

表. E.FORUM スタンド（改訂案）：小学校体育，中・高等学校保健体育（北原琢也編集）

小学校体育，中学校・高等学校保健体育（方法論に関する包括的な「本質的な問い」）：
生涯にわたって、バランスのとれた健康的な生き方をするにはどうすればよいか。（学校体育とは何か）

小学校		領域	体づくり運動	器械運動系・陸上運動系・水泳系・表現運動系
		範疇の本質的な問い	・心身の発達を促すにはどうすればよいか。	・楽しく運動・スポーツを行い、親しむにはどうすればよいか。
小学校 第1・2学年	本質的な問い	〔問い1〕（体ほぐし運動） ・体を動かすことを楽しみ、親しむためにはどうすればよいか。	〔問い2〕「表現リズム遊び」（表現遊び） ・表現遊びを楽しみ、親しむためにはどうすればよいか。	〔問い3〕「走・跳の運動あそび」（走の運動遊び）〔リレーあそび〕 ¹ ・リレー遊びを楽しみ、親しむためにはどうすればよいか。
	永続的理解	〔理解1〕・体を動かすと気持ちが良いことに気づき、心の状態を軽やかにし、仲間と仲良く協力し合うとよい。	〔理解2〕・身近な動物や乗り物などのいろいろな題材の様子をとらえて、そのものになりきり、身体全体を使って表現踊りをするとよい。	〔理解3〕・走る距離を決め、歩いたり、走ったりしながら、相手に手のひらを向けてタッチリレーをしたり、バトンを渡したり、受けたりするゲームをするとよい。
	課題例	〔課題例1〕・学習してきた（体ほぐし）運動の中で、体も心も一番気持ちのよかった運動を見つけ発表しましょう。	〔課題例2〕〔私は〇〇です！〕 ・身近な生き物の様子や特徴をとらえて、「〇〇が、△△しているところ」のように、全身を使って表現した踊りをしましょう。	〔課題例3〕・4人グループで、20m歩くタッチリレーを競いましょう。ただし、4番目の人が20mライン越えてはダメです。必ずタッチすることが条件です。
小学校 第3・4学年	本質的な問い	〔問い4〕（多様な動きをつくる運動） ・体の基本的な動きとは何か。身に付けるためにはどうすればよいか。	〔問い5〕「浮く・泳ぐ運動」（泳ぐ運動） ・クロールができるようになるには、どうすればよいか。	〔問い6〕「器械運動」〔マット運動〕 ² ・技ができるようになるには、どうすればよいか。どのようなことに気を付ければ、より上手くなるのか。
	永続的理解	〔理解4〕・体のバランスや移動、用具の操作、力試しの動きの運動を行い、それらを組み合わせた動きができるるとよい。また、友だちのよい動きを見つけて、自分の運動に取り入れられたりして運動するとよい。	〔理解5〕・補助具を使って、ももの付け根からのバタ足の練習、手を左右交互に前に出し、水をかくストロークの練習、水中で息を吐き、顔を上げたときに一気に息を吸うことを連続した練習をするとよい。	〔理解6〕・自分の力に合った基本的な前転や壁倒立が常時できるように繰り返し練習するとよい。気を付けることは、技に関連したやさしい運動遊びを取り入れ、やさしい場・条件下で段階的に取り組むとよい。
	課題例	〔課題例4〕・自分（たち）が学習したそれぞれの運動の中で、体を動かす楽しさや心地よさを味わった運動を2つ以上組み合わせた運動を見つけて発表しましょう。	〔課題例5〕・学習したクロールの練習から、自分の力に合った練習方法を見付け、その練習効果を発表しましょう。	〔課題例6〕・自分の力に合ったマット運動の基本的な技を身に付けるために、どのようなことに気を付け、練習をしたかを発表しましょう。（森脇逸朗教諭）
小学校 第5・6学年	本質的な問い	〔問い7〕（体力を高める運動） ・体力を高め、健康の保持増進を促すにはどうすればよいか。	〔問い8〕「陸上運動」（ハードル走） ³ ・スピードを落とさずに走りきるには、どうすればよいか。	〔問い9〕「表現運動」（表現） ・うまく踊りで表現するには、どうすればよいか。
	永続的理解	〔理解7〕・体の柔らかさ、巧みな動きを高めるための運動、力強い動き、動きを持続する能力を高める運動をするとよい。	〔理解8〕・第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越え、ハードル上では上体を前傾姿勢に保ち、インターバルは3～5歩の自分に合ったリズムで走るとよい。（3歩のリズム例：ターン、タ、タン、タン、ターン）	〔理解9〕・自分たちで決めた題材から、表したい感じやイメージを強調し、「はじめ・なか・おわり」を付けた、一つのまとまりの動きにして表現するとよい。
	課題例	〔課題例7〕・自分（たち）が学習した運動の中で、自分（たち）の体力にあった運動を見付け、そのねらいや運動の仕方を発表しましょう。	〔課題例8〕・50mハードル走をします。目標はスピードを落とさないように走ることです。自分の課題と、その練習方法を発表しましょう。	〔課題例9〕・グループで多種多様な題材から一つ選び、一つのまとまりのある動きを、踊りとして発表しましょう。

1 京都大学大学院教育学研究科 E.FORUM 『E.FORUM 共同研究プロジェクト【プロジェクトS】「スタンダード作り」基礎資料集』、2010年3月、183頁、（森脇逸朗教諭が作成された「パフォーマンス課題」を「本質的な問い」に使用し、筆者が修正）

2 同上書、183頁、（森脇逸朗教諭が作成された「パフォーマンス課題」を「本質的な問い」に使用し、筆者が修正案を提供）

3 同上書、183頁、（森脇逸朗教諭が作成された「パフォーマンス課題」を「本質的な問い」に使用し、筆者が修正案を提供）

		(森脇逸朗教諭)		
領域		器械運動系・水泳系・ボール運動系・表現運動系		保 健
範疇の本質的な問い		・楽しく運動・スポーツを行い、親しむにはどうすればよいか。		・生活の質的向上を図るにはどうすればよいか。
小学校 第1・2 学年	本質的な問い	〔問い10〕「器械・器具を使つての運動遊び」(鉄棒) ・鉄棒を楽しみ、親しむためにはどうすればよいか。	〔問い11〕「ゲーム」(ボール蹴りゲーム) ・ボール蹴りゲーム遊びを楽しみ、親しむためにはどうすればよいか。	
	永続的理解	〔理解10〕・鉄棒を使って跳び上がりや跳び下りなどの遊びをしたり、ぶら下がりや回転などをして遊ぶとよい。また、マット運動、跳び箱運動の関連性に注目するとよい。	〔理解11〕・ボール蹴りゲームを楽しく行うための簡単なボール操作や動きを身に付け、攻め方を決め、簡単なゲームのルールなどを話し合い、工夫したりするとよい。	
	課題例	〔課題例10〕・鉄棒を使った運動遊びには、どのようなものがあるかを発表しましょう。また、友だちの動きの中でよい動きを見付けたら、それも発表しましょう。	〔課題例11〕・今までの学習を活かして、3人対3人のサッカーゲームをしましょう。ルールやマナーなどは、話し合つて自分たちで決め、楽しめるために工夫しましょう。	
小学校 第3・4 学年	本質的な問い	〔問い12〕「表現運動」(リズムダンス)・表したい感じを表現した踊りをするにはどうすればよいか。	〔問い13〕「ゲーム」(ネット型ゲーム)・プレイボールがうまくなるにはどうすればよいか。	〔問い14〕・健康な生活を送るためにはどうすればよいか。(3年)
	永続的理解	〔理解12〕・自分の関心ある空想した世界から、その主な特徴や感じをとらえて、一つの流れの動きで即興的に表現したり、表したい感じを中心に「はじめ・おわり」を付けた動きにして表現するとよい。	〔理解13〕・ボールの方向に身体を向け、ボールの落下点やボールを操作しやすい位置に身体を移動し、様々な高さのボールを片手または両手ではじいたり、打ち付けたりして相手コートに正確に返球するとよい。	〔理解14〕・以上の要因が関わっていることを理解し、その知識を活用し実践するとよい。 毎日を健康に過ごすには、食事、運動、休養、睡眠の調和のとれた生活を続け、体の清潔を保つこと。 周囲の環境として、明るさの調節、換気などの生活環境を整えること。(3年)
	課題例	〔課題例12〕・「空想の世界」から題材を考え、その題材の特徴・感じをとらえた、「はじめ・おわり」を付けた一つの流れのある動きを発表しましょう。	〔課題例13〕・プレイボールの練習ゲームをしましょう。あなた方の目標は、ボールをつないだりする動きを意識して、長くラリーを続けることです。	〔課題例14〕・あなたは1年生に、自分の「健康な生活の送り方」を発表することになりました。話のポイントは、「健康の大切さ」「毎日の生活」「健康によい生活のしかた」などです。(3年)
小学校 第5・6 学年	本質的な問い	〔問い15〕「水泳」(平泳ぎ) ・続けて長く泳ぐことができるためにはどうすればよいか。	〔問い16〕「ボール運動」(ベースボール型)・立てた作戦が機能するためにはどうすればよいか。	〔問い17〕・心の健康を保つためにはどうすればよいか。(5年)
	永続的理解	〔理解15〕・両手は前方に伸ばし、円を描くように左右に開き水をかき、足は親指を外側に開き、足の裏全体で水を押しだし、キック後は伸びの姿勢を保ち、これらの動きに合わせて呼吸した連続した練習をするるとよい。	〔理解16〕・チームの一人ひとりの持ち味を活かすため、よいところを仲間で話し合い、チーム全体の特徴に適した、攻め方や守り方を考え、作戦を組み立てるとよい。	〔理解17〕・人間の心は様々な生活経験を通して、年齢とともに発達することや、心と体は互に影響し合うことを理解するとよい。 不安や悩みがあるときは、大人や友だちに相談したり、仲間と遊んだり、運動をするなどいろいろな方法があるなどの知識を活用し行動するとよい。(5年)
	課題例	〔課題例15〕・平泳ぎで、続けて長く泳ぐための自分の課題を見付け、その課題を解決するための練習方法を考え、その計画や仕方考えた泳ぎを発表しましょう。	〔課題例16〕・簡易化されたソフトボールの作戦を立て、ゲームをしましょう。 作戦の要素は、以下の2点です。 ①チームワーク ②攻撃と守備体系	〔課題例17〕・あなたは保健新聞で、「心の健康」について記事を書くことになりました。記事の内容は、以下の2点です。 ①心と体は相互に影響していることは、体育で学習している「体ほぐしの運動」と関係付けること。 ②不安や悩みには、いろいろな対処の方法があること。(5年)

中学校

分野・領域	体づくり運動	器械運動・陸上競技・武道・ダンス		
範疇の本質的な問い	・生活の中で体力・健康の保持増進を促すにはどうすればよいか。	・自主的に運動・スポーツに親しむためにはどうすればよいか。		
中学校 第1・2学年	本質的な問い	〔問い1〕(体ほぐし運動) ・体ほぐし運動とは何か。効果的な体ほぐし運動をするためにはどうすればよいか。	〔問い2〕「器械運動」(マット運動) ・マット運動をうまくできるようにするためにどうすればよいか。	〔問い3〕「陸上競技」(リレー) ・リレーのタイムを短縮するためにどうすればよいか。
	永続的理解	〔理解1〕・この運動は、「心と体の関係の気づき」「体の調子を整える」「仲間との交流」を目指し、例えば、伸び伸びとした動きで用具などを用いた運動、リズムに乗って心が弾むような運動、ペアでストレッチ運動をしたり、緊張をほぐす運動、いろいろな条件で、歩いたり・走ったり・跳びはねたりする運動を行うとよい。また、保健分野「欲求やストレスへの対処と心の健康」と関連を図るとよい。	〔理解2〕・回転系や巧技系の基本的な技の合理的な動き方のポイント見付け、自分の課題に応じた技の習得に適した練習方法を選び、健康・安全に留意し、「はじめ-なか-おわり」などの構成に適した組み合わせを見付けるとよい。	〔理解3〕・次のことを留意して練習するとよい。 ①一人ひとりがスタートダッシュからの加速に伴って動きを変化させ、中間走へのつなぎを滑らかな動きで走ること。 ②バトンの受け渡しは、次走者のスピードが十分に高まったところで渡す。 ③チームの技能・体力・協力、健康・安全への配慮などの課題に応じた練習計画を立てる。
	課題例	〔課題例1〕・あなたは夏休み中、早朝に行う地域の子どもたちの「体づくり運動フォーラム」で、体ほぐし運動の説明とその効果及び実演を依頼されました。体ほぐし運動のねらいを踏まえ、自分たちの課題に応じた運動を選び、計画したことを実践発表してください。	〔課題例2〕・学習したマット運動(回転系・技巧系)の滑らかな基本的な技・条件を変えた技・発展技から、自分の課題に応じた技の組み合わせを見付け、自分に合った技で「はじめ-なか-おわり」の演技で発表しましょう。	〔課題例3〕・来週〇曜日に400mリレーを行います。各グループはタイムを縮めるために、練習計画を立て、計画に沿って練習し、タイムを縮めましょう。 練習計画を立てるときに、以下の点に留意しましょう。 ①スタートから中間走の走り。 ②バトンの受け渡し。 ③チームの技能・体力・協力、健康・安全などの課題に応じた練習計画。
中学校 第3学年	本質的な問い	〔問い4〕(体力を高める運動) ・効率よく体力を高め、健康の保持増進を促すにはどうすればよいか。	〔問い5〕「武道」(柔道) ¹ ・柔道をさらに楽しむには、どうすればよいか。(岡嶋一博教諭)	〔問い6〕「ダンス」(創作ダンス) ・どうすれば、創作ダンスがうまくできるのか。
	永続的理解	〔理解4〕・これまでに学習した運動の原則などの知識や技能を活用することである。運動不足や疲労を回復し、体調を維持するなどの健康に生活するための体力や運動を行うための体力をバランスよく高めていく自分の生活や目的に応じて、運動の行い方や練習の仕方、活動の仕方、健康・安全の確保の仕方、運動の継続の仕方などの配慮を考え、自分に適した計画を立てるとよい。	〔理解5〕①礼儀作法が正しくできて、相手を尊重する態度をとる。②相手に対して禁じ技を用いないなど安全に心がけて試合や練習をしたり、活動場所(設備・用具)安全に気を付ける。③柔道の技術向上のために自分に合った目標を設定し、その達成に向けた活動をする。④仲間とともに協力して活動する。 (岡嶋一博教諭)	〔理解6〕・自分(たち)が表現したいテーマに相応しいイメージをとらえ、即興的に表現したり、個性を生かした簡単な作品にまとめたりして踊るようにできるとよい。 例えば、まず、取り組みやすいテーマを選んで即興的に表現し、徐々に抽象的なテーマを取り上げ、主要場面を中心とした「ひと流れの動き」で表現するとよい。また、変化や起伏のある「はじめ・なか・おわり」の構成で簡単な作品にまとめて踊るなどの工夫を行うとよい。
	課題例	〔課題例4〕・あなたは日常生活で「体力を高める運動」のプログラムを作ることになりました。体力を高めるねらいや運動の原則などに従って、プログラムを作成し、解説しながらその運動を発表しましょう。	〔課題例5〕<あなたは、師範代!>・海外からはじめて日本の「柔道」を知るために視察団が来るとします。「柔道」を意識して「あなたが受け持つ役割(受け、取り、審判など)の理想的な手本」を、実技を交えて視察団の方に紹介しなさい。 (岡嶋一博教諭)	〔課題例6〕・あなた(たち)は、文化発表会で創作ダンスを発表します。テーマは身近な生活や日常の動作で表現に相応しいテーマを選び、観客に何を伝えるのかをイメージし、個や群で、緩急強弱のある動きや空間の使い方に変化をつけ、簡単な作品にまとめて発表しましょう。

¹ 京都大学大学院教育学研究科 E.FORUM 『E.FORUM 共同研究プロジェクト【プロジェクトS】「スタンダード作り」基礎資料集』、2010年3月、192～193頁(岡嶋一博教諭が作成された「永続的理解」を筆者が修正案を提供)

分野・領域		水泳・球技・体育理論		保 健	
範疇の本質的な問い		・自主的に運動・スポーツに親しむためにはどうすればよいか。		・自主的に生活の質的向上を図るにはどうすればよいか。	
中学校 第1・2学年	本質的な問い	〔問い7〕「水泳」(泳法) <クロール> ¹ ・記録を向上させるためには、どんな要素が必要となるか。(深川成浩教諭)	〔問い8〕「球技」(ネット型) ² ・攻撃を組み立てて、相手のコートに返却するためには、どうすればよいか。(深川成浩教諭)	〔問い9〕「2年」(傷害の防止) ³ ・傷害の防止のために必要なことは何か。(岡嶋一博教諭)	
	永続的理解	〔理解7〕・各泳法で決まった距離を速く泳いだり、できるだけ続けて長く泳いだりするために、無駄のない美しいフォームで効率よく泳ぐ。 ・事故防止の心得を意識し、仲間と協力しながら練習に取り組む。また、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わう。 ・各泳法で決まった距離を速く泳いだり、できるだけ続けて長く泳いだりするために、自分の泳ぎ方(フォーム)を工夫する。このとき、水平に浮く姿勢、腕のかき、キック、息つぎのタイミング、コンビネーションなどを大切に、それらをバランスよくできるように工夫する。(深川成浩教諭)	〔理解8〕・ゲームで得点するために、パスをつないで相手コートに返球したりするためのプレーをスムーズに行う。 ・仲間と協力しながら練習やゲームに取り組む。また、チームの役割分担を意識して、バレーボールのゲーム展開の楽しさを味わう。 ・ゲームで得点するために、パスをつないで相手コートに返球したり、相手コートのあいた場所をねらって攻撃を組み立てたりするために、カバーリング、ポジショニングなどを工夫する。また、それらを活かすための動きやプレーを大切にする。(深川成浩教諭)	〔理解9〕・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かかわって発生するが、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を理解する。一方、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、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を理解する。そして、応急手当(応急手当には心肺蘇生等がある)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を理解するとよい。(岡嶋一博教諭)	
	課題例	〔課題例7〕クロールで長く続けて泳ごう！(1年) ・クロールでどれだけ長く続けて泳ぐことができるか、これまでの練習の成果を活かして、記録会をします。記録は距離ではなく、時間でとります。25mプールを使って、できるだけ長い時間泳いでいられるようにしてください。ただし、次のようなルールを設定します。(ターンをするときに足をついてもよいがすぐにスタートすること。最大時間を30分とする。)(深川成浩教諭)	〔課題例8〕パスをつないで返球するゲームをしよう(2年) ・4人制ミニゲームにおいて、チームでパスを3回つないで相手コートに返球するための作戦を工夫してください。ゲームのルールは次のようにします。3回で返球しないと、相手チームの得点となる。ただし、アタックラインよりもネット際のボールについては、1～2回で返球してもよい。サービスはアンダーハンドサービスのみ。15点先取したチームが勝ち。(深川成浩教諭)	〔課題例9〕<あなたは、町内会長> ・あなたは町内会長です。今度、町内で防災訓練を行うことになりました。その計画を立てることになりました。そこで、具体的にどのような訓練や下準備が必要なのかを考えて、防災訓練の計画を考えなさい。なお、訓練の動きが徹底できるよう、訓練の流れが一目でわかるような図を必ずつけるようにしなさい。(岡嶋一博教諭)	
中学校 第3学年	本質的な問い	〔問い10〕「体育理論」 ・文化としてのスポーツとは何か。どうすれば理解できるのか。	〔問い11〕「球技」(ゴール型) ・どうすれば価値あるゲーム(必勝)をすることができるのか。	〔問い12〕・どうすれば健康の保持増進の実現が図れるのか。	
	永続的理解	〔理解10〕・文化としてのスポーツの意義、運動やスポーツが心身の発達に与える効果などについて必要な情報を収集し、比較・分析・整理し、まとめた考えを説明するとよい。	〔理解11〕・ゴール型は、相手チームの守備を広げ、ゴール前に攻撃のスペースを作り、利用する作戦を立てて、その攻防を重視したボール操作とボールを持たないときの動きを練習し、ゲームで展開するとよい。	〔理解12〕・食事の質や量の偏り、運動不足、休養や睡眠の不足などは、生活習慣病などの要因となることを理解し、年齢や生活環境などに応じた食事、運動、休養、睡眠の調和のとれた生活を続けるとよい。	
	課題例	〔課題例10〕・あなたは運動・スポーツ新聞の記者です。「文化としてのスポーツの意義」の記事を書くことになりました。記事の視点は、運動やスポーツが心身に及ぼす効果、社会性の発達に及ぼす効果、安全な運動やスポーツの行い方などです。	〔課題例11〕・生涯にわたってフットサルを心身ともに豊かに行うために、ミニゲーム展開の作戦を考え、チームの知識及び個人技術・連携技術や体力の課題、フェアープレイの精神などを仲間同士で話し合い、その課題に応じた計画を立て、練習し、その成果を発表しましょう。	〔課題例12〕・健康の保持増進を図ることができる4週間のメニューを作成しましょう。ただし、実践できないものはダメです。また、生涯にわたって健康の保持増進のことも考えた内容も入れましょう。	

1 京都大学大学院教育学研究科 E.FORUM 『E.FORUM 共同研究プロジェクト【プロジェクトS】「スタンダード作り」基礎資料集』, 2010年3月, 186～187頁

2 同上書, 186～189頁

3 同上書, 192～193頁(岡嶋一博教諭が作成された「永続的理解」を筆者が修正案を提供)

高等学校

分野・領域		体づくり運動	器械運動・陸上競技・武道・ダンス	
範疇の本質的な問い		・生涯生活の中で体力・健康の保持増進を促すにはどうすればよいか。	・自主的・継続的に運動・スポーツに親しむためにはどうすればよいか。	
高等学校 第1学年	本質的な問い	〔問い1〕(体ほぐし運動) ・体ほぐしの運動を実生活で継続するためにはどうすればよいか。	〔問い2〕「器械運動」(跳び箱運動) ・跳び箱運動の技を高めるためにはどうすればよいか。	〔問い3〕「陸上競技」(長距離走) ・将来、長距離走に親しみ、楽しむためにはどうすればよいか。
	永続的理解	〔理解1〕・学校や家庭などでの生活を考えた、1日・1回の運動の計画、平日と週末を考えた、1週間の運動の計画、四季及び授業期間や長期休業期間を考えた、年間・月間の運動計画及び、仲間や家族などの運動の計画をするとよい。また、実施する運動は、過負荷、運動の種類、強度、時間、回数、距離、頻度など、自分や仲間・家族の課題に応じた運動を継続するとよい。	〔理解2〕・自分の技能や体力の程度を踏まえ、自分の課題に応じて、以下の点に留意して練習するとよい。 ①技の合理的な動き方の改善すべきポイント見つけること。 ②適切な練習方法を選ぶこと。 ③仲間と互いに協力し合い、仲間の動きと自分の動きの違いを知り、良いところを取り入れること。 ④自分や仲間の健康・安全などに配慮すること。	〔理解3〕・継続して長距離走に親しみ、楽しむための自分に適した関わりを、以下の点から見付けるとよい。 自分の体質・体格・体力及び技能を十分に理解し、量的・質的にバランスのとれた身体活動に合わせて目標タイムや距離及び達成するペースを設定し、そのペースに応じたスピードを維持することなど、かきこい運動・スポーツ実践者、主体者を目指すことである。
	課題例	〔課題例1〕・あなたは町内会の体育委員さんから、健康の保持増進に役立つラックス運動のインストラクターを依頼されました。体力や生活に応じた運動の計画を立て、解説しながら実践してください。	〔課題例2〕・これまでの学習を踏まえて、跳び箱運動の切り返し系・回転系の滑らかに安定した基本技、滑らかな条件を変えた技、滑らかな発展技ができる練習の仕方を計画し、その実践を発表しましょう。	〔課題例3〕・あなたは長距離走の苦手な仲間と長距離走に親しみ、楽しむためのプランを作るように依頼されました。技能面、知識面、考え方などの視点から、そのプランを発表しましょう。
高等学校 第2・3学年	本質的な問い	〔問い4-1〕(体力を高める運動) ・どうすれば運動を健康の保持増進に役立てることができるのか。 〔問い4-2〕・どうすれば生涯にわたって運動を行うことができるのか。	〔問い5-1〕「武道」(剣道) ・何によって剣道は我が国固有の文化なのか。 〔問い5-2〕・どうすれば得意技を身に付けられるのか。	〔問い6〕「ダンス」(現代的なリズムのダンス) ・卒業後、ダンスを楽しみ、親しむためにはどうすればよいか。
	永続的理解	〔理解4-1〕・定期的に自己観察や他者観察を行い、疲労回復、体調維持、健康の保持増進、肥満解消(生活習慣病の予防)、バランスよく発達した体力の諸要素の向上などのねらいを設定して、各人の健康・体力水準、生き方、生活環境を踏まえ、継続可能な手軽な運動の計画を立てて取り組むとよい。 〔理解4-2〕・体力の構成要素をバランスよく全面的に高めることをねらいとして、定期的に自己観察、他者観察を行い、自分や仲間、家族の心や体の変化に気付き、目標の設定、運動の組み立て、計画の作成を見直すサイクルを継続して取り組むとよい。	〔理解5-1〕・我が国固有の文化である武道の精神である克己心や道(どう)を追求するといった考え方を理解し、技の名前や武道特有の練習方法である「見取り稽古」があることを理解すること。 ・相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にすることを身に付けること。 〔理解5-2〕・二人一組の対人で体さばきを用いて、しかけ技の基本となる技や応じ技の基本となる技を高め、自分の技能や体力の程度に応じて、最も打突しやすく、相手から効率的に有効打突を取ることができるよう工夫した練習をするとよい。	〔理解6〕・ダンスは、記録を高めることや勝ち負け競う領域とは異なり、仲間とのコミュニケーションを図り、生活を豊かにすることをねらいとする運動である。 そのため、ダンスには、イメージやリズムで自己を表現したり、仲間と共に感情を込めて踊ったり、自由に踊ったりすることに楽しさや喜びを味わうことができる運動なので、生涯にわたって楽しむため、自分に適したかかわり方を見付けるとよい。
	課題例	〔課題例4-1〕・卒業後、あなたは生涯にわたって健康に生活するための体力向上プログラムをつくり、解説を踏まえた運動を発表しましょう。 〔課題例4-2〕・あなたは生涯にわたり豊かなスポーツライフのプランナーです。自分だけでなく仲間が実生活で継続しやすい運動プログラムを作り、発表しましょう。	〔課題例5〕・あなたはALTの先生に剣道の魅力、競技を観戦する楽しみ方を披露することになりました。次のような事柄に配慮しながら解説し、実践しましょう。 ①我が国固有の文化である武道(剣道)の考え方について説明し、その演技を披露しましょう。 ②剣道の攻防の基本となる技、自分の得意技を説明し、実践しましょう。	〔課題例6〕・あなたは現代的なリズムのダンスインストラクターです。豊かなスポーツライフを続けるための講習会を開催することになりました。 今まで学習したことを振り返り、どのような視点を重視して取り組めばよいかを計画し、発表しましょう。

分野・領域		水泳・球技・体育理論		保 健
範疇等の本質的な問い		・自主的・継続的に運動・スポーツに親しむためにはどうすればよいか。		・自主的・継続的に生活の質的向上を図るにはどうすればよいか。
高等学校 第1学年	本質的な問い	〔問い7〕「水泳」 ・水泳を継続して楽しむためにはどうすればよいか。	〔問い8〕「球技」(バレーボール) ・バレーボールをより楽しみ、親しむためにはどうすればよいか。	〔問い9〕・現代社会における健康は何か。また、どうすれば、健康の保持増進できるのか。
	永続的理解	〔理解7〕自分が選んだ泳法について、自分の改善すべきポイントを見つけ、その課題に応じて、適切な練習方法を選んだり、仲間と技術的な課題やより良い練習方法を話し合ったりすればよい。 また、自分の体調に応じた適切な練習方法を選ぶために、健康・安全に留意し、水泳を継続して楽しめるため、水泳への自分のかかわり方を見付けるとよい。	〔理解8〕・立てた作戦や状況に応じた技能や仲間との連携した動きを高めるために、次のことを練習しよう。 ①サービスでは、ボールに変化を付けたり、ねらった場所に打つ。 ②攻撃に繋げるための次のプレーをしやすい高さや位置にボールを上げる。 ③ポジションの役割に応じて、レシーブしたり、トスしたりしてアタックする。	〔理解9〕・我が国の疾病構造や社会の変化に伴い、健康の考え方も変化し、様々な健康への対策、健康増進の在り方である。したがって、健康を保持増進するためには、一人ひとりが健康に関して深い認識をもち、自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくことが重要であることを理解する。また、個人の行動選択やそれを支える社会環境づくりなどが大切であるというヘルスプロモーションの考え方に基いて現代社会の様々な健康問題に関して理解するとよい。
	課題例	〔課題例7〕・あなたは地域の水泳指導員(になったと仮定します)です。継続して水泳を楽しむためには、どうすればよいかを以下の点に留意し解説、実践することになりました。 ①技術的な課題や練習方法 ②自己の課題に応じた適切な練習方法の選び方 ③健康・安全の確保 ④水泳への自己のかかわり方	〔課題例8〕・学年バレーボール大会が2週間後にせまってきました。これは、体育学習の発表会も兼ねています。各クラスの全員が出場する男女混合チームだけは決まっています。次の事項を決めて練習プログラムを提出してください。 ①詳細のルールはクラスの代表者で決めてください。 ②練習は同じ体育の時間数です。	〔課題例9〕・あなたは学校保健新聞に「現代社会と健康」をテーマで投稿することになりました。これまでの学習した内容から「健康の考え方」「健康の保持増進と疾病の予防」「精神の健康」から一つ選び、自らの健康管理と環境改善などの視点から原稿を書いてください。
高等学校 第2・3学年	本質的な問い	〔問い10〕「体育理論」 ・生涯にわたってスポーツ・運動を継続するためにはどうすればよいか。	〔問い11〕「球技」 ・将来、バスケットボールを楽しくプレーしたり、楽しく観戦するためにはどうすればよいか。	〔問い12〕 ・どうすれば、健康の保持増進を図り社会生活を送ることができるのか。・社会生活と健康の関係は何か。
	永続的理解	〔理解10〕・各自で各ライフステージの特徴を踏まえた上で、自ら積極的に、継続的にスポーツを取り組もうとする姿勢を持ち、身近なスポーツや運動する環境・施設を見付け、無理なく行える時間を作り、共にスポーツや運動を行う仲間づくりといった諸条件を整えるとよい。	〔理解11〕・作戦や状況に応じ、以下のようなポイントの知識や技能を知り、練習するとよい。 ①ボールコントロール ・守備のタイミングをはずしてシュートをする。 ・見方が作り出したエリア(相手でフェンダーの背後)へパスをする。 ②ボールを持たないときの動き ・シュートやパスを相手にフェンダーの背後へ走り込む。 ・スクリーンプレーやポストプレーなどの攻撃の工夫をする。	〔理解12〕・社会生活における健康の保持増進には、個人のみではなく、個人を取り巻く自然環境や社会の制度、活動などが深くかかわっていることを理解する。そして、すべての人が健康に生きていくには、環境と健康、環境と食品の保健、労働と健康にかかわる活動や対策の整備などに関して理解するとよい。 ・個人を取り巻く自然環境や社会の制度、活動などが深く関わる環境と健康、環境と食品の保健、労働と健康に関わる活動や対策の整備などである。
	課題例	〔課題例10〕・卒業後の自分のスポーツライフの設計を計画し、発表してください。計画を立てる際の留意点は、次の項目です。 ①各ライフステージの特徴を踏まえること。 ②自らスポーツに取り組む積極的・継続的な姿勢を持ち方。 ③環境・施設などの活用の仕方。 ④時間の作り方。 ⑤仲間づくり。	〔課題例11〕・あなたはバスケットボールのプレーイングマネージャーです。チームのメンバーに作戦や練習プログラムを発表し、観戦者に楽しく観戦するポイントを説明しなくてはなりません。次の視点を留意して練習プログラムを立て、発表して練習を始めてください。 ①対戦相手の特徴を考えた作戦。 ②攻守のボールコントロール。 ③攻守のボールを持たない動き。	〔課題例12〕・あなたは「健康の保持増進」のシンポジストです。テーマは「環境と食品の保健」です。 着目点は、環境保健にかかわる活動について、その現状、問題点、対策などを把握し、改善していかねばならないことについて述べることです。特に、安全で良質な水の確保や廃棄物の処理と関連付けて述べましょう。また、フロアーからの予想質問のQ&Aも作成しましょう。

