

# 平成 29 年度中学校新教育課程説明会 保健体育科

## 1 保健体育科改訂の趣旨及び要点

### ○ 現行学習指導要領の成果と課題（中央教育審議会答申から）

#### (1) 現行指導要領

生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現することを重視し、体育と保健との一層の関連や発達の段階に応じた指導内容の明確化・体系化を図りつつ、指導と評価の充実を進めてきた。

#### (2) 成果

ア 運動やスポーツが好きな児童生徒の割合が高まったこと、体力の低下傾向に歯止めが掛かった。

イ 『する、みる、支える』のスポーツとの多様な関わりの必要性や公正、責任、健康・安全等、態度の内容が身に付いている。

ウ 子供たちの健康の大切さへの認識や健康・安全に関する基礎的な内容が身に付いている。

#### (3) 課題

ア 習得した知識や技能を活用して課題解決することや、学習したことを相手に分かりやすく伝えること等に課題がある。

イ 運動する子供とそうでない子供の二極化傾向が見られる。

ウ 子供の体力について、低下傾向には歯止めが掛かっているものの、体力水準が高かった昭和 60 年ごろと比較すると、依然として低い状況が見られる。

エ 健康課題を発見し、主体的に課題解決に取り組む学習が不十分であり、社会の変化に伴う新たな健康課題に対応した教育が必要である。

### ○ 改訂の基本的な考え方

ア 小学校、中学校及び高等学校を通じて、体育科、保健体育科では、これらの課題を踏まえ、心と体を一体としてとらえ、生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現する資質・能力を育成することを重視する観点から、運動や健康に関する課題を発見し、その解決を図る主体的・協働的な学習活動を通して、『知識・技能』、『思考力・判断力・表現力等』、『学びに向かう力・人間性等』を育成することを目標として示す。

イ 体育科、保健体育科における学習過程については、これまでも心と体を一体としてとらえ、自己の運動や健康についての課題の解決に向け、積極的・自主的・主体的に学習することや、仲間と対話し協力して課題を解決する学習等を重視してきた。これらを引き続き重視するとともに、体育科、保健体育科で育成を目指す『知識・技能』、『思考力・判断力・表現力等』、『学びに向かう力・人間性等』の三つの資質・能力を確実に身に付けるために、その関係性を重視した学習過程を工夫する必要がある。

ウ 体育科、保健体育科の指導内容については、『知識・技能』、『思考力・判断力・表現力等』、『学びに向かう力・人間性等』の育成を目指す資質・能力の三つの柱に沿って示すとするとともに、体育については、児童生徒の発達の段階を踏まえて、学習したことを実生活や実社会に生かし、豊かなスポーツライフを継続することができるよう、小学校、中学校、高等学校を通じて系統性のある指導ができるように示す必要がある。としており、保健においては、健康な生活と疾病の予防、心身の発育・発達と心の健康、健康と環境、傷害の防止、社会生活と健康等の保健の基礎的な内容について、小学校、中学校、高等学校を通じて系統性のある指導ができるように示す必要がある。

【解説 p 6～7】

### ○ 改善の具体的事項

#### ア 体育分野

(ア) 各領域で身に付けたい具体的な内容を、資質・能力の三つの柱に沿って明確に示す。

特に、『思考力・判断力・表現力等』及び『学びに向かう力・人間性等』の内容の明確化を図る。また、体力や技能の程度、年齢や性別及び障害の有無等にかかわらず、運動やスポーツの多様な楽しみ方を共有することができるよう配慮する。

(イ) 体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、健康や体力の状況に応じて体力を高める必要性を認識し、運動やスポーツの習慣化につなげる観点から、体づくり運動の内容等について改善を図る。

(ウ) スポーツの意義や価値等の理解につながるよう、内容等について改善を図る。特に、東京オリンピック・パラリンピック競技大会がもたらす成果を次世代に引き継いでいく観点から、知識に関する領域において、オリンピック・パラリンピックの意義や価値等の内容等について改善を図る。

(エ) グローバル化する社会の中で、我が国固有の伝統と文化への理解を深める観点から、日本固有の武道の考え方に触れることができるよう、内容等について一層の改善を図る。

## イ 保健分野

心の健康や疾病の予防に関する健康課題の解決に関わる内容、ストレス対処や心肺蘇生法等の技能に関する内容等を充実する。また、個人生活における健康課題を解決することを重視する観点から、健康な生活と疾病の予防の内容を学年ごとに配当するとともに、体育分野との一層の関連を図った内容等について改善を図る。

- ・ 体力の向上については、心身ともに成長の著しい時期であることを踏まえ、「体づくり運動」の学習を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わわせるとともに、健康や体力の状況に応じて体力を高める必要性を認識させ、「体づくり運動」以外の運動に関する領域においても、学習した結果としてより一層の体力の向上を図ることができるようにする。  
さらに、学習した成果を実生活や実社会に生かすこと及び運動やスポーツの習慣化を促す観点から、体育理論や保健との関連、教科外活動や学校生活全体を見通した教育課程の工夫を図るようにする。
- ・ 体育分野の知識については、言葉や文章など明確な形で表出することが可能な形式知だけでなく、勘や直感、経験に基づく知恵などの暗黙知を含む概念であり、意欲、思考力、運動の技能などの源となるものである。また、体の動かし方や用具の操作方法などの具体的な知識を理解することにとどまらず、運動の実践及び生涯スポーツにつながる概念や法則などの汎用的な知識等の定着を図ることが重要である。その際、動きの獲得を通して一層知識の大切さを実感できるようにすることが必要である。  
さらに、「する・みる・支える・知る」といった生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現していく資質・能力の育成に向けて、運動やスポーツの価値や文化的意義等を学ぶ体育理論の学習の充実はもとより、学習する領域が有する特性や魅力を理解すること、運動実践につながる態度の形成に関する知識を理解すること、保健で学習する健康・安全の概念と体育の分野で学習する健康・安全の留意点との関連を図ることなど、知識を基盤とした学習の充実が必要である。
- ・ 保健分野の技能については、ストレスへの対処や心肺蘇生法等の応急手当を取り上げ、個人生活における健康・安全に関する基本的な技能を身に付けるよう指導することが重要である。その際、実習を取り入れ、それらの意義や手順、及び課題の解決など、該当する知識や思考力、判断力、表現力等との関連を図ることに留意する必要がある。

【解説 p 7～9】

## 2 教科の目標及び改善・充実の具体的事項

### ○ 教科の目標について

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を次とおり育成することを目指す。

- (1) 各種の運動の特性に応じた技能等及び個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。
- (2) 運動や健康についての自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3) 生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

### ○ 学年の目標及び内容について

#### (1) 体育分野の第1学年及び第2学年の目標

- (1) 運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、運動を豊かに実践することができるようにするため、運動、体力の必要性について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。
- (2) 運動についての自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。
- (3) 運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たす、一人一人の違いを認めようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動をする態度を養う。

#### (2) 体育分野の第3学年の目標

- (1) 運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、生涯にわたって運動を豊かに実践することができるようにするため、運動、体力の必要性について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。
- (2) 運動についての自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。
- (3) 運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって運動に親しむ態度を養う。

(3) 保健分野の目標

- |   |
|---|
| (1) 個人生活における健康や安全について理解するとともに、 <u>基本的な技能を身に付ける</u> ようにする。<br>(2) 健康についての <u>自他の課題を発見</u> し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、 <u>他者に伝える力を養う</u> 。<br>(3) 生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。 |
|---|

【解説 p 10 ~ 13】

○ 内容及び内容の取扱いの改善

〔体育分野〕

(ア) 資質・能力の三つの柱を踏まえた内容構造の見直し

資質・能力を育成する観点から、運動に関する「知識及び技能」（中学校段階以降の知識では、運動の成り立ちや多様な楽しみ方につながる知識等も含む）、運動課題の発見・解決等のための「思考力、判断力、表現力等」、主体的に学習に取り組む態度等の「学びに向かう力、人間性等」に対応した内容を示している。

(イ) 12年間の系統性を踏まえた指導内容の見直し

小学校から高等学校までの12年間を見通し、系統性を踏まえた指導内容の見直しを図る。

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・各種の運動の基礎を培う時期（小1学年から小4学年）</li> <li>・多くの領域の学習を経験する時期（小5学年から中2学年）</li> <li>・卒業後も運動やスポーツに多様な形で関わることができるようにする時期（中3学年から高3学年）</li> </ul> |
|--|

(ウ) 運動やスポーツとの多様な関わり方を重視した内容及び内容の取扱いの充実

豊かなスポーツライフの実現を重視し、スポーツとの多様な関わり方を楽しむことができるようにする観点から、体力や技能の程度、性別や障害の有無等にかかわらず、運動やスポーツの多様な楽しみ方を共有することができるよう、共生の視点を踏まえて指導内容を示した。

また、「内容の取扱い」及び「指導計画と内容の取扱いに」、生徒が選択して履修できるようにすることや、体力や技能の程度、性別や障害の有無等にかかわらず運動やスポーツを楽しむことができるようにすることを示すとともに、生徒の困難さに応じた配慮の例を示した。

【解説 p 204 ~ 205, p 233 ~ 235, p 236】

(エ) 体づくり運動

「体ほぐしの運動」において、第1学年及び第2学年では、「心と体の関係に気付き、体の調子を整え、仲間と交流するための手軽な運動や律動的な運動を行うこと」を改め、「手軽な運動を行い、心と体との関係や心身の状態に気付き、仲間と積極的に関わり合うこと」とした。第3学年では、「心と体は互いに影響し変化することに気付き、体の状態に応じて体の調子を整え、仲間と積極的に交流するための手軽な運動や律動的な運動を行うこと」を改め、「手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き、仲間と自主的に関わり合うこと」を内容として示した。

また、従前、「体力を高める運動」として示していたものを、第1学年及び第2学年で「体の動きを高める運動」、第3学年で「実生活に生かす運動の計画」と新たに示した。

(オ) 陸上競技

バトンの受渡しの指導内容を新たに示すとともに、「内容の取扱い」に、競走種目及び跳躍種目の中からそれぞれ選択して履修できるようにすることを示した。

(カ) 水泳

「内容の取扱い」に、「学校や地域の実態に応じて、安全を確保するための泳ぎを加えて履修させることができること」を新たに示した。

(キ) 武道

「内容の取扱い」に、我が国固有の伝統と文化への理解を深める観点から、日本固有の武道の考え方に触れることができるよう、「柔道、剣道、相撲、空手道、なぎなた、弓道、合気道、少林寺拳法、銃剣道などを通して、我が国固有の伝統と文化により一層触れることができるようにすること」を新たに示すとともに、学校や地域の実態に応じて、従前から示されているなぎなたに加えて、空手道、弓道、合気道、少林寺拳法、銃剣道などについても履修させることができることを新たに示した。

(ク) 体育理論

内容については、従前、第1学年で指導していた「(1)ウ 運動やスポーツの学び方」の内容を第2学年で指導する内容に整理するとともに、第1学年において「ア(ウ)運動やスポーツの多様な楽しみ方」を新たに示すなどとした。

【解説 p 189 ~ 195】

- |    |  |
|----|--|
| 現行 | (1) 運動やスポーツの多様性、<br>(2) 運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全<br>(3) 文化としてのスポーツの意義  |
| 新  | (1) 運動やスポーツの多様性<br>(2) 運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方<br>(3) 文化としてのスポーツの意義 |

- (カ) 運動やスポーツの多様な楽しみ方の学習の充実  
障害の有無等にかかわらず運動やスポーツに親しむ資質・能力を育成するため、特別な配慮を要する生徒への手立て、共生の視点に基づく各領域における指導の充実、男女共習の推進などについて、「学びに向かう力、人間性等」の指導内容及び「指導計画の作成と内容の取扱い」に新たに示した。

【解説 p 14 ~ 18】

〔保健分野〕

- (ア) 資質・能力の育成に向けた内容構造の見直し  
保健については、「健康な生活と疾病の予防」「心身の機能の発達と心の健康」、「傷害の防止」及び「健康と環境」の四つの内容で構成した。
- (イ) 内容の改訂
- ㉞ 健康な生活と疾病の予防  
「健康な生活と疾病の予防」については、個人生活における健康に関する課題を解決することを重視する観点から、内容を学年ごとに配当することとした。その際、現代的な健康に関する課題への対応及び指導内容の系統性の観点から、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、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を示し、生活習慣病などの予防でがんを取り扱うことを示した。  
また、「健康な生活と疾病の予防」についての思考力、判断力、表現力等を育成する視点から、新たに、健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現することを示した。
- ㉟ 心身の機能の発達と心の健康  
新たに、ストレスへの対処についての技能の内容を示した。また、新たに、心身の機能の発達と心の健康について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現することを示した。  
引き続き、「A 体づくり運動」など体育分野の指導との関連を図った指導を行うものとした。
- ㊱ 傷害の防止  
心肺蘇生法などの応急手当の技能の内容を明確に示した。新たに、傷害の防止について、危険の予測やその回避の方法を考え、それらを表現することを示した。  
引き続き、水泳など体育分野の指導との関連を図った指導を行うものとした。
- ㊲ 健康と環境  
新たに、健康と環境に関する情報から課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現することを示した。

【解説 p 18 ~ 19】

○ 指導計画の作成及び内容の取扱いについて

- (ア) 指導計画の作成における配慮事項
- ㉞ 主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善  
保健体育科の指導計画の作成に当たり、生徒の主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善を推進することとし、保健体育科の特質に応じて、効果的な学習が展開できるように配慮すべき内容を新たに示した。
- ㉟ 年間授業時数  
・各学年の年間標準授業時数は、従前どおり 105 時間とした。  
・体育分野及び保健分野に配当する年間の授業時数は、従前どおり、3 学年間を通して、体育分野は 267 単位時間程度、保健分野は 48 単位時間程度とすることとした。  
・体育分野の内容の「体づくり運動」の授業時数については、従前どおり、各学年で 7 単位時間以上を、「体育理論」の授業時数については、各学年で 3 単位時間以上を配当することとした。
- ㊱ 障害のある生徒への指導  
障害のある生徒などについては、学習活動を行う場合に生じる困難さに応じた指導内容や指導方法の工夫を計画的、組織的に行うことが大切であることを示した。  
これは、従前、総則に示されていたものを保健体育科でも示したものである。  
なお、学習活動を行う場合に生じる困難さが異なることに留意し、個々の生徒の困難さに応じた指導方法等の工夫例を新たに示すこととした。
- (イ) 内容の取扱いにおける配慮事項
- ㉞ 体力や技能の程度、性別や障害の有無等を超えて運動やスポーツを楽しむための指導の充実  
生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現する資質・能力の育成に向けて、体力や技能の程度、性別や障害の有無等にかかわらず、運動やスポーツの多様な楽しみ方を共有することができるようになることが重要であることを、新たに示した。
- ㉟ 言語活動の充実、㊱ 情報活用能力の育成、㊲ 体験活動の充実、㊳ 個に応じた指導の充実  
従前、総則に示されていたものを保健体育科でも示した。

- ㊦ 体育分野と保健分野の関連を図った指導の充実  
体育分野と保健分野の関連を図る工夫の例を新たに示した。

○ **カリキュラム・マネジメントの充実**

- ・ 生徒の現状に基づいた計画の作成・実施・評価・改善

体育分野においては、中学校第1学年及び第2学年においては全ての領域を学ぶこととなるため、2年間の見通しをもって、効率的で効果的な指導と評価の計画を作成する。第3学年においては、生涯にわたる豊かなスポーツライフの基礎を培う観点から、複数教員配置校においては、生徒が選択して学習ができるよう配慮することや、単数教員配置校においては、生徒の希望ができる限り可能となる教育課程編成の工夫が求められる。

保健分野においては、授業時数は、3学年間を通じて適切に配当するとともに、体育分野との関連はもちろん、健康に関する指導に関わる教科等や個別指導との連携を図るなどの教育課程編成の工夫が求められる。

その際、生徒の実情、教員数、施設の要件等を踏まえた無理のない計画に基づく実施とその評価及び計画の改善を一体のものとして推進する。

- ・ 地域の人的・物的資源等の活用

特に、障害のある生徒等への支援や実生活へのつながりを充実する観点から、活用可能な地域等の人的・物的資源等との連携を図り、指導の充実につなげることが学校と社会をつなぐことが大切。

【解説 p 19 ~ 23】

**3 移行措置について**

○ **保健体育**

- (1) 平成 31 年度及び平成 32 年度の第 1 学年の保健体育の指導に当たっては、次のア及びイのとおりとする。

ア 現行中学校学習指導要領第 2 章第 7 節第 2 [体育分野第 1 学年及び第 2 学年] の 2 H

(1) に規定する事項に、新中学校学習指導要領第 2 章第 7 節第 2 [体育分野第 1 学年及び第 2 学年] の 2 H (1) ア(ウ)に規定する事項を加えるものとする。

イ 現行中学校学習指導要領第 2 章第 7 節第 2 [保健分野] の 3 (1) の規定にかかわらず、

現行中学校学習指導要領第 2 章第 7 節第 2 [保健分野] の 2 (1) アからエまで、2 (4) ア及びイのうち「健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要がある」の部分の規定に係る事項を指導するものとする。

- (2) 平成 32 年度の第 1 学年の保健体育の指導に当たっては、現行中学校学習指導要領第 2 章第 7 節第 2 [体育分野第 1 学年及び第 2 学年] の [内容の取扱い] (2) クの規定にかかわらず、現行中学校学習指導要領第 2 章第 7 節第 2 [体育分野第 1 学年及び第 2 学年] の 2 H (1) ウに規定する事項は省略するものとする。

- (3) 平成 32 年度の第 2 学年の保健体育の指導に当たっては、現行中学校学習指導要領第 2 章第 7 節第 2 [保健分野] の 3 (1) の規定にかかわらず、現行中学校学習指導要領第 2 章第 7 節第 2 [保健分野] の 2 (3) アからエまで、2 (4) イのうち「食事の量や質の偏り、運動不足、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れは、生活習慣病などの要因となる」の部分の規定に係る事項及び 2 (4) ウに規定する事項を指導するものとする。

【移行措置規定 p 13 ~ 14】

## 保健・体育の移行措置について

### 1. 概要

#### 【小学校】

なし

#### 【中学校】

対象事項	移行措置の内容	理由	想定される授業時数	教材の対応
運動やスポーツの学び方	第1学年の体育分野では「運動やスポーツの学び方」を省略する。	新学習指導要領では第1学年から第2学年に指導する学年を変更したため	約1時間	—
運動やスポーツの楽しみ方	第1学年の体育分野に「運動やスポーツの楽しみ方」を追加する。	新学習指導要領の第3学年の内容「文化としてのスポーツの意義」を指導するために必要	約1時間	—
主体と環境、調和のとれた生活	第1学年の保健分野では「主体と環境」「調和のとれた生活」を扱う	新学習指導要領では第3学年から第1学年に指導する学年を変更したため	約4時間 (※1)	第1学年で供給される教科書で対応
生活習慣病、薬物乱用など	第2学年の保健分野では「生活習慣病」、「薬物乱用など」を扱う	新学習指導要領では第3学年から第2学年に指導する学年を変更したため	約8時間 (※2)	第1学年で供給される教科書で対応

※1 保健領域は、3学年間で48時間と規定。改訂で学年別には以下のように変化。

第1学年 12 → 16

第2学年 16 → 16

第3学年 20 → 16

※2 「健康と環境」(約8時間)を第3学年に移行

## 2. 各年度の取扱い

30年度	31年度	32年度 【小実施】	33年度 【中実施】	34年度 【高実施】
中3	高1	高2	高3	
中2	中3	高1	高2	高3
中1	中2	中3	高1	高2
小6	中1 ☆主体と環境 ☆調和のとれた生活 ☆運動やスポーツの楽しみ方	中2 ☆生活習慣病 ☆薬物乱用など ★健康と環境	中3	高1：学年進行
小5	小6	中1 ☆主体と環境 ☆調和のとれた生活 ☆運動やスポーツの楽しみ方 ★運動やスポーツの学び方	中2	中3
小4	小5	小6	中1 【中学校全面実施】	中2

☆追加する事項

★省略する事項

平均台運動の主な技の例示

系	グループ	基本的な技	発展技
体操系	歩走	前方歩 後方歩	前方ソーステップ, 前方走 後方ソーステップ
		跳躍	伸身跳び(両足踏切) → かかえ込み跳び 開脚跳び(片足踏切) → 前後開脚跳び 片手支持跳び上がり
バランス系	ポーズ	立ちポーズ (両足・片足)	片足水平バランス
		座臥・支持ポーズ	V字ポーズ, 片膝立ち水平支持ポーズ
バランス系	ターン	両足ターン	片足ターン(振り上げ型, 回し型)

平均台運動の主な技の例示

系	グループ	基本的な技	発展技
体操系	歩走	前方歩 後方歩	前方ソーステップ, 前方走 後方ソーステップ
		跳躍	伸身跳び(両足踏切) → 開脚跳び下り かかえ込み跳び 開脚跳び(片足踏切) → 前後開脚跳び 片手支持跳び上がり
バランス系	ポーズ	立ちポーズ (両足・片足)	片足水平バランス
		座臥・支持ポーズ	V字ポーズ, 片膝立ち水平支持ポーズ
バランス系	ターン	両足ターン	片足ターン(振り上げ型, 回し型)

マット運動の主な技の例示

系	技群	グループ	基本的な技 (主に中1・2で例示)	発展技
回転系	接転	前転	開脚前転 → 伸膝前転 倒立前転 → 跳び前転	伸膝前転 倒立前転 跳び前転
			後転	開脚後転 → 伸膝後転
回転系	ほん転	倒立回転・倒立回転跳び	側方倒立回転 → 側方倒立回転跳び1/4ひねり(ロングダート) 倒立ブリッジ → 前方倒立回転 → 前方倒立回転跳び	側方倒立回転跳び1/4ひねり(ロングダート) 前方倒立回転 → 前方倒立回転跳び
			はねおき	頭はねおき
巧技系	平均立ち	片足平均立ち	片足正面水平立ち → 片足側面水平立ち, Y字バランス	片足側面水平立ち, Y字バランス
			倒立	倒立 → 倒立ひねり

マット運動の主な技の例示

系	技群	グループ	基本的な技 (主に中1・2で例示)	発展技
回転系	接転	前転	開脚前転 → 伸膝前転 倒立前転 → 跳び前転	伸膝前転 倒立前転 跳び前転
			後転	開脚後転 → 伸膝後転
回転系	ほん転	倒立回転・倒立回転跳び	側方倒立回転 → 側方倒立回転跳び1/4ひねり(ロングダート) 倒立ブリッジ → 前方倒立回転 → 前方倒立回転跳び	側方倒立回転跳び1/4ひねり(ロングダート) 前方倒立回転 → 前方倒立回転跳び
			はねおき	頭はねおき
巧技系	平均立ち	片足平均立ち	片足正面水平立ち → 片足側面水平立ち, Y字バランス	片足側面水平立ち, Y字バランス
			倒立	倒立 → 倒立ひねり

正誤表【中学校学習指導要領解説 保健体育編】

頁	正	誤
P122 9行目	また、古代より世界各地で様々な球技が行われてきたこと、近代に入り学校で行う球技が開発され、普及してきたこと、今日ではオリンピック・パラリンピック競技大会においても主要な競技として行われているといった成り立ちがあることを理解できるようにする。	また、古代より世界各地で様々な球技が行われてきたこと、近代に入り学校で行う球技が開発され、普及してきたこと、今日ではオリンピック競技大会においても主要な競技として行われているといった成り立ちがあることを理解できるようにする。
P147 6行目	投げたり抑えたりするなどの <u>簡易な</u> 攻防をすることは、	投げたり抑えたりするなどの攻防をすることは、
P148 30行目	打ったり受けたりするなどの <u>簡易な</u> 攻防をことは、	打ったり受けたりするなどの攻防をことは、
P150 7行目	押したり寄ったりするなどの <u>簡易な</u> 攻防をことは、	押したり寄ったりするなどの攻防をことは、
P156 13行目	○ <u>受け身</u> ・ 相手の投げ技に応じて横受け身、後ろ受け身、前回り受け身をとること。	・ 相手の投げ技に応じて横受け身、後ろ受け身、前回り受け身をとること。
P178 7行目	<u>体力の高め方</u> では、ダンスのパフォーマンスは、体力要素の中でも、主として柔軟性、平衡性、 <u>全身持久力</u> などに影響を与える。	<u>体力の高め方</u> では、ダンスのパフォーマンスは、体力要素の中でも、主として柔軟性、平衡性、 <u>調整力</u> などに影響を与える。
P186 8行目	また、第3学年では、器械運動、水泳、陸上競技及びダンスのまとまりの中から1領域以上を選択して履修できるように <u>することとしている</u> 。	また、第3学年では、器械運動、水泳、陸上競技及びダンスのまとまりの中から1領域以上を選択して履修できるように <u>することとしている</u>
P194 5行目	なお、 <u>戦術</u> は技術を選択する際の方針であり、 <u>作戦</u> は試合を行う際の方針であることに <u>ついても、触れるようにする</u> 。	なお、 <u>作戦</u> は技術を選択する際の方針であり、 <u>戦術</u> は試合を行う際の方針であることに <u>ついても、触れるようにする</u> 。