では多様な表現活動を提示し、自らの思考の過程等を客観的に捉えたり、多様な考えを理解したり、集団としての考えを形成したりして、思考力・判断力・表現力等を育成できるようにしました。</li> <li>●「章のまとめ」では、これま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ました。</li> </ul>
学びに向かう力、人間性の涵養	<ul style="list-style-type: none"> <li>●章のとびらでは、中学生の日常生活を中心に写真やイラストを随所に配置し、中学生が抱く疑問を掲げ、その章の学習課題を自分のこととして捉えられるように工夫しました。</li> <li>●毎時間の学習の最後に設けた「学習のまとめ」では、自分の生活を見直すなどして自己の課題を修正できる活動を適宜設定しています。</li> <li>●学んだことを社会や生活に広げたり、深めたりすることができる特集資料を設けて、社会や生活との関わりの中で学んだことの意義を実感し、さらなる学びへの意欲を高めることができるように工夫しました。</li> <li>●「章のまとめ」では、学習したことをもとにして生徒が自分の課題を見つけ、さらなる学びに積極的に取り組めたかを自己評価できるようにしました。</li> </ul>
現代的な健康課題への対応	<ul style="list-style-type: none"> <li>●急速に変化する現代社会の中で、健康課題として浮上しているテーマを数多く取り上げ、資料として提示しています。充実した資料が学びを広げ、深めます。</li> <li>[共生社会]: □絵 5-6 「共生社会をつくるために」</li> <li>[持続可能な社会]: □絵 7-8 「よりよい未来に向けて」、p.180 「気候変動と健康」</li> <li>[ICTと健康・安全]: p.24 「スマホと疲労」、p.96 「見直そうスマホの習慣」、p.104 「「ながらスマホ」に注意」、p.169 「ブルーライトに注意」</li> <li>[情報の活用と情報リテラシー]: p.50 「承認欲求とSNS」、p.59 「相談できるところ」、p.111 「緊急地震速報の活用」、p.120-121 「気象災害から命を守る行動」、p.122-123 「地震災害から命を守る行動」、p.166-167 「気象情報の適切な利用」、p.177 「SNS情報の正確性を判断できるかな?」</li> <li>[心の健康]: p.44-57、p58-59 「ストレスと心の健康」</li> <li>[防災教育]: p.110-111、p.120-121 「気象災害から命を守る行動」、p.122-123 「地震災害から命を守る行動」、p.176-177 「犯罪被害の防止」: p.41 「自画撮り被害」、p.108-109 「犯罪被害から身を守ろう」</li> <li>[がん教育]: p.84-87、p.97 「がんの早期発見をうながす活動」「がんの3つの治療法」、p.158 「感染とがん」</li> </ul>
特別支援教育とカラーユニバーサルデザイン	<ul style="list-style-type: none"> <li>●特別な支援を必要とする生徒の学習のしづらさや不安を招かないように、イラストや写真の配置、マークや囲みのデザインなどの妥当性について、特別支援教育の専門家が検証しています。</li> <li>●カラーユニバーサルデザインの専門家が全ページの紙面を検証しています。さまざまな色覚の特性に対応することで、すべての生徒にとって見やすくわかりやすい紙面になっています。</li> <li>●「障害のある児童及び生徒のための教科用特定図書等の普及の促進等に関する法律」の趣旨に基づき、拡大教科書を発行します。</li> </ul>
印刷・製本	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生徒が3年間支障なく使用できるように、軽量で丈夫な用紙を採用しています。製本は、開きやすく強度も保てる「あじろ綴じ」です。また、植物油インキや再生紙を使用することでアレルギーや環境にも配慮しています。</li> </ul>



## 2. 対照表

	図書の構成・内容	学習指導要領の内容	該当箇所	配当時間
1年	体育理論① 運動やスポーツの多様性 1 運動やスポーツの必要性和楽しさ 2 運動やスポーツへのかかわり方 3 運動やスポーツの多様な楽しみ方	〔体育分野 第1学年及び第2学年〕 2 内容 H 体育理論、内容の取扱い (1) ア、イ、(2) ク (1) ア (ア)、イ、ウ (1) ア (イ)、イ、ウ (1) ア (ウ)、イ、ウ	p.4-15 p.6-7 p.8-9 p.10-11	3
	保健① 健康な生活と病気の予防① 1 健康の成り立ち 2 運動と健康 3 食事と健康 4 休養・睡眠と健康	〔保健分野〕 2 内容 (1) ア (ア) - (イ)、イ、3 内容の取扱い (1) - (3)、(11) 内容 (1) ア (ア)、イ 内容 (1) ア (イ)、イ 内容 (1) ア (イ)、イ、内容の取扱い (3) 内容 (1) ア (イ)、イ、内容の取扱い (3)	p.16-29 p.18-19 p.20-21 p.22-23 p.24-25	4
	保健② 心身の発達と心の健康 1 体の発育・発達 2 呼吸器・循環器の発育・発達 3 生殖機能の成熟 (1) 4 生殖機能の成熟 (2) 5 性への関心と性情報への対処 6 知的機能・情意機能の発達 7 社会性の発達と自立 8 自己形成 9 欲求とその充足 10 心と体のかかわりとストレス 11 ストレスへの対処のしかた 12 実習 リラクゼーションの方法	〔保健分野〕 2 内容 (2)、3 内容の取扱い (1)、(6) - (8)、(11) 内容 (2) ア (ア)、イ 内容 (2) ア (ア)、イ、内容の取扱い (6) 内容 (2) ア (イ)、イ、内容の取扱い (7) 内容 (2) ア (イ)、イ、内容の取扱い (7) 内容 (2) ア (イ)、イ、内容の取扱い (7) 内容 (2) ア (ウ)、イ 内容 (2) ア (ウ)、イ 内容 (2) ア (ウ)、イ 内容 (2) ア (エ)、イ 内容 (2) ア (エ)、イ 内容 (2) ア (エ)、イ、内容の取扱い (8) 内容 (2) ア (エ)、イ、内容の取扱い (8)	p.30-61 p.32-33 p.34-35 p.36-37 p.38-39 p.40-41 p.44-45 p.46-47 p.48-49 p.50-51 p.52-53 p.54-55 p.56-57	12
2年	体育理論② 運動やスポーツの効果・学び方・安全 1 運動やスポーツの体と心への効果 2 運動やスポーツの学び方 3 運動やスポーツの安全なおこない方	〔体育分野 第1学年及び第2学年〕 2 内容 H 体育理論、内容の取扱い (1) ア、イ、(2) ク (2) ア (ア)、イ、ウ (2) ア (イ)、イ、ウ (2) ア (ウ)、イ、ウ	p.62-77 p.64-65 p.68-69 p.70-71	3
	保健③ 健康な生活と病気の予防② 1 生活習慣病 2 生活習慣病の予防 3 がんとその予防 4 生活習慣病・がんの早期発見とその回復 5 喫煙と健康 6 飲酒と健康 7 薬物乱用と健康 8 喫煙・飲酒・薬物乱用のさっかけと対処	〔保健分野〕 2 内容 (1) ア (ウ) - (エ)、イ、3 内容の取扱い (1) - (4)、(11) 内容 (1) ア (ウ)、イ 内容 (1) ア (ウ)、イ、内容の取扱い (3) 内容 (1) ア (ウ)、イ、内容の取扱い (3) 内容 (1) ア (ウ)、イ、内容の取扱い (2) - (3) 内容 (1) ア (エ)、イ、内容の取扱い (4) 内容 (1) ア (エ)、イ、内容の取扱い (4) 内容 (1) ア (エ)、イ、内容の取扱い (4) 内容 (1) ア (エ)、イ、内容の取扱い (4)	p.78-99 p.80-81 p.82-83 p.84-85 p.86-87 p.88-89 p.90-91 p.92-93 p.94-95	8
	保健④ けがの防止と応急手当 1 けがの原因と防止 2 交通事故の実態と原因 3 交通事故によるけがの防止 4 自然災害によるけがの防止 5 応急手当の意義と基本 6 心肺蘇生法の流れ 7 実習 心肺蘇生法 8 実習 止血法、包帯法、固定法	〔保健分野〕 2 内容 (3)、3 内容の取扱い (1)、(9)、(11) 内容 (3) ア (ア)、イ 内容 (3) ア (イ)、イ 内容 (3) ア (イ)、イ 内容 (3) ア (ウ)、イ 内容 (3) ア (エ)、イ 内容 (3) ア (エ)、イ 内容 (3) ア (エ)、イ 内容 (3) ア (エ)、イ、内容の取扱い (9)	p.100-125 p.102-103 p.104-105 p.106-107 p.110-111 p.112-113 p.114-115 p.116-117 p.118-119	8
3年	体育理論③ 文化としてのスポーツ 1 現代生活におけるスポーツの意義 2 国際的なスポーツ大会の意義と役割 3 人びとを結ぶスポーツ	〔体育分野 第3学年〕 2 内容 H 体育理論、内容の取扱い (1) ア、イ (1) ア (ア)、イ、ウ (1) ア (イ)、イ、ウ (1) ア (ウ)、イ、ウ	p.126-137 p.128-129 p.130-131 p.134-135	3
	保健⑤ 健康な生活と病気の予防③ 1 感染症と病原体 2 感染症と体の抵抗力 3 感染症の予防 4 性感染症とその予防 5 エイズとその予防 6 保健機関とその利用 7 医療機関とその利用 8 医薬品の正しい使い方	〔保健分野〕 2 内容 (1) ア (オ) - (カ)、イ、3 内容の取扱い (1) - (2)、(5)、(11) 内容 (1) ア (オ)、イ 内容 (1) ア (オ)、イ 内容 (1) ア (オ)、イ、内容の取扱い (2) 内容 (1) ア (オ)、イ、内容の取扱い (2)、(5) 内容 (1) ア (オ)、イ、内容の取扱い (2)、(5) 内容 (1) ア (カ)、イ 内容 (1) ア (カ)、イ 内容 (1) ア (カ)、イ	p.138-161 p.140-141 p.142-143 p.144-145 p.146-147 p.148-149 p.150-151 p.152-153 p.154-155	8
	保健⑥ 環境の健康への影響 1 環境の変化への体の適応 2 気象情報の適切な利用 3 快適で能率のよい環境 4 室内の空気の汚染と換気 5 衛生的な飲料水の供給 6 し尿とごみの処理 7 災害と環境 8 私たちの生活と環境問題	〔保健分野〕 2 内容 (4)、3 内容の取扱い (1)、(10) - (11) 内容 (4) ア (ア)、イ 内容 (4) ア (ア)、イ 内容 (4) ア (ア)、イ 内容 (4) ア (イ)、イ 内容 (4) ア (イ)、イ 内容 (4) ア (ウ)、イ 内容 (4) ア (ウ)、イ 内容 (4) ア (ウ)、イ、内容の取扱い (10)	p.162-183 p.164-165 p.166-167 p.168-169 p.170-171 p.172-173 p.174-175 p.176-177 p.178-179	8
			計	57



# 編 修 趣 意 書

(発展的な学習内容の記述)

※受理番号	学 校	教 科	種 目	学 年
105-51	中学校	保健体育	保健体育	1-3年
※発行者の番号・略称	※教科書の記号・番号	※教 科 書 名		
50 大修館	保体 050-72	最新 中学校保健体育		

ページ	記述	類型	関連する学習指導要領の内容や内容の取扱いに示す事項	ページ数
42-43	「性」についての固定的な考え方に気づこう	2	〔保健分野〕 2内容 (2) ア (イ) 思春期には、内分泌の働きによって生殖に関わる機能が成熟すること。また、成熟に伴う変化に対応した適切な行動が必要となること。	2
72	運動と脳	2	〔体育分野 第1学年及び第2学年〕 2内容 H体育理論 (2) ア (ア) 運動やスポーツは、身体の発達やその機能の維持、体力の向上などの効果や自信の獲得、ストレスの解消などの心理的効果及びルールやマナーについて合意したり、適切な人間関係を築いたりするなどの社会性を高める効果が期待できること。	0.5
75	女性のスポーツ選手がおちいりやすい3つの健康問題	2	〔体育分野 第1学年及び第2学年〕 2内容 H体育理論 (2) ア (ウ) 運動やスポーツを行う際は、その特性や目的、発達の段階や体調などを踏まえて運動を選ぶなど、健康・安全に留意する必要があること。	0.25
96	見直そうスマホの習慣	2	〔保健分野〕 2内容 (1) ア (ウ) 生活習慣病などは、運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れが主な要因となって起こること。また、生活習慣病の多くは、適切な運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践することによって予防できること。	1
97	がんの3つの治療法	1	〔保健分野〕 2内容 (1) ア (ウ) 生活習慣病などは、運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れが主な要因となって起こること。また、生活習慣病の多くは、適切な運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践することによって予防できること。	0.5
109	ネットワーク利用犯罪の危険	2	〔保健分野〕 2内容 (3) ア (イ) 交通事故などによる傷害の多くは、安全な行動、環境の改善によって防止できること。	0.5



120	気象災害から命を守る行動	2	〔保健分野〕 2内容 (3) ア (ウ) 自然災害による傷害は、災害発生時だけでなく、二次災害によっても生じること。また、自然災害による傷害の多くは、災害に備えておくこと、安全に避難することによって防止できること。	2
122	地震災害から命を守る行動	2	〔保健分野〕 2内容 (3) ア (ウ) 自然災害による傷害は、災害発生時だけでなく、二次災害によっても生じること。また、自然災害による傷害の多くは、災害に備えておくこと、安全に避難することによって防止できること。	2
156	感染症との終わりのなき闘い	2	〔保健分野〕 2内容 (1) ア (オ) 感染症は、病原体が主な要因となって発生すること。また、感染症の多くは、発生源をなくすこと、感染経路を遮断すること、主体の抵抗力を高めることによって予防できること。	2
158	感染とがん	2	〔保健分野〕 2内容 (1) ア (オ) 感染症は、病原体が主な要因となって発生すること。また、感染症の多くは、発生源をなくすこと、感染経路を遮断すること、主体の抵抗力を高めることによって予防できること。	1
159	アレルギー	2	〔保健分野〕 2内容 (1) ア (オ) 感染症は、病原体が主な要因となって発生すること。また、感染症の多くは、発生源をなくすこと、感染経路を遮断すること、主体の抵抗力を高めることによって予防できること。	1
180	気候変動と健康	2	〔保健分野〕 2内容 (4) ア (ア) 身体には、環境に対してある程度まで適応能力があること。身体の適応能力を超えた環境は、健康に影響を及ぼすことがあること。また、快適で能率のよい生活を送るための温度、湿度や明るさには一定の範囲があること。	1
181	熱中症の予防と応急手当	2	〔保健分野〕 2内容 (4) ア (ア) 身体には、環境に対してある程度まで適応能力があること。身体の適応能力を超えた環境は、健康に影響を及ぼすことがあること。また、快適で能率のよい生活を送るための温度、湿度や明るさには一定の範囲があること。	1

合計 14.75

ページ

(「類型」欄の分類について)

- 1…学習指導要領上、隣接した後の学年等の学習内容（隣接した学年等以外の学習内容であっても、当該学年等の学習内容と直接的な系統性があるものを含む）とされている内容
- 2…学習指導要領上、どの学年等でも扱うこととされていない内容