



内容解説資料

「新しい保健体育」 構成・内容一覧

この資料は、令和3年度中学校教科書の内容解説資料として、一般社団法人教科書協会「教科書発行者行動規範」に則っております。

*学習指導要領各内容の「イ 思考力、判断力、表現力」は割愛しています。

*各章末には、表の内容以外に、「確認の問題」「活用の問題」「日常生活に生かそう」があります。

【第1学年】

保健編1章 健康な生活と疾病の予防① 配当授業時数 5時間

単元名	ページ	学習指導要領【保健分野】	教科書の特徴
1.健康の成り立ちと疾病の発生要因	6-7	(1)ア(ア) 健康は、主体と環境の相互作用の下に成り立っていること。また、疾病は、主体の要因と環境の要因が関わり合って発生すること。	<ul style="list-style-type: none"> 中学校保健の最初の学習で、健康の成り立ちと疾病の発生要因を押さえることができるように配列しました。【p.6-7】 運動、食事、休養及び睡眠については、それらが健康にどのように影響するのか、資料を基に科学的に考えられるようにするとともに、「5.調和のとれた生活」を1単位時間設け、相互の関連についても考えられるようにしました。【p.8-15】 「活用する」は、中学生にとって身近な場面を設定し、思考、判断、表現しやすいようにしました。【p.9,11,13】 生徒の睡眠時間が減少している実態を踏まえ、「4.休養・睡眠と健康」に関連し、睡眠の大切さを解説する章末資料を掲載しました。【p.17】
2.運動と健康	8-9	(1)ア(イ) 健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があること。	
3.食生活と健康	10-11		
4.休養・睡眠と健康	12-13		
5.調和のとれた生活	14-15		
章末資料	16-17		

保健編2章 心身の機能の発達と心の健康 配当授業時数 11時間

単元名	ページ	学習指導要領【保健分野】	教科書の特徴
1.体の発育・発達	20-21	(2)ア(ア) 身体には、多くの器官が発育し、それに伴い、様々な機能が発達する時期があること。また、発育・発達の時期やその程度には、個人差があること。	<ul style="list-style-type: none"> 「1.体の発育・発達」では、「見つける」で、その後の学習でも使われる体の各器官の名称や位置を確認させる活動を取り上げました。【p.20,巻末口絵10-12】 発育・発達の時期や程度には個人差があることを、本文で明記しました。【p.21,23,24,25,26,28】 また、発達の段階に応じて性の多様性(LGBTなど)についても考えることができるように、章末資料を掲載しました。【p.44】 生殖機能の成熟について、現象を知るだけでなく科学的に理解できるように、ホルモンの働きを読み物や資料などで詳しく解説しました。【p.25,26】 近年増加傾向にあるコミュニティサイトに関連した犯罪被害について、「活用する」や章末資料で具体的な事例を取り上げました。【p.29,46】
2.呼吸器・循環器の発育・発達	22-23		
3.生殖機能の成熟	24-27	(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。	<ul style="list-style-type: none"> 思春期における心の健康づくりを重要な課題と捉え、心の健康の内容を計13ページ(6単位時間)で扱いました。【p.30-42】 「活用する」では、中学生の日常生活で起こるような事例を取り上げ、生徒が意欲をもって主体的に学習に取り組めるようにしました。【p.31,33,35,39】 ストレスへの対処方法は、具体的な方法を数多く例示し、ストレスの原因やそのときの状況などによって使い分けられるようにしました。【p.40】 ストレスへの対処方法として、話す、相談するなどコミュニケーションの大切さと具体的な方法を掲載しました。【p.40,41,45】 技能として、教室で短時間でできるリラクゼーションの実習を取り上げました。【p.42】
4.異性の尊重と性情報への対処	28-29	(2)ア(ウ) 知的機能、情意機能、社会性などの精神機能は、生活経験などの影響を受けて発達すること。また、思春期においては、自己の認識が深まり、自己形成がなされること。	
5.心の発達	30-31		
6.自己形成と心の健康	32-33		
7.心と体の関わり	34-35	(2)ア(エ) 精神と身体は、相互に影響を与え、関わっていること。欲求やストレスは、心身に影響を与えることがあること。また、心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処する必要があること。	
8.欲求と心の健康	36-37		
9.ストレスによる健康への影響	38-39		
10.ストレスへの対処の方法	40-42		
章末資料	43-46	1.胎児を育てる母体の神秘—胎盤とへその緒— 2.性の多様性 3.脳のつくりと働き 4.自分の気持ちを上手に伝える 5.インターネットによるコミュニケーションとトラブル	

体育編1章 運動やスポーツの多様性 配当授業時数 3時間

単元名	ページ	学習指導要領【体育分野：体育理論】	教科書の特徴
1.運動やスポーツの必要性和楽しさ	50-51	ア(1)ア 運動やスポーツは、体を動かしたり健康を維持したりするなどの必要性及び競い合うことや課題を達成することなどの楽しさから生みだされ発展してきたこと。	<ul style="list-style-type: none"> 「見つける」は、運動やスポーツについて初めて教科書で学ぶ生徒の興味・関心が高まるように、身近な例から考えられるようにしました。【p.50,52,54】 「1.運動やスポーツの必要性和楽しさ」の読み物では、スポーツを多様に楽しむ例として日本独自に発達した運動会を取り上げました。【p.51】 「活用する」は、学習したことを基に、運動やスポーツへの関わり方や楽しみ方について、より具体的に考えることができるようにしました。【p.53,55】 口絵や章末資料は、共生の視点を重視し、年齢、性別の異なるさまざまな人たちが多様な形で運動やスポーツと関わり楽しむ姿を紹介しました。【口絵3-4,p.56-57】
2.運動やスポーツへの多様な関わり方	52-53	ア(1)イ 運動やスポーツには、行うこと、見ること、支えること及び知ることなどの多様な関わり方があること。	
3.運動やスポーツの多様な楽しみ方	54-55	ア(1)ウ 世代や機会に応じて、生涯にわたって運動やスポーツを楽しむためには、自己に適した多様な楽しみ方を見付けたり、工夫したりすることが大切であること。	
章末資料	56-58	1.私とスポーツ 2.運動やスポーツの移り変わりとう具の変化	

【第2学年】

保健編3章 傷害の防止 配当授業時数 8時間

単元名	ページ	学習指導要領【保健分野】	教科書の特徴
1.傷害の発生要因	62-63	(3)ア(ア) 交通事故や自然災害などによる傷害は、人的要因や環境要因などが関わって発生すること。	<ul style="list-style-type: none"> 「活用する」では、危険を予測し回避する力が身につくような課題を設けました。【p.63,65,67,69,71,73】 「1.傷害の発生要因」に関連し、章末資料では体育活動中の事故を取り上げ、注意を喚起するとともに安全防護具を紹介しました。【p.84】 中学生は自転車乗用中の事故が多い実態を踏まえ、「2.交通事故の発生要因」「3.交通事故の危険予測と回避」では、自転車乗用場面を想定して考える課題を多く取り上げました。【p.64-67】 また、自転車事故の加害責任について、読み物で取り上げました。【p.66】 防犯の内容について、「4.犯罪被害の防止」を1単位時間(2ページ)で独立して扱いました。【p.68-69】 防災教育に関わる内容を重視し、「5.自然災害による危険」「6.自然災害による傷害の防止」に加え、発展的な学習内容として「共に生きる」を設けました。【p.70-75】 また、章末資料では、さまざまな自然災害の危険と安全な避難の方法、気象情報の入手方法と安全な行動について扱いました。【p.86-87】 応急手当の意義について理解した後で、心肺蘇生の実習ができるように配列を工夫しました。【p.76-83】 直接圧迫止血法、包帯法、心肺蘇生法は、豊富な写真と丁寧な解説で、実習の手順を分かりやすく示しました。【p.77-78,81-83】
2.交通事故の発生要因	64-65	(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。	
3.交通事故の危険予測と回避	66-67	(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。	
4.犯罪被害の防止	68-69		
5.自然災害による危険	70-71	(3)ア(エ) 応急手当を適切に行うことによって、傷害の悪化を防止することができること。また、心肺蘇生法などを行うこと。	
6.自然災害による傷害の防止	72-73		
•共に生きる(発展)	74-75	1.ハイリッヒの法則 2.体育活動中の事故 3.自転車安全利用五則 4.さまざまな自然災害の危険と安全な避難 5.地域安全マップの作成	
7.応急手当の意義と方法	76-78		
8.心肺蘇生法	79-83		
章末資料	84-88		

保健編4章 健康な生活と疾病の予防② 配当授業時数 8時間

単元名	ページ	学習指導要領【保健分野】	教科書の特徴
1.生活習慣病の起こり方	92-93	(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。	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病は2単位時間で丁寧に扱い、若い世代からの予防の大切さを実感できるようにしました。また、早期発見・早期治療の必要性を本文に明記しました【p.92-95】 がんの予防には1単位時間を当て、保健の見方・考え方に沿って、予防方法や早期発見の重要性、治療による回復について、資料を示しながら丁寧に扱いました。【p.96-97】 未成年者の喫煙・飲酒は健康に大きな影響を及ぼすことを資料とともに科学的に示し、法律で禁止されていることを明記しました。【p.99,101】 薬物乱用の害は2単位時間で丁寧に扱いました。【p.102-105】 「7.薬物乱用の社会的な影響」では、覚せい剤乱用者の証言を基に作成した文章や、薬物乱用による犯罪事例を示し、薬物乱用が個人の健康だけでなく周囲や社会に及ぼす影響を実感できるようにしました。【p.104-105】 章末資料ではインターネットと依存症について取り上げ、喫煙・飲酒・薬物乱用を含めた依存症の健康への影響を総合的に考えられるようにしました。【p.109】
2.生活習慣病の予防	94-95		
3.がんの予防	96-97		
4.喫煙の害と健康	98-99		
5.飲酒の害と健康	100-101		
6.薬物乱用の害と健康	102-103		
7.薬物乱用の社会的な影響	104-105		
8.喫煙・飲酒・薬物乱用の要因と適切な対処	106-107		
章末資料	108-109	1.むし歯や歯周病を予防するための運動 2.適正体重を守ろう 3.インターネットと依存症	

体育編2章 運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方 配当授業時数 3時間

単元名	ページ	学習指導要領【体育分野：体育理論】	教科書の特徴	
1.運動やスポーツの効果	112-113	ア(2)(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。	<ul style="list-style-type: none"> 「見つける」では、運動やスポーツに関して生徒にとって身近な場面を取り上げ、各単元の学習にスムーズに入れるようにしました。【p.112,114,116】 「活用する」では、学習したことを基に具体的に思考、判断、表現できるような場面を設定し、発問を工夫しました。【p.113,115,117】 「1.運動やスポーツの効果」は、保健分野や理科との関連を図り、学習がより深まるようにしました。【p.112-113】 「2.運動やスポーツの学び方」では、体育分野の学習において主体的、対話的で深い学びが実現できるよう、具体的な学びの場面を示しました。【p.115,120】 「3.運動やスポーツの安全な行い方」では、運動中の事故やけがを防ぐ方法を科学的に理解できるように、本文や章末に資料を豊富に掲載しました。【p.116-117,121-124】 	
2.運動やスポーツの学び方	114-115			ア(2)(イ) 運動やスポーツには、特有の技術があり、その学び方には、運動の課題を合理的に解決するための一定の方法があること。
3.運動やスポーツの安全な行い方	116-117			ア(2)(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。
章末資料	118-124	1.体力の要素 2.緊張の影響 3.運動やスポーツの学び方(体育理論を実技に生かす方法) 4.スポーツも脳が行う 5.RICE(ICER) 6.運動やスポーツを行うときの注意 7.スポーツ障害 8.野外スポーツを安全に行う		

【第3学年】

保健編5章 健康と環境 配当授業時数 8時間

単元名	ページ	学習指導要領【保健分野】	教科書の特徴
1.環境への適応能力	128-129	(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。	<ul style="list-style-type: none"> 保健体育科における環境の扱いとして、心身の健康に対する環境の影響について理解できるよう、本文や資料を精選しました。 「活用する」では、学習したことを基に、さらに思考、判断、表現することで「健康と環境」についての理解が深まるように、発問を工夫しました。【p.129,131,135,137,141】 近年、熱中症による救急搬送者数や死亡者数が増加していることを踏まえ、発展的な学習内容として「熱中症の予防と手当」(2ページ)を設けました。【p.132-133】 ごみを適切に処理したり、個人がごみの減量や分別に取り組んだりすることが、個人や社会の健康を守ることを本文で明記しました。【p.138-141】 放射線と健康について科学的な正しい知識を身につけることができるように、発展的な学習内容として「放射線と健康」(2ページ)を設けました。【p.142-143】
2.活動に適する環境	130-131		
・熱中症の予防と手当(発展)	132-133		
3.飲料水の衛生的管理	134-135		
4.室内の空気の衛生的管理	136-137		
5.生活に伴う廃棄物の衛生的管理	138-141		
・放射線と健康(発展)	142-143		
章末資料	144		

保健編6章 健康な生活と疾病の予防③ 配当授業時数 8時間

単元名	ページ	学習指導要領【保健分野】	教科書の特徴
1.感染症の広がり方	148-149	(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。	<ul style="list-style-type: none"> 感染と発病の違いや、病原体による感染経路の違いなど、感染症の基本的な知識を本文や資料で分かりやすく解説しました。また、一人一人の予防対策が感染拡大を防ぐことになることを実感できるようにしました。【p.148-151】 性感染症やエイズについての疾病概念や予防方法を正しく理解し、誤った知識から差別につながらないように配慮しました。【p.152-155】
2.感染症の予防	150-151		
3.性感染症の予防	152-153		
4.エイズの予防	154-155		
5.医薬品の利用	156-157	(1)ア(カ) 健康の保持増進や疾病の予防のためには、個人や社会の取組が重要であり、保健・医療機関を有効に利用することが必要であること。また、医薬品は、正しく使用すること。	<ul style="list-style-type: none"> 「5.医薬品の利用」を1単位時間(2ページ)で扱い、薬に関する基礎知識を確実に習得できるようにしました。【p.156-157】 「6.保健・医療機関の利用」では、資料として地域医療システムのイメージ図を示し、身近な保健・医療機関をどのように利用していくかをイメージできるようにしました。【p.158】 「8.保健の学習を振り返ろう」は、ヘルスプロモーションの考え方を踏まえ、中学校の保健の学習をまとめることができるようにしました。【p.162-163】 グローバルな社会を生きていく生徒のために、保健に関連し、身近な地域から世界へと視野を広げていけるような資料を掲載しました。【p.161,165,166】
6.保健・医療機関の利用	158-159		
7.健康を守る社会の取り組み	160-161		
8.保健の学習を振り返ろう	162-163		
章末資料	164-166	1.免疫と予防接種 2.海外旅行と感染症 3.手洗いの方法 4.SDGsから考えよう	

体育編3章 文化としてのスポーツの意義 配当授業時数 3時間

単元名	ページ	学習指導要領【体育分野：体育理論】	教科書の特徴
1.現代社会におけるスポーツの文化的意義	170-171	ア(1)(ア) スポーツは、文化的な生活を営みよりよく生きていくために重要であること。	<ul style="list-style-type: none"> 「1.現代社会におけるスポーツの文化的意義」では、スポーツの文化的意義について、生徒が実感をもって理解できるような読み物を掲載しました。【p.171】 「2.国際的なスポーツ大会の役割」に関連し、オリンピック・パラリンピックの普遍的な価値を考察することができる資料を豊富に掲載しました。【口絵1-2,172-173,176-177】 「3.人々を結び付けるスポーツ」や関連する口絵では、共生の視点を重視し、豊富な写真資料でスポーツによる人々の結び付きを示しました。【口絵3-4,p.174-175】
2.国際的なスポーツ大会の役割	172-173		
3.人々を結び付けるスポーツ	174-175		
章末資料	176-178	1.オリンピック・パラリンピック 2.アンチ・ドーピング 3.国際的なスポーツ大会	