

「明るく豊かで活力のある  
生活を営む態度」を育てる

## 6 保健体育

### 体育の目標 「豊かなスポーツライフの実現」 「体力の向上」

体育の最終的な目標は、「豊かなスポーツライフの実現」と「体力の向上」です。高等学校では、少なくとも一つの運動やスポーツの特性や魅力に深く触れることができるようにします。体育の授業を通して、次のことを目指しましょう。

- ①運動の合理的、計画的な実践を通して、知識を深めるとともに技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにする。
- ②自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育てる。
- ③公正、協力、責任、参画などに対する意欲を高め、健康・安全を確保できるようにする。
- ④生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てる。

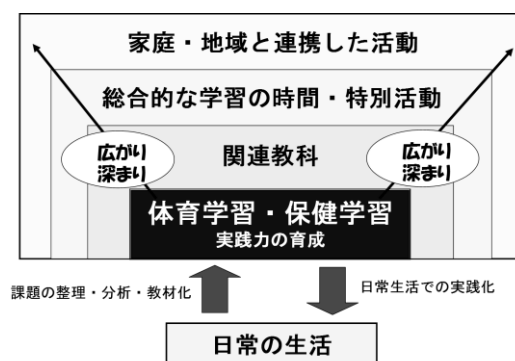
#### ☆保健体育の目標とは？

保健体育では、「心と体を一体としてとらえ、健康・安全や運動についての理解と運動の合理的、計画的な実践を通して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かで活力のある生活を営む態度を育てる。」ことを目標にしています。

### 保健の目標 「生涯にわたる健康の保持増進」

保健の最終的な目標は、「生涯にわたる健康の保持増進のための実践力の育成」です。高等学校では、個人及び社会生活における健康・安全について科学的に思考・判断し、総合的にとらえることができることを目指します。保健の授業を通して、次のことを目指しましょう。

- ①個人及び社会生活における健康・安全について理解を深められるようにする。
- ②生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。



体育・健康に関するイメージ

# 体育の授業を考えよう！～「技能」の例～

ここでは、高校入学年次、球技：ネット型（バレーボール）、の「ボール操作」「ボールを持たないときの動き」の「技能」において、生徒が課題にしている学習内容を、ねらいに沿った授業展開の手順例を挙げています。  
生徒が、学習のねらいを分かってできる授業を目指しましょう。

「態度」や「知識、思考・判断」についても各領域で学ぶことができるように学習目標を学習指導要領解説で確認しましょう。

## 実態把握（例） パスがつながらない…

手順

まず、学習指導要領及び解説で学習目標・例示を確認し、生徒の実態（つまづき）に合った学習活動を設定していきます。その手順について確認しましょう。

生徒の実態（つまづき）を解消し、目指すゲームの様相を引き出すための授業を目指します。

### 『仲間と連携して「拾う」「つなぐ』を身に付けさせるためには？

学習指導要領解説の例示から

学習目標

＜ボール操作＞

攻撃につなげるための次のプレイをしやすい高さや位置にボールを上げることができるようにする。  
ポジションの役割に応じて、拾ったりつないだり打ち返したりすることができるようにする。

＜ボールを持たないときの動き＞

ラリーの中で味方の動きに合わせてコート上の空いている場所をカバーすることができるようにする。

＜ボール操作＞

＜ボールを持たないときの動き＞

【ねらいの確認】

○役割に応じて、次のプレイがしやすい高さや位置につなぐ。

○空いている場所をカバーする

生徒の能力、つまづき、興味・関心の把握

【生徒の実態把握】

○ボールが来た時にどこでどうやって拾い、どんなパスをすればいいのかわからない。

○味方の動きに合わせて、空いている場所をカバーする動き方がわからない。

学習のポイント

【学習活動の設定】

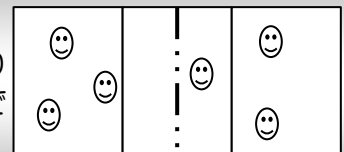
学習活動1 <役割に応じた位置でプレイしやすいパス>

○ボールに対してレシーブ役・トス役になってつなぐこと。



学習活動1 <味方の動きを確認する>

○コートの中で、三角形の位置取りで、3回つないで返球すること。



学習活動2 <学習活動1が効率的、効果的に身に付けられるように設定する>

○教え合い活動での声掛けをすること。

学習活動2 <学習活動1が効率的、効果的に身に付けられるように設定する>

○教え合い活動での声掛けをすること。

【教具の準備】

- ソフトバレーボール（ボール操作がしやすい用具）
- チェックシート（学習活動のできばえを確認）

この例の＜ボール操作＞では役割に応じた位置でプレイしやすいパスに着目し、＜ボールを持たないときの動き＞では味方の動きを確認することに着目しました。生徒の実態に応じて学習させ、『仲間と連携して「拾う」「つなぐ』を身に付けさせるようにします。

〔体育学習ハンドブック（平成25年3月）神奈川県立体育センター 保健学習ハンドブック（平成25年3月）神奈川県立体育センター〕等も参考にしてみましょう。