

# 中学校・高等学校 体育科教育法

編著

白旗和也・岡出美則・今関豊一

石川泰成・岩田 靖・大越正大・大友 智  
荻原朋子・近藤智靖・須甲理生・鈴木 聡  
細越淳二・三田部勇・山崎朱音・吉永武史  
吉野 聡 共著



建帛社  
KENPAKUSHA

## ◆ ま え が き ◆

2015年アメリカ合衆国で開催された国連サミットにおいて、「持続可能な開発のための2030アジェンダ」(SDGs)が採択されました。これは、世界で共有すべき持続可能な開発のための諸目標を達成するための行動計画であり、17の目標と169のターゲットが示されています。これらの目標の実現は全て人の力によるものですから、とりわけどのような人を育成するのか、「教育」が極めて重要です。SDGsにおいて、「教育」は、目標4に「質の高い教育の提供」として示されています。

これまで日本は「持続可能な開発のための教育」(ESD)を提唱し、教育の質の向上にも重点を置いて推進されてきました。ESDに基づいた学びの留意点として「ESD推進の手引」(文部科学省, 2016(2018年改訂))には、「何のために何を学ぶのか」「どのように学ぶのか」を大切にしながらも、活動を体験しただけで終わらないように「何ができるようになるのか」を常に振り返り、評価を確実に行うことが述べられています。こうしたESDを具現化するため、その視点は小・中・高等学校等の学習指導要領の中に、盛り込まれています。「どのように学ぶのか」に当たる「主体的・対話的で深い学び」として学習指導要領に示された指導改善の視点は、その一例といえます。このことは当然ながら保健体育科でも同様です。そうした学びを支える保健体育教師を育成するに当たっては、学習指導要領の正しい理解が求められます。

このような背景を踏まえた上で、本書は「体育科教育法」の教科書として、保健体育科の教員養成の質保証に資することを旨とし、以下の事項を重視して編成しました。

- ① 学習指導要領に基づいた保健体育(主として体育分野, 科目体育)の目標, 内容の理解, 指導実践及び評価に関する知識の獲得を目指すこと
- ② 「深い学び」「対話的な学び」「主体的な学び」の3つのアクティブ・ラーニングの視点を取り入れた授業作りに資すること

本書の使い方としては、2つの特徴があります。

- ① 大学における標準15回の授業の流れを考慮し、まとまりごとに第1週, 第2週…といった章立てをしています。ただし、授業のシラバスは、柔軟に構成する必要があることから、順番を入れ替えていただくことは一向に差し支えありません。
- ② アクティブ・ラーニングの視点を盛り込み、各章の項目タイトルを原則として発問型(…だろうか)として提示し、適宜、「話し合ってみよう」「調べてみよう」といった課題を提示しています。

未来の社会の担い手を育成する教育において、教師の質保証は強く求められています。本書が質の高い保健体育教師育成の一助になれば幸いです。

末筆になりますが、本書刊行の機会をいただきました建帛社に感謝いたします。

2021年3月

編著者

# 目 次

## 第1週 体育の捉え方—スポーツと体育はどこが違うのだろうか—

1. 体育とスポーツの捉え方……………1
2. 体育の概念の変遷……………2
3. 体育におけるコンピテンシーベースの考え方……………3
4. 海外の体育事情……………4

## 第2週 学習指導要領のねらいと位置付け

1. 学習指導要領のねらいと位置付け……………8
2. 学習指導要領の変遷……………9
3. 学習指導要領（平成29年・30年告示）の目指すもの……………11

## 第3週 学習指導要領のキーワード

1. 育成を目指す資質・能力……………14
  - (1) 中学校・高等学校保健体育科において育成を目指す資質・能力……………14
  - (2) 育成を目指す資質・能力となった背景……………15
2. カリキュラム・マネジメント……………16
  - (1) 中学校・高等学校保健体育科のカリキュラム・マネジメント……………16
  - (2) 保健体育科とカリキュラム・マネジメント……………16
3. 主体的・対話的で深い学び……………18
  - (1) 中学校・高等学校保健体育科における「主体的・対話的で深い学び」……………18
4. 校種間の接続……………21
  - (1) 小学校教育と中学校教育の接続……………21
  - (2) 中学校教育と高等学校教育の接続……………21
5. 個別的な指導，障害のある生徒の指導……………21

## 第4週 保健体育科の目標と構成

1. 目標の変遷……………23

2. 保健体育科の目標	23
3. 領域構成と内容	26
4. 総則に示されている体育	28

## 第5週 領域の内容と指導 1

1. 体づくり運動	30
Q 1: 体づくり運動はなぜ必要なのか	30
Q 2: 体づくり運動はどのような特性をもつ運動か	30
Q 3: どのようなねらいと指導内容をもっているのか	31
Q 4: 具体的にどのようなことを指導するのか	32
Q 5: 具体的な単元のイメージはどうか	34
Q 6: 授業づくりの留意点は何か	35
2. 器械運動	36
Q 1: 器械運動の楽しさや魅力は何だろう (運動の特性)	36
Q 2: 小学校の学習を受けて、中学校・高等学校では、どのような学習をするのだろうか	36
Q 3: 器械運動で指導する内容は何だろう (指導内容)	37
Q 4: 器械運動はどのような授業づくりをしていけばよいのだろう	40
Q 5: 安全管理で気を付けることは何だろう	44
Q 6: 評価はどのようにしていけばよいだろう	45

## 第6週 領域の内容と指導 2

1. 陸上競技	46
Q 1: 陸上競技の運動の楽しさや魅力はなんだろう (運動の特性)	46
Q 2: 何を指導するのだろうか (指導内容及びその取扱い)	47
Q 3: 授業づくりでは何に気を付ければよいだろう (授業づくりの留意点)	51
2. 水泳	53
Q 1: 水泳の楽しさや魅力は何だろう (運動の特性)	53
Q 2: 何を指導するのだろうか (指導内容)	54
Q 3: 授業づくりでは何に気を付ければよいだろう (授業づくりの留意点)	59

## 第7週 領域の内容と指導 3

1. 球技	63
-------	----

Q 1：球技って、何を指導するのだろうか（指導内容）	63
Q 2：球技の楽しさや魅力は何だろうか（運動の特性）	67
Q 3：球技の授業づくりの留意点とは	67
Q 4：球技ではどんな授業づくりをするのだろうか	69
<b>2. ダンス</b>	<b>72</b>
Q 1：ダンスの楽しさや魅力は何だろうか（運動の特性）	72
Q 2：ダンスでは何を指導するのだろうか（指導内容）	74
Q 3：ダンスではどんな授業づくりをするのだろうか	75

## 第8週 領域の内容と指導 4

<b>1. 武道</b>	<b>81</b>
Q 1：武道の魅力は何だろうか（運動の特性）	81
Q 2：武道では何が変わったのだろうか（学習指導要領改訂のポイント）	81
Q 3：武道の学習指導の目標は何だろうか	82
Q 4：武道の具体的な指導内容は何だろうか	83
Q 5：武道の学習評価はどのように進めればよいか	83
<b>2. 体育理論</b>	<b>89</b>
Q 1：なぜ体育理論を学ぶ必要があるのか	89
Q 2：体育理論では何を学ぶのか	90

## 第9週 よい体育授業とは

<b>1. よい体育授業の条件</b>	<b>96</b>
(1) よい体育授業の条件とは	96
(2) よい体育の授業づくりの主なポイント	97
<b>2. 学習集団づくり</b>	<b>100</b>
(1) 生徒による主体的・対話的で深い学びを促す学習の形態	100
(2) 生徒同士が積極的に関わり合う学習集団づくり	100
<b>3. 教師の関わり</b>	<b>101</b>
(1) 四大教師行動とは	101
(2) 教師による相互作用の重要性	102
<b>4. 安全への配慮</b>	<b>103</b>
(1) 体育の授業で起きる事故やけがの危険性	103
(2) 体育の授業中の事故やけがに対するリスクマネジメント	104

## 第10週 教材・教具の活用

1. よい教材とは	106
(1) ハードル走の指導内容	106
(2) 指導内容を習得していくための手段としての「教材」	107
(3) 「よい教材」とは何か	107
2. 教材づくりの考え方	108
(1) 素材の再構成による教材の創出	108
3. 教材の機能をもつ「教具」の活用とICTの活用	110
(1) 下位教材との結び付きの強い「教具」	110
(2) 体育授業におけるICTの利用	111
4. 運動領域に応じた教材づくりの観点	113

## 第11週 学習評価

1. 学習評価の考え方	115
2. 評価の観点	116
(1) 観点別学習状況の評価	116
(2) 評定	116
(3) 感性や思いやりなどの評価	117
3. 指導と評価の一体化	117
4. 評価計画の作成	118

## 第12週 指導案づくり1

1. 指導案のねらい	122
2. 指導案例	122

## 第13週 指導案づくり2

1. 指導案における各項目に関する解説	128
(1) 指導案の形式	128
(2) 指導案のタイトル	128
(3) 生徒の実態	128
(4) 単元名	129

(5) 運動の特性	129
(6) 単元の見積	129
(7) 単元の評価規準	130
(8) 単元計画（指導と評価の計画）	132
(9) 本時の目標と本時の展開	133
(10) 学習カード	134
(11) 教師の指導観	135

## 第14週 指導案を吟味する

1. 指導案を吟味しよう	136
(1) 執筆した指導案を振り返る	136
(2) 振り返りの視点	137
2. 執筆した指導案をグループで検討しよう	139
(1) 小グループで検討してみよう	139
(2) ワールドカフェ方式による指導案検討例	139
(3) プロの教師による指導案検討	140

## 第15週 簡単なレポート作成

1. 学んだことをレポートにまとめよう	142
(1) レポートの書き方	142
(2) レポート執筆事例	142
(3) レポートの推敲	144
2. レポート課題例と発展	145
(1) 学んできたことをもとにして	145
(2) 卒業論文執筆に向けて	145

付録：指導案例	146
参考資料リンク集	162
索引	163

# 体育の捉え方—スポーツと体育はどこが違うのだろうか—

## 1. 体育とスポーツの捉え方

スポーツとは、公式ルールに基づき実施される競技といわれるが、その概念はより広義である。例えば2011（平成23）年公布の我が国のスポーツ基本法は、スポーツを次のように定義している。

スポーツは、心身の健全な発達、健康及び体力の保持増進、精神的な充足感の獲得、自律心その他の精神の涵養等のために個人又は集団で行われる運動競技その他の身体活動

実際、スポーツ庁はスポーツが競技スポーツに限られるわけではないこと、また、朝の体操や何気ない散歩、気分転換のサイクリング、ハイキング等もスポーツに含まれることを紹介している。また、スポーツは単にするものだけでなく、みる、ささえる、知る対象と理解されている。さらに、このような広義のスポーツ概念のもとでスポーツ庁は、スポーツを行うことが生活習慣の一部となり、多くの人がスポーツに親しむ社会の実現を目指す「Sport in Life プロジェクト」を展開している。

もっとも、競技としてのスポーツも、結果として勝利することのみが求められるわけではなく、むしろ競技の場面で何が問われるのかが問題になる。例えば、スポーツ庁が2017（平成29）年に策定した第二期スポーツ基本計画は、今後5年間のスポーツに関する施策の柱として次の4つをあげている。

- ① スポーツを「する」「みる」「ささえる」スポーツ参画人口の拡大と、そのための人材育成・場の充実
- ② スポーツを通じた活力があり<sup>きずな</sup>絆の強い社会の実現
- ③ 国際競技力の向上に向けた強力で持続可能な人材育成や環境整備
- ④ クリーンでフェアなスポーツの推進によるスポーツの価値の向上

また、我が国においては、スポーツによる国際社会の発展への貢献を図るため2015（平成27）年から「スポーツ国際展開基盤形成事業」が文部科学省（スポーツ庁）により実施されている。これらはともに、スポーツのもつ価値を高める取り組みが、今後ますます重要になってくることを示している。

これに対し体育は、学校の教育課程に組み込まれている教科の名称や運動に関連した活動の総称といえる。そのため体育の目標は、常に学校教育が達成しようとしている目標のもとに位置付けられることになる。例えば2006（平成18）年改正の教育基本法は、教育の目標として健やかな身体を養うことや伝統と文化を尊重する態度を養うことをあげており、これに対応して学校教育法施行規則では、教育課程を編成する教科等が記されている。小学校では教科の名称を体育、中学

校では保健体育と表記され、その授業では、児童生徒の発達の段階に適したスポーツが提供される。授業の目標を踏まえて人数や競争のしかた、練習が修正されるのはそのためである。また、学校では、教育職員免許法で定められた教育職員免許状の保有者のみが授業を実施できる。この点もスポーツの指導者とは異なる点である。

なお、学校教育は、そこで独自に達成すべき目的を掲げている。そのため、その目的に即さないスポーツを学校教育で扱う必要はない。したがって、学校教育にスポーツを位置づけるのであれば、学校教育にふさわしいスポーツとは何かが問われることになる。他方で、スポーツが学校教育そのものをより豊かにするものであれば、学校教育に積極的に位置付けられる。このような関係の中で、体育とスポーツの関係は常に見直されることとなる\*<sup>1</sup>。

\*1 国民体育大会が「国内最大の総合スポーツ大会」(文部科学省, 2018)と指摘されたように、スポーツと体育を同義で扱う例は、我が国でもみられた。しかし、体育の日は2020(令和2)年よりスポーツの日に改称され、2023(令和5)年より国民体育大会が国民スポーツ大会に改称されることになる。

## 2. 体育の概念の変遷

我が国の体育の概念を振り返るとき、ここでは①身体の教育、②スポーツを通じた教育、③スポーツの中の教育、並びに④スポーツに関する教育という4つの概念に区別することができる。

①身体の教育は、精神に従属する身体という関係の中で身体機能の向上を意図した教育を指す。これに対して、②スポーツを通じた教育は、一般的な教育目標達成の手段としてスポーツを用いることを意図した教育を指す。

この両者は、いずれも教科固有の教科内容を想定しておらず、また、スポーツを行うことにより、期待している成果が自動的に獲得されるという機能的な教育観を前提にしていた。その結果、意図的な授業の計画づくりや教師行動の検討を困難にしていた。通常、教科指導は、特定の知識や技能等、教科固有の教科内容の修得を意図している。それが無い教科は、教育課程内に位置付かない、あるいは教科としての地位が低くなり、ひいては、その教科を担当する教師の地位にも影響を与えることになる。

確かに、1953(昭和28)年の小学校学習指導要領体育科編(試案)改訂版では「学習内容」という名称が用いられ、次のように説明されていた<sup>1)</sup>。

小学校期の児童がこの時期にふさわしい正常な発達をなすために、またやがておとなになってからの生活が望ましい形で営まれるために、体育科の立場からこの時期の児童にぜひ学習させたいし、また学習することが可能であると考えられることがら

ここでいう学習内容は、スポーツ文化固有の知識や技能、さらには科学的知見という意味での教科固有の指導内容ではなかった。これに対し我が国では1970年代以降、スポーツそのものに学習すべき内容が存在することが認められるようになる。それが、③スポーツの中の教育であった。そして、そのような考え方が

学習指導要領の記述に反映されるのは、1977（昭和 52）年以降であった。

また、④スポーツに関する教育は、スポーツ科学の知見を学習することを自己目的にする考え方である。我が国の学習指導要領でいえば、体育理論の授業がこの概念に相当する。

もっとも、これら 4 つの体育の概念は、対立的な関係におかれるわけではない。体育の授業もまた、将来社会に出て行く児童生徒が豊かな社会生活を営むことができるようになるために必要な資質・能力を育むべきであるという立場に立つとき、これらの概念の違いは、むしろ目標ではなく、指導内容の違いとして捉えることが必要になる。ここでは、生涯にわたり豊かにスポーツに関わるには、体力や運動技能（運動領域）のみならず、自尊感情や動機付け（情意領域）、知識や問題解決能力、批判的能力（認知領域）、良好な人間関係や価値観を共有する技能（社会的領域）が必要になるとの認識が支持されることになる。次項に示すコンピテンシーベースの考え方は、このような認識にも合致することになる。なお、これら全ての指導内容の領域を全体的に意図的に学習することを求める教科は、我が国では体育のみである。

### 3. 体育におけるコンピテンシーベースの考え方

2007（平成 19）年に改正された学校教育法では、①基礎的な知識及び技能、②これらを活用して課題を解決するために必要な思考力、判断力、表現力その他の能力、③主体的に学習に取り組む態度が、学力の三要素とされている。また、全米研究協議会による 21 世紀型スキルや OECD（経済協力開発機構）-DeSeco が提案したキー・コンピテンシーは、我が国の新しい資質・能力論にも大きな影響を与えている<sup>2)</sup>。

これらの資質・能力が求められる背景には、専門家も答えをもたない複雑な世界規模の問題を解決しながら、持続可能な社会をつくっていくためには何が必要になるのか、という問題意識がある。そのような社会では、何を知っているかだけでなく、それを使って何ができるのか、また、いかに問題を解決できるのかが重要になってきたとの認識がみられる。それはまた、断片化された知識や技能ではなく、意欲や態度などを含む人間の全体的な能力をコンピテンシー（competency）と定義している<sup>3)</sup>\*2。

2017（平成 29）年の学習指導要領改訂では、この認識を前提として学習指導要領等が学校、家庭、地域の関係者が幅広く共有し活用できる「学びの地図」としての役割を果たすよう、その枠組みが検討された。その視点の 1 つが育成を目指す資質・能力である。そしてこの資質・能力は、①「何を理解しているか、何ができるか（生きて働く「知識・技能」の習得）」、②「理解していること・できることをどう使うか（未知の状況にも対応できる「思考力・判断力・表現力等」の育成）」、並びに③「どのように社会・世界と関わり、よりよい人生を送るか（学びを人生や社会に生かそうとする「学びに向かう力・人間性等」の涵養）」の 3 つの

\*2 資質は子どもが学んでいくために持っている潜在的な力、能力はそれを使って実際に学ぶことで子ども自らが育て、自覚的に活用できるようになった力とも説明されている。そのため、資質・能力は、ゼロから身に付けさせるものというよりは、子どもから引き出し学習に使わせるものともいわれる<sup>4)</sup>。

柱に整理された。さらに、この整理を踏まえ、すべての教科の目標及び内容が「知識及び技能」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」の3つの柱で再整理された。また、この再整理に対応し観点別評価が、「知識・技能」、「思考・判断・表現」、「主体的に学習に取り組む態度」の3観点に整理され、指導要録の様式の改善が求められた<sup>5)</sup>。

なお、「学びに向かう力、人間性等」には「主体的に学習に取り組む態度」として観点別評価を通じて見取ることができる部分と、観点別評価や評定にはなじまず、個人内評価を通じて見取部分があることが指摘されていた。他方で、各教科の特質に応じた評価方法の工夫改善が求められていた。そのため体育は、公正や協力などを育成する態度として学習指導要領に位置付けているとされている<sup>6)</sup>。

この資質・能力の3つの柱は、すべての教科で保障することが求められた。しかし、この前提に立つとき、個々の教科が担うべき固有の役割がみえにくくなる。この点を補足する考え方が、次の体育の見方・考え方である<sup>7)</sup>。

「体育の見方・考え方」については、生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現する観点を踏まえ、「運動やスポーツを、その価値や特性に着目して、楽しさや喜びとともに体力の向上に果たす役割の視点から捉え、自己の適性等に応じた「する・みる・支える・知る」の多様な関わり方と関連付けること」と整理することができる。

ここでいう運動やスポーツの価値には、「公正、協力、責任、参画、共生、健康・安全」等があげられている<sup>7)</sup>。

---

## 4. 海外の体育事情

---

ユネスコは、長年にわたり良質の体育の実現に向け努力を続けてきた(表1-1)。その過程で、体育の授業時数削減に対する危機意識が世界的に共有されたのは、1999年に開催された第1回世界体育サミットであった。国際スポーツ科学・体育協議会(ICSSPE)が主催したこのサミットは、この直後に開催されたユネスコによる第3回体育・スポーツ担当大臣等会議に向けた情報共有の機会であった。同時に体育関係者は、この体育授業の危機回避に向けて、体育授業の必要性を広く社会に対して発信していくことになる。例えば、スポーツを行うことから期待できる多様な便益として、①知的資源、②財政的資源、③身体的資源、④社会的資源、⑤個人的資源、並びに⑥情意的資源の6つが示されたことは、その例である<sup>8)</sup>。ユネスコは、現在、良質の体育(Quality Physical Education)を次のように定義している<sup>9)</sup>。

表 1-1 良質の体育の実現に向けたユネスコの取り組み

年	出来事
1952	ユネスコがスポーツ振興活動を開始
1976	第1回体育・スポーツ担当大臣会議（パリ）。体育・スポーツ国際憲章起草
1978	ユネスコ総会において、体育・スポーツ国際憲章の承認。体育・スポーツ政府間委員会設立
1988	第2回体育・スポーツ担当大臣等会議（モスクワ）
1999	第1回世界体育サミット（ベルリン）。ベルリン・アジェンダ採択
1999	第3回体育・スポーツ担当大臣等会議（ブント・デル・エステ）。ベルリン・アジェンダの承認
2000	国連、ミレニアム開発目標の採択
2005	第2回世界体育サミット（マグリゲン）
2005	体育・スポーツ国際年
2005	第4回体育・スポーツ担当大臣等会議（アテネ）。アンチ・ドーピングに関する国際協定締結に向けた交渉プラットフォーム作成
2006	良質の体育、スポーツに関するユネスコセミナー
2013	第5回体育・スポーツ担当大臣等会議（ベルリン）。ベルリン宣言採択
2015	ユネスコによる良質の体育実施に向けた政策指針提案
2015	ユネスコによる体育・身体活動・スポーツに関する国際憲章の採択
2017	第6回体育・スポーツ担当大臣等会議（カザン）

良質の体育とは、幼児期、初等教育並びに中等教育のカリキュラムの一部を構成する、意図的に計画され、発展的で包括的な学習経験である。そのため、良質の体育は生涯にわたり身体活動やスポーツを営む基礎として機能することになる。体育の授業を通して子どもや青少年に提供されるこの学習経験は、発達の段階を踏まえて、彼らが積極的に身体活動を営む生活を送るために必要な運動技能や認知的な理解、社会的な技能と情意的な技能の習得を支援するものでなければならない。

もっとも、体育の授業を行う条件は、国により千差万別である。そのため、ユネスコはモニタリングの観点として、①教師教育プログラムの開発、②施設、用具並びに資源、③柔軟なカリキュラム、④地域との連携、及び⑤モニタリングと質保証を提示している<sup>10)</sup>。

なお、良質の体育をめぐる、身体的リテラシー（physical literacy）が広く国際社会で認知されるようになっており、次のように定義されている<sup>11)</sup>。

身体的リテラシーとは、生活を豊かにするために身体活動に価値を認め、責任を持ってそれに取り組むために必要な動機、自信、身体的能力、知識並びに理解と定義できる。

この定義は、価値を認め、責任ある行動を求めるように、2010年の定義を2019