

MEJ 2836

高等学校学習指導要領解説

保健体育編

国立教育研究所



9 9 1 4 7 0 1 1 1

1 9 6 1

文 部 省

MEJ 2836

高等学校学習指導要領解説

保健体育編

国立教育研究所



9 9 1 4 7 0 1 1 1

1 9 6 1

文 部 省

高等学校学習指導要領解説

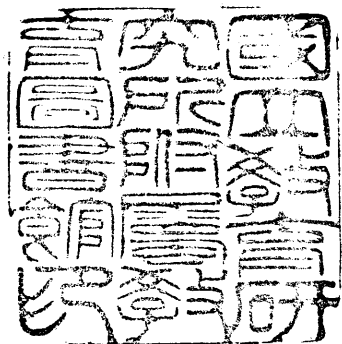
保健体育編

1 9 6 1

文 部 省

文
部
省

寄
贈



まえがき

昭和33年10月1日に小学校および中学校の教育課程を改訂したことに伴い、その基礎の上に小・中・高等学校の教育課程の一貫性をもたせるとともに、昭和31年度の高等学校教育課程改訂の精神をいっそう徹底し、時代の進展に即応するため、文部省では、高等学校教育課程を改善することとし、このことについて教育課程審議会に諮問した。同審議会においては昭和34年7月28日から審議を始め、同年11月19日には「高等学校教育課程改訂の基本方針」を中間発表して、関係各方面の意見を求めた。その後、十数回の審議を重ね、さる昭和35年3月31日に教育課程改善の基本方針が答申された。

教材等調査研究会中学校高等学校保健体育小委員会においては、上記の基本方針にのっとり、高等学校保健体育科の学習指導要領について、昭和35年4月16日から昭和35年6月7日までの間、延べ27回にわたる審議を行なった。文部省においては、この調査審議の結果に基づき、6月15日に「高等学校学習指導要領改訂草案」を発表し、各都道府県教育委員会、大学、教育研究団体等の意見を求めた。その結果、保健体育科については、合計45の団体から積極的な改善意見が多数寄せられた。

教材等調査研究会中学校高等学校保健体育小委員会では、上記の各方面からの意見を参考にし、さらに検討を行なうために数回の審議を重ねて成案を得、文部省はこれに基づいて最終的に決定したのである。

本書はこうした経過を経て作成された高等学校学習指導要領の第2章第5節保健体育について、これを補足解説したものである。

本書によって、高等学校保健体育科の目標や各科目の目標、内容などについて、さらに理解を深めるとともに、昭和38年度からの実施に備えて、

じゅうぶん研究されることを望むものである。

なお本書は、昭和35年度教材等調査研究会中学校高等学校保健体育小委員会の審議を経て編集したものである。ここに、学習指導要領の審議ならびに本書の審議にご協力いただいた委員各位に対して、深く感謝する次第である。

昭和36年12月

文 部 省 体 育 局 長 杉 江 清
文 部 省 初 等 中 等 教 育 局 長 内 藤 誉 三 郎

教材等調査研究会中学校高等学校保健体育小委員会名簿

青 木 正四郎	都立航空工業高等学校教諭
荒 川 清 美	日本体育大学助教授
猪 飼 道 夫	東京大学教育学部教授
池 田 光 政	都立桜町高等学校教諭
植 村 恭 作	神奈川県教育委員会指導主事
内 海 千 江	東京女子大学教授
大 滝 忠 夫	東京教育大学体育学部教授
大 井 芳 雄	東京都教育庁指導主事
岸 野 雄 三	東京教育大学体育学部助教授
金 原 勇	東京教育大学体育学部助教授
糸 野 豊	都立江戸川高等学校教諭
黒 田 操	都立本所高等学校教諭
坂 井 正 郎	都立代々木高等学校教諭
真行寺 清	千葉県教育庁長生出張所長
鈴 木 正 三	学習院大学教授
田 中 鎮 雄	日本大学講師
多 和 健 雄	東京教育大学体育学部講師
千 葉 裕 典	都立上野忍岡高等学校教諭
鶴 岡 英 吉	東京教育大学体育学部長
遠 山 喜一郎	千葉大学教育学部教授
西 山 常 夫	都立豊多摩高等学校教諭
長谷川 常次郎	東京学芸大学助教授
松 田 岩 男	東京教育大学体育学部助教授
松 本 千代江	東京教育大学体育学部助教授

水 野 忠 文	東京大学教育学部教授
三 柳 将 雄	東京都教育庁指導主事
宮 畑 虎 彦	東京学芸大学教授
望 月 健 一	千葉県教育庁指導主事
湯 野 正 憲	都立九段高等学校教諭
芦 沢 忠	都立神代高等学校教諭
石 井 正 一	浦和市立浦和高等学校教諭
石 垣 惟 一	都立富士高等学校教諭
河 野 真	神奈川県立翠嵐高等学校教諭
玉 井 収 介	国立精神衛生研究所々員
斉 藤 一	労働科学研究所々員
重 田 定 正	東京大学教養学部教授
塚 原 国 雄	東京大学医学部教授

なお、文部省においては、次の関係官が本書の審議に参加し、編集については、主として体育局運動競技課教科調査官松島茂善、体育局学校保健課教科調査官荷見秋次郎、湯浅謹而および体育局体育課文部事務官山川岩之助が担当した。

西 田 剛	体育局体育課長
高 橋 恒 三	体育局学校保健課長
安 達 健 二	初等中等教育局中等教育課長
森 純 吾	初等中等教育局視学官
長 田 足 穂	初等中等教育局視学官
甲 斐 安 夫	体育局体育課長補佐
鈴 木 英 市	体育局学校保健課長補佐
大 橋 秀 雄	初等中等教育局中等教育課長補佐
徳 山 正 人	初等中等教育局中等教育課長補佐

目 次

まえがき

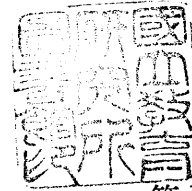
第1章 保健体育科の目標および組織	1
第1節 改訂の基本方針および各科目の改訂の要点	1
1 改訂の基本方針	1
2 各科目の改訂の要点	2
第2節 教科の目標	4
1 高等学校教育と保健体育科	4
2 保健体育科の目標	4
第3節 保健体育科の組織	7
1 科目と標準単位数	7
2 履修学年	8
第2章 各 科 目	10
第1節 体 育	10
1 目 標	10
2 内 容	14
(1) 内容の構成	14
(2) 各領域別の内容	21
A 徒手体操	22
B 器械運動	30
C 陸上競技	40
D 格 技	51
(A) すもう	51
(B) 柔 道	55
(C) 剣 道	58

E 球 技	61
(A) バスケットボール	62
(B) ハンドボール	67
(C) バレーボール	72
(D) テニス・卓球・バドミントン	80
(E) ソフトボール	84
(F) サッカー	89
(G) ラグビー	93
F 水 泳	97
G ダンス	101
H 体育理論	125
3 指導計画作成および指導上の留意事項	136
(1) 指導計画の作成	136
(2) 具体的な指導計画作成の要点	147
(3) 学習指導の方針	150
第2節 保 健	166
1 目 標	166
2 内 容	172
(1) 人体の生理	172
ア ねらい	172
イ 内 容	174
ウ 取り扱い上の留意事項	176
(2) 人体の病理	177
ア ねらい	177
イ 内 容	178
ウ 取り扱い上の留意事項	180
(3) 精神衛生	180
ア ねらい	180

イ 内 容	183
ウ 取り扱い上の留意事項	186
(4) 労働と健康・安全	187
ア ねらい	187
イ 内 容	188
ウ 取り扱い上の留意事項	192
(5) 公衆衛生	193
ア ねらい	193
イ 内 容	194
ウ 取り扱い上の留意事項	198
3 指導計画作成および指導上の留意事項	199
(1) 指導計画作成	199
(2) 学習指導	200

付 録

付録 1 学校教育法および同法施行規則（抄）	205
付録 2 高等学校学習指導要領 第1章 総則	209
付録 3 高等学校学習指導要領 第2章 第5節 保健体育	235
付録 4 学徒の対外運動競技の基準	265



第1章 保健体育科の目標および組織

第1節 改訂の基本方針および各科目の改訂の要点

1 改訂の基本方針

昭和35年に改訂された高等学校学習指導要領のうちの保健体育は、高等学校学習指導要領保健体育編（昭和31年度改訂版《昭和33年3月再訂版》）を改訂したものである。

昭和33年に改訂された小学校の体育および中学校の保健体育は、小・中学校の一貫性を図るとともに、基本的事項の学習に重点をおくという方針から、目標・内容が精選充実された。特に、内容が学年別に示され、学習の重点が明らかにされて指導の能率化が図られた。

昭和35年度の高等学校教育課程は、小・中学校の教育課程の改訂に伴い、その基礎の上に、小・中・高等学校の教育に一貫性をもたせるとともに、昭和31年度の高等学校教育課程改訂の精神をいっそう徹底し、時代の進展に即応するようにすることを基本的な方針としている。

高等学校の保健体育科の改訂も、小・中・高等学校の一貫性を図るとともに、各科目の内容を充実させるため、基本的事項の学習に重点をおいて再検討し、次の基本方針をとった。

- (1) 体育については、性別および課程や学科の特性に应ずるため、その単位数に差を設けるようにした。
- (2) 内容については、中学校の保健体育の学習の上に発展させ、「保健」と「体育」の科目間および他教科との関係についていっそうの調整を図るとともに、基本的な事項がじゅうぶん学習できるようにした。

2 各科目の改訂の要点

各科目の改訂の要点は、前述の改訂の基本方針に基づき、次のようにした。

「体育」

- (1) 単位数については、男子9単位、女子7単位とした。ただし、職業教育を主とする学科における男子の単位数については、原則として7単位とするが、できれば9単位とすることが望ましいこととした。

このように男子の単位数を女子よりも2単位多くしたのは、高校期における男子の旺盛な発達を助長し、体力の充実をいっそう強化したいということと、女子の特性から家庭科を必修させるという教育課程全体の立場を合わせ考慮したからである。

- (2) 運動の分類については、小・中学校との一貫性を考慮し、現行の3領域を、徒手体操、器械運動、陸上競技、格技、球技、水泳、ダンスの7領域に改めた。
- (3) 体育理論については、現行の内容を精選し、運動についての科学的な理解および生活における運動の重要性の理解を重視するようにした。
- (4) 運動種目については、現行では3領域のうちから、それぞれ適宜選択するようになっているが、運動のかたよりを少なくするため、7領域のうちからそれぞれ選択するようにした。
- (5) 男女の別と課程や学科の特性に応ずるように配慮した。

ア 男子については、この時期における発達の特徴を考慮し、徒手体操、器械運動、陸上競技、格技、球技などの領域に含まれる運動種目をより多く選択できるようにした。

イ 女子については、この時期における発達の特徴を考慮し、徒手体操、器械運動、球技、ダンスなどの領域に含まれる運動種目をより多く選

択できるようにさせ、女性としての健全な発達を図るようにした。

ウ 定時制の課程については、生徒の日常生活や学習環境などの実態に応じて適切な指導ができるように配慮した。

エ 職業教育を主とする学科については、実習との関連を考慮し、適切な指導ができるように配慮した。

「保健」

- (1) 学習内容を精選し、健康・安全に関する基本的事項について科学的、系統的な理解を与えるようにした。そのため、現行の内容の9項目を、「人体の生理」、「人体の病理」、「精神衛生」、「労働と健康・安全」、「公衆衛生」の5項目に統合整理した。
- (2) 理科における生物の学習と密接な関連をとり、学習の効果があがるようにした。
- (3) 中学校の保健学習では、個人の健康に重点をおいているが、その基礎の上に、内容を深めるとともに、労働と健康・安全、公衆衛生なども広く取り扱うようにした。

第2節 教科の目標

1 高等学校教育と保健体育科

学校教育法第41条の規定にあるように高等学校は「中学校における教育の基礎の上に、心身の発達に応じて、高等普通教育および専門教育を施すことを目的」としている。

したがって、高等学校の保健体育科は、この目的に基づいて、中学校の保健体育科の学習成果を発展拡充させることをねらっている。

中学校の保健体育においては、小学校の体育との一貫性を図り、生徒の発達上の必要を満たし、現在ならびに将来の生活で親しみやすい運動の正しい実践および体育に関する知識や健康生活に必要な知識の理解によって、心身の健全な発達を促し、さらに健康な生活を営む態度や能力を養うことに重点をおいている。

高等学校における保健体育科は、生徒の心身の発達や生活の特性に基づき、生徒の発達に適切でしかも現在ならびに将来の生活に活用できる運動を身につけ、個人および集団の生活における健康についての理解を深めて、これらに関する問題を自主的に解決する能力や態度を高めて、心身の調和的な発達を図ることにあるといえる。

2 保健体育科の目標

教科の目標の設定にあたっては、生徒の心身の発達や生活の特性および保健や体育の内容を考慮するとともに、改訂の基本方針すなわち、小・中・高等学校の体育および保健体育の学習指導に一貫性をもたせ、生徒の能力、適性などに即応することを考慮した。

また、生徒にどんなことを指導し、その学習経験をどのように方向づけ

たらよいかが理解されるとともに、学習指導の基本的な方針を示すものとして役だつように考えた。

以上のような立場から、目標を作成したので、従前の目標と表現の上で多少の相異はあるが、全体として大きな変更はない。

次に、目標の趣旨について説明しよう。

運動の合理的な実践を通して、心身の調和的な発達を促すとともに、個人および集団の生活における健康や運動についての理解を深め、これらに関する問題を自主的に解決する能力や態度を養い、国民生活を健全にし、豊かにしようとする意欲を高める。

この目標は、さきにも述べたように体育、保健の両科目の目標や内容を考慮し、これらの科目の指導の基本方向を示すものとして示されたものである。そして、この目標を達成するためには、運動についての科学的な理解に基づいて各種の運動を適切に行なわせるとともに、個人や集団の健康・安全な生活に必要な基本的事項や運動の意義について理解させることが必要であることを示している。

「運動の合理的な実践」というのは、運動についての科学的な理解に基づいて、合理的に運動を行なうことをさしている。

「心身の調和的な発達」というのは、各種の運動をかたよりなく合理的に行なって身体的にも精神的にも、それぞれもっている可能性をじゅうぶんに生かし、また運動欲求を満足させて、円満に発達させることを意味する。これは、指導計画の作成や学習指導の基本的な原則となるものである。

「個人および集団の生活における健康や運動についての理解を深め」というのは、個人生活や集団生活を営むうえに必要な健康・安全についての基本的な事項や個人生活や集団生活における運動の意義についての理解を深めることをさしている。

健康・安全についての事項は主として保健の内容と関連し、運動の意義は主として体育理論の「発達と運動」や「社会生活と体育」などの内容と関連している。

「これらに関する問題」というのは、個人や集団の生活における病気の予防、精神衛生、労働の安全、公衆衛生など健康・安全についての諸問題および個人や集団の生活における体育に関する諸問題などのことを意味している。

そして、これらの諸問題を生活に即して自主的に解決していくことができるような能力や態度を養うことをねらっているわけである。

「国民生活を健全にし、豊かにしようとする意欲」というのは、体育や保健についての指導は、単に個人生活や地域社会の生活についての事項にとどまらず、広く、国民生活に関連する事項にも及び、国民生活における健康や体育の問題についても考えさせるようにして、国民生活を健全にし、豊かにすることに積極的に貢献しようとする意欲や態度を養うことを意味している。

第3節 保健体育科の組織

1 科目と標準単位数

保健体育科には、「体育」および「保健」の2科目がある。

これらの2科目は、すべての生徒に修得させるもので、卒業に必要な条件の一つとなっている。ここで科目の修得というのは、その科目の規定の単位を修得することである。

普通科については、さらに履修させる教科・科目およびその単位数が規定されており、保健体育については、次のようになっている。

ア 「体育」男子9単位、女子7単位

ただし、定時制の課程の男子については7単位まで減ずることができる。

イ 「保健」2単位

以上のように「体育」「保健」の2科目とも必修となっている。

なお、定時制の課程の男子について「7単位まで」減ずることができるとは、8単位も含まれているのである。したがって、定時制の課程の男子は、9単位、8単位、7単位の3種類の指導計画を考えることができるわけである。

職業教育を主とする学科については、次のようになっている。

ア 「体育」7単位

イ 「保健」2単位

ウ 男子については、アの単位に2単位をできれば加えることが望ましい。

以上のように2科目とも必修になっている。なお、「体育」については、

第1章 保健体育科の目標および組織

職業教育を主とする学科における課程の多様性や性格からみて、男女とも7単位とされているが、男子については、高校期の発達の特性を考え、できるだけ普通科の男子と同様に9単位で履修させることが望ましい。

なお、学習指導要領に示されている体育の男子・女子の単位数はいずれも標準の単位数であるから、学校や生徒の必要からこれ以上の単位数で履修させてもさしつかえない。

2 履修学年

現行の教育課程においても保健体育科については履修学年が次のように決められている。

すなわち、体育については、各学年継続して履修させ、単位数はなるべく均分して配当することになっており、保健については連続する2か年にわたって継続して履修することになっている。

改訂の教育課程でも、教育に即ちその計画性をもたせることが基本方針の一つになっており、このため、科目の内容については、他教科、科目との重複を省き、学習を積み重ねることができるようにすることおよび生徒の発達にふさわしい内容にすることが必要である。そして他教科および科目間の内容的な調整を図るためには、各科目の履修順序を決める必要がある、また、生徒の発達にふさわしい内容とするためには、履修学年を想定しなければならない。このような立場から履修学年を前提として各科目の内容を作成したのである。このようなことから保健体育科における各科目の履修学年は、「体育」については毎学年に配当することとされ、保健については、全日制の課程では理科の生物が第1学年に配当されることを前提としているので、その内容的な関連から第2学年および第3学年に配当することになっており、定時制の課程では、これに相応する学年に配当することになっている。

なお、職業教育を主とする学科などでは、学科の必要などによって履修学年を変更する場合があろう。この場合は、高等学校学習指導要領第1章第2節第6款1の(4)により、「生徒の発達段階および経験に即応して必要な配慮を行なうようにすること」が必要である。

第2章 各 科 目

第1節 体 育

1 目 標

(1) 目標構成の立場

高等学校の体育は、中学校における体育の学習の基礎の上に立ち、この時期の心身の発達や生活の特性に応じて行なわれるものである。

目標の構成にあたっては、小・中学校との関連を考え、次のような点が考慮された。

ア 各項目は、並列のものとは考えないで、目標の(1)の項目は科目の性格を示し、指導にあたって、常に考慮しなければならない方向を示すものとする。

イ 体育の生活化に関するものは、ひとつの項目としてまとめないで、目標の各項目に含まれるようにする。

ウ 知的理解に関すること各項目に含まれるようにする。

エ 全日制の課程、定時制の課程、職業教育を主とする学科などによる区別をせず、また男女による区別もしないで高等学校における「体育」の共通な目標とする。

なお、目標の表現は、できるだけ具体的にし、どんな学習の場で、どんな経験によって、また具体的になにを目ざし、どのような方向に指導すべきかを示すような形がとられた。

以上のような立場から学習指導要領では目標として3項目を示した。

これらの目標の各項目のうち、(1)は(2)、(3)の根底となるものであり、

指導の全体的な方向を示すものである。(2)、(3)は直接に内容と結びつくものであり、運動や体育理論あるいはそれらの学習の場における経験を通して達成されるべき目標を示したものである。

いうまでもなく、それぞれの目標項目は、目標の重要な側面を示したもので、個々に独立したものでなく、相互に密接な関連をもって、全体として「体育」の目標をなすものである。

なお、健康・安全に注意して運動する能力や態度を身につけさせることも重要なことであるが、小・中学校においてひきつづいて学習しているので、高等学校では以上の3項目のなかに、この意味を含めて考え、別に項目は設けなかった。

(2) 目標の各項目の解説

(1) 各種の運動を適切に行なわせ、自己の体力に応じて自主的に運動する能力や態度を養い、心身の健全な発達を促し、活動力を高める。

この目標は前にも述べたように、「体育」の指導において常に考慮しなければならない根底的な目標である。

各種の運動を適切に行なわせて、心身の健全な発達を促し、活動力を高めることは、小学校の体育および中学校の保健体育の目標と共通なものである。しかし、高等学校の時期は心身ともに充実し、比較的強い運動にも耐えられるようになり、また各個人の体力や男女の特性も明らかになるので、その特性に応じて、各種の運動を自主的に行なう能力や態度を身につけさせ、現在ならびに将来の生活の中に運動を取り入れることができるようにすることが必要である。

「各種の運動を適切に行なわせる」ということは、この時期の心身の発達に応じ、現在ならびに将来の生活を考えて適切であるとされる各種の運

第2章 各 科 目

動を、個人差や男女差などに応じ、生徒の発達段階に即して計画的に行なわせることを意味している。このことは、指導計画の作成や学習指導の基本的な原則を示唆するものである。

「心身の健全な発達を促し、活動力を高める」というのは、「体育」の指導の究極的なねらいを示すものであり、特に、身体的な面としては、身体の形態、機能、基礎的運動能力および運動技能などを向上させることを意味している。

高等学校の時期は、知的欲求や社会的関心も高まるので、この目標の達成のためには「体育理論」の内容について理解させることも必要である。

(2) 運動についての科学的な理解に基づき、合理的な練習によって、運動技能を高めるとともに、生活における運動の意義についての理解を深め、生活を健全にし、豊かにする能力や態度を養う。

この目標は、各種の運動技能や体力を高め、それを現在および将来の生活の中に活用できるようにすることを示したものである。すなわち、単に運動がうまくできるようにすることだけでなく、それを生活化し、生活を健全にし、豊かにすることができるようにすることを意味している。

運動技能を高めるためには計画を立て、合理的に練習するように指導し、生徒にも各種の運動の構造や合理的な練習の方法などについての理解を与えることが必要である。

また、運動が社会生活の中でどのような意味をもち、どのような役割をもっているかを、広い立場から理解させることによって、教科時外でも自発的に、正しく運動するように指導し、自己の生活を健全にし、豊かにする能力や態度を養うことがたいせつである。

なお、「生活を健全にし、豊かにする」というのは、運動が疲労の回復や気分転換に役立ち、日常生活における緊張を解消させ、なごやかな人間

第1節 体 育

関係をつくるのに役だつことを考え、そのように運動を生活の中に活用するような能力や態度を身につけさせようとするものである。

(3) 運動における競争や協同の経験を通して公正な態度を養い、自己の最善を尽くし、相互に協力して、個人や集団の目標の実現に向かって努力する能力や態度を養い、社会生活における望ましい行動のしかたを身につけさせる。

運動にはひとりで行なわれるものもあるが、個人またはチームで相手と競争するものが多い。特に、教科時の体育においては、集団的に練習や試合が行なわれる。

この目標は、運動における競争とか協同などの具体的な場面における経験を通して、公正な態度、自己の最善を尽くす、協力して個人や集団の目標の実現に向かって努力する、などの能力や態度を身につけさせることの必要性を示すものである。

運動の学習の場においては、自分の判断によって行動を決定しなければならないことが多く、自己評価や相互評価が具体的にに行なわれるので、自己の能力の現状を知って、具体的な目標をもち、その実現に努力するように指導することが必要である。

さらに運動の練習や試合において、相手と競技する場合には、自分の所属するチームやグループの成員として、それぞれの役割を分担し、互いに協力し、自己の最善を尽くしてその責任を果たすようにすることが必要である。また、相互のチームが場所の協定、ルール決定および試合の運営などについて、相互に協力しなければならない。

運動による差異はあるが、このように、各運動が行なわれる場合には、運動技能のみならず、その運動を正しく行なうために必要ないろいろな社会的、精神的経験を得させることができる。

第2章 各 科 目

このような経験を通して、さきにあげたような目標を達成させるように指導することが必要である。

2 内 容

(1) 内容の構成

体育の内容は、男子9単位、女子7単位を標準とし、毎学年継続して履修させることを前提として作成したものである。

また、内容の具体的な面では、男女別に内容を示したり、運動種目の選択に差を設けたりなどして、性別や課程および学科の特性に応じた指導ができるように配慮した。

内容は、徒手体操、器械運動、陸上競技、格技、球技、水泳、ダンス、体育理論の8頭域に分けて、それぞれの具体的な指導の内容を示した。

このような内容領域の分け方をしたのは、従来の分け方の反省に基づくものである。従前の学習指導要領では、体育の目標の観点から運動種目を個人的種目、団体的種目、レクリエーション的種目の三つの領域に分け、それぞれについて指導の内容を示しているが、これでは、内容が各運動種目に共通なものとして表わされ、個々の運動種目と内容との結びつきが不明確であった。そこで、改訂した学習指導要領では、小・中学校との関連も考え、各運動種目の性質を考慮して類似するものをまとめて一つの領域とし、それぞれの領域ごとに目標との関連で具体的な内容を示したのである。これによって、内容と各運動種目との関連が明らかにされるとともに、各領域別の内容の範囲や系統がいっそう明らかにされることになったわけである。

次に、保健との内容的な関連であるが、たとえば、心身の発達、疾病、傷害予防などの保健と体育の両方に関係のある内容については一般的なことがらは保健の内容とし、運動と特に関係の深いことがらについては体育

第1節 体 育

の内容としてまとめた。しかし、実際の指導にあたっては、密接な関連をもって取り扱うことが必要である。

ア 運動領域と運動種目

前述したように体育の内容は、運動と体育理論の領域から構成されている。また、運動を領域別にしたのは、運動が発達刺激の手段としてだけでなく、個人生活や社会生活において、運動を楽しみ、生活を豊かにするために必要なものであり、そのためには、運動を体系的に習得させることが必要であると考えたからである。

このように、内容の範囲と系統を明らかにするために運動領域としてまとめたが、この運動領域の中に含まれる運動種目は、生徒の発達段階、課程や学科の特性、授業時数、施設用具の現状などの観点から検討し、全体的な調整をして精選した。

さらに、各運動領域ごとに精選された運動種目の中から、性別および課程や学科の特性に応じて、それぞれ1~3種目程度選択して指導できるようにした。

イ 運動領域の内容

各運動領域の具体的な内容は、教科の目標、体育の目標および生徒の発達の特性などと各運動領域の種目の特性を考えて導き出されたものである。この運動種目の特性は、単にそれを構成している技能的な特性だけでなく、その運動がどのような形で行なわれ、そこでどのような経験がなされるかという全体的な特性を意味する。

すなわち、運動は、個人としてだけでなく集団としても行なわれ、競争や試合の形式でも行なわれる。そこではさまざまな社会的な経験がなされる。したがってその経験を生かして、対人的な態度や勝敗に対する態度、健康・安全に対する態度なども育成するように指導する

ことが必要である。

このような考え方から各運動領域ごとに体育の目標との関連で次のような観点から具体的な内容を導き出した。

(ア) 運動技能に関して

それぞれの運動技能の特性に応じて内容を定めたが、基本的には個人技能、集団技能およびゲームという観点から考えた。さらに練習の要点、ルール、ゲームの運営、ゲームや練習の計画能力などを含めて考えた。

(イ) 社会的態度に関して

小・中学校と共通な立場をとり、勝敗に対する態度、施設・用具に対する態度、個人と集団および集団と集団との関係で必要な態度などを考えた。

(ウ) 健康・安全に対する態度に関して

この態度に関しては、運動の場所、施設・用具などの整備、安全な運動のしかたなどの観点から考えた。

以上のような観点から各運動領域の具体的な内容を検討し、学習指導要領では次の二つの観点からまとめた。

(ア) 運動技能に関する内容

(イ) 態度に関する内容（社会的態度と健康・安全に対する態度を含む。

また、ゲームや練習の計画能力は自主性との関連で、自主・計画性として態度に含めた。）

さきに示した観点から導き出された内容を (ア)、(イ) の二つにまとめたのは、さきの三つの観点から各運動領域の内容をまとめることは画一的に過ぎる場合もあり、社会的態度と健康・安全に対する態度の内容を「態度」の内容として一つにまとめたのである。

また、知的な理解に関するものは「体育理論」に含ませるようにしたものである。

なお、内容をまとめることと関連して内容のうえで性別および課程や学科の特性に応じた取り扱いを示すため、各運動領域ごとに「取り扱い上の留意点」を設けた。

この留意点は、運動領域に含まれる各種目に共通な一般的事項、性別に考慮されなければならない事項、課程や学科の特性に応じて考慮されなければならない事項の順序で示されている。

これらの事項は、指導計画や指導法において内容とともに考慮されなければならないことは当然である。

ウ 体育理論

体育は運動を行なうことによって、技能や態度を向上させるだけでなく、知的な理解を媒介として学習させることによっていっそう効果をあげることができる。「体育理論」はこの意味でまとめられたものである。

体育理論の内容としては、目標との関連から、高校期の発達や生活の特性と運動、運動の技能を高めてそれを生活に活用するために必要な運動についての科学的な理解や合理的な練習法および生活における運動の意義などが考えられた。

さらに、保健や他教科の内容との関連も考えて次の三つの事項を取り上げ、それぞれに含まれるものを系統的にまとめた。

(ア) 発達と体育

(イ) 運動の練習

(ウ) 社会生活と体育

なお、知的理解に関するものでも運動技能と関係する競技のルール

第2章 各 科 目

などはそれぞれ技能に含まれるものとして省かれている。

エ 各領域の内容構成

(ア) 徒手体操

徒手体操では、身体各部の運動について学習することは当然であるが、これらの学習に基づき、これらの運動を準備、整理、補強、きょう正などの運動として活用する能力や態度を育成することに重点をおいた。

(イ) 器械運動

現行では「巧技」とっているものであるが、小・中学校との一貫性を図る上から「器械運動」に改めた。

小・中学校における器械運動の内容は、鉄棒、とび箱、マットの各運動から構成されているが、改訂では内容を懸垂運動、跳躍運動、回転運動、平均運動（女）から構成し、使用する器具は、必ずしも鉄棒、とび箱などでなくてもよいように弾力性をもたせた。

なお、男子は懸垂、跳躍、回転の各運動からそれぞれ2種目以上、女子は懸垂、跳躍、回転、平均の各運動からそれぞれ1種目以上選択するようにした。

(ウ) 陸上競技

内容は現行と同様に走・跳・投の運動から構成し、男子は走・跳の運動からそれぞれ2種目以上、女子はそれぞれ1種目以上、投の運動からは男女とも1種目以上選択するようにした。

なお、高等学校としては、個々の運動種目の指導だけでなく、数種目を適宜組み合わせさせた混成競技の形式でも指導するようにした。

(エ) 格 技

この領域には、すもう、柔道、剣道の3種目が含まれ、この3種

第1節 体 育

目のうちから1種目以上を選択することとした。ここで、1種目以上としたのは、他の運動領域の場合と同様にしたという理由のほか、比較的施設・用具の条件に制約されることの少ない「すもう」だけでなく、柔道や剣道も積極的に履修させることが望ましいということも考えている。

また、すもう、柔道、剣道の各種目は中学校で履修してこない生徒もいるので、中学校の内容も含め、基本的なものを精選した。

なお、格技は男子のみの種目であり、定時制の課程では、生徒の生活の実態や学習環境などの条件からみて取り扱うことが困難な場合には欠くことができることとした。

(オ) 球 技

球技の領域に含まれる運動種目は性別や課程の特性を考慮し、課程別および男女別に示した。すなわち、全日制の課程の男子はバスケットボール型、バレーボール型およびサッカー型（男子のみ）からそれぞれ1種目以上、女子はバスケットボール型とバレーボール型からそれぞれ1種目以上選択することとした。なお、卓球、バドミントン、ソフトボールはテニスにかえることのできる種目として示した。

定時制の課程では、運動種目を型に分類しないで、示された種目のうちから男子は3種目以上、女子は2種目以上選択するようにした。これは、定時制の課程においては、生徒の学習環境や施設・用具の実態が、全日制の課程とかなり相違があることを考慮し、実態に即した指導ができるようにすることを考えたからである。

なお、各運動種目の技能に関する内容は、これらの種目の特性から「個人技能」、「集団技能」、「ゲーム」（テニス、卓球、バドミントンでは「個人技能」と「ゲーム」）の三つの角度から示した。こ

れは、球技の特性に基づいてなされたものであり、他の運動領域の内容の示し方と異なる点である。

(ウ) 水 泳

内容は、泳法、飛込、救助法の三つから構成されているが、他の運動領域と異なる点は、内容に選択制を採用していないことである。

したがって示されているすべての種目を学習させるが、生徒の能力に応じて、クロール、平泳、横泳のうちいずれか一つに習熟させることが望ましいと考えた。このことは種目選択の考え方とは異なるが、水に対する安全の立場から、重点のおき方を示したものであるといえる。

なお、水泳は、学校のプールだけでなく、近くの川や海を利用しても指導することを原則としているが、適切な水泳場がない場合は欠くことができることとした。

(エ) ダンス

ダンスの内容は、小・中学校との関連を考え、フォークダンスと舞踊創作の二つから構成した。舞踊創作は、現行「表現」といっているものであるが、小・中・高校という学校段階の発展および内容の性格を考慮して名称を改めたものである。それぞれの内容は生徒の発達や生活の特性を考え、知的な理解に基づいて、内容を深められるようになっている。

なお、男子には、舞踊創作は指導をしなくてもよいが、フォークダンスは上学年で履修させるようにした。

フォークダンスでは、各国の異なった型の踊りを広く学習させ、生活に活用できる能力を養うことをねらいとしている。また、舞踊創作では自己の思想や感情をリズムカルな身体の動きを通して表現

する能力を養うことをねらいとしている。

しかし、過去の経験の差がかなり著しいと考えられるので、その実状に即し、二つの内容はその程度に応じて実施できるように配慮し、構成した。

(ウ) 体育理論

この内容は、中学校との関連を考慮し、現行の内容を精選し、運動についての科学的な理解および生活における運動の重要性の理解を重視するように考えた。

そして、内容は「発達と運動」「運動の練習」「社会生活と体育」の三つにまとめた。

「発達と運動」では、運動の種類と特性を取り扱い、さらに、これらと高校期の生徒の発達や生活の特性との関係を理解させるようにした。なお、運動の種類と特性では、その必要性から考えて、とくに野外活動を取り出して扱うようにした。

「運動の練習」では、運動の生理・力学・心理など練習の基礎になる事項を取り扱うとともに、体力を高めるための練習法と運動技能の練習法の項目を設け、運動の練習に対する科学的な理解を深めさせるようにした。

「社会生活と体育」では、現代生活における体育の現状と問題を中心に取り扱い、現行における古代、中世などに関する体育史的な内容は省いた。

(2) 各領域別の内容

以下に述べる内容の各事項の解説は、各事項の記述を補足説明し、各事項のねらいや取り扱いの程度をいっそう明確にして、指導計画作成ならびに指導の際の参考に供することを目的としたものである。

A 徒 手 体 操

徒手体操はよい身体をつくることを目的としてつくられた運動で、身体各部の運動からなり、準備、整理、補強、きょう正などのためにも活用される。

(1) ねらい

- ア 身体各部の運動をリズムカルに行なうとともに、筋や関節をじゅうぶんに動かして身体の柔軟性を養う。
- イ 徒手体操の運動の選択および配列について理解するとともに、正しい行ない方を身につけさせる。
- ウ 徒手体操を実施するそれぞれの場合の目的に適合して、正しく応用する能力を養う。
- エ 自己の身体に合った体操をつくり、これを日常生活に活用できる能力を養う。
- オ 互いに運動の形や動きをなおし合ったり、組やグループで行なうことによって協力する態度を養う。

(2) 内 容

ア 技 能

(イ) 徒手体操の基本

徒手体操の基本としては、運動構成の原則や行なう際の原則などが含まれる。次にこれらの原則の基礎的な事項について述べてみよう。

a 運動の構成

分 類	動 きの 形 式	種 目	姿 勢	方 法
下 肢	屈伸、挙振、跳躍	複 合	立 位	ひとりで行なう。
上 肢	屈伸、挙振、回旋			

く び	屈、転、回旋	結 合	座 位	組で行なう。
胸	伸展		臥 位	手具で行なう。
体 側	屈、倒			
背 腹	屈、倒			
胴 体	転、回旋			

(a) 運動の分類

身体のある部分や部位を動かして、運動が全身にいきわたるようにしなければならない。このためには、身体各部の運動に分けたほうが便利であり効果的であるが、実際の指導ではできるだけ全身と部分とを総合して行なわせることによって効果を上げるようにする。

(b) 動きの形式

徒手体操では、身体が動くところは全部動かすわけであるから、分類された各運動はどのように動かすことができるかを知らなければならない。これが、すなわち動きの形式で、それには上げる、振る、曲げる、伸ばす、回す、ねじる、倒す、とぶなどがある。

(c) 運動の種目

学習指導要領では、運動の分類に従って動きの形式を示しただけで、具体的な運動種目の方法は示さなかった。一般的には、それぞれの動きの形式に、腕の運動を複合し、それに運動の方向、速さ、強さなどが加わって、実際の運動種目ができあがる。

(d) 運動の選択と配列

運動は、年齢、性、実施のねらいによって選ばれるが、それ

には運動の難易度、強度などを考慮する。そして選んだ運動は生理学、解剖学、心理学などの原則に従って配列されなければならない。一般には、次のような原則を考慮する。

- ① 心臓より遠いところや、筋肉の多いところから始める。
- ② 軽い運動——強く難しい運動——軽い運動
- ③ 運動から運動への移行は、できるだけ自然にする。

b 基本姿勢

徒手体操を行なう場合の立位の姿勢には、直立、開脚、並脚などがある。このうち、並脚はつま先を軸にしてかかとを開き、両足を並行にするものであり、弾性振動によるひざ屈伸の運動などに用いられる。

座位または臥位の姿勢には、ひざ立て、長座、伏臥、仰臥、腕立て伏臥、腕とひざ立て伏臥などがあり、これらの姿勢はきょう正や補強のように強を行なう場合に用いられる。

c 複合と結合

徒手体操の運動は、各運動の動きの形式に上肢の動きの形式を組み合わせで作ったものである。

複合は、Aという運動とBという運動が、同一時間中に同時に行なわれるものであり、結合は、Aという運動とBという運動が、前後に結びついて一つの運動種目をつくった場合をいう。

d 動きの種類

運動では、実際に身体をどのように動かすかという「動き」が最も重要である。これには、挙振、すなわち挙動と振動とがあり、振動の発展したものに弾性振動がある。

挙動は、腕を振り上げた場合ある一定のところで振りを止める

ことで、形の正確さを体得させたり、きょう正する場合などに行なわれる。

振動とは、運動を意識的に停止しないで自然に振ることで、リズムミカルな動きの基礎となるものである。

弾性振動とは、重力、はずみ、反動を利用した運動で、身体の柔軟度の高いものや、女子などに多く行なわれるものである。

e 重力と方向

上肢の運動は、常に他の運動と一体的に行なわれるのが普通であるから、運動のよしあしはこの上肢の運動の動きによって決められるといえよう。したがって、この観点から、上肢の運動をじゅうぶん練習する必要がある。

上肢の運動は、重力の方向に動く場合、反対に動く場合、直角に動く場合の三つがあるから、それに応じてアクセントのつけ方を考えなければならない。

f アクセントや間合い

すべての運動は、リズムミカルに行なわなければならない。それにはアクセントや間合いがたいせつである。

アクセントとは運動をはじめるとき、あるいは極限まで動かし、たときに力を加えることで、徒手体操では初めか終わりにすることが多い。

間合いは、運動の方向が転換されるときに生ずる時間の長さで、この間のとり方によって、リズムはいろいろに変化するものである。

(4) 徒手体操の応用

徒手体操は、準備、整理、補強、きょう正などの目的で活用され

る場合が多い。この場合には、構成する運動の選択やその実施方法などをくふうし、それぞれのねらいに適した運動ができるようにする。

a 健康の保持増進

生徒の生活は、教室における知的学習が中心になるが、その学習能率をあげるとともに、健康を保持増進していくためには、適当な運動が必要である。徒手体操などは簡易に活用されやすいもののひとつである。

b 準備運動と整理運動

スポーツや作業を行なう前に、徒手体操を準備運動として実施することは、一般の常識である。しかし、ただ習慣的に形式的に行なうだけでは効果が少ない。

したがって実際に行なう主運動の種類に適した独自の準備運動を作って行なうことがたいせつである。

整理運動の場合もやはり主運動との関連を考慮し、運動のかたよりや不足を調整し、姿勢を正し、呼吸を整え、精神を落ちつけるために有効な運動を行なうようにする。

c 補強運動

スポーツに必要な柔軟性、筋力、持久性、敏しょう性などの基礎的な能力を強化し、スポーツの技能や作業の能率を上げるために考えられた運動が、補強運動といわれる。徒手体操はその基礎練習として効果的である。

実際には、座臥^{ざが}の姿勢、ふたり組み、手具などの負荷を利用して行なうなど、いろいろの方法がある。

d きょう正運動

定時制の課程の生徒は昼間働いているものが多く、また全日制の課程の生徒といえども、将来はそれぞれの職業につくわけである。この職業生活からくる固癖を予防、きょう正し、正しい姿勢を維持するために、徒手体操は最も効果的である。また、それぞれのねらいに応じて、ふたり組みや器械、器具を用いるなど、いろいろな方法がある。

e 疲労回復の体操

知的学習や職業生活において、精神的あるいは身体的に疲労をした場合、気分の転換をはかり、疲労を軽減し、回復するために適当な体操を行なうことはきわめて有効である。このような体操を行なうときは、伸展運動を多くし、力を抜いて伸び伸びと、大きく、リズムカルに行なうことがたいせつである。

イ 態 度

(ア) 運動のねらいや効果をよく理解し、互いに批判し合って行なう能力や態度を養う。

徒手体操は、理解と必要の上に立って行なうべきものであるから、実施する一つ一つの運動のねらいをよく理解し、正しい要領で練習するとともに、互いになおし合うようにする。

(イ) 自己の身体や運動能力などの状態を知って行なう態度を養う。

各スポーツには、それに必要な基礎能力があり、また各人には、それぞれ体力に個人差がある。したがって、自分の身体の柔軟性、筋力、動き、姿勢などについて短所をよく知り、その短所を是正するように努める。

(ウ) グループで協力して一連の徒手体操をつくったり、発表会を行なったりする態度を養う。

一連の徒手体操を作成する原則を理解し、各グループに分れて自分たちに適した徒手体操をつくる。リーダーやグループの成員とよく話し合い、学習をまとめて最後に発表会を行なうのもよい。

- (エ) 組体操や座臥^が体操を行なう場合は、他人の身体状況や実施の場所などを考えて、安全に留意して行なう態度を養う。

ふたりで組んで体操をするときは、相手の体格や柔軟度などを考慮し、無理をしないようにする。

また、座臥^がの体操は、室内や芝ふの上で行なうようにし、清潔に留意する。

(3) 取り扱い上の留意点

- ア 身体各部の運動に分けて示しているが、できるだけ動的に、全身運動として扱う。

これまでの徒手体操は、保健を主目的として行なってきたので、生理・解剖に基づいた運動が指導されてきた。したがって、運動も身体各部の運動に分けて示す方法がとられている。もちろん、望ましい身体的活動は全身運動であり、自然運動であるが、一般に理解しやすいことや指導に便利であることなどから、今日でもこのように運動を身体各部に分けて示す方法がとられているわけである。

しかし、実際の指導においては、動きの形式を重要な手がかりとしながら、もっと自由に活発な全身運動として、歩、走、跳を加えて動的に行なうようにする。

- イ 女子には、女子向きの運動を選ぶとともに、手具を用いた運動も考慮する。

徒手体操は他のスポーツほど性別は考えなくてもよいが、しかし、女子の場合は、その特性（身体的構造・情緒的発達）を考慮して、リ

ズミカルな動きの多い運動を取り入れる。

また、ボール、輪、棒、なわ、こん棒、皿鈴などの手具を使って、美しく、楽しく運動することができるようにする。

- ウ 徒手体操は、「形」よりも「動き」に重点をおいて指導する。

運動において、形と動きとは一体的なものであるから、どちらもたいていであるが、どちらかといえば動きの方を重視すべきである。動きは形よりも先行するものであり、また実際に、形から動きを指導するよりも、動きから形を指導するほうが容易である。力の抜き方やリズムミカルな動きを尊重し、これが他のスポーツや日常生活の中で、合理的な動きの基礎であることを理解させることが必要である。

- エ 運動の方法をおぼえるだけでなく、練習の回数を多くしたり、連続して行なうようにする。

徒手体操は、運動の方法を理解することも重要であるが、それを反復して練習することがさらに重要である。また運動を次から次へと連続して行なわせることが望ましい。個々の運動をリズムミカルに、全体がよどみなく流れていくように連続して行なうと、気分も快適になり、長く続けることもできる。

- オ 号令よりも、できるだけ音楽の伴奏を利用して指導する。

現在の徒手体操では、動きを重視し、リズムを強調するのが一般の傾向であるから、この点に注意して指導しなければならない。

このようにリズムミカルな動きを中心とした指導をするときは、動きを助長する音楽の伴奏が最も効果的である。その中で、ピアノは理想的ではあるが、わが国の現状ではタンバリン、たいこなどの打楽器が適当であろう。

- カ 徒手体操を準備、整理、補強などに活用する場合は、その適用を誤

らないようにする。

徒手体操を準備、整理、補強、予防、きょう正などに活用する場合
には、そのねらいをよく知らせ、自己の身体状況とよく適合した各運
動の構成、動き、実施方法を身につけさせ、日常生活の中で活用する
よう指導する。

特に定時制の課程や職業教育を主とする学科の生徒に対しては、職
場、作業の内容および作業量などから予測される不良姿勢、かたよっ
た姿勢、疲労などについて理解させ、また、疲労の回復、固癖の予防、
きょう正の具体的方法をできるだけ個別的に指導する。

B 器 械 運 動

器械運動は、鉄棒、とび箱、マット、平均台などを用いて行なう運動で
あり、懸垂、跳躍、転回、平均などの運動が含まれる。一般的に腕で身体
をささえて、振ったり、とんだり、回ったりする運動が多く、また成功不
成功がはっきりした運動である。

(1) ねらい

ア 懸垂運動、跳躍運動、転回運動などによって、懸垂力、跳躍力、巧
ち性などの能力を養う。

イ 運動の要領をよく理解し、合理的な練習を行ない、運動技能を高め
る。

ウ 正しい補助の方法を理解し、互いに協力して練習する。

エ 練習計画を立て、互いに批判し合って行なう態度を養う。

オ 器具の安全を確かめ、正しい練習のしかたを理解し、健康・安全に
注意して行なう態度を養う。

(2) 内 容

ア 技 能

男 子

(ア) 懸垂運動

a 両足中かけ上がり (低・高鉄棒)

片足の中かけ上がり、片足のももかけ上がりの順序で練習し、
両ひざかけ上がり、両ももかけ上がりを行なう。

b 振り上がり (高鉄棒)

高鉄棒で正しい振り方の練習をして、しだいに振りを大きくし、
ひざを曲げて上がる。ひざをのばして余裕をもって上がることが
できれば理想的である。

c け上がり (低・高鉄棒)

低鉄棒では、腰を曲げひざをのばして一回で上がれるようにす
る。高鉄棒では、正しい姿勢で振り、一回で上がれるようにする。
なお、腕立て懸垂の姿勢からただちにけ上がりする方法もある。

d ともえ (低・高鉄棒)

さか上がりのような要領で、踏み切り、鉄棒に下腹部を触れな
いようにして、ひと回りしておりる方法と腕立て懸垂の姿勢から、
からだをはね上げ、その勢いを利用して、一回りしておりる方法
がある。しだいにからだをのばして回るようにする。また高鉄棒
の場合は、腰をのばして一回りし、両手をにぎったままで前に振
る。

e 腕立て前(後)転 (低・高鉄棒)

前転の場合は、ひざをのばして連続回転できるところまで行な
う。

後転の場合は、腰をのばして正しく一回転する。次に腰を浮か
したままからだをのばし、連続して回れるようにする。

f 振りとび (低・高鉄棒)

腕立て懸垂からと、懸垂からの二つの振りとびがある。腕立てからの振りとびは、はじめ低鉄棒で行ない、しだいに高鉄棒に移る。

懸垂姿勢から振動を利用して行なう振りとびは、はじめは軽く振り、からだ前方に振れきったとき、落ちついて両手を押し離して肩をつきだすようにしてとぶ。この要領を覚えてから、次第に振りを大きくして行なう。

g 横とび越しおり

はじめは片逆手になり、その腕を軸にして、ひざを曲げて鉄棒をとび越し、鉄棒の側面におりる。なれてきたら、ひざや腰をのばしてとび越す。また順手のままで鉄棒をとび越し、前の方に向いておりる練習をする。

h 開(閉)脚とび越しおり

開脚とび越しから閉脚とび越しの順に行なう。はじめは、鉄棒上に足裏をつけてからとびおり、じゅうぶん練習してなれてから、一気にとび越すようにする。

i 2~3 種目の連続

いくつかの種目を連続する。途中で止まらないように、なめらかに行なう。

例 (a) け上がり——ともえ——足かけ上がり

例 (b) 振り上がり——ともえ——け上がり——振りとび

(4) 跳躍運動

a とび上がりおり

自然な姿勢で、できるだけ高くとぶ。両ひざをかかえたり、ひ

ざをのばして前屈姿勢をとったりして、いろいろなフォームでとぶ。

b 腕立てとび越し

とび箱を縦にして行なう方法と横にして行なう方法とがある。

縦の場合には、開脚と閉脚との二つのとび方がある。開(閉)脚でとぶときは、手をつく位置によって踏み切り姿勢や、空間姿勢が違ってくる。すなわちとび箱の手前の方に両手をついたとき、中ごろについたとき、先のほうについたときによって、からだのはね上げ方や空間姿勢が変わってくる。

同様にとび箱を横にして行なう場合も、踏み切り板の位置を比較的近くしたとき、中ごろ、遠く離れたときによって、踏み切りや空間の姿勢が変わってくる。普通、これらを垂直とび、斜めとび、水平とびと呼んでいる。

なお、とび箱を横にして、片足で踏み切り、からだをうしろに倒してあおむけになり、台上に両手をついてとび越す方法もある。

c なわとび

短なわとびには、片足とび、かけ足とび、両足とび、あやとび、交さとびなどがあり、それらを連続したいろいろなとび方を行なう。

長なわとびでは、長短二重とびや長なわ二重とびなどを行なう。

(5) 転回運動

a 前転

開脚でひざをのばし、回わって起きあがるときに両手でマットや床をおさずに前転する(ひざ伸ばし前転)。連続してこれを行なう。

助走して踏み切り、ひざをのばしたままとび込み前転をして起きあがる。

台上に両手をつき前転する。助走の速度を増し、台上の前方に両手をつき、からだを曲げたまま前転する。

b 後転

後転しながら腕をのばし、両脚を横に開いて一回りする。なれてきたら連続して行なえるようにする。

後転しながら腕をのばし、両ひざをのばして一回りする。次第にこれを連続して行なえるようにする。

c 腕立て前転

片足踏み切りで、両手をつき、からだをのばしたまま前に回り、両足で着地する。腕立て前転（前方転回）をして片足を前に上げ、片足で着地する。

d 腕立て側転

正しい倒立の姿勢を保ったまま腕立て側転をする。これを連続して行なう。

e 倒立前転

片（両）足踏み切りで倒立し、からだを曲げながら前に回って立つ。

f 2～3 種目の連続

例 (a) 伸膝前転——開脚前転

例 (b) 後転——開脚後転——伸膝後転

例 (c) 腕立て側転——腕立て前転——とび上がり前転

女 子

(ア) 懸垂運動

a 懸垂移行

懸垂して、片手交互に離して移行する。雲梯、横木、トラベリング・リング、平行棒などを利用してもよい。

b 懸垂振り

鉄棒に懸垂して、前後に振る。吊環などを利用して振動してもよい。

c さか上がり（低鉄棒）

台上踏み切りのさか上がり、地上からの片足踏み切りのさか上がり、両足踏み切りのさか上がりなど、能力に応じていろいろな方法で行なう。

d 前回りおり（低鉄棒）

腕立て懸垂の姿勢から、前に回わっておりる。着地したら、またとび上がり、連続して行なう。

e 腕立て前（後）転

ひざを曲げて腕立て前転をする。連続してこれを行なう。ひざを曲げて腕立て後転をする。ひざをのばして行なう。

(イ) 跳躍運動

a 腕立てとび上がり

縦にしたとび箱に両手をついて踏み切り、台上に両ひざをついて上がる。同じく台上に両足をついて上がる。

とび箱を横にして、前方に補助者をつけ、腕立てとび上がりで、台上に両ひざ（足）をついて上がる。

b 腕立てとび越し

とび箱を横にし、前方の両側に補助者をつけ、閉脚で腕立てとび越しを行なう。同じく開脚で腕立てとび越しを行なう。

c 腕立て横とび越し

とび箱を横にし、軽く走ってきて台上に両手をつき、腕でからだをささえながら横向きでとび越す。

あおむけになって台上に手をつくあおむけとびは、はじめ斜めから助走して行ない、次第に正面からとぶようにする。

d なわとび

短なわとびでは、片足とび、かけ足とび、両足とび、二回とび、あやとび、交差とびなどがあり、それらの種目を連続したいろいろなとび方を行なう。

長なわとびでは、一つの長なわでとんだり、長なわを2本交互にまわしてとんだり、長なわのなかにはいて短いなわでいろいろなとび方を行なったりする。

(ウ) 転回運動

a 横転

からだをのびした姿勢、くの字形の姿勢、ひざ立て姿勢などのいろいろな姿勢で、マットのうえを横に回る。

b 前(後)転

前転、開脚前転、とび上がり前転などを行ない、また台上で屈膝の前転を行なう。後転、開脚後転を行なう。

c 倒立前転

補助者をつけて倒立を行ない、からだを曲げて前転する。

d (2~3 種目) の連続

例 (a) 前転——足交差——後転

例 (b) 開脚後転——屈膝前転——後転

(エ) 平均運動

a 歩

台上をいろいろな姿勢で前・側・後方に歩く。

b 跳

台上で軽くスキップをしたり、ひざを曲げた前後開脚の姿勢から両足交差とびをしたりして、いろいろな方法で、片(両)足とびを行なう。

c 回転

台上で前後開脚の姿勢から右(左)に $\frac{1}{2}$ 回ったり片足先きを軸にして1回転したりする。

d 支持姿勢

台上に片足で立ち、いろいろな平均運動を行なう。片ひざ立てで両手を台上ににぎり、片足を上げて平均をとったり、台上でV字平均をとったりして、腕と足との支持によるいろいろな平均運動を行なう。

e 上がり方

台の高い場合は、平均台の横から、腕立て懸垂姿勢をとってから台上に上がったり、腕立てとび上がりをして台上に片足をかけて上ったりする。

f おり方

軽くとんで平均台の側方におりたり、両手を台上について腕でからだをささえ側方におりたり、直立姿勢から転向しておりたりする。

イ 態 度

(ア) 運動の要領を理解し、互いに批判し合って練習する。

練習は段階的に行ない、運動の要領をよく理解し、観察点を決

第2章 各 科 目

めて互いに助言したり、批判し合ったりすることがたいせつである。

(i) 正しい補助の方法を理解し、互いに協力し合って練習する。

器械運動の場合は、技能ができないと不安になり、また不安や恐怖のために、いっそう技能の上達が遅れるという傾向が起りやすい。補助はこのような障害を取り除き、協力し合って技能の上達を図るためによい機会である。

(ii) 適切な準備運動を行ない、安全に注意して練習する。

a 適切な準備運動を行なう。

一般に準備運動では、徒手体操が行なわれるが、器械運動の際は腕でからだをささえたり、手を使う場合が多い。したがって、準備運動を行なうときは、特に腕や手首や足首の運動を取り入れ、また肩関節などの柔軟運動もじゅうぶん行なっておく。

また器械運動の練習にはいるときは、いきなり新しい運動を行なうことなく、軽くとんだり、ぶらさがったりしてからだをならし、既習の運動種目を軽く行なうことがたいせつである。このような習慣を身につけておくことは、危害予防や技能の上達にも役だつ。

b 安全に注意して練習する。

練習する前や練習の途中で、器械の点検を行ない、安全や清潔に注意して練習をする。

(3) 取り扱い上の留意点

ア 器械運動の目的を達成するために、他の適当な器械・器具を用いてもよい。

懸垂運動の器械には鉄棒のほかに、平行棒、吊環、トラベリング・

第1節 体 育

リングおよびろく木などの器械がある。設備のある学校では、これらの器械を用いて、指導要領にあげられているような基礎的種目を行なってもよい。また平均台の代わりに、横板で固定した角材を用いて平均運動を行なったり、とび箱とともに跳馬を用いて跳躍運動を行なったりしてもよい。しかしこれらの器械を使用するときは、特に点検をじゅうぶんに行ない、安全に注意する。また、たとえば吊環で振動するときには、振れ方が鉄棒と変わってくるし、跳馬でとぶときは手がすべりやすかったりするので、じゅうぶん注意してから練習させるようにする。

イ 補助の要領を理解して練習をする。

補助はひとつの技術であるが、その方法をじゅうぶんに理解させることがたいせつである。そのためには、種目に応じて補助者の位置と姿勢、補助する身体の部位、補助の要領をじゅうぶんに理解し、責任をもって確実に行なわせる。

ウ 簡単な規則をつくって競技を行なわせてもよい。

競技を行なう場合は、目標がはっきりするので、学習意欲を高め、グループやグループ間の協力関係を深めることができる。一般に、次のようなことに注意して行なう。

(i) 競技種目を決める。跳躍運動以外は、連続種目で自由種目をつくる。

(ii) いくつかの段階に分けた簡単な採点基準をつくり、どこに注意して審判をするかを決めておく。

(iii) 競技会をする前に、グループ内でテスト会を計画し、審判や採点の方法になれておくことよい。

(iv) 競技会を1時間で終了するためには、出場人数を制限するとか器

械を制限するとかの方法を考慮する。

- (オ) グループ対抗で競技するように計画するのもよい。
- (カ) 競技会の審判・記録などの係りは、各グループから選ぶがよい。
- (キ) 順位の決め方を考えておく。

エ 種目の選択

指導にあたっては、それぞれの学校の実情を考慮し、男子は懸垂運動、跳躍運動、転回運動のうちから、それぞれ2種目以上を選び、女子は懸垂運動、跳躍運動、転回運動、および平均運動のうちから、それぞれ1種目以上を選ぶように計画する。したがって、男子の場合は、たとえば懸垂運動では「け上がり」と「ともえ」、跳躍運動では「とび上がりおり」と「腕立て斜めとび越し」、転回運動では「開脚後転」と「腕立て前転」というかたちで、生徒の実態やその他の条件に応じて最低6種目を選択する。同様にまた女子では、最低4種目を選択することになる。

このような方法で行なうと、技能や興味などの個人差に応じて、それぞれ適当な種目を選ぶことができ、また目標が決まって計画も立てやすい。しかし、それぞれの運動のうちから2種目以上を選択する場合は、異なった種類の運動を選び、同じ種類の種目に片寄らないように計画を立てる必要がある。たとえば、男子の転回運動で「開脚前転」、「伸膝とび込み前転」、「台上前転」などから種目を選択する場合は、どれも前転系の類似した種目にかたよるので、この点特に注意する。

C 陸上競技

陸上競技は走、跳、投などの能力を競う個人的な運動で、基礎的運動能力を高め、筋力、敏しょう性、持久性などを養うのに適している。成績が

客観的にとらえられるので自己の進歩を知り、他と比較することが容易である。

(1) ねらい

- ア 練習を通して筋力、敏しょう性、持久性などや、走る、とぶ、投げるなどの基礎的運動能力を高める。
- イ 各種目の技能を習得させる。
- ウ 運動技能の基礎となる体力の高め方を理解させ、その応用能力を養う。
- エ 競技規則についての理解を深め、校内競技の計画運営や競技の正しい審判ができるようにする。
- オ 練習や競技を通して、自主、協力、責任、公正などの態度を養う。
- カ 練習や用具の取り扱いを通して、健康・安全に対する態度を養う。

(2) 内 容

ア 技 能

[走の運動]

(ア) 走法

- a 短距離走の指導（男子、100～300 m、女子、50～200 m）では、クラウチングスタート、スタートダッシュ、疾走フォーム、短距離疾走における力の配分（ペース）などを取り扱う。

短距離走では、これらの技能を身につけさせるほか、疾走能力を高め、敏しょう性を養う練習法を理解させる。

疾走スピードを養うには、からだのむだな緊張を抜いて、しだいにスピードをつけるようにする加速疾走（50～100 m）を行なわせるがよい。この練習では間に疲労がじゅうぶん回復するまで（2～6 分）動的休息をとって反復させる。また、早いスピードで

長く走り続けることのできる能力をつけるにはある程度の距離を用いてかなり疲労するまで走らせる。男子では 100~300 m, 女子では 100~200 m の距離を用いるが、各生徒が能力に合ったペースで走れるように指導する。

[注] 間にじゅうぶんな休息をとって反復する練習はレペティショントレーニングと呼ばれている。

- b 中・長距離走の指導 (男子, 中距離, 400~1500 m, 長距離, 2000~5000 m) では, スタンディングスタート, 中・長距離走のフォーム, 中・長距離走のペースなどを取り扱い, 持久走 (女子, 1000~3000 m) では走るフォームとペースなどを取り扱う。

中・長距離走や持久走では, これらの技能を身につけさせるほか, 持久的な走力や持久性の養われる練習法を理解させる。

中距離走を主とする指導では, 主として酸素負債能力を養うレペティショントレーニング, 主として酸素の摂取能力を高めるインターバルトレーニングや主としてペースの体得をねらいとする持続走, これらを組み合わせたものなどを用いるとよい。

また, 長距離走を主とする指導や持久走の指導では, 持続走, インターバルトレーニング, およびこれらを組み合わせたものなどを用いるとよい。

[注] インターバルトレーニングとは, 主として酸素の摂取能力の向上を目的とする練習の一種で, 強い全身的な運動をかなり疲労するまで続け, わずかの休息をはさんでくり返すものをさす。

- c 障害走 (男子, 60~80 m, 女子, 50~80 m) の指導では, 障害の越し方 (ハードリング), インターバルの走り方, クラウチング

スタートして行なう障害走 (3 台ないし 8 台) などを取り扱う。

ハードルをまたぎ越える (走り越える) 技術を身につけさせるには, 生徒が恐怖心をもたないで, 確実に行なうことのできる練習法をくふうする必要がある。またぎ越えることのできる低いハードルを数台ならべ, 歩いてまたぎ越える間に, 脚・腕・上体などの動きについて, 一つずつ着眼点をもって練習するのは, このような練習法の代表的なものの一つである。また, ハードリングと関連のある動きで柔軟性を養う運動を取り入れる。

能力に適した高さのハードルとインターバルを用いるとよい。正規のハードルに限らないで, 危険の少ない, 代用になる器具をくふうすることは用具の不足を補うばかりでなく, 技能の向上にも役だつ。

- d リレーの指導 (1 人あたりの距離は, 男子 50 m ないし 200 m, 女子 50 m ないし 100 m) では, クラウチングスタートにおけるバトンを持った手の着き方, バトンを受け取る走者のスタートのしかた, バトンの渡し方, 受け取り方, 持ちかえ方, リレーなどを取り扱う。リレーでは, まず, やさしい手段によって, バトンタッチ (バトンパスともいう) の基礎的なはたらきを身につかせた後, だんだん全力で疾走しながら練習させる。

(i) 規則

次の事項について理解させる。

- a 競走競技における出発合図・決勝審判・計時・監察・記録などの役割
- b 不正出発とみなされる行為と失格
- c 決勝審判のしかた

- (a) 着順判定のしかた
- (b) 順位決定のしかた
- (c) 順位の決定について疑義を生じた場合の処理のしかた
- d 競走競技における計時のしかたとタイムの決定のしかた
- e 競走中に走者の守るべき規則
- f セパレートコースとオープンコースにおけるバトンを引き継ぐ場合の規則
- g リレーゾーンにおける監察の要領

【跳の運動】

(ア) 跳躍法

- a 走り幅とびの指導では、助走（目標のおき方、走り方）、踏み切り準備と踏み切り（接地、突っ張り、キック）、空間のフォーム（そりとび、または、はさみとび）、着地などを取り扱う。

主な練習手段として短助走による跳躍を用い、踏み切り準備と踏み切り、空間のフォーム、着地などについて一つずつ着眼点をもって練習させる。

走り幅とび・三段とび・走り高とびなどの練習や跳躍力を高める補強運動を通して、瞬発力の養成法を理解させる。

【注】 瞬発力をつけるには、重さの抵抗のかかる運動を敏しょうな動きでいくらか疲れるまで行ない、その後疲労がほぼ回復するまで休息をとってまた行なうというように反復するとよい。

- b 走り高とびの指導では、助走（目標のおき方、走り方）、踏み切り準備と踏み切り（接地、突っ張り、キック）、空間のフォーム（ベリーロールまたは正面とび）、着地などを取り扱う。

【注】 正面とびは、はさみとびとも呼ばれている。

ベリーロールの指導では、まずその場および、1歩ないし3歩の助走による跳躍を試みる間に、基礎的な動きを一つずつ身につけるように指導するとよい。技能が上達してからも、全助走による跳躍のほかに、短助走（1歩ないし3歩）による跳躍によって欠点のきょう正に努めさせる。正面とびの指導法もベリーロールに準ずる。

練習回数を多くするために砂場の使用法をくふうし、1グループの人員は15名以内にとどめる。このようなくふうは他の跳躍種目の練習にも必要である。

- c 三段とびの指導では、助走（目標のおき方と走り方）、ホップ・ステップ・ジャンプのとびかた、三つの跳躍のリズムなどを取り扱う。

三段とびではまず数回続ける連続片足とびによってホップの踏み切り、空間フォームなどの要領を、また、数回続ける連続ステップによってステップの踏み切り、空間フォームなどの要領を練習させるのは一つの方法である。三段とびの全体の要領はリズム、跳躍の高さ、踏み切り直前でのからだの起こし方などを手がかりにして身につけさせる。基礎的な動きを身につけるには5mないし10mの短助走を用い、全力で試みるときは能力に合った助走距離を用いるように指導する。

- d 棒高とびの指導では、棒の持ち方、助走（目標のおき方、走り方）、棒の突っ込み、踏み切り（接地、キック、棒とからだとの関係）、飛躍（身体のぶら下がり、スウイング、脚の振り上げ、身体を引き上げとターン、身体の押し上げ、突っ離し）、着地などを取り扱う。

棒高とびでは、まず、やさしいいろいろの練習手段によって基礎的な動きを身につけさせ、次いで、基礎的な動きを総合的に練習する棒高とびを取り入れる。棒高とびの技能がかなり上達するまでは、横木をかけて行なう跳躍は行なわないようにさせる。

棒高とびの指導は、特に、施設や用具をじゅうぶんに整備して行なう。

(イ) 規則

次の事項について理解させる。

- a 高さへの跳躍競技における試技数とパスの関係および失格の取り扱い方
- b 跳躍競技における有効試技、無効試技となる条件とその取り扱い方
- c ベスト6の決定のしかた
- d 跳躍競技における計則のしかた
- e 高さへの跳躍競技における成績順位の決定のしかた
- f 距離での跳躍競技における成績順位の決定のしかた

[投の運動]

(ア) 投てき法

- a 砲丸投げの指導では、砲丸の持ち方、突き出しの構え、ホップまたはステップ、突き出し（投射の構え、投射、フォロースルー）、足の踏みかえなどを取り扱う。

投げ方には、横向き、斜めうしろ向き、うしろ向きなどの型があるが、横向きまたは斜めうしろ向きの型が適する。基礎的な動きを確実に身につけさせるため、砲丸の代わりにソフトボールなどの軽いものを持って行なわせるとよい。

投力をつけるために補強運動として、ウェイトトレーニングを取り入れるとよい。この指導を通して、筋力の養成法を理解させる。

[注] ウェイトトレーニングは、筋力養成をおもな目的とする練習で、重さの抵抗のかかる運動を、筋力が増すにつれてしだいにより大なる抵抗をかけて行なう。

- b ソフトボール投げの指導では、ボールの持ち方、助走（目標の置き方、走り方）、投げ方の準備（クロスステップまたはホップ）、投げ（投げの構え、投げ、フォロースルー）、足の踏みかえなどを取り扱う。

ソフトボールを遠くに投げるには、やり投げに用いられる技能によるのがよい。投げの準備には、一般に、クロスステップが有利である。

投げの構えから投げる練習、3歩ないし5歩を歩いて行なうクロス・ステップまたはホップを用いて投げる練習などによって基礎的な動きを身につけさせてから、走って投げる練習を取り入れるのがよい。

(イ) 規則

次の事項について理解させる。

- a サークルの中から投げる投てき競技でファウルとなる条件
- b サークルおよび助走して投げる投てき競技における計測のしかた
- c ソフトボール投げの規則（やり投げの規則を準用）

イ 態 度

- (ア) 目標を決め、練習計画を立てて自主的に練習する。

- a 体力の向上を目ざして努力する。
- b 各種目における自己の到達目標を決め、目標に向かって最善を尽くす。
- (d) 互いに協力し合って練習する。
 - a 練習場所や使用する用具について協定する。
 - b 互いに練習の仕方やフォームなどについて批判し合い技能を高める。
 - c 記録の測定、順位の判定、砂場・踏み切り地点の整備などを互いに交代して行なう。
- (e) 役割を決め、責任をもってこれをなしとげる。
 - a リーダー、用具や施設の準備係・記録係・計時係などを決め、練習や競技を行なう。
 - b 競技会を計画し、準備・運営・審判などの役割を決める。各係はよく研究して責任を果す。
- (f) 審判を公正に行ない、規則に従って競技する。
 - a 規則をよく理解して、常に公正な審判を行なう。
 - b 勝敗にとらわれず、相手を尊重して競技する。
- (g) 自己や他人の健康・安全に注意して競技する。
 - a 自己の健康状態や体力をよく知り、練習の量や強度を調節する。
 - b 種目に応ずる準備運動や整理運動を行なう。
 - c 砂場・走路などを整備し危険のないようにする。
 - d ハードルや棒高とびの棒などの安全を確かめ、その取り扱いや練習法に注意する。
- e 投げの運動では他人に危害を与えないように、安全な場所を選び、練習管理の規定をつくり、投てきの方向および投げかえしな

どに注意して練習する。

(3) 取り扱い上の留意点

ア 技能の指導にあたっては、次のような点に留意する。

- (ア) 技能を力学的に理解させる。
- (イ) 理想とする技能が具体的に頭に浮かぶように指導する。
- (ウ) 技能を確実に身につけさせるようなやさしい練習手段をくふうする。
- (エ) 基礎的な動きは具体的な着眼点を知って練習させ、観察力を高めさせるようにする。
- (オ) 着眼点としては、動きの形のみでなく、リズム・タイミング・緊張と弛緩の感じ、眼のつけどころなどいろいろの点を含めるようにする。
- (カ) 技能が上達してからも、やさしい練習手段による基礎的練習を併用する。
- (キ) 限られた時間の中で、練習回数になるべく多くとれるようにくふうする。
- (ク) 順番を待っている時間を、技能のための補助運動をしたり、互いに技能の批判をし合うことなどに使わせる。

イ 体力を養成するためには、次のような点に留意する。

- (ア) 体力の高め方の原則を、実際の練習と関連づけて理解させる。
- (イ) 各種目、補強運動などによって体力を効果的に高める練習をくふうする。
- (ウ) 能力に即する強さの運動負荷がかけられるような練習管理の方法をくふうする。
- (エ) 1時間の練習の中に、体力を高める効果の上で性質の違う他の種

目や補強運動を取り入れ、毎時間の中でも、体力の全面的向上がはかれるようにくふうする。

(カ) 練習量を多くするために、必要以上の休息をとらないようにして練習させる。

(ク) 陸上競技の練習をとおして理解した体力養成の原則を、他の運動への応用について示唆する。

ウ 走・跳・投の運動を個々に取り扱うだけでなく、これらを組み合わせた混成競技を時間計画の中に適宜位置づけて指導する。この際、正しい審判法を身につけるようにさせる。

混成競技運動種目の組み合わせの例

種別	3 種 競 技		5 種 競 技	
	男	女	男	女
走	100M	50M～100M	100Mおよび1500M (80Mハードル)	50M 60M または 80M ハードル
跳	走り幅とび (走り高とび)	走り幅とび (走り高とび)	走り幅とび 走り高とび (三段とび)	走り高とび 走り幅とび
投	砲丸投げ (ソフトボール投げ)	ソフトボール投げ (砲丸投げ)	砲丸投げ (ソフトボール投げ)	ソフトボール投げ (砲丸投げ)

エ 投の運動の種目が少ないので2種目とも行なわせることが望ましい。1種目を選択する場合は、男子は主として砲丸投げ、女子は主としてソフトボール投げを取り入れる。

オ 中・長距離走や持久走を校外で行なう場合は、交通ひん繁な道路をさけ、できれば、弾力性のある場所(芝地・林など)を選択する。

道路を使用する場合は、コースをよく調査し、交通規則を守り、事前に警察に連絡するなど、安全のためにじゅうぶんな処置をとる。

カ 陸上競技への興味を起こさせるために、練習のねらいをよく理解させ、個人差に即する指導をする。

キ 女子の持久走では、競走的な取り扱いを避け、体力に即した強さで練習するように特に注意する。

ク 定時制の課程においては、特に、生徒の実態や施設・用具、季節などに即して種目を選び、指導にあたっては、生徒の疲労状態、気温などを考慮して運動の強さや量を加減する。

D 格 技

徒手でまたは用具を持って、ふたりで行ない、組んだり、押したり、投げたり、おさえ込んだり、打ったり、突いたりするなどの格闘形式の運動である。

(A) すもう

(1) ねらい

ア 練習をとおして筋力、敏しょう性、柔軟性などを養うようにする。
イ 基本動作や前さばきの技能に習熟させ、押し、突き、寄りなどの技能を習得させる。

ウ 計画を立て、役割を分担し、互いに協力して練習や試合を行なう態度を養う。

エ 試合の審判や競技会の計画・運営ができるようにする。

オ 練習場を整備し、正しい練習のしかたを理解して健康・安全に注意して行なう態度を養う。

(2) 内 容

ア 技 能

(ア) 試合

a 土俵場、仕切り、勝負の判定などに関する規則について理解さ

せる。

- b 前さばき、押し、突き、寄りの技能、投げの技能を活用して試合を行なわせる。
- c 主審および副審それぞれ1名で審判を行なわせる。

(イ) 基本動作と対人技能

a 基本動作

基本動作はすもうにおける身体の安定、攻防の構え、機敏な進退(体さばき)の基礎を養うものである。したがって、それぞれの意義を理解させ正確な動作を身につけさせるように努める。

(a) 四つ身

寄りの基礎として寄り合いすもうと関連して取り扱う。

(b) 調体

すもうの力は手、足、腰の三者が一体化する時に最も強い力となる。調体はこの基礎として攻めと運び足を一体化した攻撃動作で、同時に上半身の発達に大きな効果がある。押し、突き、寄りのすもうと関連して取り扱う。

(c) 受け身

複雑多岐にわたる体勢の変化に応ずる体さばきの基礎として、特に投げわざと関連して取り扱う。

b 対人技能

(a) 前さばき

攻撃や防御に用いるすべてのわざを「さばき」といい「そり」「ひねり」「投げ」「掛け」の四つに大別される。この中で腕の力を主力とする「ひねり」を前さばきという。前さばきは合理的に構成されたわざで、これを活用するときは、全身の力が腕

に集中して最大の力となる。

- ① 前さばきの方法としては上(うわ)手、下手の運用法を指導しふたり組で練習させる。
- ② あてがい・しぼりこみ・巻きあげ・はねあげ・巻きかえしなどのわざを指導する。
- ③ 地上にかいた平行線や円(360 cm ないし 400 cm)内で前さばきを使って攻防の練習をさせる。
- ④ 前さばきを活用して簡単な試合を行なう。

(b) 押し、突き、寄りなどの技能

押し、突き、寄りは出しわざとして体の運用法にもかない、各種のわざのうち最も基本的なわざである。

- ① 中学校ですもうを履修しなかった者には、押し、突き、寄りのおのおのについて、最初攻め手、防ぎ手を決めて、基本的な攻め方、防ぎ方を指導する。
- ② 次いで、構えまたは仕切りから立合い、押し、突き、寄りのわざについて反復練習させる。
- ③ 押し、突き、寄りの技能が習得されたら、二つあるいは三つのわざを結合したすもう(押し突き合い、突き寄り合い、押し突き寄り合い)を行なわせ、すもうの基本のわざに習熟させる。
- ④ 地上にかいた円や土俵場(360 cm ないし 400 cm)を使って試合を行なわせる。

中学校で履修してきた者には、以上の練習段階にしたがって押し、突き、寄りの技能を復習的に取り扱い、これらの技能を確実に身につけさせるようにする。

(c) 投げの技能

- ① 投げのわざには、そり、ひねり、投げ、掛け等数多くのわざがあるが、安全なわざを選んで指導する。
- ② 押し、寄りなどの変化としてのすくい投げ・巻き落とし・突き落としなどのわざから導入する。
- ③ うわ手投げ・出し投げはまわしを用いて行なう。
- ④ わざの連絡変化についても取り扱う。
- ⑤ 投げのわざを使って試合をさせる。

イ 態 度

- (ア) 計画を立て、協力して練習をする態度や能力を養う。
- (イ) 礼儀正しく、常に自己の最善を尽くして練習や試合をする。
- (ウ) 服装や練習場所を清潔にし、安全に留意して行なうようにする。

(3) 取り扱い上の留意点

ア 前さばき

前さばきは、調体、運び足などを基とした機敏な進退（体さばき）を伴って、はじめてその効果を発揮することができる。したがって押し、突き、寄りや投げの技能と関連して反復練習させる。

イ 押し、突き、寄りの技能

- (ア) 基本動作や前さばきと関連して合理的な技能へ発展させる。
- (イ) 練習が進むにしたがって、自己の得意わざをもつように指導する。

ウ 投げの技能

- (ア) 押し、突き、寄りなどの基本のわざをじゅうぶん身につけさせてから、投げのわざを指導する。
- (イ) 中学校ですもうを履修しなかった者には、基本動作と押し、突き、寄りの技能の指導に重点をおく。

- (ウ) 指導要領に示された以外の投げわざを指導する場合は、特に安全に留意する。

エ 試合およびそれに必要な規則と審判

- (ア) 試合においては、なるべく能力の相応した者を組み合わせる。
- (イ) 交代で審判させる。
- (ウ) 禁じわざを用いないようにさせるとともに、危険防止に努める。
- オ 練習場や土俵場の整備、安全に留意させる。
- カ 服装は原則としてパンツを用いさせる。

(B) 柔 道

(1) ねらい

- ア 練習をとおして筋力、敏しょう性、持久性などを養うようにする。
- イ 受け身、くずしと体さばきの技能に習熟させ、投げわざや固めわざの技能を習得させる。
- ウ 計画を立て、役割を分担し、互いに協力して練習や試合を行なう態度を養う。
- エ 試合の審判や競技会の計画・運営ができるようにする。
- オ 練習場を整備し、正しい練習のしかたを理解して健康・安全に注意して行なう態度を養う。

(2) 内 容

ア 技 能

(ア) 試合

- a 試合場、服装、試合のしかた、審判、禁止事項、勝負の判定などに関する規則を理解させる。
- b 投げわざ、固めわざなどの技能を活用して試合を行なわせる。
- c 互いに主審、副審となって審判を行なわせる。

(4) 受け身、くずしおよび体さばきの技能と対人技能

a 受け身やくずしと体さばきの技能

(a) 受け身は倒れる際に身体を安全に操作するための技能であり、また、身体を柔軟にし、進退動作を敏しょうにするための有効な運動の一つでもある。

受け身は投げわざ、固めわざとの関連を考えて練習するとともに準備運動として取り入れて行なう。程度としては、移動しながら、速度も速く、遠く高くとんで不安なく受け身ができるまで、熟練させるようにする。

こうして体得した受け身の技能は、柔道の練習ばかりでなく、他の運動の練習にも役だてるようにすることが望ましい。

(b) くずしとは相手の体勢を不安定にすることであって、相手を投げるための必要条件である。投げわざだけでなく、固めわざにおいても同様である。

相手の体勢をくずすには単に腕力だけにたよることなく、巧みな体さばきによって行なうのが効果的である。軽妙に前後・左右に移動して相手の動きを誘導し、相手の出ばな、ひきぎわに乗じてその体勢を前へ、後へ、横へ、あるいは前や後のすみへ引きくずし、押しくずす熟練がたいせつである。

どのわざにおいても、相手をくずした瞬間に、す早くからだをさばいて、相手に対して適当な位置（間合い、角度）をとり、姿勢（屈・伸・ひねりなど）を変え、力（方向、速度）を働かせて相手を投げ、あるいは固めるということになる。したがって、くずしと体さばきは、このような一連のものとして取り扱うことがたいせつである。

b 対人技能

(a) 投げわざ

① 各わざについてさまざまな場合のくずしや体さばきおよびかけ方を取り扱う。

② 約束練習で各わざの正確なかけ方を習得させ、自由練習（乱取）でじゅうぶん活用させる。

③ 各わざの特徴を理解させ、相手の動きに応じて適切なわざをかけることができるようにさせる。

(b) 固めわざ

① 各わざの正確な行ない方を取り扱う。

② 各わざの攻め方や防ぎ方を取り扱う。

③ 相手の動きに応じて、各わざを使えるようにする。

④ 上達した生徒には、しめわざや関節わざも取り扱う。

イ 態 度

(7) 計画を立て、協力して練習をする態度や能力を養う。

(4) 礼儀正しく、常に自己の最善を尽くして練習や試合をする。

(7) 服装や練習場所を清潔にし、安全に留意して行なうようにする。

(3) 取り扱い上の留意点

ア わざの指導に際しては、それぞれの指導段階を考えて行ない、練習では、約束練習を多く用い、基本をくずさず、体さばきによって合理的にわざをかけることができるようにさせる。

個々のわざを正確にするためにはかかり練習の方法を活用し、わざが一通りできるようになったら、その中から二三のわざを得意わざとして身につけさせるようにしてもよい。

イ 投げわざでも、固めわざでも、わざはできるだけ類似したものを関

連させ、発展的に指導する。こうすれば、わざとわざとの関連を理解させやすく、それぞれの指導が容易で、わざの連絡変化も習得させやすい。

ウ わざの指導にあたっては、既習のわざを利用した連絡わざを取り扱うようにする。

わざはそれぞれ個性があって、それ自体が相手を投げたり、固めたりする力を持っているが、これらを、その時々に応じて前後に、あるいは左右に連絡して用いれば、その効果は一層確実になり、強力となる。自分のわざを相互に連絡させるばかりでなく、相手のわざに応ずる連絡わざについてもくふうさせ、また、投げわざと固めわざとの間の円滑な連絡についても指導する。

エ しめわざと関節わざについては、技能の上達した者についてのみ指導する。

これは、安全という立場から、また、固めわざの練習順序ということから考えて必要なことである。

この種のわざの指導にあたっては、生徒の技能の進度に応じて無理なく練習させる慎重な態度が必要である。

オ 中学校で柔道を履習しなかった生徒には、まず、受け身およびくずしと体さばきなどの技能をじゅうぶん身につけさせ、その後に投げわざや固めわざを指導するようにする。

この際、わざの指導をあせて、基本の練習をおろそかにしないよう特に留意する。

(C) 剣 道

(1) ねらい

ア 練習をとおして敏しょう性、持久性などを養うようにする。

イ 構え、足さばき、打突のしかたなどの技能に習熟させ、打つ・突く・かわすなどの技能を習得させる。

ウ 計画を立て、役割を分担し、互いに協力して練習や試合を行なう態度を養う。

エ 試合の審判や競技会の計画・運営ができるようにする。

オ 練習場を整備し、正しい練習のしかたを理解させ、健康・安全に注意して行なう態度を養う。

(2) 内 容

ア 技 能

イ 試合

a 試合場、試合時間、打突の部位、有効な打突、反則、罰則などに関する規則を理解させる。

b 学習した技能の範囲内で、人数、場所、時間などを考え、種々の簡単な規則をつくって実施する。たとえば、打つわざ（面、小手打ち）だけの試合をやり、かわすわざはたとえ有効打突であっても認めないとか、試合時間を短くしたり、試合場を狭くしたり、また、打つわざとかわすわざを約束練習の形式に従って、同時にまたは、交互に行なって勝負を決めることなどである。

c 打つ、突くわざやかわすわざなどの技能を活用して試合を行なわせる。

d 互いに主審や副審になって審判を行なわせる。

ロ 構え、足さばきおよび打突のしかたなどの技能

a 剣道における基本技能は相対しての、打つ、突く、かわすわざの中で効果的に用いられるものとして指導する。

b これまで剣道の基本と考えられた構え、足さばき、打突のしか

第2章 各 科 目

た（上下、左右、斜め振り、面、小手、胴、突き）などの技能については上記の基本の技能を充実させるための要素として、対人練習に重点をおき、単独動作としての練習は最小限にとどめるようにする。

（ウ） 打つ、突く、かわすわざなどの技能

・ a 打つ、突く、かわすわざの内容は段階に応じて指導すると同時に次の立場で取り扱う。

（a） 二・三段のわざは打突のしかた（面、小手、胴、突き）の変化として相手との間合いや攻防の機会との関連において取り扱う。

（b） 突きわざは初歩的段階では取り扱わないようにし、相当に習熟した段階で指導するようにする。

（c） かわすわざの中では、抜きわざ、すり上げわざを主として指導し、返しわざ、打ち落としわざは技能のすぐれた者に指導する。

・ b 単独で行なう打突のしかた（面、小手、胴、突き）の場合でも、できるだけ打込台（棒）、その他の補助具によって指導する。

イ 態 度

（ア） 計画を立て、協力して練習する。

（イ） 礼儀正しく、常に自己の最善を尽くして練習や試合をする。

（ウ） 服装や練習場所を清潔にし、安全に留意して行なうようにする。

（3） 取り扱い上の留意点

・ ア 打ち返し、そんきょは、練習の過程において適宜指導する。

（ア） 打ち返し

打ち返しは、従来、剣道の技能として特別に重要であるという考え方から、基本的技能として取り扱い、中学校でも、基本的技能と

第1節 体 育

して取り扱っているが、高等学校では、打ち返しは練習上の一方法であるという観点から、練習の過程において適宜指導する。

（イ） そんきょ

そんきょは剣道の伝統からいって望ましいものであるから、適宜指導する。

イ 打つ、突くわざに重点をおいて指導する。

対人的な技能においては、積極的に、わざを発揮して練習することが身体の発達、機能の向上からみてもたいせつである。特に、面打ちを根幹として指導する。これは、変化のあるわざおよび変化に応ずるわざの基礎的な技能となるからである。

ウ 全習法を主として取り扱うことがよいと思われるが、この場合、特に安全に留意するとともに、補助具（打込台、打込棒）をくふうして、多数の生徒が限られた時間内に、練習量を多くとれるようにする。

エ 中学校で剣道を履修しなかった生徒は、構え、足さばき、打突のしかたなどの技能を身につけさせてから打つ、突くわざおよびかわすわざを指導するようにする。

学級全体の剣道の指導計画の中では、未経験者の取り扱いに多くの時間を費すことなく、全習的な練習の段階へ、早く導入することが必要である。

E 球 技

球技はボールを媒介として相互にいりまじったり、または相対しながら攻防を展開して得点を競うゲームである。

活動の形態はテニスや卓球のように個人や少人数で行なわれるものもあるが、大部分の球技は集団（チーム）単位で行なわれ、まとまったルールにささえられているから協同学習の場が成立しやすい。

第2章 各 科 目

また勝敗を争う形式からみるとおもに手でボールを扱うバスケットボールやハンドボールの型と、おもに足で（手も用いるが）ボールを扱うサッカーやラグビー型と、おもにネットを境としたり、用具を用いて行なうテニス、卓球、バドミントン、ソフトボールなどの型に分けられる。それぞれの群は身体接触の度合いに応じて運動の量が大きくなっている。

(A) バスケットボール

(1) ねらい

ア 練習をとおして敏しょう性、持久性、巧ち性などを養うようにする。

イ パス、ドリブル、ショット、ガーディングなどの個人技能を習得させる。

ウ ゲームに必要な各種の集団技能を習得させる。

エ 計画を立て、ポジションや役割を決め、協力して練習やゲームを行なう態度を養う。

オ ゲームの審判や競技会の計画・運営ができるようにする。

カ 正しい練習のしかたを理解し、健康・安全に注意して行なう態度を養う。

(2) 内 容

ア 技 能

(ア) ゲーム

a 競技場、審判の任務、プレーヤー、得点、アウトオブバウンズ、バイオレーション、ファウルなどに関する規則を理解させる。

b 作戦を立てて、ゲームが行なえるようにさせる。

(a) 攻撃法、防御法の選択ができる。

(b) タイムアウトやメンバーチェンジを利用して攻撃法、防御法の切りかえができるようにする。

第1節 体 育

(c) 相手チームの弱点に対する攻撃の集中や、相手の攻撃法や攻撃主力に対する重点的な防御法がとれるようにする。

c 主審、副審の任務や動き方、コールやジェスチャーを用いた審判のしかたができるようにさせる。

(4) 集団技能

ゲームに必要なコンビネーションプレーや比較的簡単なフォーメーションを用いた攻撃と、それぞれの防御ができるようにさせる。

a カットインプレーとその防御ができるようにする。

攻撃では、リターンパスや三角パスによるカットインができ、防御では、位置、距離、姿勢、フットワークが攻撃に応じられるようにする。

b スクリーンプレーとその防御ができるようにする。

トレールやピックオフプレーができ、防御はマンツウマンでシフトディフェンスができるようにする。

c セットオフエンスとその防御ができるようにする。

8の字、ポストプレー、ローリングなどの攻撃法ができ、防御はマンツーマンかゾーンを用いることができるようにする。

d ファーストブレイクとその防御ができるようにする。

ワンマンダッシュ、3線速攻、側線速攻ができ、防御ではふたりをひとりで、3人をふたりで防ぐことができるようにする。

e マンツーマンディフェンスとその攻撃ができるようにする。

相手のショットに対するフォローとブロック、スクリーンプレーに対するシフト、ボールを持っている相手および持たない相手に対する防御のしかたができる。

攻撃ではスクリーンプレーを中心に、8字戦法、ローリング戦

法などを用いた攻めかたができる。

f ゾーンディフェンスとその攻撃ができるようにする。

各種ゾーンの型 (2~3 型, 3~2 型, 1~2-2 型, 2~1-2 型, 1~3-1 型など) ができるようにする。

攻撃では中距離ショットによる攻め方, 早いパスを用いた攻め方などができるばかりでなくひとりの相手をふたりで攻める等常に相手より多い人数で攻めることができるようにする。

(ウ) 個人技能

パス, ドリブル, ショット, ガーディングなどをゲームの必要な場面において, 有効に用いることができるようにさせる。

a パスとキャッチ

チェストパス, バウンスパス, アンダーハンドパス, 手渡しパス, ショールダーパス, オーバーヘッドパス, フックパスおよびジャンプパス, ランニングパスなどを取り扱い, 必要な場面に応用できるようにする。

b ドリブル

高いドリブル, 低いドリブル, 早く小さいドリブルなどを取り扱い, またチェンジオブペースと方向変換, ボールをキープするためのその場ドリブルや相手を抜いてショットするためのドリブルについても行なえるようにする。

c ショット

両手のチェストショット, ワンハンドショット, ランニングショット, ジャンプショットなどを取り扱い, また立ちどまった姿勢, ランニング中の動作, ドリブルに続いてのピボットやステップ, またはターンしながらの動作などから, それぞれ自分の体勢

をくずさないようにショットができ, ショット後は必ずフォローさせるようにする。

d ガーディング

防御の基本姿勢, 位置や相手との距離, フットワークが正しくできるとともに, バウンスボールのフォローアップ, パスのインターセプトができようにする。

イ 態 度

(ア) グループ (チーム) のねらいときまりをつくり, 役割を分担して責任を果たす。

(イ) 内容や練習のしかたを理解し, 協力して正しく練習やゲームを行なう。

(ウ) グループやチーム間で場所を協定して練習する。

(エ) 身体的接触によるファウルをさけるよう積極的に努力する。特に勝敗を意識した故意のファウルに気をつけ, 不正な行為をつつしむ。

(オ) 屋内で行なう場合には, 清掃や換気に留意する習慣をつける。

(3) 取り扱い上の留意点

ア 個人技能

(ア) チェストパスはセットショットとも関連するから, その要点をしっかりとあくさせる。

(イ) ショットはひととおり基本を習得させたらガードをつけてショットできるように指導する。

パスやショットは時間は短くても, 毎時間反復して練習させるようにする。

(ウ) ドリブルの効果的な使い方について指導する。

- (エ) ガーディングにおいて、特にフットワークの練習は興味が薄いから、相手をつけたり、競争的に取り扱うとよい。

イ 集団技能

- (ア) 特に、攻防の基本的なプレーであるカットインプレー、スクリーンプレー、ファーストブレイク、マンツーマンディフェンスなどがある程度習得させてから、次の段階へ発展させる。

- (イ) 攻撃と防御の練習では、指導のねらいに応じて、防御動作をゆるめたり、攻撃動作を弱めるなどの方法を用いるようにする。

- (ウ) 審判法の基本は集団技能の練習と平行させて、集団技能の段階から指導することがよい。

審判法のねらいとしては、審判の基本的な動き方、判定や処理に誤りがないこと。また、ジェスチャーは、時計を止める、スローの数、得点やファール者の番号を正しく示せる程度とし、コールは大きくする。

ウ ゲーム

- (ア) 自主的にグループ対抗のグループマッチ（教科時間内での）を行なって、全体の評価反省ができるように指導する。

- (イ) 女子の場合にはアメリカンルールに準じたルールによって行なわせることもよい。

- (ウ) ゲームにおいてはすべての攻撃法や防御法が自然に混入するように見える場面がみられるが、攻撃ではセットオフenseとファーストブレイク（セットオフenseではカットインプレー、ファーストブレイクでは変形ブレイク）、防御ではマンツーマンかゾーンのとれかができようになればよい。

- (エ) 新ルールの精神はゲームの進行をすみやかにするところにあるの

でこの精神を生かしゲームを運営するようにする。

- (オ) 個人技能を確実に身につけさせるとともに、集団技能の練習に重点を置いて指導する。

(B) ハンドボール

(1) ねらい

- ア 練習をとおして敏しょう性、持久性、巧ち性などを養うようにする。
イ パス、ドリブル、シューティング、ガーディングなどの個人技能を習得させる。

- ウ ゲームに必要な各種の集団技能を習得させる。

- エ 計画を立て、ポジションや役割を決め、協力して練習やゲームを行なう態度を養う。

- オ ゲームの審判や競技会の計画・運営ができるようにする。

- カ 正しい練習のしかたを理解し、健康・安全に注意して行なう態度を養う。

(2) 内 容

ア 技 能 (11人制)

(ア) ゲーム

- a 競技場、競技者、競技時間、ボールの取り扱い方、相手に対する動作、ゴールスロー、スローイン、コーナースロー、フリースロー、14 m スロー、レフリースロー、ラインクロスなどに関する規則を理解させる。

- b 作戦を立ててゲームができるようにさせる。

- (a) あらかじめスローオフのフォーメーション、フリースロー、ゴールスロー、スローインなどからの攻撃、防御などの方法を習得させるようにする。

(b) 集団技能をゲームに活用させるようにする。

c レフリー、ゴールジャッジ、タイマー、記録係となり、そのジェスチャー、任務、動き方を知って行なえるようにさせる。

(4) 集団技能

a カットインプレーとその防御ができるようにさせる。

リターンパスによるカットインの要領（タイミング、コース、フェイントの併用）や防御者相互の位置と動き方を取り扱う。

b スクリーンプレーとその防御ができるようにさせる。

スクリーンプレーの要領および防御におけるマンツーマンとマークする相手の切り替えを取り扱う。

c W型およびV型攻撃（フォワードのフォーメーション）とその防御ができるようにさせる。

5人のフォワードによるフォーメーションとその防御を取り扱う。（W型、V型ともに3人のクロスパスを応用したフォーメーションであり、速攻に用いられるようにする。）

d マンツーマンディフェンスとその攻撃ができるようにする。

ドリブルをほとんど使わないで、フェイントとフットワークを用い、またスピードで相手を抜くようにする。

防御ではフォワードのボールの中断と動きを阻止し、特に中盤におけるマンツーマン防御を活用する。

e ゾーンディフェンスとその攻撃ができるようにさせる。

攻撃の要点は防御のふたりを同じゾーンに誘いこみ中央またはサイドから遅攻あるいは速攻などの変化のある攻撃をする。防御ではロングシュートやフォローのダッシュの出足を押える守備を取り扱う。

(5) 個人技能

パス、ドリブル、シューティング、ガーディングなど、ポジションに応じて、使用目的を考えたプレーができるようにする。

a パスとキャッチ

ショルダーパス、プッシュパス、アンダーパス、フックパス、バウンスパス、ランニングパス

ランニングパスは、直進のランニングパス、チェンジパス、クロスパスなどを取り扱う。

b ドリブル

高いドリブル、低いドリブルなど取り扱い、ドリブルとパスやフェイントを組み合わせた動作ができるようにする。

c シューティング

オーバースロー、サイドスロー、アンダースローのフォームを使ってシュートする。

スタンディングシュート（14m スローをふくむ）、ランニングシュート、ジャンプシュート、ステップシュート

ゴールの正面、両側面の位置からシュートなどを行なう。またフェイント動作も組み合わせ、スピードを加えて行なえるようにする。

d ガーディング

防御の基本姿勢、位置や相手との距離、フットワークなどを取り扱う。

また、ゴールキーパーの防御も含めるようにする。

イ 態 度

(7) グループ（チーム）のねらいときまりをつくり、役割を分担して

第2章 各 科 目

責任を果たす。

- (i) 内容や練習のしかたを理解し、協力して正しく練習やゲームを行なう。
- (ii) グループやチーム間で練習の場所を協定したり、協力して練習する。
- (iii) 攻防のかなめを中心にまとまって活動するように努める。
- (iv) 身体接触はやむを得ないが、故意の反則や不正行為をつつしむ。
- (v) コートや服装について、安全に留意する習慣を養う。

(3) 取り扱い上の留意点

ア 7人制の競技の本質は11人制とほとんど同じであるが、そのおもな相違をあげると次のようである。

(ア) ゲーム

a 競技場

(a) コートの長さ 30 m~50 m

コートの幅 15 m~25 m

(b) コートに比例してすべてが小規模になっている。ゴールポスト(縦2 m, 横3 m), ゴールエリアライン(6 m), 7 m スローライン(7 m), フリースローライン(9 m), センターサークルとオフサイドラインはない。

b 競技時間(正規)

(高校男子) 25分——(10分休み)——25分

(女 子) 20分——(10分休み)——20分

c ゲームを進めるうえの規則

(a) スローオフのとき、相手がたはセンターラインより3 m以内にうってはならない。

第1節 体 育

(b) キーパーがエリア内でボールをエンドラインから出した場合もゴールスローとなる。

(c) フリースローの位置から相手の競技者は3 m 離れる。

(d) フィールドプレイヤーは3名の交代要員を必要とし、競技者交代は何回でもできるから作戦に利用する。

(イ) 集団技能

a ドリブルを使わずに早く攻められるようにする。

b バックを加えて6人攻撃を行なうことができるようにする。

c 防御では、特に2線(3人のバックがエリア付近、3人のフォワードがその前)のゾーンで守備できるようにする。

(ウ) 個人技能

a ドリブルを用いて、細かいフェイント動作ができるようにする。

b 1対1で相手の動きに対する防御ができるようにする。

c 個人的プレーに対する規則

ダブルドリブル——片手では連続してできるが両手ではできない。

イ 個人技能

(ア) パスは特に肩と腰のばねを利用して行ない、キャッチは、ボールのスピードを殺しながら受け止めるようにさせる。

(イ) 7人制のドリブルはハンドリングの練習として行なわせるようにする。

(ウ) シュートは最初オーバースローでボールにスピードをつけさせる。ジャンプシュートはじゅうぶんに肩をひき、肩と腰のばねを使わせる。

(エ) フットワークやフェイントの指導も行なう。

ウ 集団技能

- (ア) 2対2の攻防をよく練習させる。特に相手チームへの切り込みのコースを確実にさせる。
- (イ) フォワードのフォーメーションは2線型から行なわせ、ダッシュコースを体得させる。
- (ウ) 3線型はパスコース、ダッシュコースをいろいろ変化させて指導する。
- (エ) ゴール前のフリースローのときの攻防の位置に留意させる。
- (オ) ゴールキーパーの危険防止に注意させる。

エ ゲーム

- (ア) 自主的にグループ対抗競技を行なって、全体の評価、反省ができるように指導する。

- (イ) 7人制の規則では、フリースローライン内での防御側の反則は、すべて7mスローを行なわせてもよい。

オ 中学校で履習していない生徒が多いから、その取り扱いに留意する。女子では7人制を、男子ではできるだけ、11人制と7人制の両方を学習させるようにする。

(C) バレーボール

(1) ねらい

ア 練習をとおして敏しょう性、巧ち性などを養うようにする。

イ パス、トス、キル、ストップ、レシーブ、サーブなどの個人技能を習得させる。

ウ ゲームに必要な各種の集団技能を習得させる。

エ 計画を立て、ポジションや役割を決め、協力して練習やゲームを行なう態度を養う。

オ ゲームの審判や競技会の計画・運営ができるようにする。

カ 正しい練習のしかたを理解し、健康・安全に注意して行なう態度を養う。

(2) 内 容

ア 技 能

(ア) ゲーム

- a ホールディング、ドリブル、タッチネット、オーバーネット、オーバータイム、フットボール、インターフェア、サーブに関するフォールト、アウトオブバウンズなどに関する規則について理解させる。

なお、生徒の能力に応じて新ホールディング基準に準じてもよい。

- (a) できればネットにサイドマーカーを付ける。競技場はなるべく正規のものに近い形で行なう。

- (b) 新ホールディング基準に準じて行なってもよい。

- (c) 作戦タイムや競技者交代の規則を活用し、状況に応じたゲームを行なえるようにする。

- b 作戦を立ててゲームができるようにさせる。

- (a) 各サーバーのポジションや、球道などを考慮したサーブ順の決定ができるようにする。

- (b) キル、フェイント、パス、サーブなどを活用して相手の攻撃主力から遠い所を攻略したり、相手の弱点をついたり、ボールのコースを変化させたりなどができるようにする。

守備では攻撃主力にストップを集めたり、集中守備をとるなど相手の戦法に呼応した防御ができるようにする。

- c 主審、副審、線審および記録の任務を理解し、判定とそのジェスチャーができるようにさせる。

(i) 集団技能

ゲームに必要な攻撃と守備、攻撃と守備の連けいなどを中心としてチームワークがとれるようにさせる。

- a タッチを中心とした送球と攻撃ができるようにする。

前衛の2段タッチ（できるだけ指先ではじく）と3段タッチを交えた攻撃を取り扱う。

- b キルを中心とした送球と攻撃ができるようにする。前衛のキル攻撃、中衛の直キルと流しキルを交えた攻撃を行なう。

- c 2段攻撃と3段攻撃を交えた攻撃法ができるようにする。

前衛の2段タッチ（またはキル）と、前衛または中衛の3段のキルを交えた攻撃

- d 前衛、中衛、後衛間の守備の連けい（ストップとカバーを含む。）ができるようにする。

- (a) 相手のタッチやキル攻撃に対する、前・中・後衛の正しい守備隊形、ラインすれすれのボールに対するジャッジのしかた、はじいたボールに対する相互のカバー（中継も含む。）などができるようにする。

- (b) 相手のフェイントボールに対するレシーブおよび前衛のレシーブ援助ができるようにする。

- e 守備隊形を変化して、相手のサーブをレシーブしたり、相手の攻撃を守備できるようにする。

- (a) 3:4:2, 2:4:3 などの布陣により、レシーブを增強して、相手の強いサーブなどを上げる。

- (b) 味方サーブのときなど、前衛を增強して相手の攻撃を阻止したり、弱めたりする。

- f 攻撃と守備の連けいをはかりプレーが続けられるようにする。

- (a) 相手のサーブをレシーブして、攻撃や返球を行ない、その後の相手のプレーに応じた攻撃や守備をする。

- (b) 味方からサーブを打ち、返球する相手のプレーに応じた攻撃や守備をする。

(ii) 個人技能

パス、トス、タッチ、キル、サーブ、レシーブなどポジションを中心として、使用目的に応じたプレーができるようにする。

a パス

- (a) 上手パス

短いパス、長いパス、斜めのパスは、よく動きボールを正面でとらえて送球する。

- (b) 下手パス

ゆるく短かめのボールや低く強めのボールに対するパスを取り扱う。

- (c) 側方パス

両手の場合は前方へまっすぐパスする。また片手のときは手のひらの下部で打ち上げて送る。

b トス

直上のトス、流しトス（短かめ、長め）を扱い、これらはできるだけ上手であげる。

c タッチ

- (a) 2段のタッチ

高めのパスを前衛がネットぎわでタッチできるようにする。

(b) 3段のタッチ

前衛がトスしたボールを他の前衛がタッチできるようにする。

d キル

(a) 前衛のキル

① 2段のキル

高めのパスをネットぎわで打つ（むりな場合はタッチの要領で軽くあてて入れる）。

② 3段のキル

前衛のトスを他の前衛が定位置から回り込んだり、2～3歩さがったり、中衛の位置から打つ。

(b) 中衛のキル

直キルと流しキルを取り扱う。

e サーブ

セカンドサーブはねらった場所へ入れるようにし、ファーストサーブはドライブとスライドで行なうようにする。

f レシーブ

ボールの強弱、高低、コースの変化などに対するレシーブを取り扱う。

イ 態 度

(ア) グループ（チーム）のねらいと、きまりをつくり、役割を分担して責任を果たす。

(イ) バレーボールの学習内容や練習のしかたを理解し、協力して正しく練習やゲームを行なう。

(ウ) グループやチーム間で練習の場所を協定して練習する。

(エ) 前衛、中衛、後衛間の協同を密にして慎重にプレーする。

(オ) 相手がサーブするとき、けんせいしたり、その他無用の言動をしたりしない。

(カ) サーブやキルは肩をよく柔軟にしてから強く打つ。また突き指を予防する。

(3) 取り扱い上の留意点

ア 6人制バレーボールを取り上げる場合は次のような内容で行なうようにする。

(ア) 競技場

(イ) 6人制の技能面は大部分が9人制と同じであるからゲームから始めることができる。したがって、ここでは6人制のおもな内容を取り上げる。

a ゲーム

(a) 勝敗（得点とセット数、チェンジコート）

(b) チームの人数とポジション

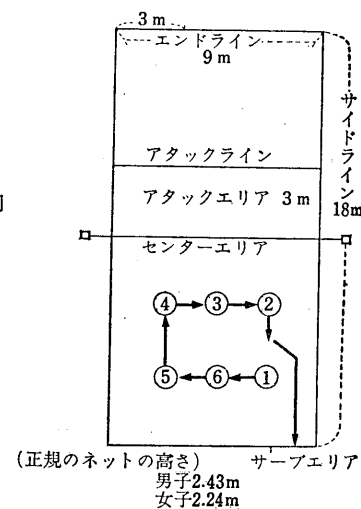
(c) ゲーム前の手続きと並び方

(d) サーブについての規則

(e) サイドアウトとローテーション

(f) ホールディング基準と返球触数

(g) センターラインの適用は技能の段階に応じて、アタックラインとか、その他の規則を適用してもよい。



第2章 各 科 目

b 主審、副審、線審の任務を理解し、おもなジェスチャーを用いて審判ができるようにする。

c ゲームに必要なおもな技能

(a) パス（上手、下手）、トス、キル（前衛）サーブなどを取り扱う。

(b) サーブレシーブ、チームワークなどを取り扱う。

イ 個人技能

この技能ではパスが重要である。よく動き、できるだけ上手パスを使わせる。タッチやキルは個人差も考えタイミングの指導に重点をおく。また、ルールは個人技能に関連したものは技能とともに習得させる。

ウ 集団技能

この技能の練習では特にグループやチームとしてまとまりよく活動できるように配慮する。乱打などの場合には、チーム対チームの関係に留意して公平に練習させる。また、サーブレシーブからの攻撃は相当の時間をかけて練習させる。

エ ゲーム

審判のうち線審が不活発であるから、そのしかたを具体的に指導する。

オ バレーボールはとかく、動きが限定され、惰性に流れることがあるので、学習活動のしかたについてよく指導する。

カ 新ホールディング基準については、生徒の能力、指導の能率や効果などを考慮して漸進的に移行させるように考える。特に女子については急激な切り替えは困難である。

キ 新ホールディング基準に準ずる場合、特に問題となるのは下手パス

第1節 体 育

とタッチである。下手パスは両手の小指をつけて上手で打ち上げさせればよい。さらに両こぶしを合わせたり、組み手を用いて打たせてもよい。またタッチはまず、ボールの触れる時間を徐々に短くさせ、しだいに平手（または手をにぎり）で打ったり、指先ではじくように指導する。

ク 6人制はゲームからはいるようにし、あらかじめサイドアウト、ローテーション、サーブなどのルールを理解させ、ゲーム中心に指導することがよい。ネットは9人制の高さで始め、技能の上達にともなって、5cm ぐらいずつ高め、ルールもしだいに加えるようにする。

[参考] 新ホールディング基準について（日本バレーボール協会制定）
改正ルールによる。

1 上手のパスは従来通りであるが次のようなプレーは反則とする。

(1) 一方の側から他の側へ（たとえば右肩から左肩へ）ボールを引っぱる。他の側へ引っぱらなくても体側で受けそのままの姿勢で前方へ押し出した時は反則の疑いが強い。（ホールディングというよりドリブルである）

(2) ボールを頭上（または頭の後方）で押えて前方に引きはなす。

(3) 前右に持ち運んだようなパス。

2 従来の下手パスはほとんど反則とする。つまり、ボールを両手ですくい上げる動作は「ボールは明りょうに打たなければならない」の規定に反するからである。したがって両手のひらで明りょうに打ち上げた場合に限って反則としない。

3 従来の挟みパスは反則とする。トスの場合も同様である。

4 従来のタッチボールはほとんど反則とする。ただし、ネットぎわのボールを指ではじいた場合は反則としない。

(D) テニス・卓球・バドミントン

(1) ねらい

- ア 練習をとおして、敏しょう性、巧ち性などを養う。
- イ ストローク、サービス、レシーブなどの個人技能を習得させる。
- ウ 正規の規則に準じたシングルスゲーム、ダブルスゲームとその審判ができるようにする。
- エ 練習計画を立て、役割を決め、協力して練習やゲームを行なう態度を養う。
- オ 競技会の計画や運営ができるようにする。
- カ 正しい練習のしかたを理解し、健康・安全に注意して行なう態度を養う。

(2) 内 容

ア 技 能

《テニス》

(ア) ゲーム

- a 軟式を主として取り扱うが、硬式のシングルスおよびダブルスゲームを行なってもよい。
- b 試合の方法、サービス、レシーブ、サイドの交代、得点などに関する規則を理解させる。また軟式、硬式のおもな違いについても知らせる。
- c 作戦を立ててゲームが行なえるようにする。
作戦では、相手の弱点を見つけ、その点を攻めたり、返球に変化を与えたり、前後衛の位置の移動をスムーズに行なえるようにする。
- d 審判法は正審、副審、線審の判定の動作や、ポイントのコール

の方法、試合の進め方などを取り扱う。

(イ) 個人技能

a ストローク

フォアハンドとバックハンドのグランドストローク、およびドライブ、チョップなどの異なった球質の打法を取り扱う。

また、イースタン、ウエスタンなどのグリップについても指導する。

b サービス

フラットサービス、スライスサービス、アンダーハンドサービスなどを取り扱う。

c ボレー

肩から上のハイボレーやネットより低いローボレーなどができるようにする。

d スマッシュ

ドライブをかけて打たれたロブと、チョップされたロブに対するスマッシュを取り扱う。

e ロビング

高く上がって相手のコートに落ちるロビングやハーフロビングなどを取り扱う。

f レシーブ

位置、姿勢、落下点の予測と球質の判断、レシーブのねらい所などを取り扱う。

《卓球》

(ア) ゲーム

- a 卓球は、硬式を主として行なうが、軟式を行なってもよい。な

おゲームは正規の規則に準じて行なわれるが、1ゲームの得点数などは変えて行なってもよい。

b シングルスやダブルスの試合法、軟式と硬式の違い、サーブ、得点などに関する規則を理解させる。

c 作戦を立ててゲームが行なえるようにさせる。

(a) サービスの場合、ボールの回転や、バックをつくか、フォアをねらうか、ロングかショートかなどのくふうをこらし、変化を与えて主導権をとるようにする。

(b) ゲームの運び方では、守備に重点をおく型や、攻撃を主にする型を練習し、ゲームに活用させるようにする。

d 審判法は、得点のコールと宣告用語を知らせ、試合を進行させることができるようにさせる。

(4) 個人技能

a ストローク

シェークハンド、ペンホルダーなどのグリップ、フォアハンドストロークとバックハンドストロークの打法およびドライブ、カット、プッシュ、スマッシュなどの異なった球質の打法を取り扱う。

b サービス

ドライブのかかった深いサービス、カットによる浅いサービスなども取り扱う。

c ドライブ

ロングの打球法を取り扱う。

d ショート

ショートの打球法を取り扱う。

e カット

フォアおよびバックハンドのカットを扱う。

f レシーブ

構え方、構えの位置、返球方法など扱う。

《バドミントン》

(ア) ゲーム

a ゲームは正規の規則に準じて行うが1ゲームの得点を少なくしたり、セッティングを省略してもよい。

b サービス、フォルト、レットおよび、シングルスあるいはダブルスの試合の方法に関する規則を理解させる。

c 作戦を立ててゲームが行なえるようにさせる。

(a) ドライブやスマッシュ、ドロップなど各種の打法で、相手の虚をついたり、正面をねらったりなどの方法を用いる。相手の強打に押されたときはロビングで切り抜ける。

(b) ダブルスではパートナーとのコンビネーションの取り方について練習する。

d 審判はポイントのコールとおもな審判用語を知らせ、試合を進行させることができるようにさせる。

(イ) 個人技能

a ストローク

フォアハンド、バックハンド、オーバーヘッドなどのストロークの打法と構え方、フットワークなどを取り扱う。

b サービス

ショートサーブ、ロングサーブの打法と打つ位置、ねらいなどを取り扱う。

第2章 各 科 目

ｃ レシーブ

レシーブの構え方や構えの位置、返球方法などを取り扱う。

イ 態 度

- (ア) グループで計画を立て、協力して練習する態度を養う。
- (イ) 規則を守り、審判の判定に従う。
- (ウ) 公正な態度でプレーや審判ができるようにする。
- (エ) 用具の取り扱い、競技場の準備やあとしまつが正しくでき、安全に練習やゲームを行なう態度を養う。

(3) 取り扱い上の留意点

ア 得点法やダブルスのサーブ順などは、このゲーム独自の方法があるのでよく指導する。

イ ダブルスでは男女混合のゲームをつくったり、技能の程度の異なる者を組み合わせてチームをつくったりする。

ウ ゲーム中心の指導になり、個人技能の学習を怠ることがないようにする。

エ レクリエーション的になり過ぎ、放任的な指導にならないようにする。

オ これら3種目の指導は、できるだけ多数の者が活用できるよう、コートを増したり用具を多くし、勝敗の点数を減らして交代をひん繁にしたりする。またこのうち2種目、あるいは3種目混成することもよい。さらに他の種目と組み合わせて指導することもよい。

(E) ソフトボール

(1) ねらい

ア ソフトボールの練習やゲームを通じて敏しょう性、巧ち性などを養う。

第1節 体 育

イ 投球、捕球、投手の投球、打撃、走塁などの個人技能を習得させる。

ウ 走者のない場合、走者のある場合の各種の攻撃と防御に関する集団技能を習得させる。

エ 計画を立て、ポジションや役割を決め協力して練習やゲームを行なう態度を養う。

オ ゲームの審判や競技会の計画・運営ができるようにする。

カ 正しい練習のしかたを理解し、健康・安全に注意して行なう態度を養う。

(2) 内 容

ア 技 能

(ア) ゲーム

a 競技場、競技者、投手、打者、走塁、審判などに関する規則を理解させる。

ゲームを行なう場合は、特に次の事項を考慮する。

(a) 競技場は、なるべく正規のものに近い形で行なう。特に、次打者席、競技者席はゲームの秩序維持、危害予防のためにも省かないようにする。

(b) ゲームは必ずしも7回とする必要はなく、短縮してもよい。

(c) 投手の投球は正しい規則によって行なう。

(d) 競技場外へのオーバースローや、打球が長打になった場合などのためのグラウンドルールはあらかじめ用意しておく。

(e) 選手の交代に関する規則は、場合によっては緩和して行なってもよい。

b 作戦を立ててゲームが行なえるようにさせる。

(a) ゲームの進行状態を判断し、それぞれの条件のもとにおける

攻撃法や守備法がとれるようにする。すなわち、得点差やインニング数、走者の数や位置、アウトカウント、ボールカウント、相手の投手力や守備力によって異なる攻撃作戦を知り、それに対応する守備法を学び、少なくともバントと盗塁を用い、ベンチやランナースコッチあるいは打者や走者から発するサインによって、協同攻撃ができるようにする。また、スクイズ、ヒットエンドランなども使えるようにする。

(b) 守備側もこれに対して守備位置の移動や、打球処理の正しいねらい、野手間の連絡、ベースカバーやバックアップなどができるようにする。

c 審判は、その権限と任務、主審と塁審の役割、抗議に対する処置、宣告指示動作などが行なえるようにする。

(4) 集団技能

a 走者がいない場合の攻撃と防御

(a) 短打の場合

打撃が短打（シングルヒット）であった場合の走塁の方法と守備側の処置を取り扱う。

(b) 長打の場合

長打（ロングヒット）の場合の走塁法と守備側の処置、特に守備位置の移動、リレー、バックアップなどを取り扱う。

b 走者がある場合の攻撃と防御

(a) ヒッティング

ヒッティングに出るべき条件と、打球が飛球やゴロであったり、短打の場合の走塁および守備側のこれに対する処置などを取り扱う。

(b) バント

バントを行なう条件と、サクリファイスとセーフティの使い方を取り扱う。また、走者の位置や数によって異なる防御法を取り扱う。

(c) スクイズ

スクイズを行なう条件と、サインによる行ない方などを取り扱う。守備側のこれに対する投手の防御法、野手の対策なども取り扱う。

(d) ヒットエンドラン

バントエンドランも含めて、その行なう条件と、打者と走者の協調を取り扱う。また、守備側のこれに対する対策を取り扱う。

(e) 盗塁

単独の盗塁、ダブルスチール、デイレードスチールなどと、サインによる実行について取り扱う。二塁走者の場合、バントの構えにによって三塁手を前進させ、その背後をつく盗塁なども取り扱う。また、守備側のこれらの防御法も取り扱う。

(4) 個人技能

a 投球

オーバースロー、サイドスロー、アンダースロー（野手の投球フォーム）および、近距離でのトス（アンダー）などを取り扱う。

b 捕球

打球や送球の正確な捕球および捕球から投球への素早い動作、前後左右にそれたボールの捕球、さらに動きながらの捕球などを取り扱う。

c 投手の投球

正しい投手の投球法や、ワインドアップおよびバックスイング投法などを取り扱う。

d 打者

スタンス、ステップ、スイングなどの方法を取り扱う。

e 走者

塁の回り方やストップ、離塁や盗塁のスタートなどを取り扱う。

イ 態 度

(ア) チームをつくり、練習やゲームの計画を立て、役割を分担し互いに協力して行なう態度を養う。

(イ) 常に相手の立場を尊重し、審判の疑問の判定や不利な判定があっても規則に従って冷静に行動する態度を養う。

(ウ) 投手や打者をやじったり、相手の失策をはやしたりすることをやめ、よいプレーに対しては互いにほめ合うような態度を養う。

(エ) バットやボール、走塁などによって起る傷害に注意し、安全に行なえるような態度を養う。

(3) 取り扱い上の留意点

ア グループやチームは継続的にし、チームワークをつくり出すように指導する。

イ 主将、マネージャーなどを決め、競技場や用具の準備、ゲームの組み合わせ、審判、記録員の割り当てなど、すべて自主的に行なえるよう指導する。

ウ バットによる危害を避けるため競技者席（ベンチ）を安全な場所に指定し、不用意に歩かないよう安全に留意して指導する。

またクロスプレーのときの衝突を予防し、スライディングなども禁止

して行なった方がよい。

エ 男女差や個人差に留意し、技能の低い生徒の指導をおろそかにしない。

オ ソフトボールは中学校第1学年までに、簡単な規則によるゲームとその審判およびフリーバッティングなどの集団技能や投球、捕球、投手の投球、打撃、走塁などの技能を学習してきている。したがって、高等学校においては、主として集団技能の学習に重点をおき、ゲームの中に活用することができるようにする。

(F) サッカー

(1) ねらい

ア 練習をとおして敏しょう性、持久性、巧み性などを養うようにする。

イ キック、トラッピング、ドリブル、ヘディング、タックル、シュートなどの個人技能を習得させる。

ウ ゲームに必要な各種の集団技能を習得させる。

エ 計画を立て、ポジションや役割を決め、協力して練習やゲームを行なう態度を養う。

オ ゲームの審判や競技会の計画・運営ができるようにする。

カ 練習場を整備し、正しい練習のしかたを理解して、健康・安全に注意して行なう態度を養う。

(2) 内 容

ア 技 能

(ア) ゲーム

a インプレーおよびアウトオブプレー、得点、オフサイド、不法行為、フリーキック、ペナルティキック、スローイン、ゴールキック、コーナーキック、審判のしかたなどに関する規則を理解させる。

b 作戦を立てて、ゲームが行なえるようにさせる。

(a) 11 人のポジションを決めさせる。

ツーバック型をとるか、スリーバック型をとるかによって配置が異なることを理解させる。

(b) あらかじめ、キックオフのフォーメーション、コーナーキック、スローインからの攻撃、防御などの方法を習得しておくようにする。

(c) 集団技能をゲームに活用させるようにする。

c 互いに主審や線審になって審判を行なわせる。

(4) 集団技能

a ジグザグパスを用いる攻撃とその防御

ふたりの間のジグザグパスによってボールを進め、前方あるいは側方から妨害しようとする相手を避けることができるようにする。

b 三角パスを用いる攻撃とその防御

ふたりの間の三角パスによって、タックルする相手を避けることができるようにする。

c ショートパスによる攻撃とその防御

浅いW字形のフォワード線の間で、ジグザグパスや三角パスを交えて、相手の背後へ背後へと短いパスを送り、次々に当面の相手を抜き去ってゴールに迫る攻撃とその防御の方法を取り扱う。

d ロングパスによる攻撃とその防御

相手の手薄な場所に有効なパスを送って局面の展開を図るために、ロングパスを用いる攻撃とその防御の方法を取り扱う。たとえば、バックメンや反対側のインサイドフォワードなどから、ウ

イングフォワードに送るロングパスやウィングフォワードのタッチライン沿いの速いドリブルの後、引き寄せられた相手の頭上を越して中央に送るセンタリングなどである。

e スリーバック型防御とその攻撃

相手の両ウィングと、センターフォワードの3名を3名のフルバックで対人防御するスリーバック型防御とその攻撃法を取り扱う。

f ツーバック型防御とその攻撃

ゴールの正面附近を2名のフルバックで固めるツーバック型防御の方法とその攻撃法を取り扱う。この方法では、相手のウィングフォワードをサイドハーフが追い、センターハーフには攻防面の機動性をもたせる。

(5) 個人技能

a キック

インステップキック、インサイドキック、アウトサイドキック、トーキック、ボレーキック、ハーフボレーキックなどができるようにする。

b トラッピング

足の裏、足の内側、足の甲、足の外側、もも、内また、腹部、胸部、頭部などを用いてトラッピングができるようにする。

c ドリブル

足の内側、足の外側、足の甲、爪先などを用いて行うドリブルやチェンジオブペース、セービング、フェイントプレーなどによって相手を避けることができるようにする。

d ヘッディング

第2章 各 科 目

スタンディングまたはジャンプしてボールを下方へ、左右へ、後方へ送るヘディングなどを取り扱う。

e タックル

相手の足下に保持されているボールに対するタックルのほかに、インターセプトおよび肩で相手の肩に加えるチャージングを取り扱う。

f シューティング

プレースキックでシューティング、正面、斜め、横あるいは斜め後からのゴロのシューティング、トラップシュート、ドリブルシュート、サイドステップシュートなどを取り扱う。

イ 態 度

- (ア) 計画を立て、互いに協力して自己およびチームの技能を高める態度を養う。
- (イ) ルールをよく守り、相手の立場を尊重して公正にプレーする態度を養う。
- (ウ) 服装や練習場を整え、サッカーに適した準備運動や整理運動を行ない、健康・安全に注意して行なう態度を養う。

(3) 取り扱い上の留意点

ア 正規の競技場がつかれない場合には、6人制または8人制サッカーを行なってもよい。この場合には、ペナルティキックやオフサイドの規則を省略してもよい。

イ サッカーは身体接触プレーを許している激しい運動であるが、ルールでは「肩で相手の肩に対して行なうチャージ」だけを許されているので、他の危険なプレーはすべて禁止されていることを徹底させなければならない。

第1節 体 育

ウ 個人技能の練習にあたっては、反復練習の回数を多くするため、少人数のグループに分けて練習する配慮が必要である。また、条件を一定にして反復の回数を多くするためには、ボールを手で投げて練習させる方法を初期にとることが望ましい。

エ ふたりの間で行なうジグザグパスと三角パスは、コンビネーションプレーを組み立てる際の基礎となる技能であるから、反復練習してこれに習熟させなければならない。特に、これをゲームにおいて活用するためには、防御者を配して实际的に練習させることが望ましい。

オ ショートパスによる攻撃とロングパスによる攻撃とを区分しても、実際のゲームでは、その一方だけを用いることはなく、併用されるものである。したがって、チームの攻撃のコンビネーションプレーとしては、この両者に習熟させることが必要である。その際、特に相手の防御を考慮した練習が必要である。

カ 防御のふたつの型、スリーバック型とツーバック型は、どちらにも一長一短があることおよびゲーム中に状況に応じて型を変更することが困難であるから、そのチームの選ぶどちらかの型の防御法に習熟させればよい。

キ 中学校では、個人技能は全般にわたり、集団技能は2人および3人のパスを主体とした技能が経験されている。また、ロングパス、ショートパス、スリーバックス戦法なども学習内容としてとりあげられている。したがって高等学校においては、主としてゲームの中で活用する集団技能を高めることをねらって学習することが望ましい。

(G) ラグビー

(1) ねらい

ア 練習をとおして協力、敏しょう性、持久性などを養うようにする。

イ キック、パス、キャッチ、ドリブル、タックル、セービングなどの個人技能を習得させる。

ウ ゲームに必要な各種の集団技能を習得させる。

エ 計画を立て、ポジションや役割を決め、協力して練習やゲームを行なう態度を養う。

オ ゲームの審判や競技会の計画・運営ができるようにする。

カ 練習場を整備し、正しい練習のしかたを理解し、健康・安全に注意して行なう態度を養う。

(2) 内 容

ア 技 能

(ア) ゲーム

a 競技場、得点方法、キックオフ、ノックオン、スローフォワード、スクラメージ、タックル、オフサイド、チャージ、ドロップアウト、フリーキック、ペナルティキック、タッチ、キャリーバックなどに関する規則について理解させる。

b 作戦を立て、ゲームが行なえるようにさせる。

(a) 各人のポジションを決定し、それぞれの任務と動きを理解させる。

(b) 集団技能をゲームの中で活用してできるようにさせる。

c レフリーおよびタッチジャッジを行なわせる。

(イ) 集団技能

a セットスクラム (タイトスクラム)

(a) 8人制、7人制の基本となるスクラムの姿勢と組み方を取り扱う。

(b) フロントロー、セカンドロー、サードローの任務を知り、そ

れらの動きができるようにする。

(c) スクラムへのボールの投入方法とフッキングについて取り扱う。

(d) ヒーリングやキーピングなどができるようにする。

b ラインアウト

(a) ラインアウトの並び方、ラインアウト後の捕球とその後の動作ができるようにする。

(b) ラインアウトの防御について取り扱う。

c パスを主とする攻撃とその防御

(a) スクラムハーフ、スタンドオフ、センタースリークォーター、ウィングスリークォーターなどのバックの間のパスによって攻撃する方法とその防御の方法を取り扱う。

(b) フォーワードの集団によるパスの攻撃とその防御について取り扱う。

d キックを主とする攻撃とその防御

ショートパント、ハイパント、クロスキックなどを取り扱う。

e ドリブルを主とする攻撃とその防御

集団によるマスドリブルの攻撃とその防御について取り扱う。

(ウ) 個人技能

a キック

パント、ドロップキック、プレースキックなどを取り扱う。パントは走りながらもけれるようにする。

b パス

両手で行なうパス、長距離を投げるための米しゅう式のパス、ダミーパス、レバースパスなどを取り扱う。また地上のボールを

第2章 各 科 目

拾い上げてパスすることも取り扱う。

c キャッチ

空中をとんでくるボールを直接手で受けたり、味方どうしのパスのキャッチ、ラインアウトのキャッチ、ゴロのボールのキャッチなどができるようにする。

d ドリブル

足の内側面、外側面、足の甲を使ってボールを制御しながら進める方法および単独で行なうドリブル、集団で行なうドリブルなどを取り扱う。

e セービング

相手のドリブルによる攻撃を防ぐためのセービングを取り扱う。

f タックル

ボールをもっている相手の横から行なうサイドタックルを主として取り扱う。

イ 態 度

(ア) 相互に協力して練習の計画を立てさせる。

(イ) ゲームや練習において、自己のポジションの責任を果たし、最善を尽くす態度を養う。

(ウ) ルールをよく守り、はげしく競う場合でも冷静で、しかも相手の立場を尊重して公正にプレーする態度を養う。

(エ) 服装や練習場を整え、ラグビーに適した準備運動や整理運動を行ない、安全に運動を行なう態度を養う。

(3) 取り扱い上の留意点

ア 傷害予防の立場から、タックル、セービング、スクラムなど、特に

第1節 体 育

基本となる技能についてじゅうぶんに指導する。

イ 生徒の能力や運動場の状態などによりルールや技能を考慮して、タックルの代わりにタッチなどの方法を用いるようにする。その場合、両手で相手に身体のどの部分でもタッチされたら、ただちにボールを離すようにする。

ウ 生徒の能力や運動場の状態などを考慮して、ルーズスクラムを組まないで、次のような規則を考えて行なわせる。

(ア) ボールが停滞状態になったときには、審判はただちに笛を吹き、セットスクラムを命ずる。

(イ) ラインアウト後のルーズスクラムは避けるようにし、タップパスやうしろ向きになって行なうパスを行なわせる。

エ 生徒の能力や運動場の広さなどを考慮して、セットスクラムは第1列(フロントロー)の3名だけで組み、バックスも減らすようにする。

オ ラグビーは、高等学校ではじめてとりあげる種目であり、身体接触を含む比較的激しい運動であるから、基礎となる技能をじゅうぶんに習得させてからゲームに入るようにする。

F 水 泳

水泳は、水上や水中で水の抵抗を排除しながら行なう全身的な運動であり、クロール、平泳ぎ、横泳ぎなどの各種の泳法や飛び込みがある。学校では、水中で自己の身体を安全に処する能力を養うことに基本的なねらいがある。

(1) ねらい

ア 練習をとおして持久性、筋力、柔軟性などを高める。

イ 各種の泳法について理解を深め、その能力を高める。

ウ 飛び込みについて理解を深め、その技能を身につける。

エ 救助法について理解し、必要な技能を習得する。

オ 能力に応じて自分に適した計画をもち、自主的に練習できるようにする。

カ 規則・審判法を理解し、審判や競技会の計画・運営ができるようにする。

キ 水泳心得や諸規則を守り、健康・安全に注意して、練習できるようにする。

(2) 内 容

ア 技 能

[泳法]

(ア) クロール

a 基礎的動作を反復練習し、正しい動作を修得するとともに筋力を強めるようにする。

b クロールに独自の手・足・呼吸の調和的動作を修得し、困難なく相当距離泳げるようにする。

c 全力で相当遠く泳げるようにする。

(イ) 平泳ぎ

a かえる足を用いる平泳ぎが正しく泳げるようにする。

b 相当長い距離を泳ぐようにする。

(ウ) 横泳

a 正しいあおり足ができるようにする。

b 横泳ぎでかなりの距離を泳げるようにする。

(エ) 背泳

a 背泳の正しい姿勢を身につけ、うえ向きのばた足が楽にできるようにする。

b 競泳に用いる背泳が泳げるようにする。

(カ) 立泳ぎ

a あおり足、またはふみ足を用いて立泳ぎが楽にできるようにする。

b 水面上に両手で物を持って泳げるようにする。

(キ) 潜水

a 泳いでいる姿勢から水底に向かって潜水することができるようにする。

b 一定の深度で泳ぐことができるようにする。

[競泳]

プールで水泳を実施する学校では、競泳に必要な次の技能を練習する。

(ア) スタート

a クロール、平泳のスタートができるようにする。

b 背泳のスタートができるようにする。

(イ) ターン

a プールのオーバーフローをつかんで行なりターンができるようにする。

b クイックターンができるようにする。

(ウ) リレー引き継ぎ

ルールの理解だけでなく、実際の練習によって引き継ぎの要領を身につけさせる。

[飛び込み]

立ち飛び込みとさか飛び込みの2種目が示されている。はじめに説明したように、安全の立場から内容を選んであるから、競技としての

飛び込みではない。

競技の飛び込みでは空中の動作によって採点し、水にはいってから後のことは問題にしない。そのかわり、競技場の水深はじゅうぶんで、どのような形で水にはいっても、水底にぶつかって事故を起こすことはない。

実用としての、あるいは安全のための飛び込みは、水の深さが決められていない。それで、水にはいってから、浅くもぐってすぐ浮かび上がる練習が必要である。さかとびでは、入水の角度を競技の飛び込みよりずっと小さくし、水にはいったらすぐ頭を起こし、手をそらして浮き上がりやすい姿勢をとるように練習する。

[救助法]

(ア) 自分がけいれんを起こした場合、うえ向きの浮き身になって休むことや、伏し浮きの姿勢でけいれんした足をもち、逆に伸ばしてなおす方法などを練習する。

(イ) 泳がないで助ける方法

練習場には竹ざお、ひも、ブイなどを準備しておく。これらを使って泳がないで助ける方法を練習させる。

(ウ) 泳いで助ける場合

これは泳ぎの達者な人でなければならないことを理解させる。

泳いで助ける方法について練習し、特におぼれた人からつかまえられる場合の離脱法をよく練習する。

人工呼吸法については、どの式でもよいから練習して慣れさせるようにする。

イ 態 度

(ア) 互いに泳ぎや飛び込みを批判し合い協力して練習する。

(イ) 予定した距離は泳ぎきるように努力する。

(ウ) リレーや各種目ごとの競技、あるいはグループ対抗の競技会などを計画し、役割を分担して運営できるようにする。

(エ) 水泳の心得や水泳場の規則を守って安全に泳ぐ。

(オ) 水泳場の清潔や安全に協力する。

(カ) 自己の泳力を過信して無理な泳ぎをしない。

(3) 取り扱い上の留意点

ア 水泳心得については、水泳実施の計画に応じて、最も適切なものをつくり、それを励行させる。特に定時制課程の学校で夜間水泳を実施する場合は、気温、水温などによって時間を加減し、あるいは安全に注意するなどの配慮が必要である。

イ 基本動作は、しばしば練習させるようにする。

ウ 寒さに対しては女子が強く、筋力は男子がまさるなど、男女差を考慮して練習計画を立てる。

技能の練習をはじめると、そのみに気をとられ、たいせつな泳力や態度を身につけるよい機会を失うおそれがある。指導計画の作成にあたっては、技能だけでなく、これらの必要な内容も学習ができるよう留意する。

エ 初心者に対しては、別に計画を立て、面かぶり、浮き方、立ち方などの基礎的なことから指導する。

オ 泳法として示されている種目はすべて指導するが、水に対する安全という立場から、クロール、平泳ぎ、横泳ぎのうちのどれか一つに習熟させるようにする。

G ダ ン ス

ダンスには、日本舞踊、バレエ等多くの種類があるが、高等学校におけ

第2章 各 科 目

るダンスは、生徒の心身の発達や目標、また教育の実際的な諸条件を考慮して、フォークダンスと舞踊創作の二つの内容を取り上げている。

フォークダンスは、世界の各国に伝承されてきた民俗的な踊りで、国々の特徴のある楽しい音楽にのって男女がいっしょに踊るものである。踊りは、それぞれ踊り方が決まっており、一般に比較的やさしい動作からなり、だれでも親しみやすいものである。

舞踊創作は、リズムカルな身体の動きを使って、個人や集団で、思想や感情を表現し、美しい作品をつくることである。身体の動きによる美的な表現力を高め、個人や集団での創作の喜びや鑑賞の楽しみを経験させることができる。

(1) ねらい

ア リズムカルな美しい身体の動きによって、フォークダンスを踊ったり、題材を選んで舞踊作品をつくる技能を養い、美的な運動に対する関心や理解を深め、生活を豊かにする能力や態度を養う。

イ これらの運動における協同的、創造的な経験を通して、互いに親しみ合い、創意くふうし、協力して練習や発表会などを行なう態度を養う。

(2) 内 容

ア 技 能

(ア) フォークダンス

フォークダンスでは、次のような観点に基づいて、生徒にふさわしい種目を選択し、異なったいくつかの種類の踊り方をおぼえ、相手に合わせて楽しく踊れるようにする。

- a 民俗的な特性の豊かな各国の踊りを選ぶ。
- b できるだけ異なった踊り方の踊りを選ぶ。

第1節 体 育

- (a) 隊形
 - (b) ステップや動作
 - (c) 踊りの構成
- などの観点から技能の難易や踊りの味わいを知って選ぶ。

c 親しめる伴奏音楽をもつものを選ぶ。

なお、参考種目としては、次のようなものが考えられる。

日本……佐渡おけさなど各地の郷土民踊

アメリカ……キャトル・コール・ワルツ

スイス……ラ・ファイラ・ダ・ストラダ

スコットランド……ロード・ツー・ザ・アイルス

イスラエル……ハーモニカ

ロシア……アレキサンドロフスキー

イギリス……グット・マン・オブ・バランギー

(イ) 舞踊創作

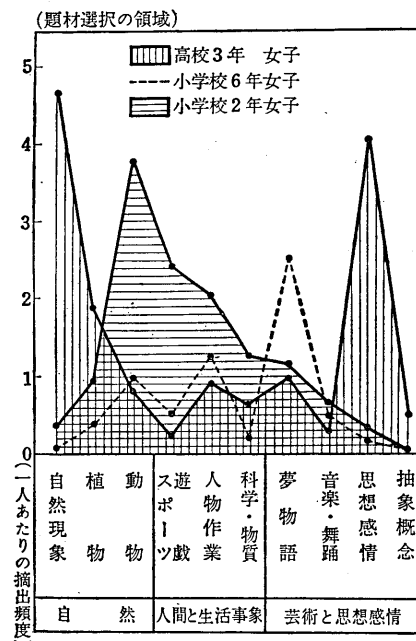
舞踊創作では、次のような観点から技能を考え、生徒に適した題材を選び、表現内容を決めて表現のしかたをくふうし、個人や集団で作品がつくれるようにする。

- a 題材の選択
- b 内容の選択とまとめ方
- c 表わし方（見方）

a 題材の選択

高等学校では、「自然、生活事象、芸術・思想・感情から題材を選び」作品をつくることになっている。

これらの三つの範囲は、いわば生活のすべての範囲を含む幅広いものである。生徒の題材に対する関心の傾向は、図に示すように、一般的には具体的な動きをもつ生活事象から、具体的な動き



の生活環境によっても多く動かされる。

以上のような発達や生活の特性から考え、題材の選択範囲は、非常に広い幅をもって示されているが、具体的な選択にあたっては、次のような諸条件を考えて行なうようにする。

(a) 生徒の創作経験の程度に応じる。

創作の経験の乏しい場合には、題材や内容は、動きを予想せず、単にばく然とした興味から選択されやすい。このような場合は、創作の過程で、すぐにいきづまりが生じ、創作は困難なものとなれやすくなる。このような障害をさけるためには、題材で経験や想像の豊かな多くの動きが予想できるものを選ぶこ

をもたない思想・感情の方向へ移行していくと見られる。

このことは、具体的な動きにとらわれないで、動き自体を自由に創意でき、しかも、自分たちの感情や思想を託するにふさわしい対象を求めるようになることを示すものと考えられる。

しかし、さらに個別的にみると、表わしたい対象への関心は、非常に多岐にわたり、高等学校期の個性化の方向を知ることができる。また、題材に対する関心の方向は、そ

とが必要である。また、内容の選択とも関連して、これだけではどうしても表わしたいという鮮明な印象をもつもの、すなわち、作品として発展させうる中心的な感動のはっきりつかめるものを選ばせることがたいせつである。経験の差に応じるためには、次のような方法も考えられる。

- ① もっとも動きに表わしやすく、また、内容の予想しやすいと思われるひとつの課題を与える。
- ② ちがった内容の予想されやすい二つ以上の課題を与えて選ばれる。
- ③ 参考となる題材資料を示し、グループで選ばれる。
- (b) 学年の変化を考える。

創作活動は、最も表現欲求の強いものを取り上げていくうえから、おのずからひとつの傾向にかたよって題材を選ばれることも多い。また、教師が課題として与える場合にも、その好みに偏することもありがちである。

しかし、高等学校期の舞踊創作は、新しい表現のしかたをみいださせて生徒の表現力を広げ、技能を高めるよう、できるだけ豊かな経験をもたせることが必要である。

このような点から考え、全学年をとおしての題材選択の範囲を変化させることが必要である。またふたりで表現するか、8人で表現するかによって、同じ題材でも異なった表わし方が考えられる。変化のある表わし方ができるようにするためには、題材の選択に際して、このような人数の変化も考えることにより、その表現領域を広げ、深めるようにする。たとえば次のように、学年によって人数をかえて行なわせ、その人数で表わす

にふさわしい題材を選ぶようにすることも考えられる。

- ① 2～3人での創作
- ② 4～5人での創作
- ③ 6～8人での創作
- ④ 6～8人が1グループとなり、他のグループと関連をとってひとつの作品をつくる。
- ⑤ 学級全体で一つの題材をとり、それを分担して、各2～8人のグループに分かれて行なう創作

b 内容の選択とまとめ方

高等学校では、適当な題材を選んで「変化と統一のある美しい作品にまとめる」ことができるようにする。

美しい作品にまとめるためには、まず何を表わしたいか、その内容がはっきりしていなければならない。また、その内容が具体的な動きにおきかえて考えられることが必要である。さらにその内容の重点は何かを明らかにし、また、それが生かされ、強く印象づけられるためには、どのように表現を始め、どのように変化させ、どのように終わらせるかなど、そのまとめ方を予想しなければならない。

いいかえると、その内容にもっともふさわしい形式を発見することである。内容と形式は切り離しては考えられない。ひとつの表わしたい内容については、それに最もふさわしい運び方があり、うまくそれをみつけたときに、内容は、具体的に形をもって、よい作品となって表現される。もし、ふさわしい運び方ができなかったときは、内容は単に考えだけに終わって、生きた姿として人に訴えるものをもたないものになる。

このように考えると、一方では、まず内容を多く引きだし、次に表わしたい重点とそれに関する内容を選びだし、印象的に感動を盛り上げることができるように検討しなければならない。

また、一方には、過去にもっている知識や経験を整理し、新しい内容にふさわしい新しい形式を見つけるために役だてるようにする。

古来、舞曲には、二部形式が多いといわれるが、フォークダンスでも、軽い動きと躍動的な動きが気持ちよくくり返されたり、全員が動いたり、交互に動いたりして、変化があり、快く踊れるようになっている。

また、歌曲についてみると、最も簡単なものでも、呼びかけとなる動機から、応答の形でそれを受け、さらに変化をもって発展し、再び応答の形でしめくくる。起承転結の運びをもっている(リード形式)。

音楽では、時間的な性質をもつ表現芸術として、主題となる部分をどのように発展させ、また、反復するかによって、全体の印象を強化しながら、ひとつの統一のある作品にまとめるかがくふうされ、いろいろな手法が見つけられてきた。たとえば、ロンド形式、三部形式等簡単なものから、複雑なものまでいろいろな形式があるが、それらは複雑な変化をもちながら、しかもよく統一されて調和を保っているものである。

ダンスにおいても、このような複雑化と簡潔化および変化と統一のはたらきがよく行なわれているときに、作品は人をひきつけ、美しいと感じさせるものになる。

すでに生徒は、音楽や美術、またダンスの鑑賞や創作によって

かなりの経験をもっている。このような、経験を整理し、美の原理に関する知識をもたせながら、内容を最も生かした的確なまとめ方をくふうさせるようにしなければならない。

たとえば、次のような指導が考えられる。

題材 「人間の感情」

(a) 題材から連想されることがらを出し合う。

喜び、怒り、迷い、かっとう、安心、悲しみなど

(b) あげられた連想をもとに、動きの連想をする。

かっとう～もつれ合う動き～ぶつかり合う動き～ひっぱたり、ひかれたりする二つの力の動き～解決した平静な感じの動き

(c) (a)(b)の話し合いをとおして、内容の重点を決める。このとき、グループの人数のことも考えに入れ、適当かどうかを考える。

例

内 容 の 重 点
(a) 二つの心のかっとうを、対立的な2群の動きで表わす。 (善と悪)
(b) 運び方
① 悪のさそい
② 誘いに動揺する善
③ さらに強まる誘惑とそれに引き入れられる善
④ かちどきをあげようとする悪と、かろうじて踏みとどまる善
⑤ 無力になり、去る悪と満足する善

決めた重点に対して、作品としてできあがったときを予想し、同じ性格の動きがどのくらいくり返されるか、新しい動きはどの程度にもちこめるか、速度や動きの強さが変化するかどうか、

などを検討し、補正する。

このような内容の選択とまとめ方については、単に話し合いによらず、うえの例の連想することがらなどを実際に動きに移しながら、動くことから予想や発展をも引き出し、また、動くことによって、内容の選択に適切な判断ができるようにする。

c 表わし方

高等学校では「個人や集団で、歩走、跳躍、屈伸、回旋、回転、振動、平均、倒、波動などのリズムカルな動きや場所の使い方をくふうし、対比、均衡などの美的原理を活用した表わし方をする」と、示されている。生徒の実態をよく理解し、それに基づいて、表わし方を高めることができるようにする。

身体の動きには、いろいろな性質の動きがあり、その動きのもつ表現的な性質が異なることや、集団で行なうことによって、個人では表わせない新しい表現的な性質をつくりだしていただけることを、題材に即しながら理解させ、いろいろな場合に活用して、豊かな表わし方ができるようにする。

表わし方の指導を創作の手順に従って予想すると次のようなことがあげられる。

(a) 決めた内容に応じて、最も主となる感じを表わす動きを見つける。

表わしたい内容によって、必要な指導の重点は異なるけれども、一般的には、次のようなことが予想される。

- ① 明暗……軽く上昇的な動きは明るさにつながりやすく、重く下降的な動きは暗さにつながりやすい。
- ② 強弱……緊張的な動きは強さに、弛緩的な動きは弱さにつな

がしやすい。

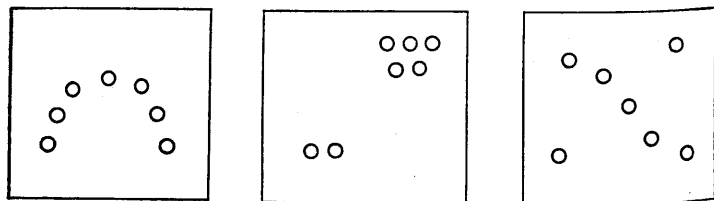
- ③ 柔軟……直線的な動きはかたく、曲線的な動きは柔かく感じられやすい。

- ④ 身体のもつ性質……身体の前方は明るく広がり、後方は暗くて狭い。したがって、前方に向かって行なわれる動きは、速く力が延長され、後方の場合は、延長する力は弱い。また、身体の前側面は立体感が強く、動感が強い。

- (b) 見つけた主となる動きを、一連のフレーズに発展させ主題とする。

指導にあたっては、次のような観点が考えられる。

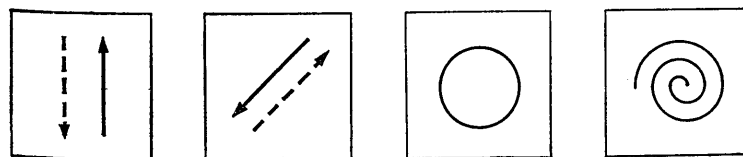
- ① 速度、強度、リズム……同じ動きであっても、速度や強度をかえることによって、感じが強められたり、また、違った感じになったりする。
- ② よいつながり……よいメロディは自然に口ずさまれるように、よいつながりをもった動きは自然に、流れているものである。力の使い方やよいつながりを知り、感じに合うようにする。
- ③ 集団のまとまり……集団のメンバーのとり位置を考え、同じであっても、位置によっては表現的な性質が異なることを知り、内容に応じて選べるようにする。たとえば、集団が1群になる場合と集団内が分化する場合とでは、分



化する場合のほうが、同じ動きを行なっても、やや複雑に感じられる。

これらの図によってわかるように、近接して位置しているものや、よくつながる線上に位置しているものは一つのまとまりにみえる。

- (c) 主題を発展させて、作品のあらましを形づくる。
指導にあたっては、次のような観点が考えられる。
- ① 反復……主題を同じように、または、似たようにくり返すことによって、その感じが強められる。
- ② 対比……主題の動きに対立的な動きをもってくることによって、互いにひきたて合うことができる。
- ③ 変化……急激に動きをかえるようにすることによって、複雑に感じさせることができる。
- ④ 均衡……左右対称的な位置をしめたり、動きをすることによって、安定感を強め、まとまる力を強くする。
- (d) 決めた内容としてあわせて整理しながら作品をまとめる。
指導にあたっては、次のような観点が考えられる。
- ① 移動の方向……動きによっても異なるけれども、一般に、前進、斜進は、積極的で強く、後退は消極的で弱い感じに導く。また、回転は、その前後の動きに応じて、漸強、漸弱の性質をもつ（下図参照）。



- ② 速度感……速度をしだいに速める時は、上昇的、高潮的な感

じになり、その反対は、下降的、沈静的になる。すでに動きのくふうとむすびについて考えられているが、速度の変化がもつ表現的な性質を知って作品の全体の感じを強めるように整理する。

- ③ 開始と終止……どのように始まり、どのように終わるかは、作品の印象を方向づける大きな力である。内容に応じて一定の場の定位置から始め、定位置に終わったり、また、その場から去って終わるなどの前後のしめくりを検討する。定位置に始まり、終わるものは、比較的安定的であり、動きながら場に入り、場を去って終わるのは、動感が強いまとめ方である。

なお、以上のような内容のまとめ方や表わし方に関して、知的な理解に訴えて表現を豊かにしようとする方向は、生徒の特性に沿うものではあるが、次のようなことがらを考慮して行なわなければならない。

すなわち、創作という活動は、創作者自体の創作意欲が強くはたらいて、はじめて作品ができていくものである。また、創作者自体が強くもとめる内容を発展させていくことによって、個性的な新しい作品が生まれる。

指導は、すべて、このような方向を助長するように行なわれなければならない。美的な原理の指導も生の形ではなく、生徒の活動に即し、個々のグループの問題に応じて解決の助けになるように、適切に行なわれなければならない。

イ 態 度

フォークダンスや舞踊創作は、集団で協力して行なう活動の場を多

くもっている。このような学習の場がもつ特色を生かして指導することにより、技能の学習を能率的にすすめ、さらに高めることができる。また、同時に集団の活動に必要な能力や態度を身につけさせることができる。

(ア) フォークダンス

- a 学習の計画を知り、必要に応じて役割を分担し、その責任を果たす。
- b 協力して練習する。
- c 礼儀正しく、親しみをもって行なう。
- d フォークダンスパーティなどを計画・運営し、楽しく参加できるようにする。

(イ) 舞踊創作

- a 学習の目標を知り、計画をもって進める。
- b 役割を分担し、その責任を果たす。
- c 題材および内容のまとめ方、表わし方について、よい意見を出し合い、グループで一つの方向にまとめる。
- d 創作の手段を知り、配役を分担し、互いに協力して練習する。
- e 他のグループとも協力して練習する。
- f 発表会を計画し、じょうずに運営する。
- g 互いに作品を批判し合って美意識を高める。

(3) 取り扱い上の留意点

ア 男子のフォークダンスは、上学年に配当して指導することが望ましい。なお、この場合に、男女いっしょに学習させ、相互の理解を深めさせるようにするとよい。

また、男子に指導するフォークダンスは、生活に活用できるような

ものがよい。

男女でともに楽しめるフォークダンスの参考例をあげれば次のようである。

レッド・リバー・パレー	(アメリカ)
ミリタリー・ショーテッシュ	(イギリス)
アック・ヤー	(ドイツ)
ザ・クレステッド・ヘン	(デンマーク)
トロイカ	(ロシア)

イ フォークダンスは、現在および将来のレクリエーションとして生活に活用されるように内容や指導の方法をくふうする。

ウ フォークダンスと舞踊創作の指導時数の割合は、画一的に決めることは困難であり、各学校の実状に応じて適宜配分するように示されている。しかし、舞踊創作はその内容からみて、フォークダンスより多くの指導時数を配分するように考慮しなければならない。

エ 舞踊創作は、前に述べたような美的原理の理解に基づいて、よい作品ができるように指導する。また、広く社会の舞踊に対しても鑑賞力を高めるように指導する。

(4) 指導の参考

ア 舞踊創作の指導例

(ア) グループ創作発表会

a ねらい

グループで題材を選び、表現内容にふさわしい美しい動きをくふうして、一つの作品を完成できるようにする。

また、創作の過程を通して、集団の中で卒直に自己を表現し、また、相手を理解し、互いに認め合い協力し合って、一つの目標

に達するように努力する態度を養う。

さらに、表わし方のくふうや、他のグループの作品の鑑賞を通して、美しい表現のしかたを見つけ、動きに関連する美意識を高め合う。

できれば学年(学級)の発表会を計画し、みんなが参加して、楽しめるように運営することが望ましい。

b 内容

(a) 技能

- ① 6～8人のグループで、題材と内容を決める。
- ② 表わしたい内容の重点を決め、作品の全体感を予想して、ふさわしいまとめ方を決める。
- ③ 表わしたい内容に応じ、個人や集団で美しく動けるように、動きをくふうする。
- ④ 表現の内容をひきたてる伴奏を決める。

(b) 態度

- ① 学級計画を知り、グループ計画をもって、役割を分担し、自主的に練習する。
- ② 創作の技能や、練習のすすめ方などについて、意見を述べ合い、能率的にすすめる。
- ③ 長所を生かし合って、協力して練習する。
- ④ 他のグループとも協力し、有効な補正をし合う。
- ⑤ 発表会を計画し、楽しく運営する。
- ⑥ 創作と鑑賞の結果をまとめ、美的表現に関する理解を深める。

c 学習段階と指導の要点

	学 習 活 動	指 導 の 要 点
導 入	(1) これまでの学習の経験を整理し、作品のつくり方や技能についての問題点を明らかにする。 (2) 欠点を補い、新しい技能を身につける練習をする。(グループまたは学級全体で) (3) グループの目標や計画を知り、役割を分担する。	(1) 次の三つの観点から問題点を整理し、必要な練習を予想させる。 ・題材の選び方 ・内容のまとめ方 ・表わし方 (2) これからの学習と問題点とを考え合わせ、次のような練習内容を示す。 ・個人的な動きの練習 ・集団的(対人的)な動きの練習 ・内容のとらえ方の練習 (3) 簡単な図示などをする。 (4) 一つの課題で行なう場合には、練習は内容のヒントになるように行ない、題材を選択させる場合には、人数にふさわしい取材ができるようなヒントも与えるようにする。 また、この間にグループのメンバーが互いに直し合ったりしながら、グループとしてまとまっていくように活動のしかたを覚えさせるようにする。 (5) 内容を決めるために、動きながら決めてもよいこと。重点をはっきりさせて決めること。人数にふさわしいかを確かめること。 (6) 題材の種類によって、いろいろな伴奏がくふうできることを知らせる。また、経験の程度によっては、内容にふさわしい音楽を選んで踊らせる。
	(4) 決めた練習をしながら、自分たちの表わしたい題材や内容を見つめる。 (5) 題材や内容を決める。 (6) 伴奏を決める。	(7) 決めた内容に合う動きを出し合う。 (7) 創作のしかたを知らせ、グループの練習計画をもたせる。 ・題材と内容のまとめ方のあらましを決める。

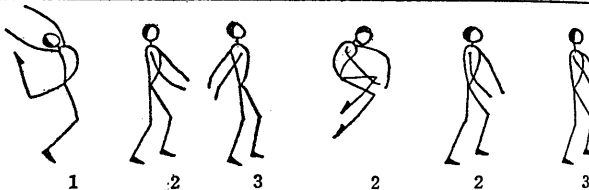
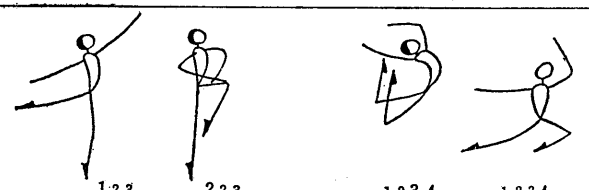
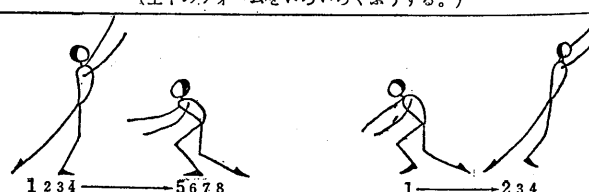
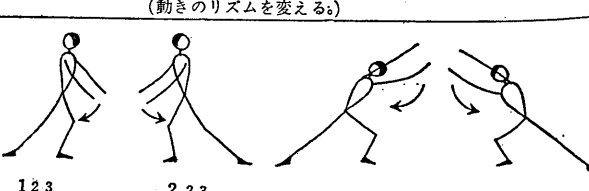
展 開	(8) グループの練習計画によって、中心点をつくる。 (9) 関係する動きをつくる。 (10) 全体をとおしてまとめる。 (11) 伴奏との調和を確かめたり、グループ内で個々の動きを直し合う。 (12) 二つのグループで見せあい、直しあう。 (13) 練習 (14) 発表の準備	・動きを出し合う。 ・中心点、または重点となる部分をつくる。 ・関係する部分をつくる。 ・全体を通してまとめる。 ・修正や正確に動く練習をする。 (8) グループに対する個別的な指導と、学級全体に必要な指導を明らかにして適切に行なう。 学級全体に必要な指導は時間のはじめや終わりに行なう。 練 習 の 注 意 ・決めた動きはできるだけ正確に動いて感じを確かめる。 ・新しい動きは、前の動きと続けて動いてみて採否を決める。 ・いつも、決めた内容にふさわしいかを確かめながらつくる。 (9) グループの活動を、技能と態度の点から見て、必要な助言をする。 (10) 時に、全体の盛り上がりについて注意させ、必要な補正をする。 (11) かわり合ってみて、自分の受けもっている表現の役割を知って動けるようにする。 (12) 相手の表現がさらにたかまるような建設的な意見を言い合うように指導する。 (13) 決めた動きが最上にできるように練習がたいせつなことを知らせる。 (14) 自分たちの作品に対する感想を制作の過程での困難点や喜びなどをまとめておくようにさせる。
	(15) 発表と鑑賞 (16) 鑑賞のまとめをする。 (17) 反省と記録の整理	(15) 係の分担、プログラムなど、あらかじめ手はずを決めておく。 学年で行なう場合には、あらかじめ学級の発表会を行ない、いくつかを選ばせて、学年で行なってもよい。 (16) 美しいと思われた表現のしかたについて、また、印象の深かった内容などについて話し合いをさせ、美的関心を高めるようにする。 (17) 学習の進め方や、自分たちの進歩について話し合い、次の目標をもたせる。

第2章 各 科 目

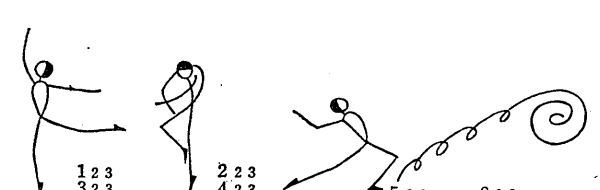
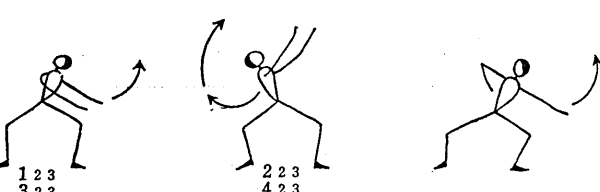
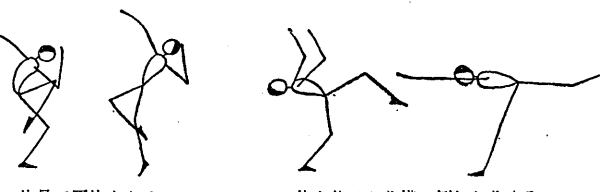
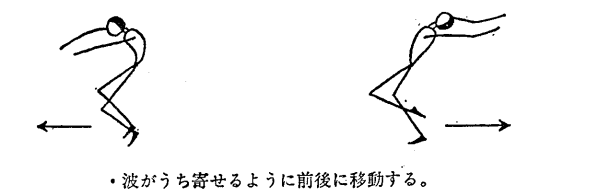
d 練習の資料

(a) 個人的技能

(いろいろな性質の動きがリズムカルにできるようにする。)

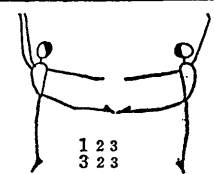
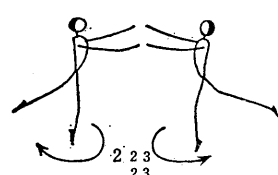
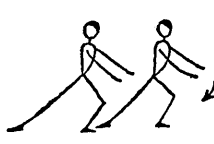
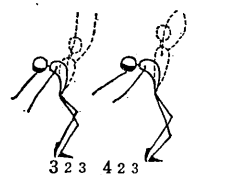
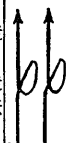
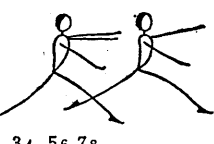
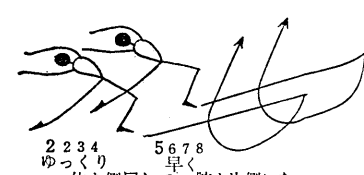
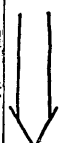
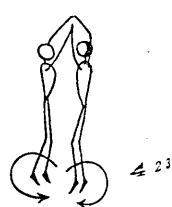
要因	方向	動 き
歩・走	↑	 1 2 3 2 2 3 ・一拍目にアクセントをつけて、走ったり歩いたりする。 (いろいろなアクセントのつけ方をくふうする。)
跳躍	↑	 1 2 3 2 2 3 1 2 3 4 1 2 3 4 ・片足ふみきりとぶ。 2 2 3 ・両足ふみきりとぶ。 1 2 3 4 1 2 3 4 (空中のフォームをいろいろくふうする。)
屈伸	↗	 1 2 3 4 5 6 7 8 1 2 3 4 5 6 7 8 ・全身を斜め上に伸ばしたり斜め下へ曲げたりする。 (動きのリズムを変える。)
振動	↗	 1 2 3 2 2 3 1 2 3 2 2 3 ・腕を斜め前後に振る。 (小さく—大きく—小さく)

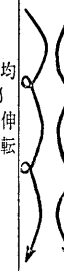
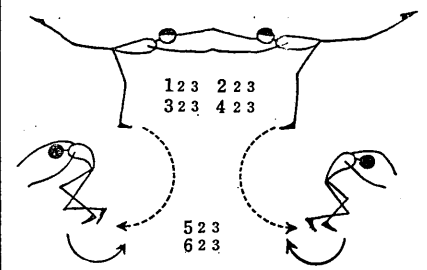
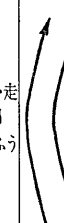
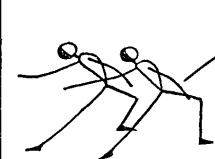
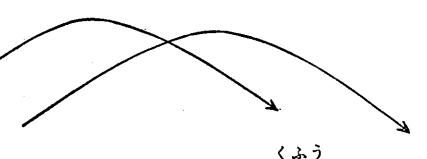
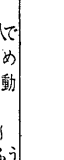
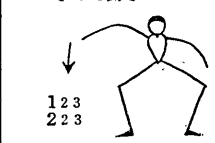
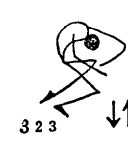
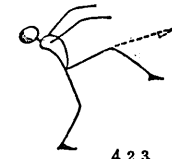
第1節 体 育

要因	方向	動 き
回転	↗	 1 2 3 2 2 3 2 2 3 5 2 3 8 2 3 ・跳躍しながらすすむ 2 2 3 ・身体を傾けて回転する。 4 2 3 (いろいろな回わり方でその場を回わったり自転したりする。)
回旋	↗	 1 2 3 2 2 3 3 2 3 4 2 3 ・体の捻転を加えて8の字回旋 (両腕・片腕をいろいろに回旋)
平均倒	↗	 ・片足で平均をとる。 2 2 3 ・体を伏せたり横に倒したりする。 (すきなポーズをくふうする。)
波動	↗	 ・波がうち寄せるように前後に移動する。 (体や腕を大きく—小さく波うたせる。)

(b) 対人的技能

(ふたりで合わせて、いろいろな性質の動きのフレーズができるようにする。)

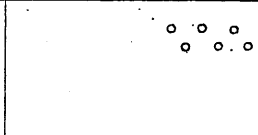
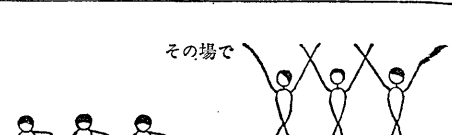
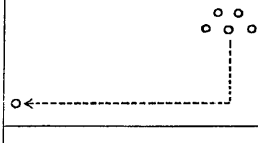
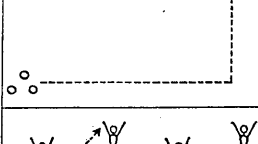
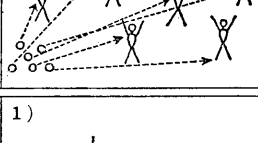
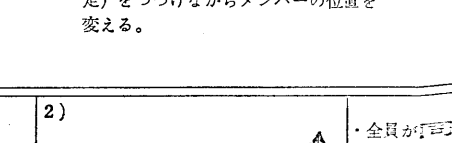
要因	方 向	動 き
跳 躍 歩・走 回 転		 - 互に外側へ跳躍する 5 2 3 ~ 8 2 3低くなって回る。  - 内側を向いて両手を合わせる。
振 動 波 動		 - 両手を左右に振る。  - 斜上から両腕を落すように二体を波うたせる。
歩・走 歩・走 回 転		 - うきをとって足を前後に開いてとぶ。  - 体を側屈して、腕を片側にながして円弧を描いてあるく。
倒 跳 躍 回 転		 - 体側倒で内側の手をつないでとぶ。  3 2 3で保ち、4 2 3ですす早くまわる。 

要因	方 向	動 き
平均 屈伸 回 転		 - 両手をとって平均をとる。 - 弧を描きながら小走りで体を屈げる。  - 屈の姿勢から内側へ回転しながら伸びあがる。
歩・走 くふう		 - 体を側屈して腕を片側にながして弧を描いてすすむ。  2人で動きをくふうする。
2人で決めた動き くふう		 - きめた動き - 腕にくらみをもたせ前にかぶせるようにする。 - 題材を決め、動きのフレーズをつくり、それを発展させる。  - 体をちぢめて全身でもくもく動く。  - ふんわりと上向きに伸びる。

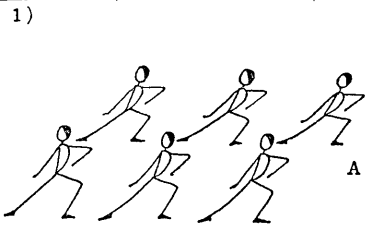
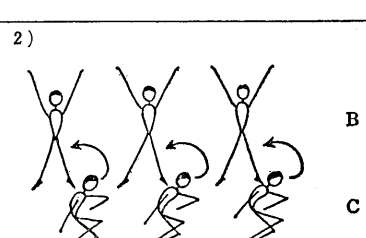
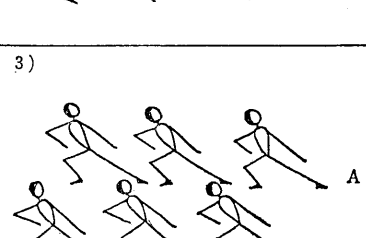
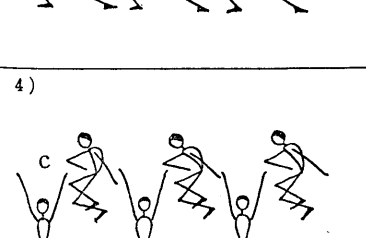
第2章 各 科 目

(c) 集団的技能

(集団でいろいろな表現的な性質の動きができるようにする。)

要因	関 係 的 な 位 置 と 動 き	
ま と ま り の 変 化		 その場で 移動 12 56 34 78
		 ・その場の動き(屈伸)と移動の動き(歩走)をつづけながらメンバーの位置を変える。
継 時 的 な 対 比		 1) 3) 全員が同じ動きになる。
		 2) 4) 斜前へ力強く前進する(歩走) 弱く移動力(後退)する。(走)

第1節 体 育

要因	関 係 的 な 位 置 と 動 き	
同 時 的 な 対 比	 1)	1) 3) 全員が同じ動きになる。 2) 4) 2群に分かれてちがった動きをあわせる。 2群の動き ABAC ACAB
	 2)	
	 3)	
	 4)	

要因	関係的な位置と動き	
継時的な均衡	1)	2)
	3)	4)
	1) 全員が同じ暗い動きで移動(ゆっくり、低く) 2) 全員が明るい動き(高く) 3) 全員がはじめの位置の反対側へ後退(小走り) 4) 同じ動作を反対の位置よりくり返す。	
同時的な均衡	1)	1')
	2)	2)'
	1) テーマになるポーズに対して左右相称に形づくる。 2) テーマになるポーズに相称でなく形づくる。	

H 体育理論

(A) 発達と運動

(1) ねらい

高等学校期の心身の発達の特性や各種の運動の特性についての理解を深めるとともに運動の重要性を認識させ、自主的に運動して、心身の健全な発達を促し、活動力を高め、生活を健全にし、豊かにする態度を養う。

なお、近年盛んに行なわれるようになった野外活動については、特に安全の立場から必要な自然に対する知識や実施計画に必要な基本的事項を理解させ、安全に実施できるようにする。

(2) 内容

ア 高等学校期の発達や生活の特性と運動

身体的特性については、その形態、機能、運動能力の発達上の特徴を概観し、また、男女差、個人差のあることを認識させた上で、この時期に運動することの必要について理解させる。

精神的特性については、身体や運動能力の特性と関連の深い特性を取り扱う。たとえば、自我意識の高揚、スポーツに対する興味、身体に対する関心などのように、身体的発達と密接に関連し、しかも運動の実践とも関係の深い精神的特性について理解させる。

生活の特性に関しては、高等学校期の生活時間の配分に不均衡の状態が起こりがちであることを知らせ、それぞれの生活環境に応じて、生活の中に運動を取り入れることが必要であることを理解させる。生活環境については進学、就職からくる精神的緊張も扱い、これらと関連させて運動の必要性を理解させる。

イ 運動の類型と特性

第2章 各 科 目

体育・レクリエーションとして一般に行なわれている運動の数は非常に多いが、これらは、発生的な立場、運動の効果、運動の構造などによって分類されていることを理解させる。

また、運動の特性については、各種の運動の心身の発達に及ぼす効果や生活との関連においても特性だけでなく、各運動の構造的な特性を理解させる。各運動は場所、用具、参加人数、活動様式（競争の有無や競技の様式）などによって構造を異にしている。たとえば個人競技、対人競技（格技）、団体競技はそれぞれ独自の構造をもち、団体競技のなかでもネットを用いるものとゴールを用いるもの、あるいは攻防がたえず変化するものと、交代して行なわれるものなど、それぞれ特性がある。

このような構造的な特性に応じて、各運動が心身の発達や生活との関連において、どのような効果をもつかを理解させる。

なお、登山、キャンプ、スキーなどの野外活動に関しては特に安全のために必要な自然に対する知識を与える。たとえば、これらの野外活動と密接に関連する山の気温、気圧、雨、濃霧、冬季の雪やなだれなどについて、安全の立場から必要な事項を扱う。また、計画の立て方の概要ならびに事故防止のために特に必要な注意事項についても指導する。

(3) 取り扱い上の留意点

ア 身体の形態、機能、運動能力の発達の特徴については、中学校の「保健」の内容や「体育に関する知識」の中で学習したことと関係が深いので、それらとの関連を考え、高等学校期における特徴を明確に理解させるようにする。

イ 精神的特性については、その一般的な傾向は、保健の「精神衛生」

第1節 体 育

および「倫理・社会」で扱っているため、身体的発達の特性と関連の深い面を指導する。

ウ 生活時間や生活環境の特性と運動との関係については、身近な経験や資料を手がかりとして指導する。特に夜間定時制の課程の生徒に対しては、職場生活、学校生活以外の生活時間の配分にくふうをこらし、各種の運動により、楽しみながら生活のゆがみや身体の固癖を取り除くことの必要性を理解させるように指導する。

エ 運動は、各運動の構造上の特性によっても分類されるので類型と特性を関連づけて指導する。

オ 運動の特性については中学校でも扱うが、それは発達や生活との関連においても特性である。ここでは運動の構造的な特性を中心として扱う。

カ 野外活動に必要な自然に対する知識は、安全の立場から必要なものに限って指導する。

キ 内容は必ずしも指導要領に示された順序に指導しなくてもよい。学校における体育の指導計画などを考え、適切に能率的な指導計画を立て、それに基づいて指導することが望ましい。このことは、「運動の練習」、「社会生活と体育」についても同様である。

(B) 運動の練習

(1) ねらい

心身の発達を促進し、体力を高め、運動技能を向上させるためには、運動の練習を合理的に行なわなければならない。

ここでは、合理的な運動の練習のために必要な生理学的、力学的、心理学的な事項についての理解を深め、体力や運動技能の向上を図るために必要な練習方法についての理解を与えて、健康・安全に留意し、自己

第2章 各 科 目

の体力に応じて自主的に、正しい運動を行なう態度や能力を養なう。

(2) 内 容

ア 運動練習の基礎

(ア) 運動の生理

運動の練習によって体力を高め、運動技能の向上を図るためには、運動に関連ある身体諸器官の性能や運動が身体に及ぼす生理的効果を知って練習することが必要であることを理解させる。

筋肉については、筋力、筋の持久性、筋の収縮速度などの性質を理解させる。また筋のトレーニング効果についてもその原理を知らせる。

神経に関しては、運動技能の上達が、中枢神経、知覚神経、運動神経の協同作用の向上によることを理解させる。

呼吸に関しては、循環とともに、運動の強度や持続を限定する条件になることを理解させる。特に呼吸については、運動と酸素摂取量、酸素負債などの関係を理解させる。

循環に関しては、運動能力と^{はく}搏出量との関係を知らせ、また心臓のトレーニング効果についても理解させる。

内分泌に関しては、運動にさいして現われる副じん皮質ホルモンや副じん髄質ホルモンなどについて、身体の適応作用の立場などから理解させる。

このほか、疲労については、運動の練習にさいしてあらわれる疲労の意義を知らせ、さらに疲労の蓄積が健康上および練習効果の上に好ましくない影響を及ぼすことを理解させる。さらに、練習にあたって栄養摂取上注意すべき事項および運動種目による差異などについても理解させる。

第1節 体 育

(イ) 運動の力学

運動技能の習得やその上達には、運動する身体が力学的な法則に支配されていることを知らせ、この法則を利用して練習することが必要であることを理解させる。

たとえば、懸垂運動などでは、力の有効な利用について「てこ」の原理などを、走・跳・投の運動などでは「仕事率」の概念を、また球技における打撃や各種の運動における着地の衝撃などでは、「運動量」の概念を導入することによって運動が合理的に行なえるものであることを理解させる。

速度に関しては、走・泳などの運動に例をとり、推進力と抵抗とがこれを規定することに気づかせ、この条件を練習で生かす必要を理解させる。また、回転速度については、とび込みやスケートのフィギュアなどにおけるからだの回転に例をとり、回転速度を規定する条件について知らせ、からだの使い方を合理的にする習慣をつけることの必要性を理解させる。

重力に関しては、からだのバランスが維持される条件を、重心、重力などの概念から理解させる。

(ウ) 運動の心理

運動の合理的な練習のためには、運動技能の上達過程や練習のさいにおける心理的な条件について理解し、それを活用することが必要であることを理解させる。

運動技能の上達と運動の欲求については、運動技能の上達が、その運動に対する興味や上達への意欲によって規定されることを理解させる。

練習過程における進歩や停滞に関しては、練習による上達の過程

が個人、種目、練習のしかたなどによって異なり、練習曲線に各種の型があることを理解させる。また、スランプの原因についても扱う。

競争の場における精神的な緊張については、それが最高の能力を発揮するために役だつ反面、過度の緊張によっては平素の実力を発揮することができない状態にもなることを理解させる。

なお、リーダーシップやチームワークの意義を知らせ、練習の効果をあげるためには、集団の成員が共通の目標の実現のために協力し、自発的に練習することが必要であることを理解させる。

イ 運動の練習方法

㍑ 体力を高めるための練習法

運動技能を習得し、それに上達するためには筋力、敏しょう性、持久性、柔軟性などを強化することが必要であることを理解させ、それらの能力を高めるための具体的な練習法を知らせる。

たとえば、筋力を強化するためのウエイトトレーニング、持久性やスピードを増すためのインターバルトレーニングなどの方法について一般的な理解を与える。

㍒ 運動技能の練習法

運動の練習法は、各運動の技能的な特性によって異なるので、運動技能の特性に応じて練習することが必要であることを理解させ、具体的な運動種目を例にとって、その練習法を知らせる。

たとえば、陸上競技、水泳、器械運動のような個人的種目は1人だけでも練習することができるが、柔道や剣道などは相手と2人で組んで、相手の動きに応じて動き、攻めたり、防いだりする練習が必要である。また、球技のような団体的種目は、個人技能のみなら

ず、2人以上の味方の協力によって成立する集団技能の練習が重要である。さらに、それぞれの運動技能を高めるためには、各運動の技能の練習のしかたをくふうして筋力、敏しょう性、持久性などを高めることが必要である。このような技能の特性に応じた具体的な練習法について理解させる。

また、練習計画では筋力、敏しょう性、持久性などを高めることに重点をおいた練習と運動技能に重点をおいた練習をどのように組み合わせたらよいか、年間にどのように配分したらよいかなどについて理解させ、また練習量や練習の順序などを考えて計画を立てることの必要性を理解させる。

ウ 運動の練習と健康・安全

運動の練習と傷害予防については、運動の練習による傷害の予防のしかたについて理解させる。

運動の練習と疾病については、練習にあたって特に注意しなければならない疾病、たとえば結核・心臓病・かけなどを取り扱い、すすんで健康診断を受けることの必要性を理解させる。

身体虚弱者や肢体不自由者と運動との関係については、それらの程度や種類に応じて適当な運動を適度に行なうことの必要性ならびにそれらの人々の立場を理解して、ともに運動を楽しむことが望ましいことを理解させる。

エ 練習効果の測定

練習効果の測定法と結果の評価法を理解させる。

呼吸、循環機能の簡易な検査法や筋力、敏しょう性、持久性、柔軟性などの測定方法や運動技能の測定方法などについて理解させる。また、これらの検査や測定の結果の評価法についても理解を深める。

(3) 取り扱い上の留意点

- ア 「運動の生理」における筋肉、神経、呼吸、循環、内分泌などの生理作用については、「生物」や「保健」の「人体の生理」でも取り扱うので、ここでは、特に運動の練習と関係の深い事項について指導する。
- イ 「運動の練習方法」は教科時における運動の指導のみならず、教科外の運動クラブの練習法とも関連が深いので、身近な経験を活用して指導する。
- ウ 「練習効果の測定」における各種の測定法は、運動の指導と関連して実施したり、実習したりすることが望ましい。また、結果の評価については、身体の状態測定の結果と合わせて総合的に評価する方法も考えるとよい。

(C) 社会生活と体育

(1) ねらい

現代生活において、体育・レクリエーションがどのような意義をもち、どんな役割を果たしているか、また、職場、地域社会、家庭においてどのように行なわれ、どこに問題があるかなどを理解させる。さらに、わが国における体育・レクリエーションに関する制度、施設の現状や問題を知らせ、進んで運動を生活に取り入れて、個人のみならず国民全体の生活を健全にし、豊かにしようとする意欲を高める。

(2) 内 容

ア 現代生活と体育

近代以後における都市の発達、職業の分化、交通、通信の発達および自由時間の増加などによる社会生活の変遷に伴って、体育・レクリエーションが、現在の生活において、どのような意味をもつようになったかを理解させる。

都市の発達や職業の分化などによって、商・工業の発展を促し、生産過程が機械化されて、生産能率が高まってきたが、その反面人口が都市に集中して身体活動を楽しむ場所や機会が減少し、また、作業の単調化が創意・くふうの楽しみも減少させたので体育・レクリエーションの必要性が認められるようになってきたことなどを理解させる。

また、交通、通信の発達によってスポーツの国際競技が容易に行なわれるようになった。さらに、マス・コミュニケーションの発達はスポーツを見たり、聞いたりして楽しむことを可能にし、その普及に貢献しているが、身体活動の機会が少なくなる傾向があることなどを理解させる。

また、労働時間の短縮によって増加した自由時間は不健全な娯楽に費やされる傾向が強く、青少年の非行や犯罪が増加したため自由時間の有効な活用の必要性が自覚され、レクリエーションの重要性が認識されるようになったことなどを理解させる。

イ 職業生活と体育

職業生活の特性と運動との関係について理解させ、さらに職場における体育・レクリエーションの現状と問題とを理解させ、職場においても積極的に運動を行なう態度を養う。

一般に、職業生活では一定の姿勢を長時間保ち、身体の一部を使うことが多く、疲労が身体の一部にかたよりやすい。また、最近では、特に機械化、分業化が進み、それに伴って精神的緊張も多く、人間関係も複雑化してきている。

職業生活の特性と運動との関係については、このような職業生活の特性からみて、運動が、疲労の回復をはやめ、気分の転換を図り、健康を維持増進するために必要であるばかりでなく、それが生産能率の

第2章 各 科 目

向上にも役だつことを理解させる。

職場体育の現状については、大企業や中小企業における活動の現状、職種や業種による相違などを扱う。

職場体育の問題については施設・用具の問題、余暇時間の問題など職場において体育・レクリエーションの実施を妨げている条件を扱う。

ウ 地域社会の生活と体育

現代における家庭生活や地域社会の生活と運動との関係について理解させ、さらに、地域社会における体育・レクリエーションの現状や問題などを理解させ、家庭や地域社会においても積極的に運動を行なう態度を養う。

家庭生活の特性と運動との関係については、都市と農村の家庭生活の特性を扱い、一般に家庭生活の改善が進み婦人の余暇時間が増加してきたが、一方、家族間の連帯性が弱くなってきていることなどを理解させ、そのような特性からみて運動が重要な役割を果たすことなどを理解させる。

地域社会の生活と運動との関係については、現代の地域社会がいろいろな影響を受けてしだいに変化し、それに応じて体育・レクリエーションの必要性が増していることを理解させる。特に、地域社会の体育・レクリエーションが、家庭や職場で処理できない問題を解決し、疎遠になりやすい近隣の人間関係を親密にする上にも重要な役割を果たすことを理解させる。

地域社会の体育・レクリエーションの現状と問題については、施設、組織および活動などの現状とそれぞれの問題点を取り扱う。施設はしだいに増加しているが、公共体育施設の数はきわめて少なく、その利用も一部の者に限られる傾向がある。また、体育指導委員がおかれ、

第1節 体 育

体育・レクリエーションのモデル市町村が設けられ、各種の競技会なども開かれるようになってきたが、全体的にみれば、限られた種目を一部の者が実施しているのが現状であり、できるだけ多くの人々が参加できるようになることが望ましいことを理解させる。

エ わが国の体育

わが国における体育・レクリエーションに関する制度、施設などの現状と問題について理解させる。さらに、現代の社会生活における体育・レクリエーションの意義について、総合的な理解を与える。

制度については、学校体育、社会体育などの行政制度のみならず、体育・レクリエーション関係の民間団体がスポーツやレクリエーションの普及、発展に寄与していることなどを理解させる。

施設については、国立競技場、国立中央青年の家をはじめ大きな競技場や体育館などが設けられ、各地の公民館なども利用されているが、まだふじゅうぶんである。また、最近ではハイキング、キャンプ、水泳、登山などに必要な公共の宿泊施設が設けられて、多くの人に利用されるようになってきたが、それも一部の者に限られていることなどを理解させる。

(3) 取り扱い上の留意点

ア「現代生活と体育」における都市の発達、職業の分化、交通・通信の発達および自由時間の増加などによる社会生活の変遷については、それぞれ体育・レクリエーションと関連の深い事項に限りて指導する。

イ「職業生活と体育」の「職業生活の特性と運動との関係」は保健の(4)「労働と健康・安全」の内容と関連があり、労働や作業環境の心身に及ぼす影響については保健で取り扱っている。したがって、ここでは、職業生活の特性を体育的観点からとらえて、運動の必要性和効果

とを理解させるようにする。

ウ 「職場における 体育・レクリエーションの現状や問題」では主として会社・事業場などの職場の体育・レクリエーションを扱い、農業などのように、職場と住居が一致しているものについては「地域社会の生活と体育」で扱うようにする。

エ 定時制の課程においては、生徒の職場生活の中に学校で習得した事項を反映してゆけるよう、その活用のしかたについて指導することが望ましい。

3 指導計画作成および指導上の留意事項

(1) 指導計画の作成

1時間1時間の学習を正しく、効果的に行なわせて体育の目標を達成するためには、学習指導が計画的になされなければならない。そのためには、年間の学習指導の見通しを与える年間計画を作成し、さらに、それに基づいた具体的な指導計画を作成することが必要である。

ア 年間計画作成の一般方針

学習指導要領には、体育の目標、内容、取り扱い上の留意点、指導計画作成および指導上の留意事項が示されている。年間計画はこの学習指導要領に基づいて立てられるものであるが、これを生徒の実態や学校および地域の実情に即して、いっそう具体化することが必要である。

(ア) 生徒の実態および学校や地域の実情をとらえる。

a 生徒の実態

体育の目標を具体化し、計画的に指導するためには、まず生徒の健康状態、身体的発達の現状、運動の経験、運動に対する興味や関心などをはあくししなければならない。特に高等学校においては、男女により、また課程別、学科別に、それぞれ心身の発達状

態や生活が異なるので、それぞれの特性を具体的にとらえ、問題点を明確にすることが必要である。

b 学校や地域の実情

体育は主として運動場や体育館などで指導され、いろいろな施設や用具を必要とするので、生徒数(学級数)との関連においてこれらの実情をはあくしておくことが必要である。また、学校所在地の地形、気候などにも左右される面があるので、地域の地理的な環境条件をとらえておかなければならない。

さらに、その地域でどのような運動が多く行なわれているかを知ることによって、生徒の運動の経験やそれに対する一般的な関心などを知り、生活との結びつきを考慮することが望ましい。

特に定時制の課程にあつては、多くの生徒が職業に従事しているので、それぞれの職場の特性や運動実施の実情などをとらえておくことが必要である。また、学校の施設・用具がふじゅうぶんな場合には、地域社会の施設などを活用することも考慮しなければならないであろう。

(イ) 学校の目標、学年の目標を決める。

生徒の実態、学校や地域の実情をとらえその問題点が明らかになると、それと教科目標とを考え合わせて、学校の具体的な指導目標を確立しなければならない。さらに、生徒の発達状態を考慮して、各学年の具体的な指導目標を決める。

この際には、学習指導要領に示された教科目標および、「指導計画作成および指導上の留意事項」に示された事項に基づき、それを具体化するような配慮が必要であることはいうまでもない。また、一方、体育で指導する運動について、それらがどのような特性をも

第2章 各 科 目

ち、どのような効果を期待することができるか、どのように指導するのが適切であるかなどを考えて（「指導の一般方針」参照）、学校や学年の指導目標と学習指導とが密接なつながりをもつようにし、これに基づいて、内容を学年別に再編成しなければならない。

(ウ) 他教科、特別教育活動、学校行事等との関連を図る。

運動の学習については他教科と直接的な関連はないが、「体育理論」については、社会科および理科との関係、特に「保健」の内容とは密接な関連がある。

また、特別教育活動、学校行事等の中には多くの体育的な活動が含まれているので、学校全体の教育計画に適切に位置づけるようにするとともに、それらとの関連を図って、学習効果をいっそう高めるように配慮することが必要である。

イ 年間計画作成の手順

(ア) 履修単位の学年配当

体育の標準単位数は男子9単位、女子7単位とされている。ただし、定時制の課程の男子では7単位まで減ずることができ、職業教育を主とする学科の男子では、7単位を原則とし、2単位を加えることが望ましいとされている。このように男子の単位数は課程や学科の特性によって異なっている。

いずれの単位数であっても、学習指導要領に示されているように「毎学年継続して行なわれる」ものである。

そこで、課程や学科および性別によって、単位数の学年配当をどのようにするのが適当であるかということが考えられなければならない。このことは年間計画の作成にさいして基本的な条件の一つになるのである。

第1節 体 育

体育の単位の学年配当のことについては、学習指導要領にも示されていないが、学習指導要領の第1章総則および第2章各教科・科目に示されている各科目の履修学年の指定などから考えると、次の表のような体育の単位の学年配当例が考えられよう。

課程の別	性別	第1学年	第2学年	第3学年	第4学年	計
全日制の課程	男	4	3	2		9
	女	2	3	2		7
定時制の課程	男	2 (3)	2	2	1 (2)	7 (9)
	女	2	2	2	1	7
職業教育を主とする学科	男	3 (4)	2 (3)	2		7 (9)
	女	2	3	2		7

〔注〕（ ）内は男子9単位の場合を示す。

上表において全日制の課程および職業教育を主とする学科の女子7単位の学年配当において、第2学年に3単位を配当しているが、これは前述のように他教科との関連からこのように考えたものであるが、体育指導の立場からいえば第1学年に配当することが望ましい。

(イ) 内容の各領域の授業時数の割合

学習指導要領には、年間の授業時数に対する各領域の授業時数のおよその割合を示している。これは各領域に対する時間配当を考えるさいの手がかりになるとともに各領域間のバランスを示すものである。なお、課程の別や男女の別によって各領域の授業時数の割合を変えているのは、課程や男女の特性に応じた指導を考慮したからである。

第2章 各 科 目

また、学習指導要領では、適当な水泳場がないなどで水泳を欠く場合や、定時制の課程で諸種の事情で格技を欠く場合は、これらに割り当てられた授業時数を他の領域か、学習指導要領に示されていない種目の指導にあてることになっている。このような場合でも各領域間のバランスはあまりくずさないように配慮しなければならない。

いうまでもなく、このような割合を基準として示したのは、体育の目標や内容からみて各領域の指導に極端なかたよりが生じないようにするためである。したがって、年間計画の作成にあたっては、示された割合に基づきながら、学校の実情に応じて、どの領域に重点をおいて指導するかを検討し、各領域間のバランスを考慮して各領域に割り当てる時数を決めることが必要である。

このように、各学年ごとに各領域間のバランスを考えるだけでなく、各領域については3年間を通してバランスを考える必要がある。たとえば、球技の中でも中学校で履修しなかったラグビーを取り上げる場合は、これに多くの時数を配当するとか、3年間同一種目を取り上げる場合には、ある種目は第1・2学年に重点をおいて時数を多く配当し、ある種目は第2・3学年に重点をおいて多くの時数を配当するとかなどのくふうをする。このように各領域については3年間でバランスをとるようにすることが重要である。

なお、体育理論については、体育の全体の指導計画の中に適切に位置づけ、時数の配当はなるべく各学年均分されるように配慮する。

(ウ) 内容の決定

年間計画の作成にあたっては、どのような内容を指導するかを決定しなければならない。内容の決定にあたっては、学習指導要領に

第1節 体 育

示されている各領域の運動種目選択の基準に基づいて考える必要がある。なお、この選択の基準は学年ごとに適用されるものであることに注意しなければならない。

次に、指導する内容の決定にあたって考慮すべきことがらを、学習指導要領との関連においてあげてみよう。

a 学習指導要領に示されている各領域および各領域ごとに示されている運動種目数の選択基準はいずれの学校においても必ず取り扱うようにしなければならない。しかし、水泳および定時制の課程の格技については、取り上げることが困難な事情にある場合には、これらの種目を欠くことができるようになっている。また、地域や学校および生徒の実態などを考慮して、特に指導する必要が認められる場合は、学習指導要領に示されていない運動種目、たとえばスキー、スケートなどを加えて指導してもよいことになっている。

したがって、各学校において内容を決定するにあたっては、上述のような学習指導要領に示されている条件に基づきながら、地域や学校の実態および生徒の心身の発達状態や運動に対する興味や経験などを考慮して、学習指導要領に示されている基準数の運動種目でよいかどうか、また学習指導要領に示されていない運動種目を加えるかどうか、さらに水泳や格技の指導が可能であるかどうかなどを具体的に検討しなければならない。

なお、地域の条件としては、自然的、文化的な条件だけでなく、その地域で広く行なわれている運動や体育行事なども考慮する。学校の条件としては、学級数、生徒数、生徒会組織、教師の指導組織および施設・用具などを考慮する必要がある。

また、学習指導要領に示されていない運動種目を加えて指導しようとする場合には、学習指導要領に示されている目標や内容の趣旨を逸脱しないよう特に留意し、内容の程度が高すぎたり、低すぎたりしないようにしなければならない。

- b 学習指導要領に示されている各領域の運動種目数の選択基準は、さきにも述べたように各学年に適用されるものである。しかし、各学年でどのような運動種目を選択し指導するかは、地域や学校の実態、生徒の心身の発達状況、運動種目の特性および各学年の関連などを考慮して決めることがたいせつであるが、原則的には、学習指導要領にも示されているように、低学年では身体の発達を促進させるような種目に、高学年では将来の生活に取り入れやすい種目に重点をおいて選択するようにする。

たとえば、陸上競技の走において、3年間リレーと長距離走だけを選択したり、また定時制の課程の球技で、3年間ソフトボール、卓球、バドミントンだけを選択したりすることは、内容にきたよりを生じ、上述の原則にも合わないので、このような選択のしかたは避けるようにすべきである。

- c 定時制の課程において7単位で履修する場合には、ある学年では1単位を配当しなければならない。その際には、2年間にわたって、基準の種目数を指導するように考えることが適切であろう。特に球技では、全日制の課程の場合よりも選択の範囲が広がっているため、2年間に3種目以上を継続して指導することが効果的であろう。たとえば、はじめの学年にバレーボールとバスケットボールを選択した場合には、次の学年ではサッカーを加えてこれに重点をおき、既習のバレーボールやバスケットボールに対し

ての時間配当を減ずることによって種目間のバランスを保つようにすることなどである。

- d 学習指導要領にも示されているように男子の内容は9単位の場合を前提として示したものであるから、職業教育を主とする学科および定時制の課程の男子において、8単位あるいは7単位に減じて指導する場合は、各領域に示された内容のうち基本的な事項に重点をおき、応用的、発展的に取り扱える事項は簡単に扱うようにする。
- e 心身の状況によって、履修することが困難な特殊な生徒に対しては、心身の状況に適合するように、特別な配慮をしなければならない。

以上のような諸点を考慮して内容を決めるわけであるが、運動技能だけでなく、社会的態度や健康・安全に対する態度の内容についてもじゅうぶん考慮しなければならない。

5 指導計画の構成単位（内容の組織）

具体的な指導目標や内容が決まると、目標を効果的に達するため、内容をどのように組織すれば年間の学習指導が能率的にすすめられるかを考える必要がある。年間を通して学習指導の能率化を図るためには、生徒の学習経験に一定のまとまりをもたせやすいように内容をいくつか組織し、それらを年間に効果的に配列するということが必要である。これが年間計画の構成単位の問題である。

年間計画の構成単位の取り方としては、運動種目を考えることがこれまでも行なわれてきた方法である。このことは、体育における「社会的態度」や「健康・安全に対する態度」の内容は、「運動技能」の習得とそれぞれ結びつけて学習させるのが効果的なので、年間計

第2章 各 科 目

画の構成単位としては運動種目で考えるのが便利であるということからである。

また、「体育理論」については、原則として運動学習とは別に年間いくつかのまとまりを考えて指導するのが効果的であろう。

運動領域について構成単位を作る場合に考慮しなければならない事項を取り上げてみると、次のようなものがある。

a 運動種目の組み合わせ

数時間継続して単一の運動種目を指導することは、生徒の学習に対する意欲や興味を維持することが困難な場合がある。これらのことからいくつかの運動種目を組み合わせて指導することは、これまでもよく行われてきた方法である。

たとえば、徒手体操ではその基本的なねらいを達するため、一定期間の単位をとって指導することもあるが、「他のスポーツに必要な補強運動を作る」などの内容の場合、他の運動種目と組み合わせて内容のまとまりをつくるようなことである。

また、器械運動や陸上競技のような領域では、それぞれの領域をまとめたものとして学習させることによって効果を高めたり施設・用具が少ない場合などにはそれを効果的に利用したりするために、各領域内のいくつかの運動種目を組み合わせて組織することである。

運動能力の測定や校内競技などに関連づけて内容を組織することによって、学習経験を豊かにし、運動技能だけでなく、社会的態度や健康・安全に対する態度の学習効果を高めることも考えられる。

要するに、運動種目の組み合わせについては、運動の特質、学

第1節 体 育

年、生徒の運動経験や学習能力、施設・用具などの条件を考慮して決めることがたいせつである。

なお、組み合わせの場合、一つの運動種目の学習が終わってから他の運動種目に移るか、各運動種目を平行して扱い、グループによって運動種目の学習の順序を変えるなどの組み合わせの方法についても同時に考えておくことが必要であろう。

b 構成単位の大きさ（配当時間）

次は、内容を組織する場合にどの程度の大きさを考えるべきかということが問題になる。これは、運動の特性に応じて最少限のまとまりをもった形で学習成果が期待されうるようにすることが必要である。たとえば、球技の中の一つの運動種目を3学期あるいはそれ以上の期間にわたって分割し、わずかな時間を配当して計画を立てるようなことは避けるべきである。むしろ、ひとつの構成単位としてまとめた時間を配当して学習させるようにすることが能率的であろう。

このように構成単位をまとめる場合の一定した基準があるわけではないので、それぞれの運動種目について固定的に決めることは困難な点もあるが、運動種目の特性（配当される時間数も含めて）および生徒の心身の発達や運動経験などを考慮し、これまでの教師の経験も生かして決定し、修正していくことが实际的であろう。

(4) 内容の配列

内容の配列については、前述の構成単位を作る場合に同時に考えておかねばならない問題である。配列にあたって、特に考慮しなければならない点は次のようなものであろう。

a 生徒の発達や内容の順序を考える。

内容の配列にあたっては、生徒の発達や内容の順序・系統を考える必要がある。また、学習の難易からみて、容易なものから困難なものへの順序は年間をととしても考慮すべき問題である。

b 季節と運動との関係を考える。

運動は季節的な条件に支配される場合が多い。運動種目の中には、夏の水泳、冬のスキー、スケートのように、その季節でなければ、行ないにくいものもあれば、長距離走、サッカー、バスケットボールのように秋から冬にかけて行なうことが適している運動もあろう。また、運動によっては、どの季節でもさしつかえないものもあろう。

このように考えると、それぞれの運動と季節との関係は、上述のいずれかの場合に分けられるので、それぞれの運動の特徴によって内容の配列を決めたり、調整したりするのがよいであろう。

なお、体育的行事などは、それぞれの季節との関連を考えて行なわれているので、それらの関連を図ることは、同時に季節との関連を考慮していることになっている場合が多い。

c 他教科・科目、特別教育活動、学校行事等との関連を図る。

体育理論については、社会科、理科との関連を考慮し、特に「保健」については密接な関連を考慮して配列する必要がある。

体育と関係の深い特別教育活動や学校行事等については、その目標や趣旨をさらによく達成するというだけでなく、教科時の学習効果を高めたり、学習成果を生活に結びつける意味においても、教科時の内容と関連づけるようにするのがよい。なお、必要のある場合には、教科の学習に即して、その学習をいっそう発展させ

効果を高めるため、体育行事を設定するようにすることもよいであろう。

d 地域や職場における体育行事との関連を図る。

学校行事等との関連と同様に、地域や職場における体育的行事との関連を考慮することが必要である。地域や職場で行なわれている競技会や体育祭などで、生徒が参加したり、生徒の生活に大きな影響を与えているものがあれば、それらとの関連も考えることが必要であろう。それによって、教科の学習を活発にし、望ましい運動生活の方向をつくり出したり、改善を図ったりする機会にすることができ、教科時の学習を生活に生かすように指導することができる。

e 施設・用具およびその他の条件との関連を考える。

施設・用具をできるだけ効果的に活用し、どの学級や学年も同じように学習活動を活発にするように努めなければならない。しかし、施設・用具のふじゅうぶんなところでは、ある学級や学年は、学習活動を活発にすることができても、他の学級や学年はやむをえずそれらと違った配列に変えなければならない場合もあろう。このような場合には、ある特定の学級や学年がいつも悪条件におかれることのないようにし、できるだけ平等な条件のもとに学習活動ができるように体育経営のうえで考慮すべきであろう。

(2) 具体的な指導計画作成の要点

計画的に学習指導を行なうためには、年間計画において配列された各構成単位について、具体的な指導計画を作成しなければならない。構成単位には各運動領域の内容を中心にしたもの、各運動領域の内容を中心にしたながら特別教育活動や学校行事等と関連したものおよび知識の内容を中心

したものなどがある。運動を中心とした学習指導の場合の具体的な指導計画作成にあたっては、特に次の点を考慮することが必要である。

ア ねらいを明確にする。

具体的な指導計画のねらいは、学習指導の展開を基本的に方向づけるものであるから、年間計画における位置づけや特徴が明らかにわかるようなものでなければならない。

学年目標にどう結びつくか、行事や特別教育活動や日常生活にどのようにつながるか、生徒の問題点がどこにあり、それをどのように解決するか、あるいは学習指導の重点をどこにおいているかなどを考えると合わせて具体的にとらえておくことが望ましい。

イ 学習内容を具体的にする。

配当された指導時間内になにを指導し、生徒になにを学習させるかをできるだけ具体的にする。生徒の学習活動は学習内容に即して行なわれるものであり、それが具体化されることによって生徒の学習活動やそれについての教師の指導も要点をとらえた確かなものになる。

学習指導要領には、一般的な立場から、しかも基本的なものが示されている。これに基づいて取り扱うものを決め、さらに生徒の現状に応じて必要なものを加えるようにするとよい。

なお、学習内容については、運動技能の要点だけでなく態度についても配慮し、どの運動技能の学習の際に、どんな社会的態度や健康・安全に対する態度が必要とされるかなど、運動技能の学習と態度の学習とを一体的に指導するような立場から具体化することが望ましい。

ウ 学習活動と指導の要点を明らかにする。

学習内容を身につけるために行なう生徒の活動が学習活動である。学習活動については、生徒がどんな内容を、どのような場で、どのよ

うに学習するかを具体的にしておくことが必要である。

学習内容のところでも触れたが、学習活動においても、運動技能の習得をめぐって社会的態度、健康・安全に対する態度の学習もなされるように配慮しなければならない。

また、学習指導を効果的に進めるためには、どのような段階を経て指導するかを考え、その学習段階に応じて、教師が何をどのように指導したらよいかについて具体的な見通しをつけておくことが必要である。

なお、その構成単位（内容のまとまり）に配当される時間は、すでに年間計画で決められているので、その範囲内で、できるだけ効果をあげることができるように、内容に即して時間配当をくふうすることもないわけではない。

エ 導入→展開→整理の各学習段階

一定期間まとまった内容を指導するためには、その学習に生徒をどのようにして導入するか、具体的にどのように学習させるか、さらに学習したことをどのようにまとめさせ、次の学習にどのように結びつけるかを考えなければならない。

一般に、学習段階は、導入、展開、整理の三つの段階に区分される。具体的な指導計画の作成にあたっては、まずこの三つの段階を考え、それぞれの段階で、どんなことを、どのように指導するかを考え、それにどの程度の時間を予定するかを決めなければならない。

「導入」の段階は、「展開」、「整理」の段階における活動を活発にし、正しく、効果的な学習活動を行なうために必要なものである。学習のねらいをはあくさせ、目標をもたせ、学習の見通しをもたせるとともに、学習のしかたについて指導する段階である。

「展開」の段階は、学習内容を身につけるための最も重要な段階であり、最も多くの時間を割りあてる必要があることはいうまでもない。具体的な計画においては、運動技能の内容を、どのような順序で、どこに重点をおいて指導するかを考え、その運動技能の内容をどのような活動で学習するかを具体化することが必要である（学習指導要領に示された内容の順序は指導の順序を示すものではない）。そのために、運動の特性に応じて「展開」の段階を、さらに二つ三つの段階に区分して指導するように計画することも考えるべきであろう。

なお、器械運動や陸上競技などで、いくつかの運動種目を組み合わせ、学級を小グループに分けて指導し、各小グループによって学習する運動種目の順序が異なる場合には、特にグループの目標のもとせたを考え、施設・用具の使い方、練習のしかたなどが順序よく、正しくできるように指導の要点をじゅうぶん考えて計画することが必要である。

「整理」の段階は、学習のまとめをする段階であるが、その成果を他の運動種目の学習に生かしたり、生活の中に活用することができるように配慮することが必要である。ゲーム、テスト会、発表会などでまとまりをつけるとともに、生徒に相互評価、自己評価などをさせ、各個人が、それぞれ自己の身体的な特徴を知り、それに応じて生活の中で運動を活用することができるように配慮し、計画することが望ましい。（この点については、「学習指導の方針」イの（エ）を参照）

(3) 学習指導の方針

学習指導とは、生徒が学習内容を正しく、しかも効果的に身につけるように、学習条件を整え、必要な指導や助言を与えることである。

学習指導要領では、第1章の総則および保健体育の体育科の3「指導計

画の作成および指導上の留意事項」のところで、学習指導の一般の方針を示している。また、内容の各領域ごとに「取り扱い上の留意点」があげられている。

ここでは、それらとの関連を考えながら、体育科における学習指導上の方針について述べることにする。

ア 学習指導の一般的な方針

学習指導の一般的な方針は、学習者指導要領の総則において示されている。そこには、指導を能率的、効果的にするために留意する事項として7項目があげられているが、これらのうち関係の深い6項目について、体育の立場から特に考慮すべき問題を取りあげてみよう。

㌞ 生徒の発達段階や経験をよく理解しておく。

これは計画の作成や学習指導を進める上の基本的なことである。指導する内容を発達段階や経験に応じたものにするとともに、指導法も発達段階や経験に応じてくふうしなければならない。

学習指導要領では、内容が学年別になっていない。したがって、指導計画を立てるには地域や学校の実態、生徒の心身の発達状態などを考慮して、学年目標をつくり、必要な内容を学年別に、系統的に編成することが必要である。

一般に高校期は、心身ともにしだいに充実してくる時期であり、体力が高まるとともに、知的な欲求も強くなる。したがって、学習指導にあたっても、これらの点を考慮して、「体育理論」で学習する「運動の練習」などを積極的に運動の学習において生かすようにする。

生徒の発達段階や経験は、いままでに調査された各種の資料や健康診断の結果、運動能力の測定の結果などによって知ることができ

る面もあるが、生徒の実態を正しくとらえるためには、調査を実施したり、話しあいを生かしたりして確かめることがたいせつである。

(4) 学習の目標を生徒にじゅうぶんはあくさせておく。

学習指導において学習活動を目標に結びつけ、しかも学習活動を活発にして、学習能率を高めるためには、生徒に学習目標を明確にはあくさせることが必要である。

総則においては、学習目標をはあくさせることの必要性だけがあげられているが、生徒に、もっと具体的な学習の見通しを与えるためには、学習目標だけでなく、学習する内容がどんなものであるかも理解させ、さらに、それを、どのように学習するかも、合わせて理解させることが必要である。

このことは、次の (ウ) にあげる生徒の興味や関心を重んずることとともに、自主的、自発的な学習をするように導くために非常に重要なことである。

この場合の目標や内容は、できるだけ具体的なものであることが望ましい。しかし、目標や内容が理解されても、それをどのように学習したらよいかがわからなければ具体的な、自主的な活動の推進力にならないことが多いことを見のがしてはならないであろう。

(ウ) 生徒の興味や関心を重んじ、自主的、自発的な学習をするように導く。

教師が指導しようとしても、生徒に学習しようとする自発性がなければ学習は成立しない。学習効果をあげるには活発な学習活動が必要であり、そのためには自発的な学習が必要であることは、さきにも述べた通りである。

ところで、興味や関心はこのような自発的な学習の基礎的な条件

になるものである。人は興味や関心のあることがらを進んで学び、進んで行なうものであって、学習指導においては常に、生徒の興味や関心を考慮し、さきにあげたように「学習目標、内容および学習のしかた」を理解させて、生徒が自主的、自発的に学習するように指導しなければならない。

また、自発的に学習させるように導くことは、学習を能率的にするために必要であるばかりでなく、自主的態度の育成のためにも重要であることに注目しなければならない。いうまでもなく、依存的な態度を改めて、自主的、自発的な態度を育てることは、教育における最も重要な課題の一つであり、体育の目標の中にも「自己の体力に応じて自主的に運動する能力や態度を養い」と示され、また、各領域ごとの内容にも、自主性とか計画性などが取りあげられている。さらに、運動を生活に取り入れ、「生活を健全にし、豊かにする能力や態度を養う」ためにも、自発的に学習するように導くことがたいせつである。

しかし、興味や関心を重んじ、自主的、自発的に学習させるということが、生徒の興味本位に流れたり、教師が放任することであってはならない。運動に対する興味や関心は、生徒のそれまでの経験によって大きな影響を受けるものであり、体育の学習指導においては、生徒が、いままでに興味や関心を持たなかった運動にも興味や関心を持つように指導することも重要であることを忘れてはならない。さらに、生徒が自主的に学習できる範囲にも限界があり、その範囲や程度は、学年によって、あるいは運動種目によって異なるものであり、それぞれに応じて、生徒が自主的、自発的に学習する機会をもつように指導法をくふうすることが必要である。

その他、学習の結果を知らせたり、競争や協同の場、発表の機会などを与えたりなど、さまざまのくふうを必要とする。

- (エ) 生徒の個人差に留意して指導し、それぞれの生徒の個性や能力をできるだけ伸ばすようにする。

個々の生徒は、身体の形態、機能、運動能力、精神的特性および性格などがそれぞれ違っており、また、それらの発達のしかたにも相違がある。

したがって、これらを考慮して、それぞれの生徒の個性や能力をできるだけ伸ばすように指導しなければならない。

高校期においては、個性や能力がしだいに明確になるので、できるだけ客観的にはあくするように努めることがたいせつである。特に、運動の学習の場は、生徒の個性が、そのまま表われやすく、その能力も比較的捉えやすい。必要に応じて、各種の測定や調査を行なって、個人の特性をはあくして指導することが望ましい。

また、実際の指導にあたっては、各生徒に自己の体力や運動技能、態度などについての特徴を理解させ、それに基づいて個人の目標をもたせ、その目標を達成するように努力させることが必要である。

- (カ) 教科書その他の教材、教具などについて常に研究し、その活用に努めること。また、学校図書館の資料や視聴覚教材等については、これを精選して活用するようにする。

体育においては、体育理論の内容は教科書に含められているが各運動種目の技能については教科書には含められていない。しかし、学習指導において、学習内容を熟知していることは基本的な条件の一つであり、学習内容については常に研究することが必要である。施設・用具などについても、その整備拡充に努めるとともに、それ

について研究くふうし、効果的な学習ができるように努めなければならない。また、施設や用具が不足している場合には、指導計画や指導形態をくふうしたり、既存の施設・用具を多角的に活用したりして、その不足を補い、指導の効果をあげることも考えることが必要である。

また、最近では、体育の学習指導においても、映画、テレビ、スライド、写真、掛け図、図表その他各種の視聴覚教材を用いることが多くなっている。

これらは学習に興味をもたせ、学習の目標や内容などを具体的にはあくさせ、学習効果を高めるうえに有効である。たとえば、運動技能の指導においては、視聴覚教材を利用することによって、運動の要領、運動技能の要点、学習のしかたなどを理解させるのに効果がある。運動技能を中心とした学習だけでなく、理論の指導、社会的態度の指導などにも視聴覚教材を活用することが望ましい。

その活用にあたっては、明確な目標をもって活用し、事前や事後の指導をよくし、どのような場で活用するかなどを考えることがたいせつである。

また、既成の視聴覚教材を利用する場合には、指導する内容に応じて選び、必要のある場合には教師みずからこれらの教材をくふうするとよい。

- (ク) 指導の成果を絶えず評価し、指導の改善に努める。

指導の成果は、学期や学年にまとめて評価するばかりでなく、各内容のまとまりごとにそれぞれ評価し、さらにそれらの学習過程においても、たえず確かめながら指導し、指導の改善に努めることが望ましい。

第2章 各 科 目

また、生徒にも、自己評価や相互評価を行なわせて、自己の体力や技能の程度を理解させ、それに応じて自主的に運動する態度を育てることがたいせつである。

イ 体育の学習指導において特に留意すべき事項

学習指導要領の体育の3「指導計画作成および指導上の留意事項」に示されている学習指導に関する留意事項は、さきに述べた総則における学習指導の一般的な方針に基づきながら、特に体育の学習指導に関する留意事項をあげたものである。

ここでは、そこにあげられている事項のうちで、体育の目標や内容との関係で、特に重要であると考えられるものをあげてみよう。

(ア) 運動技能と態度に関する内容を一体として指導する。

このことは、指導上の留意事項の(10)「各運動の指導にあたっては、指導のねらいや運動の特性に応じ、単に運動技能の指導のみに陥いることなく、必要な内容がかたよりなく学習されるように考慮すること」に関連する。

学習指導要領では、運動技能と態度に関する内容が分けて示されているが、そこで示されている態度に関する内容は、すべて運動と関連した活動や運動の場における経験を中心とするものであるからこれらの内容が運動をめぐって、互いに結び合うように扱われるべきものである。

したがって、態度に関する内容を単なることばで説明することに終わったり、指導にあたっての留意事項として扱うのではなく、どのような運動技能の学習の場面に、どのような社会的経験がなされるかを考えて一体的に指導し、それらの態度を身につけさせることがたいせつである。

第1節 体 育

社会的態度に関する内容は、それぞれの運動の特性を考えて示されているが、基本的には、小・中学校と共通な立場がとられ、体育の目標の(3)における公正な態度、自己の最善を尽くし、相互に協力して、個人や集団の目標の実現に向かって努力する能力や態度に結びつくように配慮されている。さらに、具体的には、「協力」、「自主性・計画性」、「勝敗に対する態度」の三つの観点から考えられているので、運動技能と態度を一体として指導する場合には、これらの観点を考慮するとよいであろう。

健康・安全に関する態度は、特に必要であると考えられる運動領域以外では、内容として示されていないが、これは、小・中学校である程度身につけているという立場がとられているからであり、その必要性は、高校においても変わるものではない。したがって、生徒の実態に応じて、その必要のあることがらについては付け加えることも考えなければならないであろう。すなわち、運動技能の学習指導の場において、これらの態度を、いつ、どこで、どのように指導すればよいかを考えて指導することが必要である。

(イ) 運動の特性を考えて指導する。

運動の学習指導にあたっては、それぞれの運動の特性を考えて指導することが必要である。体育で扱う運動には、個人的種目、対人的種目(格技)、団体的種目などの別があり、さらに競争の含まれるものと競争の含まれないものなどの別がある。そして、その技能的構造も異なっている。たとえば、個人的種目には集団技能はないが、団体的種目では集団技能が重要な位置を占め、対人的種目では、ふたりで行なう攻防の技能そのものが重要な技能になっている。また、ダンスにおける舞踊創作のように、一定の運動の型をもたず、創作

して、鑑賞するような運動もある。

このような運動の構造的な特性を考えて、それぞれに応じた最も効果的な指導のしかたをくふうすることが必要である。

(ウ) 体力と運動技能の関係を考えて指導する。

運動の学習指導にあたっては、運動技能の習得のみならず、体力を高めることを考慮しなければならないことはいうまでもない。

運動技能の向上は、練習の回数によって左右されるところが大きく、それによって体力も高まる。指導時数に制限があるので、おのずからその機会は決まってくるが、限られた時間内でも、ひとりひとりの生徒ができるだけ運動を行なう機会を多くもてるように指導法をくふうすることが必要である。

一方において、運動技能は体力によって規定されている。筋力が弱いためにある運動技能の進歩が妨げられたり、ある運動において、持久性が足りないために、一定の技能の水準を長く保つことができない場合などもあり、陸上競技の長距離走のように持久性そのものが中心になっている運動もある。

したがって、運動技能の学習効果を高めるためにも体力を強化することを考えることが必要であり、時々身体機能や基礎的運動能力などの判定を行ない、生徒に自己の体力の現状をはあくさせて、学習指導をさらに合理的にすることが望ましい。

運動の学習指導にあたっては、以上の点を考え、さらに、到達すべき正しい動作や技能の要点を理解させて、練習における手がかりを与えることがたいせつである。

また、全習法と分習法の特徴を理解して、運動の特性や生徒の経験に即して適宜活用して、合理的、効果的に学習するように指導す

ることが必要である。

(イ) 学習段階に応じて指導する。

学習指導は、導入、展開、整理の3段階に分けて行なわれるのが普通である。この学習段階は一つの種目をまとめて指導したり、いくつかの種目を数週間にわたって指導したりする場合だけでなく、1時限の指導においても考えられるものである。

導入の段階は、学習目標、内容、学習のしかたを理解させて、学習の見通しをもたせる準備の段階である。

展開の段階は、生徒に内容を身につけさせるために、生徒の具体的な学習活動を指導する段階である。この段階は、運動種目の特性に応じて、さらにいくつかの段階に分け、それぞれ内容の重点を決めて指導することが望ましい。

たとえば、球技のように個人技能とともに集団技能やゲームを含むものでは、この三つに区分し、それぞれに重点を決めて指導することができる。第1の段階では学習させようとする運動技能の概要を理解させた上で、個人技能を中心として、それに必要な程度の集団技能を学習させ、それをういたゲームを行なわせ、第2の段階では、集団技能を中心として、それをういたゲームや、まだふじゅうぶんであると考えられる個人技能を学習させ、第3の段階では、ゲームを中心として、さらに個人技能や集団技能を学習させる。

また、ルール、審判のしかた、競技会の計画や運営の能力なども、この展開の中における三つの段階の内容とできるだけ結びつけて学習させるようにすると、いっそう効果的、能率的である。

さらに、それぞれの技能の練習のしかたをくふうしたり、その運動技能の基礎になる能力を高めるような運動を加えながら指導する

ことも考えられる。

このように重点を明らかにして指導することは、学習内容をさらに明確にし、具体的にすることを意味し、学習目標も具体化されるので、学習の効果を高めることができる。

整理の段階は、これまでの学習を整理し、成果をまとめる段階である。教師は学習の成果を評価して、次の指導計画や指導法の改善に生かし、生徒は自己の学習成果を評価して、自己の進歩や現状をはあくして次の学習に備えるようにする。この段階では、ゲーム、テスト、発表会などのように、運動によるまとめと、記録の整理や話し合いによる反省のまとめなどが行なわれる。

(イ) 男女の特性に応じて指導する。

身体の形態、機能、運動能力だけでなく体質的にも男女には相違があり、特に中学校から高等学校期にかけ、成熟に伴って男女の差異がはっきりしてくる。また、各種の調査の結果などからみても、運動に対する興味も違っている。

このような観点から、学習指導要領の内容も男女によっていくらかの相違があり、各運動領域ごとに示されているおおよその授業時数の割合も区別して示され、特に必要なことがらは、取り扱い上の留意点でも触れられている。

学習指導にあたっては、男女の特性を考え、それに応じて指導することが必要である。

ここでは、一般的な傾向に基づいて、学習指導において考慮しなければならないことをあげてみよう。

a 男子は、一般に女子よりも筋力や持久力がまさっており、走、跳、投、懸垂などの運動能力がすぐれており、活発な組織的な運

動が好まれる。女子は、これらの能力が男子より低いばかりでなく、発達傾向からみると、中学校のころよりも低下する者が相当にいる。しかし、このような傾向は、女子が運動する機会が少なくなることも関係しているようであり、それぞれの個人の特性に応じて、能力を高めるように指導することが必要である。

b 女子は成熟に伴いからだのかたちが変化し、身体の発達に、運動能力の発達が伴わなかったり、羞恥心が強くなることなどによって、筋力を要する運動や自己の優劣が目だつ運動などをきらい者がある。また、グループの代表者を選ぶ場合などにも、男子よりも困難を伴うことが多いようである。

したがって、女子においては、特に、生徒相互の人間関係をよく理解して、注意深く扱うことが必要である。また、運動の学習の場を通して、望ましい人間関係を育て、それによって学習効果を高めるように指導することもたいせつである。

さらに、女子においては、特に身体に対する美意識が高まってくるので、身体のかたちや動きを美しくすることを動機づけとして指導することも考えられる。

(ロ) 職業教育を主とする学科および定時制の課程における指導

職業教育を主とする学科のなかには、農業、工業、水産などのように、身体活動を伴う作業を行なう場合がある。しかし、そこで行なわれる身体活動は、身体の一部にかたよることが多く、また同一の姿勢を長時間保たなければならないことが多いため、疲労がかたよったり、不良姿勢の原因になったり、正常な身体的発達を阻害されることがある。

このことは、定時制の課程の生徒で、職業に従事している者の場

合も同様である。また、定時制の課程の生徒は、一般に生活時間に余暇時間が少なく、日常生活のなかで運動に親しむ機会も少ない。さらに職場では精神的緊張も大きい。したがって、職業教育を主とする学科や定時制の課程においては、これらの諸事情を考え合わせ、生活との調和を考え、生活の中に運動を活用することができるように指導することが必要である。

(イ) 体育理論の指導

体育理論の指導の方針については、内容の H 「体育理論」の中で述べられている。

体育は運動の学習を中心として行なわれるものであるが、正しく適切に行なわせるためには、各種の運動やその練習法などについての科学的な理解を深め、社会生活における体育・レクリエーションの意義を理解させて、みずから進んで正しく運動する態度や能力を高めるとともに、国民生活を健全にし、豊かにしようとする意欲を高めるように指導しなければならない。

したがって、体育理論の指導は、各種の運動の指導や保健および他教科との関連を図り、体育の全体計画の中に適切に位置づけて指導することが必要である。

また、中学校の「体育に関する知識」では第1学年で、「運動種目の特性と選択」、「練習の重要性と練習に関する諸条件」、「練習の方法」、「運動生活の設計」、第2学年で、「運動の身体的効果」、「運動の精神的効果」、第3学年で、「競技会」、「生活と運動によるレクリエーション」について指導されているので、中学校の「体育に関する知識」の学習の基礎に立ち、これらの発展として指導することが必要である。

指導にあたっては、単なる講義だけに終わらないで、身近な経験とのつながりを考えたり、各種の調査資料や実習などを活用したりして、効果を高めるようにくふうすることが望ましい。

(ロ) 特殊な生徒の指導

病弱者、身体虚弱者および^し肢体不自由者など、身体的障害のために体育の学習に困難がある者に対しては、学校医と連絡をとり、その程度に応じて適切な指導をしなければならない。

このことについて、総則の「指導計画作成および指導の一般方針」では、「生徒が心身の状況によって履習することが困難な各教科は、その生徒の心身の状況に適合するように課さなければならないことになる（学校教育法施行規則第65条で準用する第26条）。

各学校においては、このような生徒については特別な配慮をしなければならないこと。」と示されている。また、学校では、学校保健法の定めに従って毎学年定期に健康診断を行なうが、その結果に基づいて、「疾病の予防処置を行い、又は治療を指示し、並びに運動及び作業を軽減する等適切な措置をとらなければならない。」（第7条）と規定されており、事後措置として、「学習又は運動、作業の軽減、停止、変更等を行なうこと」（施行規則第7条）になっている。

これらの生徒は、身体的な障害のために体育の学習にも困難があり、運動技能も一般の生徒より劣っている者が多く、また、社会的適応にも問題をもっていることが多い。身体的障害のある者は、一般に行動領域が狭く、行動も消極的であり、社会的経験が乏しいために、社会的適応にも問題をもっていることが多いのである。

体育の学習において問題になる生徒には、病弱者、身体虚弱者、^し肢体不自由者だけでなく、身体や運動能力が著しく劣ったり、情緒

第2章 各 科 目

不安定、自信の欠如、興味や努力の不足、運動に対する恐怖感などの情緒的、性格的な欠陥をもった者も含まれる。また、必要な経験が不足していたり、学習の方法に欠陥があったり、目標が高すぎたりするために、学習成果が上がらない者がいる。

これらの生徒に対しては、それぞれ原因を確かめ、それに応じて指導法をくふうしなければならない。これらの指導においては個別指導が必要であるが、集団の治療的な機能を活用して、効果をあげることも考えるとよい。

(ケ) 日常の正しい歩き方や姿勢についての指導

姿勢については、中学校の第1学年の「徒手体操」および、第2学年の「体育に関する知識」の「運動と姿勢」で特にとりあげて指導することになっているが、高等学校の学習指導要領では、特に内容としては示していない。また日常の正しい歩き方についても、特に内容としてはとりあげられていない。

しかし、これらは運動の場において常に留意すべきことであり、また、日常生活のうえでもたいせつなことがらである。したがって、各運動の指導と関連させて、適切に指導することが必要である。

(コ) 集団行動の指導

集団行動の指導についての基本的な考え方やそれをさらによく行なわせるための基本的な態度は、目標や内容に示されている社会的態度につながるものであるから、集団行動の指導もそれらにつながるように指導することが必要である。

各運動の指導の場には、集合、整頓、開列、場所の移動などの活動が含まれることが多いので、各運動の学習活動の場に応じ、中学校での学習を基礎として、その必要性や意義を理解させ、適切に指

第1節 体 育

導することが望ましい。集団活動の形式だけを特別にとり出して、形式的、強制的に指導するのは望ましくない。

また、全校を対象とするような大きな集団の行動は、単に体育における学習指導の問題としてでなく、学校行事等において指導することが必要である。

第2節 保 健

1 目 標

高等学校の「保健」においては、中学校の保健学習の基礎の上に立ち、個人および集団の生活における健康・安全について系統だてて理解させ、これらに関する問題を自主的、科学的に解決する能力や態度を養い、これに基づいて健康生活を自主的、計画的に実践し推進する態度を養うとともに、人間の生命の尊厳性ならびに健康の重要性について認識を深めさせる。

さらに進んで、健康な生活に関係のある諸科学の進歩発展と関連を保ちながら、積極的に健康生活の向上を図り、健康な生がいを旨とするとともに、社会全体の健康生活の向上に熟意をもたせる。

以上のようなことから、高等学校の「保健」の目標は、次のように学習指導要領に示されている。

- (1) 健康な身体・精神と健康障害の基礎的な事項について科学的な理解を深め、これに基づいて、みずから進んで健康の保持増進に関する問題を解決する能力と態度を養う。
- (2) 労働について保健の立場から理解させ、これに基づいて健康生活を計画し実践する能力と態度を養う。
- (3) 公衆衛生について系統的に理解させ、集団の健康を増進し、国民保健の発展に寄与する態度と能力を養う。

このように、高等学校の「保健」は、中学校の保健学習の基礎の上に立って行なわれるものであって、その関連を明らかにすると、次のとおりである。

中学校の保健学習は、国民個人個人の必要とする保健活動を行なう能力

を養うことに主眼をおき、保健活動についての理解を内容とする。しかし、高等学校の「保健」は、個人および集団の生活における健康・安全に関する問題を自主的、科学的に解決する能力を身につけることに主眼をおき、このために必要な体系的、基礎的な事項すなわち、健康な身体・精神と健康障害の基礎的な事項、労働と健康・安全、公衆衛生などについての理解を内容としている。

このように、高等学校の「保健」は、中学校の保健よりもいっそう科学的な根拠をもち、体系的になってくる。そして、健康についての正しい基礎的な理解を身につけ、これに基づいて個人および集団の保健問題を科学的に処理する能力や態度を養うことが目標とされる。

また、高等学校の「保健」の学習では、保健についての科学的な取り扱いが強調されるので、実習・調査・見学などを活用するようじゅうぶん考慮されなければならない。

高等学校の「保健」の目標は、以上のように三つの項目に分けて示されているが、これら三つの項目が全体として「保健」の目標となるものであり、軽重や達成順位の差があるものではない。したがって、特定の目標に片寄ることなく、全体として「保健」の目標が達成されるよう考慮することが必要である。

また、「保健」の指導では、単に知識や理解を得させるにとどまらず、個人や集団の健康の保持増進に関する問題を解決する能力と態度、健康生活を計画し実践する能力と態度、および国民保健の発展に寄与する態度と能力を養うようつとめることが重要である。

次に、高等学校の「保健」の目標のそれぞれについて解説することとする。

(1) 健康な身体・精神と精神障害の基礎的な事項について科学的な理解を深め、これに基づいて、みずから進んで健康の保持増進に関する問題を解決する能力と態度を養う。

目標 (1) は、健康な身体・精神の条件や健康障害の原因、病変などについて、中学校の保健学習や高等学校の理科「生物」の学習を基礎として、その理解を深めさせることを目指している。すなわち、身体や精神が健康であるためには、どんな条件が必要であるかの基礎的な事項についての理解を深め、また健康障害のあった場合の疾病の原因や病変、疾病の転帰などは、どのようなものであるかの理解を深めさせることを目指している。

また、これらの理解のみにとどまらず、これに基づいて、みずから進んで健康の保持増進に関する問題を解決する能力と態度を養うことを示している。すなわち、健康の保持増進に関する問題を解決する能力や態度の基礎となる健康な身体・精神と健康障害の基礎的な事項について科学的な理解を深めることをねらっている。

(2) 労働について保健の立場から理解させ、これに基づいて健康生活を計画し実践する能力と態度を養う。

目標 (2) は、労働ならびに労働者の健康・安全に関する問題、すなわち労働生理・労働疾病・労働衛生・労働災害・労働者の生活と健康などについて体系的な理解を得させ、また健康生活を計画し実践する能力と態度を養うことを目指している。

従前の「保健」では、主として労働衛生・労働安全などについて学習することとなっているが、改訂の「保健」では、前述のように、労働ならびに労働者の健康・安全に関する問題についての基礎的な事項の全般にわたって理解させようとするものである。また、家庭生活・職業生活・学校生

活等の生活の全体を通じての健康生活について計画し実践する能力と態度を養うことを目指している。

(3) 公衆衛生について系統的に理解させ、集団の健康を増進し、国民保健の発展に寄与する態度と能力を養う。

目標 (3) は、広く国民の健康の保持増進のための公衆衛生の基礎的な活動、内容、機構などについて系統的に理解させ、集団の健康を増進し、国民保健の発展に寄与する態度と能力を養うことを目指している。

以上の「保健」の目標を達成するための内容については、学習内容を精選し、個人および集団の健康・安全に関する基本的事項について科学的・系統的な理解を与えるようにした。すなわち、下記のように、従前の保健では9項目となっているのを、改訂の保健では5項目に統合整理した。

(従前の保健)

- (1) 高等学校生徒の生活と健康
- (2) 高等学校生徒の生活と健康障害
- (3) 精神とその衛生
- (4) 疾病・傷害・中毒とその治療および予防
- (5) 健康と生活活動
- (6) 公衆衛生
- (7) 労働と健康
- (8) 国民生活と国民保健
- (9) 健康の本質

(改訂の保健)

- (1) 人体の生理
- (2) 人体の病理

第2章 各 科 目

- (3) 精神衛生
- (4) 労働と健康・安全
- (5) 公衆衛生

以上に述べた、改訂の「保健」の内容を、従前の内容と比較すれば、次のようである。

改 訂 の 内 容		従 前 の 内 容	
① 人体の生理	ア 恒常性とその維持 イ 適応作用 ウ 余裕と物質貯蔵 エ 年令等による身体の変化 オ 全体性とその維持	① ① ① ① ① 高 高 高 高 高 等 等 等 等 等 学 学 学 学 学 校 校 校 校 校 生 生 生 生 生 徒 徒 徒 徒 徒 健 健 健 健 健 康 康 康 康 康	㉞ 青年期と心身の発達 ㉟ 高等学校生徒の生活と性問題
		④ ④ ④ ④ ④ 疾 疾 疾 疾 疾 病 病 病 病 病 ・ ・ ・ ・ ・ 傷 傷 傷 傷 傷 害 害 害 害 害 ・ ・ ・ ・ ・ 中 中 中 中 中 毒 毒 毒 毒 毒 と と と と と 予 予 予 予 予 防 防 防 防 防	㉞ 生活体の適応および保護能力と環境との関係
		⑤ ⑤ ⑤ ⑤ ⑤ 健 健 健 健 健 康 康 康 康 康 と と と と と 生 生 生 生 生 活 活 活 活 活 活 活 活 活 活 動 動 動 動 動	㉞ 健康と生活 ㉟ 生活と体力増進 ㊱ 健康に適した生活設計
② 人体の病理	ア 疾病の原因 イ 疾病による身体の変化 ウ 疾病の転帰・治療	④ ④ ④ ④ ④ 疾 疾 疾 疾 疾 病 病 病 病 病 ・ ・ ・ ・ ・ 傷 傷 傷 傷 傷 害 害 害 害 害 ・ ・ ・ ・ ・ 中 中 中 中 中 毒 毒 毒 毒 毒 と と と と と 予 予 予 予 予 防 防 防 防 防	㉟ 疾病とその治療および予防 ㊱ 傷害・中毒とその予防

第2節 保 健

改 訂 の 内 容		従 前 の 内 容	
③ 精神衛生	ア 精神の発達 イ 精神と身体との関連 ウ 欲求と行動 エ 個人差と適応 オ 適応異常と精神障害	① ① ① ① ① 高 高 高 高 高 等 等 等 等 等 学 学 学 学 学 校 校 校 校 校 生 生 生 生 生 徒 徒 徒 徒 徒 健 健 健 健 健 康 康 康 康 康	㉞ 青年期と心身の発達
		② ② ② ② ② 精 精 精 精 精 神 神 神 神 神 と と と と と そ そ そ そ そ の の の の の 衛 衛 衛 衛 衛 生 生 生 生 生	㉞ 健康な精神活動 ㉟ 精神活動と生理機能との関係 ㊱ 生活環境と精神活動 ㊲ 精神衛生と高等学校生徒の生活
④ 労働と健康・安全	ア 労働生理 イ 労働疾病 ウ 労働衛生 エ 労働災害 オ 労働者の生活と健康	⑦ ⑦ ⑦ ⑦ ⑦ 労 労 労 労 労 働 働 働 働 働 と と と と と 健 健 健 健 健 康 康 康 康 康	㉞ 労働環境と健康 ㉟ 作業条件と健康 ㊱ 労働と疾病 ㊲ 労働と安全 ㊳ 労働者の生活と健康 ㊴ 職業の選択と健康
⑤ 公衆衛生	ア 公衆衛生の基礎的活動 イ 公衆衛生の内容と機構 ウ 公衆衛生と健康の本質	① ① ① ① ① 高 高 高 高 高 等 等 等 等 等 学 学 学 学 学 校 校 校 校 校 生 生 生 生 生 徒 徒 徒 徒 徒 健 健 健 健 健 康 康 康 康 康	㉟ 高等学校生徒の生活と性問題
		④ ④ ④ ④ ④ 疾 疾 疾 疾 疾 病 病 病 病 病 ・ ・ ・ ・ ・ 傷 傷 傷 傷 傷 害 害 害 害 害 ・ ・ ・ ・ ・ 中 中 中 中 中 毒 毒 毒 毒 毒 と と と と と 予 予 予 予 予 防 防 防 防 防	㊱ 健康管理と安全管理

改 訂 の 内 容	従 前 の 内 容
	⑥ 公衆衛生 (ア) 公衆衛生とその内容 (イ) 衛生統計と集団の保健 (ウ) 伝染病と公衆衛生 (エ) 都市・農村と公衆衛生
	⑧ 国民保健と 国民生活と (ア) 国民保健の実態 (イ) 国民生活と人口 (ウ) 国民生活の合理化と国民保健 (エ) 国民保健思想の向上と国民生活の改善
	⑨ 健康の本質 (ア) 健康観の変遷とその確立 (イ) 健康の内容とその成立 (ウ) 健康の本質と保健活動

2 内 容

以下に述べる内容の各事項の解説は、各事項の記述を補足説明し、各事項のねらいや取り扱いの程度をいっそう明確にして、指導計画作成ならびに指導の際の参考に供することを目的としたもので、そのまま実施しなければならないものではない。

(1) 人体の生理

ア ねらい

この内容は、健康な身体の条件について学習させ、健康な身体の特徴としての恒常性・適応作用・余裕と物質貯蔵・年令等による身体の変化・全体性とその維持などについて理解させようとするものである。

この「人体の生理」では、各器官の生理について学習させるのではなく、健康な身体の特徴としての機能について全身的な立場に立って

学習させようとするものであって、次のようなねらいをもっている。

(ア) 健康な身体の内外的条件として、血液・リンパなどの身体内部の組織細胞をひたしている内部環境の物理化学的性質などが一定の状態を保たねばならないこと、およびそのための機構の概要について理解させる。

(イ) 身体外部の変化に対して、身体内部にどのような変化が起こって、健康を保つかについて理解させる。

(ウ) 健康を保つため身体の構造・機能において余裕のあること、および体内消費物質などに余剰のあることを理解させる。

(エ) 身体の成熟・老化の現象について、性徴および構造・機能などの立場から理解させる。

(オ) 健康な身体の特徴は、全身的なものであり、全生活的なものであること、および健康生活の構成などについて理解させる。

保健の目標 (1) に示されているように、みずから進んで健康の保持増進に関する問題を解決する能力と態度を養うためには、健康な身体・精神と健康障害の基礎的な事項について科学的な理解を得させることが必要である。この理解のためには、人体の構造・機能などについてひととおりの理解がなければならない。これについては、中学校の理科において、人体の構造や各器官のはたらきを一応修得し、また高等学校理科「生物」において、さらにこれらについて理解を深められている。

したがって、「保健」の指導においては、これらの学習との関連を図り、理科で得た経験を活用することが有効である。

従前の「保健」では、人体の生理としてまとめた項目はないが、

(1) 「高等学校生徒の生活と健康」の (ア) 「青年期と心身の発達」、(イ) 「高

等学校生徒の生活と性問題」, (4)「疾病・傷害・中毒とその治療および予防」の(ア)「生活体の適応および保護能力と環境との関係」, (5)「健康と生活活動」の(ア)「健康と生活」, (ウ)「健康に適した生活設計」などに関連のある事項が部分的に示されているが, 改訂の「保健」では, これらをまとめて, 健康な身体の条件などについて学習できるようにした。

イ 内 容

(ア) 恒常性とその維持

健康な身体の内外的条件として, 血液・リンパなど身体内部の組織細胞をひたしている内部環境の物理化学的性質などが一定の状態を保たねばならないこと, およびそのための機構の概要を理解させる。

a 恒常性の内容

人体の恒常性について, その現象を具体的に扱う。たとえば, 温度・酸素・水分・水素イオン濃度 (PH)・ぶどう糖などの安定とその意義について扱う。

b 恒常性の維持

恒常性はどのようにして維持することができるかを明らかにする。すなわち, 温度・酸素・水分・水素イオン濃度 (PH)・ぶどう糖などの安定が, どのような機構によって成立しているかについて扱う。

c 神経調節, 化学調節

人体の個々の組織や器官が, 全体としてどのようにして, 統一あるはたらきをしているか, なお, 自律神経とホルモンについて, それぞれどのような機能の調節に役だっているかについて明らかにするとともに, 神経調節と化学調節の関係などにふれる。

d 抵抗作用

各器官の機構に対し, 交感神経・副交感神経などが抵抗的にはたらくことを, それぞれの器官について具体的に明らかにし, それらが健康な身体の条件であることに及ぶ。

(イ) 適応作用

外界の変化に対して, 身体にどのようなことが起こって, 健康を保つかを明らかにする。

a 適応作用の内容

外界の変化に応じて, 身体内部に起こる一時的な変化とその機構について具体的に, たとえば, 体温・血液の成分・血液循環など個々の内容を取りあげる。

b 馴化

外界の変化に応じて, 身体内部に起こる一時的な変化が持続的なものになる機構とそのための条件とを取りあげる。たとえば, 気候・風土になれることの機構などについて扱う。

c 限度と至適条件

適応による一時的な身体内部の変化を起こさない場合でも, 身体に外界の変化に抵抗する機構があること, およびその具体的内容を明らかにし, 最少の体内変化により恒常性を維持するための外的条件を扱う。

(ウ) 余裕と物質貯蔵

健康を保つため, 身体の構造・機能に余裕があること, また, 体内消費物質などに余裕のあることを扱う。

a 余裕と器官の機能

呼吸・循環・消化等の余裕は, いかにして成立しているかを明

らかにする。

b 貯蔵物質と貯蔵器官

体内で消費される物質を貯蔵している器官を明らかにし、またその器官に貯蔵されている物質などを明らかにする。

(二) 年令等による身体の変化

成熟・老化の現象を、性徴および構造・機能などの面から広くとりあげる。

(イ) 全体性とその維持

健康な身体の条件は、全身的なものであり、全生活的なものであること、および健康生活の構成などをとりあげる。

a 全体性の内容

身体局部の変化と全身との関係、および全身的な変化と局部の変化との関係、ならびにその機構について具体的にとりあげる。

b 全体性の維持と生活

全体性の内容と環境や行動との関係を明らかにし、健康生活の統一性を扱う。

c 生活の構造と調和統一

生活の時間的構造、経済的・社会的条件などを健康生活の統一性の面から考察する。

ウ 取り扱い上の留意事項

(ア) 理科「生物」との関連をじゅうぶん考慮する。

(イ) 体育理論では、「1」「発達と運動」の(1)「高等学校期の発達や生活の特性と運動」の身体の形態・機能についての項目が、「年令等による身体の変化」と関連があるが、「保健」では、総合的に取り扱い、体育理論では、すべて運動と結びつけて取り扱うこととなっ

ている。

(ウ) 「年令等による身体の変化」では、性教育の立場から、成熟と男女の性別、月経・妊娠・出産の生理などについても指導するよう考慮する。

(エ) 人体の模型、スライド、映画などを用い、学習の効果があるようにする。

(2) 人体の病理

ア ねらい

この内容は、疾病の原因(主因・誘因および内因・外因)、疾病にかかったときの身体の病変・症状、すなわち、疾病はどんな原因で起こるか、また疾病の場合に人体の構造・機能は、どのようになるかの概要について学習させ、また疾病の転帰、治療などについて学習させようとするものである。

「人体の生理」では、主として健康な身体の条件について学習させるのに対して、「人体の病理」では、主として疾病にかかったときの身体の変化、すなわち人間の病的な状態の概要について学習させようとするものであって、次のようなねらいをもっている。

(ア) 疾病の原因としての主因と誘因、および外因と内因について理解させる。

(イ) 疾病にかかったときに起こる病変・症状の概要について理解させる。

(ウ) 疾病の転帰について理解させる。

(エ) 疾病の治療方法について理解させる。

(オ) 死とその判定、および死後の変化などについて理解させる。

従前の「保健」では、(4)「疾病・傷害・中毒とその治療および予防」

の (イ)「疾病とその治療および予防」(疾病の原因とその発生, 症状とおもな疾病, 疾病のなおし方・治療および処置, 疾病の予防など),
 (ウ)「傷害・中毒とその予防」(傷害・中毒の性質と原因, 傷害・中毒の後遺症とその医学的処置など) などを取り扱うこととなっているが, 改訂の「保健」では, これらを整理し, 疾病の原因, 疾病による身体の変化, 疾病の転帰・治療などについて総括的に取り扱うようにした。しかし, その具体的説明の方法として個々の疾病を例示的にとりあげることがあってもよい。

イ 内 容

(ア) 疾病の原因

疾病は, 一般に多くの原因によって起こるものであり, そのうち最もおもな原因となるもの (主因), 主因の作用を容易にするもの (誘因) のあること, および疾病の原因は, 身体の外から作用するものと個人の疾病にかかりやすい身体の性状によるものとがあり, この両者は相関連して疾病を起こすもので, その一方によることはまれであることを理解させる。

a 主因と誘因

主因と誘因, ならびに両者の関連について事例をあげて明らかにする。

b 内因と外因

(a) 内因としては, 一般的素因, 個人的素因などのあることを明らかにする。

(b) 外因としては, 栄養の障害・物理的病因作用・化学的病因作用・病原微生物などのあることを明らかにする。

(イ) 疾病による身体の変化

疾病の際の身体の病的変化について明らかにし, また, 疾病の際に現われる症状の一般について明らかにする。

a 病変

病変には, いろいろあるが, そのうちのおもなもの, たとえば次のようなものについて明らかにする。

(a) 奇型, (b) 変性と壊死, (c) 増殖と再生, (d) 循環障害, (e) 炎症, (f) 腫瘍

b 症状

症状については, 自覚症状と他覚症状, 全身症状と局所症状などについて明らかにする。

(ウ) 疾病の転帰・治療

疾病がどのような転帰を経て, 後遺症を残し, また死の転帰をとるかにについて明らかにする。また, 疾病の治療の一般について明らかにする。

a 治癒

疾病の治癒については, 自然治癒, 治療などによるものなどのあることについて明らかにする。

b 治療

治療については, 疾病の原因・症状に対するものとして原因療法と対症療法とがあり, 身体の部位からみて全身療法と局所療法とがあり, また治療方法からみて, 物理的療法・化学的療法・器機的療法などのあることを明らかにする。

c 後遺症

後遺症については, 後遺症の意義および具体例について明らかにする。

第2章 各 科 目

d 死

死については、死とその判定、死後の身体の変化などについて明らかにする。

ウ 取り扱い上の留意点

(ア) 中学校の保健の「傷害の防止」、「病気の予防」、「国民の健康」などの疾病に関する学習との関連をじゅうぶん考慮する。

(イ) 模型、スライド、映画などを用い、学習の効果があがるようにする。

(3) 精神衛生

ア ねらい

この内容は、精神衛生について体系的な理解を得させ、精神衛生上の問題を発見し、これを処理する能力と態度を身につけさせようとするものであって、次のようなねらいをもっている。

(ア) 精神的な発達、特に青年期の特徴についての科学的な理解を深めるための基礎とする。

(イ) 人間の行動と欲求との関係、および適応の機制についての科学的な理解を深め、青年期に直面する心理的な諸問題を解決するための能力と自主的態度を養う。

(ウ) 性格や知能等の個人差をはあくする方法について、基礎的な理解を得させ、またその個人差の形成に影響する要因を理解させる。それによって、他人を理解し、対人関係を円満に営めるような態度を養う。

(エ) 対人関係の破たんに基づく適応障害、および他の精神的障害についての基礎的な理解を得させ、精神的健康を保持増進する態度を養う。

第2節 保 健

次に、この内容と中学校の「保健」の精神衛生との関係について述べると、次のようである。

(ア) 「精神の発達」については、青年期の心理的発達の特徴について基礎的な理解を得させるのがねらいである。中学校では、中学校生徒の精神的発達の特性について取り扱い、高等学校では青年期の精神発達の特徴を中心として取り扱うので、内容的には相違がある。

(イ) 「欲求と行動」については、中学校でも初歩的なことは取り扱われているが、高等学校では適応の機制などをとりあげ、その内容を深める。

(ウ) 「個人差と適応」の「個人差の判定」に関する事項については、中学校でも未分化な形で取り扱われているが、高等学校では内容を深め、組織的・体系的な知識として与えるようにする。ただし、技術的に詳細にわたる必要はない。

(エ) 「適応異常と精神障害」については、中学校では、身近な問題について部分的にとりあげられているが、高等学校ではこれらを組織的・体系的にして内容を深める。ただし、個々の精神疾患について詳細にわたる必要はない。

なお、社会科「倫理・社会」との関連について述べると、次のようである。

社会科「倫理・社会」の内容は、2単位を標準とし、全日制の課程にあっては第2学年、定時制の課程にあってはこれに相応する学年において履修させることを前提として作成されている。そして、その内容の概略は、次のようになっている。

(1) 人間性の理解

人間のあり方について理解と自覚を得させるための基礎として、人間性と青年期に関する諸問題を取り扱い、人生観・世界観への関心をもたせる。

(2) 人生観・世界観

先哲の考え方について、その時代的背景との結びつきにもふれながらこれを取り扱い、また、現代思想のおもなものについて考えさせ、どのように現代社会に生きるべきかを自主的に考えていこうとする意欲を高める。

(3) 現代社会と人間関係

現代社会を客観的に理解させるとともに、そこにおける人間関係のあり方について考えさせ、民主主義の倫理をおのおのの集団生活において具体的に実践することが、われわれの課題であることを理解させる。

以上が「倫理・社会」の内容であるが、このうち「精神衛生」と関係の深い「(1) 人間性の理解」の内容を、さらに述べると次の通りである。

人間と文化

人間と生活や行動の様式としての文化との関係を基礎として、人間存在について考えさせる。

人間形成の条件

行動の機制にもふれ、人格の発達について主として社会的、心理的な観点から考えさせる。

青年期の問題

自我の発達を中心として、青年期における社会的、心理的諸問題を取り扱い、人生における青年期の意義について考えさせる。

このように、「倫理・社会」では、人間としてのあり方について理解と自覚を得させるための基礎として、指導されるのに対して、「保健」では、精神的健康の保持増進の立場から指導するものである。

次に、改訂の内容を、従前の内容と比較すれば、次のようである。

改 訂 の 内 容	従 前 の 内 容
ア 精神の発達 ㊦ 生活時間と生活空間の拡大 ㊧ 対人関係の複雑化 ㊨ 自我の確立	(1) 高等学校生徒の生活と健康 ㊦ 青年期と心身の発達 ・青年の身体的精神的発達と特性 ・青年の対人関係に見られる特性 ・青年期における心身の適応性と健康
イ 精神と身体に関連 ㊦ 脳の構造と機能 ㊧ 行動の生理学的基礎 ㊨ 青年期における身体と精神との関係	(3) 精神とその衛生 ㊦ 精神活動と生理機能との関係 ・精神活動と大脳生理 ・精神活動と身体反応
ウ 欲求と行動 ㊦ 欲求の種類 ㊧ 適応の機制 ㊨ 不安と葛藤 ㊩ 欲求の充足と不満	㊦ 生活環境と精神活動 ・欲求とその満足 ・欲求を妨げるもの ・適応機制など
エ 個人差と適応 ㊦ 知能と性格の個人差 ㊧ 適応の個人差 ㊨ 個人差の判定 ㊩ 家族関係と社会的適応	㊦ 健康な精神活動 ・精神的健康の診断
オ 適応異常と精神障害 ㊦ 適応異常 ㊧ 神経症・精神病・精神薄弱	㊦ 精神衛生と高等学校生徒の生活 ・学習を楽しむ方法 ・青年の悩みとその解決 ・青年の非行と自己統制 ・青年の基本的欲求と理想

イ 内 容

㊦ 精神の発達

精神衛生の基礎的知識として、精神発達の原則、特に青年期の心理的特徴についての大意を理解させる。そして、この青年期の特徴

を、次の三つの側面から考えさせる。

a 生活時間と生活空間の拡大

過去の経験を現在の生活にとり入れ、未来への計画が現実性を増すこと、行動できる空間が社会的にも地理的にも拡大することなどの現象を扱う。

b 対人関係の複雑化

家族関係・友人関係・異性関係の三つの面から、両親への依存から脱却して独立していく過程、それに伴って起こる友人関係の変化、性的成熟と異性関係の発展などを扱う。

c 自我の確立

前述の理解を基礎として、自主的に判断し行動できる独立した社会人となるための自我の確立について扱う。

(i) 精神と身体に関連

精神的活動と身体、特に脳の作用との関連について理解させる。

a 脳の構造と機能

大脳・小脳など中枢神経系の構造と機能について扱う。

b 行動の生理学的基礎

刺激の受容伝達の過程、刺激反応との関連、および反射などについて脳の構造と機能とを関係させて扱う。

c 青年期における身体と精神との関係

青年期における身体的成熟と性意識の分化との関係を扱う。

(ii) 欲求と行動

人間の欲求と行動との関係を理解させることを主眼として、欲求が人間の行動の源泉であることを理解させる。すなわち、人間にはたえず欲求の満たされない状態が存在し、人間の行動は、つねにそ

の欲求を充足して、不満を解消し、心理的な安定を回復する方向に起こることなどを理解させる。

a 欲求の種類

基本的欲求・社会的欲求・生理的欲求・心理的欲求などの人間の欲求について扱い、個人を欲求体系としてとらえ、その中における欲求相互間の関連をも扱う。

b 欲求の充足と不満

欲求の充足をはばむ制約の性質を理解させ、欲求不満の内容・性質、適応機制の種類との関連などを扱う。

c 適応の機制

欲求とその充足をはばむ制約との調節作用としての各種の適応の機制のあること、すなわち、投射・逃避・抑圧・昇華・反動形成などを扱う。

d 不安と葛藤

不安・葛藤^{かつとう}の意味、およびその原因としての欲求不満との関係を扱う。

(iii) 個人差と適応

「精神の発達」、「精神と身体に関連」、「欲求と行動」では、一般的な形で、青年期の心理・適応の機制が取り扱われるので、「個人差と適応」では、これまでの知識を基礎にして個人差の問題について理解させる。

a 知能と性格の個人差

個人差を理解する手がかりとして、知能と性格を取りあげ、知能の構成因子およびその段階別分類、性格の類型を扱う。

b 適応の個人差

第2章 各 科 目

知能および性格の個人差と、それに基づく適応の機制との関係を扱う。

c 個人差の判定

面接法・観察法・テスト法その他個人差の判定法を扱う。

d 家族関係と社会的適応

個人差の形成要因、すなわち、遺伝的要因と環境的要因との関係、環境的要因としての家族関係の重要性、個人差と将来の社会的適応との関連を扱う。

(e) 適応異常と精神障害

極端なかたよりをもつ個人の問題、すなわち、適応異常、精神障害の問題について理解させ、同時に健全な適応を理解するたすけになるようにする。

a 適応異常

正常な適応と異常な適応、精神的な健康と不健康の意義を理解させ、心因性の適応異常として、一時的行動異常・習癖・少年非行などを扱う。

b 精神障害

神経症・精神病・精神薄弱などの問題を扱う。また、円満な対人関係を維持し、精神的健康を保持増進する態度、方法を扱う。

ウ 取り扱い上の留意事項

(ア) 「適応の機制」(社会科「倫理・社会」でいう行動の機制と同じ意味である。)の取り扱いは、社会科「倫理・社会」では、人格の発達を中心として、「行動の機制」にもふれていくが、「保健」では、行動における心理的基礎理論として、体系的に取り扱う。

「自我の確立」の取り扱いは、「倫理・社会」では、自我の発達を

第2節 保 健

中心として、それをとりまくところの心理的・社会的諸問題について扱うが、「保健」では、青年期の心理的発達の特徴として自我がどのように目ざめ、確立していくかを体系的に取り扱う。

(イ) 「脳の構造と機能」と「行動の生理学的基礎」の取り扱い、理科「生物」の反応と調節と関連があり、また、人体の構造・機能についても取り扱われるが、「保健」では、これらの基礎の上になって、さらに、精神的健康を高めるために、行動を中心に科学的に取り扱う。

(ロ) 中学校の保健では、身近な生活の問題の処理のしかたを具体的に取り扱い、行為を通して体験的にはあくができるよう指導されている。高等学校では、精神の健康について、中学校で体験的にはあくされた基礎の上になって、科学的・体系的にこれを理解し、自から進んで精神の健康を保持増進する能力と態度を養うようにする。

(ハ) 精神衛生で性教育と関連のある内容は、「ア」「精神の発達」の(イ)「対人関係の複雑化」、「イ」「精神と身体に関連」の(ロ)「青年期における身体と精神との関係」、「ウ」「欲求と行動」、「オ」適応異常と精神障害」などであって、異性との関係、青年期の身体的・心理的变化、性の欲求と望ましい適応のしかた、性に関する欲求の不満と適応異常などについて取り扱い、なお、性病による精神障害にもふれる。

(4) 労働と健康・安全

ア ねらい

この内容は、労働ならびに労働者と健康・安全の問題について体系的な理解を得させようとするものであって、次のようなねらいをもっている。

第2章 各 科 目

- (ア) 労働による身体機能の変化や身体機能に適合する労働作業のありかたなどについて基本的に理解させる。
- (イ) 労働ならびに労働者と疾病異常との関係を、現実 に即して理解させる。
- (ウ) 作業環境の心身に及ぼす影響や労働の影響が男女によって異なり、また農業などの業態によっても異なることなどを理解させる。
- (エ) 労働ならびに労働者と事故災害との関係、ならびに事故災害の措置や災害防止のあり方について理解させる。
- (オ) 労働者が健康を保つために、労働寿命・休養・栄養・家事労働などについてどのような考慮が必要であるかについて理解させる。

この内容のねらいは、以上ようであるが、新しい労働による新しい健康障害の可能性、筋肉労働から精神労働への移行、速度の激化による精神性障害の発生、夜間勤務量の増大、生活の変則性など労働と技術の進展にともなう労働者の保健についての困難であることと、重要であることに関心をもたせるよう努める。しかし、労働の健康障害を強調するあまり、就労意欲の低下などを起こさせないように努め、心身ともに健康な勤労生活を実践するための積極的な態度の育成を図る。

イ 内 容

(ア) 労働生理

労働によって、エネルギーが消費され、その大小によって労働の強度が決定されること、どのような労働がどの強度に属するかを理解させる。そのためには、エネルギー代謝が、労働をしていない状態でも、生命維持のために、いわゆる基礎代謝として進行していること、その上に個々の労働によってエネルギー需要が増してくるこ

第2節 保 健

と(労働代謝)、その増加が栄養素のうちどのようなものによってなされていくかを理解させる。

また、疲労と作業の条件との関係、疲労を最小にとどめるための作業の合理化の方法などを理解させる。

さらに、心身の資質、体力の相違、長所・欠点と適職の選択との関係、身体的・精神的な劣性と職業不適との関係などにふれ、これらにより労働適性の意義、適職の選択などを具体的に理解させる。

a 日本人の基礎代謝

基礎代謝の意義・測定法および日本人の性別年令別基礎代謝量などを扱う。

b エネルギー代謝

エネルギー代謝の意義、エネルギー代謝と作業の種類・作業条件との関係などを扱う。

c 疲労と作業の合理化

労働と疲労との関係、疲労の程度と作業条件との関係、疲労の軽減と作業の合理化などを扱う。

d 労働適性

労働適性の意義、心身の状態と労働の適性との関係を具体的に扱う。

(イ) 労働疾病

労働者の疾病では、労働によらない感冒・胃腸病・結核などのような種類のものと、労働条件・作業方法・職場の環境条件そのもののなかに、直接原因があって、そのために起こる固有の疾病である職業病のような種類のものとの区別、労働者の一年間の疾病による労働力の損失の状況、欠勤や労働時間の損失などにふれ、病類別な

らびに産業別に要点を明らかにする。

作業条件による職業病と環境条件に起因する職業病の重要なものを明らかにし、その対策にもふれる。すなわち、腱鞘炎・熱中症・塵肺と珪肺・難聴・一酸化炭素中毒・鉛中毒・ベンゼン中毒などにふれ、また、職業性中毒の重要性とその概要を理解させる。職業病対策については、技術的対策・労働管理的対策にもふれ、また、衛生管理においては有害業務における保護具使用の重要性と、熱中症に対する食塩補給の必要性、労働者自身の職業病防止に関する積極的な態度の必要性などを理解させる。

a 疾病と労働力損失

労働者のり病状況、疾病による欠勤状況、ならびに労働時間の損失などを扱う。

b 職業病

作業条件・環境条件による職業病とその予防方法、ならびに保護手段などについて扱う。

(ウ) 労働衛生

作業環境を物理的環境と化学的環境の立場から明らかにし、環境条件の労働者の身体に及ぼす影響と環境への対策について理解させる。

また、婦人の身体の特性と労働の種類、作業条件と障害発生との関係を明らかにし、どのような種類の作業が、婦人の心身の特性に応じて能力をじゅうぶんに発揮できるかを理解させる。特に、母性保護の立場から、月経障害と作業の関係、産前産後の休養の重要なことを理解させる。

さらに、農業労働は、その特質により、農業に特有な労働衛生上

の問題があることを明らかにし、作業姿勢・重労働・手労働・環境からの影響のしかたを理解させ、また、農薬の作用についてもふれる。

a 作業環境条件と健康

物理的・化学的作業環境条件と心身との関係、その障害防止の方法などを扱う。(特に、有害な環境条件に重点をおく。)

b 婦人と労働

婦人の身体の特性と労働の種類・作業条件との関係、母性保護と労働の種類、作業条件との関係などを扱う。

c 農業と労働

農業労働の特性と心身との関係、農業労働者のり病状況(農薬によるものを含む。), 農繁期の生活などを扱う。

(エ) 労働災害

労働災害の実態、労働災害の人的物的損失の状況、災害による心身の機能欠損とその回復についての考慮事項、災害防止についての方法や考慮事項等を理解させる。

a 作業諸条件と災害

作業条件・環境条件・労働者の心身の状況・作業行動などと災害との関係を扱う。

b 災害による損失

死亡・永久労働不能・永久一部労働不能・一時労働不能などの労働の損失と物的損失の状況とその重要性を扱う。

c 機能欠損とその後措置

身体の一部と機能の欠損、機能欠損の後療法(アフター・ケアー), 社会復帰(リハビリテーション), 配置転換などを扱う。

d 災害防止

作業条件の適正・安全作業・安全施設・服装の適正・保護具の使用・生活の調整などを扱う。

(4) 労働者の生活と健康

労働をすることにより、どのような生活上の計画や注意が必要であるか、また、労働はどのくらいの年令までやれるかなどについて家事労働のあり方を含めて理解させる。

a 労働寿命

日本人労働者の労働寿命の状態、作業条件と機能の早期衰退などを扱う。

b 作業条件と休養・睡眠

作業条件と休養・睡眠との関係、休養のとり方、夜勤者の睡眠障害などを扱う。

c 作業条件・作業環境と栄養

作業条件・作業環境と栄養との関係、栄養のとり方について事例的に扱う。

d 家事労働の合理化

都市・農村における主婦の時間的構造（農村については農繁期・農閑期の相違）、婦人労働者の生活の構造、主婦の負担軽減、家事労働の合理化などを扱う。

ウ 取り扱い上の留意事項

(7) 「労働生理」の指導にあたっては、中学の保健の「疲労と作業の能率」の基礎の上にたって学習させるよう努めるとともに、高等学校理科「生物」の「生物体における物質交代とエネルギー交代」との関連を考慮する。

(4) 「労働疾病」の指導にあたっては、職業病にかたよりすぎないよ

う配慮し、一般の疾病のなかでの職業病の位置を明らかにするように努める。

(7) 「労働衛生」の指導にあたっては、中学の保健の「環境の衛生」との関連を考慮して指導する。

(7) 「労働災害」の指導にあたっては、中学の保健の「傷害の防止」ならびに「公衆衛生」との関連を考慮して指導する。

(7) 会社・工場・事業場等の見学や調査資料などを有効に活用して効果的な指導をする。

(7) 定時制の課程においては、生徒の生活経験をもとにして効果的にして、むだのない学習をさせるよう努める。

(5) 公衆衛生

ア ねらい

この内容は、集団の健康の保持増進について系統的に理解させ、国民保健の発展に寄与しようとする態度や能力を養うことを目指している。

個人の健康は、社会から多くの影響を受け、また、個人の健康状態は社会に多くの影響を与える。各自が、個人衛生に注意するとともに、社会の諸条件を整えることによって、個人の健康は保たれ、また、健康な社会をつくることができる。

集団の健康を保持増進するために、病気を予防し、心身の活動の能率の維持向上、生命の延長を図る科学と技術が公衆衛生であって、その目的を達成するには、組織された共同体の活動と国民各自が公衆衛生に対する認識を深め、これを向上させようとする態度が必要である。

ここにいう集団とは、学校・事業所・地域社会などの集団をさし、健康とは、身体的・精神的・社会的健康をさすのである。精神衛生

と労働衛生も、公衆衛生の一部であるが、この内容には含まれていない。

この内容は、公衆衛生の全体的な理解を得させようとするものであって、次のようなねらいをもっている。

- (ア) 公衆衛生の基礎となる活動の概要について理解させる。
- (イ) 公衆衛生の内容および機構の概要について理解させる。
- (ウ) 健康の本質および公衆衛生道德の意義と重要性、公衆衛生の発展の概要などについて理解させる。

従前の「保健」では、「公衆衛生」に関する事項は、(6)「公衆衛生」、(8)「国民生活と国民保健」、(9)「健康の本質」にまたがって示されていたが、改訂の「保健」では、「公衆衛生」にまとめられ、その内容を「ア」「公衆衛生の基礎的活動」、「イ」「公衆衛生の内容と機構」、「ウ」「公衆衛生と健康の本質」の3項目とし、公衆衛生道德ならびに公衆衛生の発展をも加えられている。

イ 内 容

(ア) 公衆衛生の基礎的活動

公衆衛生を推進するために必要な衛生統計、保健管理などの基礎的な活動について理解させる。

a 衛生統計

衛生統計の意義・種類などについて理解させ、次の項目を扱う。

(a) 比率

最もしばしば用いられる次の比率などを扱い、その算出法にふれる。

出生率

死亡率（粗死亡率、訂正死亡率）

乳児死亡率

新生児死亡率

り患率

有病率

生命表の構成

(b) 国民衛生の統計的観察

わが国の出生率・死亡率・乳児死亡率・新生児死亡率・死因順位・平均余命などの変遷とその原因、人口の推移および人口の年齢構成の変貌、国民の健康状態やその問題点などについて観察させる。なお、外国との比較も行なう。

b 保健管理

保健管理の意義、具体的な内容などを理解させる。

(a) 試験検査

公衆衛生における試験検査には、健康診断および環境衛生に関するものがあるが、これらのうち、重要なものについて、基礎的な知識を得させる。

(b) 集団検診

健康診断の一方法としての集団検診の必要性・方式・効果などについて理解させる。集団検診として、最も広く行なわれている結核など適切な例をあげて、具体的に扱う。

集団検診については、集団全員の参加の必要性について理解させ、人間ドックの意義についてもふれる。

(c) 保健組織活動

学校・事業所・地域社会などの組織活動について、その意義と効果的参加の重要性を扱う。

第2章 各 科 目

(i) 公衆衛生の内容と機構

公衆衛生の内容を理解させ、必要ある場合にはこれに関連して機構にふれる。

a 疾病予防・医療・社会復帰

疾病予防においては、疾病予防の原則、および疫学概念などを扱う。非伝染性の疾患および風土病の予防については、わが国で多く見られる疾病の予防対策や生活態度を扱う。

医療については、医療施設・医療従事者・国民医療の実態などについて理解させる。

社会復帰については、その意義・必要性・種類・措置などについて扱う。なお、以上のことについては、都市・農村の相違を考慮して扱う。

b 母子衛生・家族計画・国民優生

母子衛生については、妊産婦・乳幼児などの死亡率、おもな死因とその変遷、およびこれに対する対策について扱う。

家族計画については、その意義・重要性・対策などについて扱う。

国民優生については、その意義・重要性・対策などについて扱う。なお、特に性病やアルコール中毒の予防の国民優生に対する意義を扱い、性教育にもふれる。

c 栄養改善

公衆衛生における栄養改善の意義と重要性、ならびに次の項目について扱う。

(a) 食品衛生

食品の備うべき条件と食物と関係ある疾病・食中毒、および

第2節 保 健

これに対する対策について扱う。食中毒については、その種類、ひん発する理由などについてもふれる。

(b) 国民の栄養

国民栄養の実態・欠かん、栄養と関係ある疾病、ならびにその対策を扱う。

d 環境改善

公衆衛生における環境改善の意義と重要性、ならびに次の各項目について扱い、なお、都市・農村・学校などの問題点についてもふれる。

(a) 大気汚染

空気中の二酸化炭素の意義、ばい煙、粉じん、有害ガスなどの状況とその影響などについて扱う。

(b) 公害

公害の意義、騒音、振動、廃液、悪臭などの状況とその影響などについて扱う。

(c) 上下水道

上下水道の重要性とわが国における上下水道の普及状況、上下水の処理方法などについて扱う。

(d) ふん尿・じんかい処理

ふん尿・じんかい処理の重要性とわが国のふん尿・じんかい処理の現状・対策などを扱う。

(e) 都市計画

都市計画の意義と重要性などを扱う。

e 公衆衛生と社会保障・社会福祉

公衆衛生における社会保障・社会福祉の意義、国民保健との関

連、わが国における現状、およびこれに関連する施設などについて扱う。社会保障については、医療保障などに重点をおき、社会福祉については、生活保護・身体障害者福祉・児童福祉などにふれる。

(ウ) 公衆衛生と健康の本質

公衆衛生道徳を具体的に身につけさせ、自主的行動によって公衆衛生を伸展させる自覚と態度を養うとともに、社会の進歩に伴って、公衆衛生の内容や機構も拡大されてきたことを理解させる。

a 健康観の変遷と公衆衛生道徳

健康観の変遷をたどって、現在の健康観の確立について扱い、また、公衆衛生道徳の意義と必要性について扱う。

b 公衆衛生の発展

公衆衛生の発展が、集団の健康の向上に不可欠のものであることを扱い、その具体的な発展の内容にふれる。

ウ 取り扱い上の留意事項

(ア) 中学校の保健との関連を考慮して指導する。

中学校の保健の「環境の衛生」、「病気の予防」、「国民の健康」を基礎とし、また、これらの成果をじゅうぶん活用し、できるだけ重複を避けて指導することが望ましい。

(イ) 衛生統計の実習、環境衛生の調査、保健関係施設の見学および調査、実習等を適宜加え、学習の効果をあげるよう留意する。

(ウ) 社会科、家庭科などとの関連を図って指導する。

(エ) 特別教育活動、学校行事等との関連を考慮し、積極的に学習が行なわれるよう留意する。

(ウ) 「公衆衛生」の指導では、生徒の理解を容易にするため、視聴覚教材を活用することが望ましい。

3 指導計画作成および指導上の留意事項

(1) 指導計画作成

「保健」の目標を達成するためには、「保健」の学習指導を計画的にすすめる必要がある。特に、年間の学習指導の見通しを与える年間計画の作成は、基本的なものである。この年間の指導計画の作成にあたっては、特に次のような事項に留意することがたいせつである。

ア 指導事項の精選

指導計画の作成にあたって特に考慮すべきことは、指導する事項を精選することと、理科「生物」、社会科「倫理・社会」、家庭科などの関連をじゅうぶん考慮して作成することである。

「保健」の指導時間は、2単位を標準とすることに定められたので、指導する事項を精選し、基本的な事項がじゅうぶん指導できるように配慮する必要がある。この精選にあたっては、中学校の保健、高等学校の理科「生物」、社会科「倫理・社会」、家庭科との関連を考慮し、むだな重複を避けるようにすることがたいせつである。

イ 指導事項の順序やまとまり

指導事項の順序やまとまりについては、学校において学校および地域の事情を考慮して、適宜独自の計画が作成されることを期待している。したがって、学校では、指導する事項の順序とまとまり、時間配当、おもなねらいと学習活動などを予想するとともに、地域や季節との関連を考慮し、年間を通した計画を作成することが必要である。

ウ 学年配当と授業時数

「保健」の内容は、2単位を標準とし、全日制の課程にあっては第2

第2章 各 科 目

学年および第3学年、定時制の課程にあつてはそれに相応する学年において履修させることを前提として示されているが、学校および地域の事情により、これ以外の学年において指導することもさしつかえない。また、それぞれの内容に対する授業時数についてもじゅうぶん検討し、適当な授業時数を配当することが望ましい。なお、「保健」の授業は、連続する2個学年で行ない、毎学年1単位あて、毎週1単位時間行なうことを原則とし、いわゆる晴耕雨読にならないようにする。

エ 特別教育活動、学校行事等との関連

特別教育活動、学校行事等における保健指導と保健学習の立場を明らかにし、それが、効果的に指導されるように、計画を立てるにあたってじゅうぶん検討する必要がある。

オ 実習・調査・見学等の活用

学習指導において、それぞれの内容に応じて実習・調査・見学等を活用できるよう、年間計画を立てるにあたって、じゅうぶん検討する必要がある。

(2) 学 習 指 導

「保健」の学習指導においては、特に次の事項に留意することが必要である。

ア 「保健」の学習の指導時間は、2単位(70時間)という限られたものであるため、知識・理解が指導の中心になるが、個人および集団の健康・安全に関する問題を科学的に解決する能力や態度を養うことを忘れてはならない。

イ 保健学習の指導を効果的に行なうために、次の事項が考えられる。

(ア) 学校および地域の実情を考慮して指導する。

これは、特に「精神衛生」、「労働と健康・安全」、「公衆衛生」な

第2節 保 健

どの指導にあたつてはたいせつなことである。

(イ) 中学校の保健との関連を考慮して指導する。

中学校の保健では、第2学年で(1)「傷害の防止」、(2)「環境の衛生」、(3)「心身の発達と栄養」、(4)「疲労と作業の能率」、第3学年で(1)「病気の予防」、(2)「精神衛生」、(3)「国民の健康」などについて指導されることとなっているので、高等学校の「保健」のうち、特に、「精神衛生」、「労働と健康・安全」、「公衆衛生」と関連があり、中学校の保健の学習の基礎の上に立って、これらとの関連を考慮して指導することがたいせつである。

(ウ) 他教科との関連を考慮して指導する。

特に、理科「生物」、社会科「倫理・社会」などの関連をはかって指導にあたることがたいせつである。特に、「人体の生理」、「精神衛生」の指導においては、このことがいえよう。

(エ) 体育理論との関連を考慮して指導する。

体育理論との関連については、学習指導要領において、じゅうぶん関連をはかってあるので問題はないものと考えられるが、特に「人体の生理」の「年令等による身体の変化」の指導においては、「体育理論」の「1」「発達と運動」、「2」「運動の練習」との関連を考慮することが望ましい。

(オ) 生徒の日常生活の状態を考慮して指導する。

特に、「精神衛生」、「労働と健康・安全」の指導にあたつては、たいせつなことであつて、定時制の課程では、「労働と健康・安全」の学習においては、生徒の日常の生活経験をもとにして、学習の効果があがるようにする。

(カ) 特別教育活動、学校行事等と関連を密にし、自発的、積極的な学

第2章 各 科 目

習が行なわれるようにする。

「保健」の学習で身につけられたことが、特別教育活動、学校行事等の機会に生かされ、また、特別教育活動、学校行事等で問題となったことが、「保健」の学習を通して解決されるようにすることが望ましい。

(注) 学習指導に際しては、実習・調査・見学などを活用し、学習の効果があるようにする。

付 録

付録1 学校教育法および同法施行規則(抄)

付録2 高等学校学習指導要領第1章総則

付録3 高等学校学習指導要領第2章第5節保健体育

付録4 学徒の対外運動競技の基準

付 録 1

学校教育法および同法施行規則(抄)

学校教育法(抄)

第43条 高等学校の学科及び教科に関する事項は、前2条の規定に従い、
監督庁が、これを定める。

第106条 第3条、……中略……、第43条、……中略……及び第88条の
監督庁は、当分の間、これを文部大臣とする。ただし、文部大臣は、政
令の定めるところにより、その権限を他の監督庁に委任することができ
る。

学校教育法施行規則(抄)

第57条 高等学校の教育課程は、別表第3に定める教科並びに特別教育活
動及び学校行事等によって編成するものとする。

第57条の2 高等学校の教育課程については、この章に定めるものの外、
教育課程の基準として文部大臣が別に公示する高等学校学習指導要領に
よるものとする。

第61条 (第1項 略)

通常の課程及び定時制の課程相互の間の転学又は転籍については、修
得した単位に応じて、相当学年に転入することができる。

第63条の2 校長は、生徒の高等学校の全課程の修了を認めるに当って
は、高等学校学習指導要領の定めるところにより、85単位以上を修得し
た者について、これを行なわなければならない。

附 則 (昭和 35 年省令第 16 号)

- 1 この省令は、公布の日から施行する。ただし、この省令による改正後の学校教育法施行規則第 57 条、第 57 条の 2 及び第 63 条の 2 の規定は、昭和 38 年 4 月 1 日以降高等学校の第 1 学年に入学した生徒に係る教育課程及び全課程の修了の認定から適用する。
- 2 前項の規定により、この省令による改正後の学校教育法施行規則第 57 条及び第 57 条の 2 の規定が適用されるまでの高等学校の教育課程については、なお従前の例による。

教 科	教 科 に 属 す る 科 目
国 語	現代国語、古典甲、古典乙Ⅰ、古典乙Ⅱ
社 会	倫理・社会、政治・経済、日本史、世界史A、世界史B、地理A、地理B
数 学	数学Ⅰ、数学ⅡA、数学ⅡB、数学Ⅲ、応用数学
理 科	物理A、物理B、化学A、化学B、生物、地学
保健体育	体育、保健
芸 術	音楽Ⅰ、音楽Ⅱ、美術Ⅰ、美術Ⅱ、工芸Ⅰ、工芸Ⅱ、書道Ⅰ、書道Ⅱ
外 国 語	英語A、英語B、ドイツ語、フランス語及び外国語に関するその他の科目
家 庭	家庭一般、被服Ⅰ、被服Ⅱ、食物Ⅰ、食物Ⅱ、保育、家庭経営、被服材料、被服経理、意匠、被服製作、手芸、栄養、食品、食品衛生、食物経理、献立・調理、大量炊事、小児保健、児童心理、児童福祉、保育原理、保育技術及び家庭に関するその他の科目
農 業	作物、園芸、畜産、土・肥料、作物保護、農畜産加工、農業機械、農業土木、農業経営、総合農業、野菜園芸、果樹園芸、草花園芸、家畜栄養・飼料、家畜衛生、飼料作物、栽桑、養蚕、蚕体衛生、製糸・製織、蚕種製造、農産加工、畜産加工、応用微生物、食品化学、製造機器、農産加工経営、測量、応用力学、農業土木設計、材料施

教 科	教 科 に 属 す る 科 目
	工、水理、農業水利、農地造成、育林、伐木運材、砂防、林産製造、木材加工、森林経理・法規、造園計画、造園材料、造園施工、都市計画、造園、農業一般、林業一般、総合実習及び農業に関するその他の科目
工 業	機械実習、機械製図、機械工作、機械材料、機械設計、機械応用力学、原動機、工業計測、自動車実習、自動車構造、自動車整備、自動車試験、自動車法規、造船実習、船舶製図、船舶構造、船舶ぎ装、船舶工作、船舶計算、船舶応用力学、船舶設計、船用機関、溶接、船舶法規、電気実習、電気製図、電気理論、電気計測、電気機器、発送配電、電気応用、電子工学、電気材料、電気法規、自動制御、電子実習、電子製図、電子現象、電子回路、電子機器、電子計測、電力設備、電子応用、通信機器、建築実習、建築設計製図、建築材料、建築構造、建築構造力学、建築構造計算、建築史、建築計画、建築設備、建築測量、建築工法、建築経営、建築法規、土木実習、土木製図、測量、土木応用力学、土木設計、水理、水工、土質、通路、土木施工、土木経営、工業化学実習、無機工業化学、有機工業化学、工業物理化学、化学工学、化学工業試験、化学工学実習、化学反応、化学装置、化学工業計測、化学工業経営、窯業実習、窯業原料、陶磁器、耐火物、ガラス・ほうろう、セメント、特殊窯業製品、窯炉・熱料、窯業図案、色染化学実習、繊維、染色、織物仕上、染料、染色薬品、染色理論化学、染色機器、紡織実習、織物組織、織物機械、紋織、紡績、編組、染織図案、採鉱実習、採鉱、選鉱、地質鉱物、火薬、鉱山保安、石油、鉱山機械、鉱床、探査、鉱業法規、や金実習、金属工業実習、金属材料、金属加工、金属製錬、金属組織、炉・燃料、工業分析、工芸実習、工芸製図、絵画、造形、工芸史、工芸計画、工芸材料力学、工芸材料、工芸工作、塗装、デザイン実習、造形・意匠、造形美術史、工業デザイン、商業デザイン、工芸デザイン、意匠製図、彫塑、写真・印刷、工業経営、工業概説、製図、機械・電気、自動車一般、電気一般、機械一般、原子工学一般、建築一般、土木一般、化学工業一般、染色一般、紡織一般、採鉱一般、や金一般及び工業に関するその他の科目
商 業	商業一般、商事、経営、経済、商業法規、商品、商業簿記、銀行簿記、工業簿記、会計、計算実務、統計実務、文書実務、商業英語、

教 科	教 科 に 属 す る 科 目
	和文タイプライティング, 英文タイプライティング, 速記, 商業美術, 商業実践, 貿易実務及び商業に関するその他の科目
水 産	水産一般, 水産生物, 海洋・気象, 漁業, 漁船, 航海, 航海計器, 運用, 海事法規, 水産法規, 水産製造, 水産化学, 水産微生物, 冷蔵・冷凍, ボイラ, 水産製造法規, 水産増殖, 水産土木, 水産経営, 水産簿記, 漁船機関, 機関設計工作, 船用電機, 電気通信理論, 無線測定, 無線機器, 無線通信, 通信法規, 海事概要, 交通地理, 海洋実習, 総合実習, 漁業乗船実習, 機械乗船実習及び水産に関するその他の科目
音 楽	音楽理論, 音楽史, ソルフージュ, 合唱, 合奏, 声楽, ピアノ, 弦楽器, 管楽器, 打楽器, 作曲及び音楽に関するその他の科目
美 術	美術理論, 美術史, 素描, 基本造形, 彩画A, 彩画B, 版画, 彫刻, デザインA, デザインB, 製図, 写真, 総合実習及び美術に関するその他の科目
その他特に必要な教科	

高等学校学習指導要領 第1章 総則

第1節 教育課程の編成

第1款 一般方針

- 1 高等学校の教育課程は, 教科, 特別教育活動および学校行事等によって編成するものとするところとなっている(学校教育法施行規則第57条)。
- 2 学校においては, 教育基本法, 学校教育法および学校教育法施行規則(以下「規則」という。), 高等学校通信教育規程, 高等学校学習指導要領, 教育委員会規則等に示すところに従い, 地域や学校の実態を考慮し, 学校におかれた各課程および各学科の特色を生かした教育ができるように配慮して, 生徒の能力, 適性, 進路等に応じて適切な教育を行なうことができるように教育課程を編成するものとする。

第2款 各教科・科目およびその単位数

規則別表第3によって各教科と各教科に属する科目(以下「各教科・科目」という。)が定められているが, 各教科・科目の単位数の標準は, 次の表のとおりとする。

この表の単位については, 1単位時間50分, 1個学年35単位時間の授業(通信教育においてはこれに相当するもの)を1単位として計算するものとする。

教科	科目	標準 単位数	教科	科目	標準 単位数	教科	科目	標準 単位数	教科	科目	標準 単位数	教科	科目	標準 単位数	教科	科目	標準 単位数
国語	現代国語	7	家庭	栄養	2~6	農業	林産製造	2~10	工業	電子現象	2~4	工業	窯炉・燃料	2~6	工業	商業デザイン	2~4
	古典甲	2		食品	2~6		木材加工	2~15		電子回路	4~10		窯業図案	2~6		工芸デザイン	2~4
	古典乙	5		食品衛生	2~6		森林経理・法規	2~15		電子機器	3~10		色染化学実習	6~20		意匠製図	2~6
社会	古典乙II	3		食物経理	2~6		造園計画	4~15		電子計測	2~8		織物染色	2~6		彫塑	2~16
	倫理・社会	2		献立・調理	6~20		造園材料	3~8		電力設備	2~6		染色	5~15		写真・印刷	2~8
	政治・経済	2		大量炊事	2~6		造園施工	3~8		電子応用	2~6		織物仕上	2~5		工業経営	2~8
	日本史	3		小児保健	4~12		都市計画	2~4		通信機器	2~6		染色原料	2~4		工業概説	2~4
	世界史A	3		児童心理	2~6		造園計画	2~6		建築実習	4~20		染色薬品	2~6		製図	2~8
数学	世界史B	4	農業	児童福祉	2~4	工業	農業一般	2~10	工業	建築設計製図	5~20	工業	染色理論	2~6	工業	機械・電気	2~6
	地理A	3		保育原理	2~6		林業一般	2~10		建築材料	2~6		染色機	2~4		自動車一般	2~6
	地理B	4		保育技術	8~20		総合実習	2~12		建築構造	2~6		紡織実習	6~20		電気一般	2~6
理科	数学I	5		家庭に関する その他の科目			その他の科目			建築構造力学	3~6		織物組織	2~5		機械一般	2~8
	数学IIA	4		作物	2~12		機械実習	10~25		建築構造計算	2~6		織物機	2~5		原子工学	2~6
	数学IIB	5	農業	園芸	2~12	工業	機械製作	6~16	工業	建築史	2~4	工業	紡績	2~4	工業	建築一般	2~4
芸術	数学III	5		畜産	2~12		機械工作	2~20		建築計画	2~8		紡績組	4~8		土木一般	2~4
	応用数学	6		土・肥・産	2~4		機械材料	2~8		建築設備	2~4		編組	2~6		化学工業	2~4
	物理A	3		作物保護	2~4		機械設計	2~12		建築測量	2~6		染織図案	2~4		染色一般	2~4
保健	物理B	5		農畜産加工	2~6		機械応用力学	2~8		建築工法	2~6		採鉱実習	10~25		紡織一般	2~4
	化学A	3		農業機械	2~6		原動機	2~10		建築経営	2~6		採選	5~12		採鉱一般	2~4
	化学B	4		農業土木	2~4	工業	工業計測	2~8		建築法規	1~3		地質	2~8		や金一般	2~4
芸術	生物	2		農業経営	2~12		自動車実習	8~25		土木実習	4~20		火災	2~4		工業に関する その他の科目	
	地体	2		農業総合	24~40		自動車構造	2~8		土木製図	4~15		山保安	2~4	商業	商業一般	2~5
	保健	2		野菜園芸	2~12		自動車整備	2~12		土木応用力学	2~8		石山油	2~4		商業事	2~4
芸術	音楽	2		果樹園芸	2~12		自動車試験	2~8		土木設計	3~10		鉦山機	2~4		経営	2~4
	音楽II	4		果樹園芸	2~12		自動車法規	1~3		土木管理	2~4		鉦山機	2~4		経済	2~4
	美術I	2		家畜養・飼料	2~6		造船実習	5~20		水工	3~8		探査	2~4		商業法規	2~5
芸術	美術II	4		家畜衛生	2~6		船舶製図	5~20		土質	2~4		鉦業法規	1~3		商業品	2~5
	美工I	2		飼料作物	2~10		船舶構造	2~8		通路	2~8		や金実習	10~25		商業簿記	2~6
	美工II	4		栽桑	2~6		船舶装	2~6		土木施工	2~10		金属工業実習	10~25		銀行簿記	2~4
外国語	工芸道	2	農業	養蚕	2~8		船舶工作	2~15		土木経営	2~4		金属材料	2~10		工業簿記	2~4
	書道	2		蚕糸衛生	2~4		船舶計	2~6		工業化学実習	10~25		金属加工	2~10		会計実務	2~8
	英語A	9		製糸・製織	2~4		船舶応用力学	2~8		有機工業化学	2~8		金属鍛製	2~12		統計実務	2~4
家庭	英語B	15		蚕種製造	2~4		船舶設計	2~6		工業物理化学	4~8		金属組織	2~4		統計実務	2~4
	ドイツ語	15		農産加工	3~15		船舶用機	2~6		化学工学	3~8		炉・燃料	2~4		文書実務	2~4
	フランス語	15		畜産加工	3~12		舶用機	2~6		化学工業試験	2~8		工業分析	2~8		商業英語	2~4
家庭	外国語に関する その他の科目			応用微生物	3~10		溶	2~6		化学工業実習	10~25		工芸実習	6~20		和文タイブラ イティング	2~6
	家庭一般	4		食品化学	2~10		電気実習	6~20		化学反応	6~10		工芸製	6~20		英文タイブラ イティング	2~6
	被服I	2~6		製造機器	2~10		電気理論	5~10		化学装置	4~8		造形	2~8		速記	2~6
家庭	被服II	2~6		農産加工経営	2~4		電気計測	2~4		化学工業経営	2~6		工芸史	2~4		商業美術	2~4
	食物I	2~6		測用力学	2~12		電気器具	3~6		窯業実習	10~25		工芸計画	2~6		商業実践	2~5
	食物II	2~6		農業土木設計	4~6		電気配電	3~8		窯業原料	2~4		工芸材料	2~8		貿易実務	2~5
家庭	食保	2~6		材料施工	3~6		電気応用	2~6		窯業磁器	2~8		工芸製作	2~8		商業に関する その他の科目	
	家庭経営	2~6		水産利	3~8		電気材料	2~4		耐火物	2~6		塗装	2~8		水産一般	2~3
	被服材料	2~6		農地造成	2~5		電気法規	1~3		ガラス・ほう ろ	2~8		デザイン実習	10~25		水産生物	2~12
家庭	被服経理	2~6		育林	2~15		電気制御	6~20		セメント	2~6		造形美術史	2~4		海洋・気象	2~4
	被服製作	6~20		伐木運材	2~10		電子製図	4~8		特殊窯業製品	2~4		工業デザイン	2~6		漁業	2~10
	手芸	2~10		砂防	2~10												

教科	科 目	標準 単位数	教科	科 目	標準 単位数	教科	科 目	標準 単位数
水産	漁 船	2~5	水産	無線通信	8~15	美術	作曲	3~9
	航海	4~10		通信法規	5~8		音楽に関する その他の科目	
	航海計器	2~3		海事概要	2~3		美術理論	3~9
	運 用	3~8		交通地理	2~3		美術史	3~9
	海事法規	2~4		海洋実習	2~4		素描	4~12
	水産法規	2~3		総合実習	5~10		基本造形	4~12
	水産製造	2~12		漁業乗船実習	(1~3 カ月)		彩画A	4~12
	水産化学	2~12		機関乗船実習	(1~3 カ月)		彩画B	4~12
	水産微生物	2~3		水産に関する その他の科目			版画	2~6
	冷蔵・冷凍	2~5		音楽理論	6~9		彫 刻	4~12
	ボイラ	2~3	音楽	音楽史	3~6		デザインA	4~12
	水産製造法規	2~3		ソルフェージュ	9~12		デザインB	4~12
	水産増殖	2~15		合唱	3~9		製 図	2~8
	水産土木	2~3		合 奏	4~12		写 真	2~4
	水産経営	2~15		声 楽	3~9		総合実習	2~4
	水産簿記	2~15		ピアノ	3~9		美術に関する その他の科目	
	漁船機関	2~20		弦楽器	3~9	その他特に必要な教科・科目		
	機関設計工作	2~15		管楽器	3~9			
	船用電機	2~8		打楽器	3~9			
	電気通信理論	3~8						
	無線測定	3~6						
	無線機器	5~8						

備考

- この表に掲げる「外国語に関するその他の科目」、「家庭に関するその他の科目」、「農業に関するその他の科目」、「工業に関するその他の科目」、「商業に関するその他の科目」、「水産に関するその他の科目」、「音楽に関するその他の科目」および「美術に関するその他の科目」は、学科の特質、学校や地域の事情などにより、この表に掲げた科目だけではその学校の教育課程を編成しがたい場合に用いるものとする。この場合において、その科目の名称、目標、内容、単位数等については、その科目の属する教科の目標に基づき、その学校の設置者の定めるところによる。
- この表に掲げる「その他特に必要な教科・科目」は、普通科、家庭に関する学科、農業に関する学科、工業に関する学科、商業に関する学科、水産に関する学科、音楽に関する学科および美術に関する学科以外の学科において、その学科の目標を達成するために必要がある場合や私立学校において宗教教育を行なう場合に用いるものとする。これらの場合において、教科・科目の名称、目標、内容、単位数等については、その学校の設置者の定めるところによる。

第3款 特別教育活動およびその授業時数

特別教育活動においては、主としてホームルーム、生徒会活動およびクラブ活動を実施するものとし、そのうちホームルームに充てる授業時数の標準は、各学年週当たり1単位時間とする。ただし、通信教育においては、第3節の2に定めるところによるものとする。

第2節 全日制の課程および定時制の課程に

おける教育課程

第1款 各教科・科目の履修

1 すべての生徒に修得させる教科・科目

下記の教科・科目をすべての生徒に修得させるものとする。

- (1) 国語のうち「現代国語」および「古典甲」または「古典乙Ⅰ」
- (2) 社会のうち「倫理・社会」および「政治・経済」を含めて4科目
- (3) 数学のうち「数学Ⅰ」
- (4) 理科のうち2科目
- (5) 保健体育の「体育」および「保健」
- (6) 外国語のうち1科目

2 普通科の生徒に履修させる教科・科目およびその単位数

普通科においては、原則として、下記の教科・科目とそれぞれ下記に示す単位数以上の単位数を含めて教育課程を編成し、すべての生徒に履修させるものとする。

(1) 国 語

ア 「現代国語」7単位

イ 「古典乙Ⅰ」5単位

ただし、特別の事情がある場合には、「古典甲」2単位

(2) 社 会

ア 「倫理・社会」2単位

イ 「政治・経済」2単位

ウ 「日本史」3単位

- エ 「世界史A」3単位または「世界史B」4単位
- オ 「地理A」3単位または「地理B」4単位
- カ できれば「倫理・社会」または「政治・経済」のいずれかに1単位を加えて履修させることが望ましい。

(3) 数 学

- ア 「数学Ⅰ」5単位
- イ 「数学ⅡA」4単位または「数学ⅡB」5単位
- ただし、特別の事情がある場合には、「数学ⅡA」については2単位まで減ずることができる。

(4) 理 科

- ア 「物理A」3単位または「物理B」5単位
- イ 「化学A」3単位または「化学B」4単位
- ウ 「生物」4単位
- ただし、特別の事情がある場合には、3単位とすることができる。
- エ 「地学」2単位

(5) 保健体育

- ア 「体育」男子9単位 女子7単位
- ただし、定時制の課程の男子については7単位まで減ずることができる。

- イ 「保健」2単位

(6) 芸 術

- ア 「音楽Ⅰ」、「美術Ⅰ」、「工芸Ⅰ」および「書道Ⅰ」のうちいずれか1科目につき2単位
- イ 上記アにより履修させる科目のほか、1科目以上を履修させることが望ましい。

(7) 外国語

いずれか1科目につき9単位

ただし、特別の事情がある場合には、3単位まで減ずることができる。

(8) 家 庭

女子について「家庭一般」4単位

ただし、特別の事情がある場合には、2単位まで減ずることができる。

3 職業教育を主とする学科の生徒に履修させる教科・科目およびその単位数

職業教育を主とする学科においては、原則として、下記の教科・科目とそれぞれ下記に示す単位数以上の単位数を含めて教育課程を編成し、すべての生徒に履修させるものとする。

(1) 国 語

- ア 「現代国語」7単位
- イ 「古典甲」2単位または「古典乙Ⅰ」5単位

(2) 社 会

- ア 「倫理・社会」2単位
- イ 「政治・経済」2単位
- ウ 「日本史」3単位および「世界史A」3単位または「世界史B」4単位のうち1科目以上ならびに「地理A」3単位または「地理B」4単位のうち1科目、合計2科目以上について5単位

この場合において、「日本史」、「世界史A」および「地理A」については2単位とすることができる。

(3) 数 学

ア 「数学Ⅰ」 5単位

イ 「数学ⅡA」 4単位, 「数学ⅡB」 5単位または「応用数学」 6単位

ただし, 特別の事情がある場合には, 「数学ⅡA」については2単位まで, 「応用数学」については3単位まで減ずることができる。

(4) 理 科

「物理A」 3単位または「物理B」 5単位, 「化学A」 3単位または「化学B」 4単位, 「生物」 4単位および「地学」 2単位のうち, 2科目以上について6単位

ただし, 特別の事情がある場合には, 「生物」については3単位とすることができる。

(5) 保健体育

ア 「体育」 7単位

イ 「保健」 2単位

ウ 男子については, アの単位に2単位をできれば加えることが望ましい。

(6) 芸 術

「音楽Ⅰ」, 「美術Ⅰ」, 「工芸Ⅰ」および「書道Ⅰ」のうちいずれか1科目につき2単位

ただし, 特別の事情がある場合には, 1単位とすることができる。

(7) 外国語

いずれか1科目につき3単位

(8) 家 庭

女子について「家庭一般」 2ないし4単位を履修させることが望ましい。

(9) 職業に関する教科・科目

35単位

なお, 事情の許す場合には, 40単位以上とすることが望ましい。

また, 商業に関する学科においては, 上記の単位に外国語の単位10単位以内を含めることができる。

4 音楽に関する学科の生徒に履修させる教科・科目およびその単位数

音楽に関する学科においては, 原則として, 下記の教科・科目とそれぞれ下記に示す単位数以上の単位数を含めて教育課程を編成し, すべての生徒に履修させるものとする。

(1) 国 語

ア 「現代国語」 7単位

イ 「古典乙Ⅰ」 5単位

ただし, 特別の事情がある場合には, 「古典甲」 2単位

(2) 社 会

ア 「倫理・社会」 2単位

イ 「政治・経済」 2単位

ウ 「日本史」 3単位および「世界史A」 3単位または「世界史B」 4単位のうち1科目以上ならびに「地理A」 3単位または「地理B」 4単位のうち1科目, 合計2科目以上について6単位

(3) 数 学

ア 「数学Ⅰ」 5単位

イ 「数学ⅡA」 4単位または「数学ⅡB」 5単位

ただし, 特別の事情がある場合には, 「数学ⅡA」については2単位まで減ずることができる。

(4) 理 科

「物理A」3単位または「物理B」5単位、「化学A」3単位または「化学B」4単位、「生物」4単位および「地学」2単位のうち2科目以上について6単位

ただし、特別の事情がある場合には、「生物」については3単位とすることができる。

(5) 保健体育

ア 「体育」7単位

イ 「保健」2単位

ウ 男子については、アの単位に2単位をできれば加えることが望ましい。

(6) 芸 術

「美術I」、「工芸I」および「書道I」のうち1科目につき2単位

(7) 外国語

いずれか1科目につき9単位

ただし、特別の事情がある場合には、3単位まで減ずることができる。

(8) 家 庭

女子について「家庭一般」2ないし4単位を履修させることが望ましい。

(9) 音 楽

35単位

5 美術に関する学科の生徒に履修させる教科・科目およびその単位数
美術に関する学科においては、原則として、下記の教科・科目とそれぞれ下記に示す単位数以上の単位数を含めて教育課程を編成し、すべての生徒に履修させるものとする。

(1) 国 語

ア 「現代国語」7単位

イ 「古典乙I」5単位

ただし、特別の事情がある場合には、「古典甲」2単位

(2) 社 会

ア 「倫理・社会」2単位

イ 「政治・経済」2単位

ウ 「日本史」3単位および「世界史A」3単位または「世界史B」4単位のうち1科目以上ならびに「地理A」3単位または「地理B」4単位のうち1科目、合計2科目以上について6単位

(3) 数 学

ア 「数学I」5単位

イ 「数学IIA」4単位または「数学IIB」5単位

ただし、特別の事情がある場合には、「数学IIA」については2単位まで減ずることができる。

(4) 理 科

「物理A」3単位または「物理B」5単位、「化学A」3単位または「化学B」4単位、「生物」4単位および「地学」2単位のうち2科目以上について6単位

ただし、特別の事情がある場合には、「生物」については3単位とすることができる。

(5) 保健体育

ア 「体育」7単位

イ 「保健」2単位

ウ 男子については、アの単位に2単位をできれば加えることが望ま

しい。

(6) 芸 術

「音楽Ⅰ」および「書道Ⅰ」のうち1科目につき2単位

(7) 外国語

いずれか1科目につき9単位

ただし、特別の事情がある場合には、3単位まで減ずることができる。

(8) 家 庭

女子について「家庭一般」2ないし4単位を履修させることが望ましい。

(9) 美 術

35単位

第2款 特別教育活動および学校行事等

1 特別教育活動

ア ホームルームについては、各学年において週当たり1単位時間（1単位時間は50分とする。）以上をこれに充てるものとする。

イ 生徒会活動およびクラブ活動については、学校の実情に即してそれぞれ適当な授業時数を充てるものとする。ただし、定時制の課程において特別の事情がある場合には、上記アの授業時数の一部を生徒会活動やクラブ活動に充てることができる。

2 学校行事等

学校行事等については、学校の実情に即して適当な授業時数を充てるものとする。

第3款 単位の修得の認定

学校は、生徒が学校の定める指導計画に従って教科・科目を履修し、その成果が教科・科目の目標からみて満足できると認められる場合は、その教科・科目について、履修した単位を修得したことを認定しなければならない。この場合、1科目を2以上の学年にわたって分割履修したときは、学年ごとにその科目について履修した単位を修得したことを認定するものとする。

第4款 卒業に必要な単位数および授業時数

学校においては、卒業までに履修させる教科・科目およびその単位数ならびに特別教育活動および学校行事等およびそれらの授業時数に関する事項を定めるものとする。この場合、教科・科目の単位数の計は、上記第2節第1款の1に掲げる教科・科目の単位数を含めて85単位以上とする。

校長は、生徒が上記により定められた教科・科目、特別教育活動および学校行事等を履修し、その成果が満足できるものと認められる場合は、高等学校の全課程を修了したものと認めるものとする。この場合、教科・科目について修得したものと認定された単位数の計は、85単位以上でなければならないこととなっている（規則第63条の2）。

第5款 教育課程編成上の留意事項

教育課程を編成するにあたっては、下記の事項に留意する必要がある。

1 一般的事項

(1) 各教科・科目およびホームルームの授業は、全日制の課程においては、年間35週以上にわたって行なうように計画すること。

(2) 全日制の課程における各学年の週当たりの授業時数は、34 単位時間を標準とし、原則として 38 単位時間をこえないようにすること。

定時制の課程における各学年の授業日数の季節的配分または週もしくは 1 日当たりの授業時数については、生徒の勤労状況と地域社会の諸事情を考慮して、適切に配当するようにすること。

(3) 各教科・科目の授業は、1 単位について 1 個学年 35 単位時間（1 単位時間は 50 分とする。）に相当する時間を下らないようにすること。

2 普通科の教育課程を編成するにあたっては、下記の事項に留意する必要がある。

(1) 全日制の課程においては第 1 学年、定時制の課程においては第 1 学年または第 1 学年および第 2 学年において履修させる教科・科目およびその単位数は、原則として、これを共通にするようにすること。

(2) 生徒の能力、適性、進路等に応じてそれぞれ適切な教育をほどこすため、上記 (1) の学年の後においては、原則として、教育課程の類型を設け、そのいずれかの類型を選択して履修させるようにすること。

この際、その類型において履修させることになっている教科・科目以外の教科・科目を履修させたり、生徒が自由に選択履修することのできる教科・科目をも設けるように配慮すること。

(3) 職業に関する教科・科目を設け、生徒に履修させる場合には次のようにすること。

ア 生徒の必要や地域の実情を考慮して、食物Ⅰ、被服Ⅰ、保育、家庭経営、作物、園芸、畜産、農業一般、林業一般、製図、機械・電気、自動車一般、電気一般、機械一般、商業一般、商業簿記、計算実務、水産一般などの教科・科目のうちから適当なものを設け、生徒に履修させることが適当であること。

イ 職業に関する教科・科目に、ある程度まとまった時間を配当することができる場合には、上記アの教科・科目を加えるなどして系統的に履修させ、専門的な知識と技術が得られるように考慮すること。

3 職業教育を主とする学科のうちのおもなものの目標は次のとおりであるから、それぞれその目標を達成するように教育課程を編成する必要がある。

(1) 農業に関するおもな学科の目標

ア 農業科

主として作物（園芸作物を含む）の栽培、家畜の飼育および農業経営に関する知識と技術を習得させ、これらに関する業務に従事する経営者・技術者を養成する。

イ 園芸科

園芸作物の栽培および園芸を中心とする農業経営に関する知識と技術を習得させ、これらに関する業務に従事する経営者・技術者を養成する。

ウ 畜産科

畜産および畜産を中心とする農業経営に関する知識と技術を習得させ、これらに関する業務に従事する経営者・技術者を養成する。

エ 蚕業科

養蚕および蚕業を中心とする農業経営に関する知識と技術を習得させ、これらに関する業務に従事する経営者・技術者を養成する。

オ 農産製造科

主として農産物特に食品の加工と貯蔵および加工工場経営に関する知識と技術を習得させ、これらに関する業務に従事する技術者を養成する。

カ 農業土木科

主として土地改良および農地の保全・開発に関する知識と技術を習得させ、これらに関する業務に従事する技術者を養成する。

キ 林業科

木材およびその加工利用品の生産ならびに治山治水および林業経営に関する知識と技術を習得させ、これらに関する業務に従事する技術者を養成する。

ク 造園科

造園の設計、施工、管理などに関する知識と技術を習得させ、これらに関する業務に従事する技術者を養成する。

ケ 生活科

主として農業、生活の改善向上および農家経営に関する知識と技術を習得させ、農村の中堅婦人となる者を養成する。

(2) 工業に関するおもな学科の目標

ア 機械科

機械工業に関する知識と技術を習得させ、現場作業の指導・監督・管理、企画・設計・研究、整備、営業などの業務に従事する機械技術者を養成する。

イ 自動車科

自動車工業に関する知識と技術を習得させ、現場作業の指導・監督・管理、企画・設計・研究、販売・サービスなどの業務に従事する技術者を養成する。

ウ 造船科

造船工業に関する知識と技術を習得させ、造船の企画・設計・研究、管理、建造・修理などの各分野に従事する技術者を養成する。

エ 電気科

電気に関する知識と技術を習得させ、電気施設や電気に関する製作工場などにおいて電気関係の業務に従事する技術者を養成する。

オ 電子科

電子工学に関する知識と技術を習得させ、電子機器生産工場および電子機器を応用した施設などにおいて電子関係の業務に従事する技術者を養成する。

カ 建築科

建築に関する知識と技術を習得させ、建築技術関係の分野において、建築物の設計・監理・施工・行政などの業務に従事する建築技術者を養成する。

キ 土木科

土木に関する知識と技術を習得させ、土木建設技術関係の分野において、土木工事の計画・設計・施工、管理などの業務に従事する土木技術者を養成する。

ク 工業化学科

工業化学に関する知識と技術を習得させ、化学工業関係の工場、試験・研究機関などにおいて、現場作業の指導・管理などの業務に従事する技術者を養成する。

ケ 化学工学科

化学工学に関する知識と技術を習得させ、化学工場、化学工業関係分野において、工場・装置の運転・管理または企画・設計・研究などの業務に従事する技術者を養成する。

コ 窯業科

窯業に関する知識と技術を習得させ、窯業関係の工場、試験・研

究機関などにおいて、各種の現場作業あるいは試験・研究・企画などに従事する技術者を養成する。

サ 色染化学科

色染化学に関する知識と技術を習得させ、繊維・染料・薬品・染色関係の工場、試験・検査機関などにおいて、現場作業の企画・指導・監督あるいは各種の試験・研究・検査などの業務に従事する技術者を養成する。

シ 紡織科

紡織に関する知識と技術を習得させ、紡織関係事業場、試験・研究機関などにおいて、技術的業務または現場作業の指導・監督などの業務に従事する技術者を養成する。

ス 採鉱科

採鉱に関する知識と技術を習得させ、鉱業およびこれに類する産業分野において、地下資源の調査、開発企画、採取、管理など現場作業の技術的業務に従事する技術者を養成する。

セ や金科

や金に関する知識と技術を習得させ、工業の生産や金または製造や金の分野において、金属の製・精錬および加工などの現場、試験・研究機関などにおける技術的業務に従事する技術者を養成する。

ソ 金属工業科

金属工業に関する知識と技術を習得させ、金属材料の製造・選択および加工の現場、試験・研究機関などにおける技術的業務に従事する技術者を養成する。

タ 工芸科

工芸に関する知識と技術を習得させ、産業工芸および総合的に室

内の装備を行なう工芸の分野で、意匠・計画、現場作業の指導・管理、経営などの業務に従事する技術者を養成する。

チ デザイン科

デザインに関する知識と技術を習得させ、各種産業界および社会各般における造形デザインの分野において技術的業務に従事するデザイナーを養成する。

(3) 商業に関するおもな学科の目標

商 業 科

売買業その他各種の商業をはじめ、広く産業の経営管理に関する知識と技術を習得させ、これらに関する業務に従事する者を養成する。

(4) 水産に関するおもな学科の目標

ア 漁 業 科

漁業や漁船運航などに関する知識と技術を習得させ、主として漁船に乗り組んで漁業生産の現場に働く技術者を養成する。

イ 水産製造科

水産物の利用や加工に関する知識と技術を習得させ、水産製造分野における製造または経営に従事する技術者を養成する。

ウ 水産増殖科

水現生物や水産増殖に関する知識と技術を習得させ、水産養殖業の経営管理や水産資源の繁殖保護に関する業務に従事する技術者を養成する。

エ 水産経営科

水産業の経営に関する知識と技術を習得させ、水産業の経営管理の業務に従事する技術者を養成する。

オ 機関科

漁船機関の操作、運転、修理などに関する知識と技術を習得させ、主として漁船に乗り組んで漁業生産の現場に働く技術者を養成する。

カ 無線通信科

無線通信の送受および機器の操作、修理などに関する知識と技術を習得させ、主として漁船に乗り組んで無線通信に関する業務に従事する技術者を養成する。

キ 水産科

漁業、水産増殖、水産製造および水産経営に関する知識と技術を総合的に習得させ、その地域水産業の発展に寄与する技術者を養成する。

(5) 家庭に関するおもな学科の目標

ア 家政科

家庭経営の立場から家庭生活に関する知識と技術を総合的に習得させ、家庭生活に関する各種の仕事に従事することのできる能力を有する者を養成する。

イ 被服科

家庭生活や家庭経営に関する知識と技術を総合的に習得させるとともに、特に被服に関する高度の知識と技術を習得させ、それらに関する仕事に従事することのできる能力を有する者を養成する。

ウ 食物科

家庭生活や家庭経営に関する知識と技術を総合的に習得させるとともに、特に食物に関する高度の知識と技術を習得させ、それらに関する仕事に従事することのできる能力を有する者を養成する。

エ 保育科

家庭生活や家庭経営に関する知識と技術を総合的に習得させるとともに、特に保育に関する専門的な知識と技術を習得させ、それらに関する仕事に従事する技術者を養成する。

- 4 職業教育を主とする学科のうち、商業科その他特に必要と認められる学科において、教育課程を編成するにあたっては、上記第5款の2の(1)および(2)の例にならい、教育課程の類型を設けることが望ましい。
- 5 定時制の課程の教育課程を編成するにあたっては、生徒の勤労や生活の状況などに即応し、負担過重になることをさけ、実効的な効果をあげよう適切な配慮をしなければならない。

第6款 指導計画作成および指導の一般方針

- 1 学校においては、下記の事項に留意して、各教科・科目、特別教育活動および学校行事等について、相互の関連を図り、全体として調和のとれた指導計画を作成するとともに、発展的、系統的な指導を行なうことができるようにしなければならない。
- (1) 各教科・科目、特別教育活動および学校行事等について、第2章以下に示すところに基づき、地域や学校の実態を考慮し、生徒の経験に即応して、具体的な指導の目標を明確にし、実際に指導する事項を選定し、配列して、効果的な指導を行なうようにすること。
- (2) 第2章に示す各教科・科目の内容は、標準単位数に基づいて示したものであるが、学校において標準単位数をこえて単位数を配当する場合には、第2章に示した事項に習熟させることをたてまえとすること。
- (3) 学校においては、第2章に示していない事項を加えて指導すること、をさまたげるものではないが、いたずらに指導する事項を多くしたり、

程度の高い事項を取り扱ったりして、教科・科目の目標や内容の趣旨を逸脱し、または生徒の負担過重にならないよう慎重に配慮すること。

(4) 第2章において、教科・科目によっては特定の学年において履修させることを前提として内容を示したものがあがるが、学校において、学科の必要などの事情により、示された学年以外の学年において指導する場合には、生徒の発達段階および経験に即応して必要な配慮を行なうようにすること。

(5) 第2章に示す各教科・科目の内容に掲げる事項の順序は、そのまま指導の順序を示すものではない。学校においては、各事項のまとめ方や順序をくふうして指導するようにすること。

(6) 第2章に示す職業に関する教科・科目については、下記の事項に留意すること。

ア 職業に関する教科・科目は、それぞれの教科・科目の履修に必要な実験・実習などを含めて組織されているものであるから、理論と実際が遊離しないように取り扱うこと。

イ 職業に関する教科・科目のうち、実習に関する科目の指導にあたっては、関係する各科目と密接な関連を図るとともに、実習をとおして現場における生産の技術を総合的に習得させ、勤労についての正しい観念や習慣を養うようにすること。

ウ 農業に関する学科においては、農業の教科・科目に充てる総授業時数の $\frac{4}{10}$ 以上を実験・実習に充てるものとする。

エ 農業教育を主とする学科においては、現場実習をもって実習に充てることができること。この場合、現場実習は、学校において、その学科の教育課程の内容に直接関係があり、かつその一部としてあらかじめ計画されたものであり、教師の指導のもとに行なわれ、そ

の成果が教育的に評価できるものであることを要し、その時間数は実習の総時間数の $\frac{7}{10}$ 以内とすること。

オ 家庭および農業に関する教科・科目の指導にあたっては、家庭実習（ホームプロジェクト）ならびに学校家庭クラブや学校農業クラブの活動を活用して、学習の効果をあげるようにすることが望ましい。この場合、家庭実習については、その科目の授業時数の $\frac{2}{10}$ 以内をこれに充てることができること。

カ 実習にあたっては、特に安全と保健に留意すること。

(7) 政治および宗教に関する事項の取り扱いについては、それぞれ教育基本法第8条および第9条の規定に基づき、適切に行なうよう配慮しなければならないこと。

(8) 生徒が心身の状況によって履修することが困難な各教科は、その生徒の心身の状況に適合するように課さなければならないこととなっている（規則第65条で準用する第26条）。

各学校においては、このような生徒については、このような生徒については特別な配慮をしなければならないこと。

2 各教科・科目、特別教育活動および学校行事等の指導を能率的、効果的にするためには、下記の事項に留意する必要がある。

(1) 生徒の発達段階や経験をよく理解しておくこと。

(2) 学習の目標を生徒にじゅうぶんはあくさせること。

(3) 生徒の興味や関心を重んじ、自主的、自発的な学習をするように導くこと。

(4) 生徒の個人差に留意して指導し、それぞれの生徒の個性や能力をできるだけ伸ばすようにすること。

この際、生徒に適切な教科・科目を選択させるようにその指導に努

めること。

- (5) ホームルームや学級などにおける好ましい人間関係を育て、教室内外の整とんや美化に努めるなど学習環境を整えるようにすること。
- (6) 教科書その他の教材、教具などについて常に研究し、その活用を努めること。また、学校図書館の資料や視聴覚教材等については、これを精選して活用するようにすること。
- (7) 指導の成果を絶えず評価し、指導の改善に努めること。

第7款 道 徳 教 育

学校における道德教育は、本来、学校の教育活動全体を通じて行なうことを基本とする。したがって、各教科・科目、特別教育活動および学校行事等の学校教育のあらゆる機会に、下記の目標に従って、道德性を高める指導が行なわれなければならない。

道德教育は、教育基本法および学校教育法に定められた教育の根本精神に基づく。すなわち、人間尊重の精神を一貫して失わず、その精神を家庭、学校その他各自がその一員であるそれぞれの社会の具体的な生活の中に生かし、個性豊かな文化の創造、民主的な国家および社会の発展に努め、進んで平和的な国際社会に貢献できる日本人を育成することを目標とする。

第3節 通信教育における教育課程

通信教育における教育課程については、下記に定めるところによるほか、第2節(第5款の1,2の(1)および(2)、4,5ならびに第6款の1の(6)のウ、エおよびオを除く。)の定めるところによる。

1 添削指導、面接指導および試験

- (1) 各教科・科目の添削指導の回数および面接指導の単位時間数(1単位時間は50分とする。)の標準は、1単位につき次の表のとおりとする。

教科・科目	添削指導(回)	面接指導(単位時間)
国語、社会および数学の各科目	3	1
理科の各科目	3	4
保健体育のうち体育	1	10
保健体育のうち保健	3	1
芸術の各科目	5	4
外国語の各科目	3	4
家庭の各科目	それぞれの科目の必要に応じて 2~3	それぞれの科目の必要に応じて 2~8
農業の各科目	それぞれの科目の必要に応じて 2~3	それぞれの科目の必要に応じて 2~8
工業の各科目	それぞれの科目の必要に応じて 2~3	それぞれの科目の必要に応じて 4~10
商業の各科目	3	1
水産の各科目	それぞれの科目の必要に応じて 2~3	それぞれの科目の必要に応じて 2~8

- (2) 職業に関する教科・科目を履修する生徒が、現に当該教科・科目と密接な関係を有する職業(家事を含む。)に従事している場合において、その職業における実務等があらかじめ学校がたてた指導計画に照らし、その教科・科目の実習として適切なものであると認められるとき

には、その生徒について、当該教科・科目の面接指導の時間数の $\frac{3}{10}$ 以内の時間数を免除することができる。

- (3) 学校がその指導計画に、教科・科目または特別教育活動について計画的かつ継続的に行なわれるラジオ放送またはテレビ放送をとりいれた場合で、生徒がその放送を視聴し、その成果が満足できると認められるときは、その生徒について、その教科・科目の面接指導の時間数または特別教育活動の時間数について、ラジオ放送については $\frac{3}{10}$ 以内、テレビ放送については $\frac{5}{10}$ 以内の時間数を免除することができる。

ただし、免除する時間数は、あわせて $\frac{6}{10}$ をこえることはできない。

- (4) 試験は、終末試験と中間試験にわけ、終末試験は各教科・科目のまとまった単位の履修ごとに行なうものとし、中間試験は、1単位当たり1回程度行なうことが望ましい。

2 特別教育活動

特別教育活動については、おのおのの生徒の卒業までに、50単位時間以上指導するものとする。

3 教育課程編成上の留意事項

- (1) 通信教育の教育課程を編成するにあたっては、生徒の勤労や生活の状況などに即応し、通信教育の方法上の特色を生かして、実際的な効果をあげるよう適切な配慮をしなければならない。
- (2) 通信教育によって高等学校の教育を修了することができる教育課程を編成する場合は、その履修期間を最低4年、標準としては5年ないし6年とし、生徒が無理なく学習できるように編成する。この場合、生徒の1年間における出校日数の標準は、20日（協力校等における出校日数を含む。）とする。

高等学校学習指導要領 第2章 第5節 保健体育

第1款 目 標

運動の合理的実践を通して、心身の調和的な発達を促すとともに、個人および集団の生活における健康や運動についての理解を深め、これらに関する問題を自主的に解決する能力や態度を養い、国民生活を健全にし、豊かにしようとする意欲を高める。

この目標は、「保健体育」の「体育」と「保健」の両科目のもととなるものである。指導にあたっては、両科目の目標とともに教科の目標の達成に努めなければならない。

第2款 各 科 目

第1 体 育

1 目 標

- (1) 各種の運動を適切に行なわせ、自己の体力に応じて自主的に運動する能力や態度を養い、心身の健全な発達を促し、活動力を高める。
- (2) 運動についての科学的な理解に基づき、合理的な練習によって、運動技能を高めるとともに、生活における運動の意義についての理解を深め、生活を健全にし、豊かにする能力や態度を養う。
- (3) 運動における競争や協同の経験を通して公正な態度を養い、自己の最善を尽くし、相互に協力して、個人や集団の目標の実現に向かって努力する能力や態度を養い、社会生活における望ましい行動のしかたを身につけさせる。

2 内 容

以下に示す「体育」の内容は、男子にあっては9単位、女子にあっては7単位を標準として、毎学年継続して履修させることを前提として作成したものである。

A 徒手体操

1 身体各部の運動を確実に行ない、身体の柔軟性を高めるとともに、他の運動の準備、整理、補強などに活用できるようにする。

(1) 次の身体各部の運動を複合したり結合したり、初めの姿勢に変化をつけたり、組になったり、手具を用いたりして行ない、律動的な動きができるようにする。

ア 下肢の運動（屈伸、挙振、跳躍）

イ 上肢の運動（屈伸、挙振、回旋）

ウ くびの運動（屈、転、回旋）

エ 胸の運動（伸展）

オ 体側の運動（屈、倒）

カ 背腹の運動（屈、倒）

キ 胴体の運動（転、回旋）

(2) 徒手体操を準備、整理、補強、きょう正などの目的に応じて適切な運動を選び、強度や速度などを変化させて行なえるようにする。

2 運動のねらいや効果を理解し、互いに批判し合って行なう能力や態度を養う。

[取り扱い上の留意点]

(1) 一般的事項

ア 指導にあたっては、運動の効果やねらいを理解させるととも

に、生徒の自覚を高めて行ない、形式的にならないようにする。

イ 各部位の運動は、その方法や形のみにとらわれず、リズムカルな動きを重視する。

(2) 女子については、女子向きの運動を選ぶとともに、特に手具（棒、輪、ボールなど）を利用した運動を取り入れることも考慮する。

(3) 定時制の課程および職業教育を主とする学科においては、特に疲労の回復、固癖の予防きょう正に活用させるようにする。

B 器械運動

1 次の運動によって、基礎的な運動能力を高めるとともに、それぞれの運動が正しく美しくできるようにする。

男子——次の懸垂運動、跳躍運動、転回運動のうちから、それぞれ2種目以上を選択する。

(1) 懸垂運動

両足中かけ上がり

振り上がり

け上がり

ともえ

腕立て前(後)転

振りとび

横とび越しおり

開(閉)脚とび越しおり

2～3種目の連続

(2) 跳躍運動

とび上がりおり（各種姿勢）

腕立てとび越し（斜め，水平，垂直，あおむけ）

なわとび（短なわ，長なわ）

(3) 転回運動

前転（開脚，伸^い膝とび込み，台上）

後転（開脚，伸^い膝）

腕立て前（側）転，倒立前転

2～3種目の連続

女子——次の懸垂運動，跳躍運動，転回運動および平均運動のうちから，それぞれ1種目以上を選択する。

(1) 懸垂運動

懸垂移行

懸垂振り

さか上がり

前回りおり

腕立て前（後）転

(2) 跳躍運動

腕立てとび上がりおり

腕立てとび越し（開，閉脚）

腕立て横とび越し（正面，あおむけ）

なわとび（短なわ，長なわ）

(3) 転回運動

横転，前（後）転（屈^い膝，台上）

補助倒立前転

2種目程度の連続

(4) 平均運動

歩一前（後）進

跳一片足とび，両足とび

回転— $\frac{1}{2}$ 回転，1回転

支持姿勢—片足支持，腕と足との支持

上がり方—腕立て懸垂の姿勢から上がる，腕立てとび上がり

おり方—とびおり，腕支持でおりる

2 練習計画を立て，互いに協力して安全に運動を行なう能力や態度を養う。

(1) 運動の要領を理解して，互いに批判し合って行なう。

(2) 正しい補助の方法を理解し，互いに協力し合って行なう。

(3) 適切な準備運動を行ない，安全に注意して練習する。

[取り扱い上の留意点]

(1) 器械運動においては，主として鉄棒，とび箱，マット，平均台を用いる運動を取り上げたが，懸垂，跳躍，転回，平均の各運動の目的を達成するために，他の適当な用具を用いた運動を行なってもよい。

(2) 懸垂，跳躍，転回，平均の各運動のうちからそれぞれ数種目を選択し，簡易な規則で競技を行なわせてもよい。

(3) 懸垂，跳躍，転回，平均の各運動のうちから2種目以上を選択する場合には，異なった種類のものを選び，同じ種類のものに片寄らないようにする。

(4) 指導にあたっては，用具の整備，点検を行なうとともに，生徒の能力および技能の発展段階などを考慮し，特に安全に注意する。

C 陸上競技

1 次の運動によって走，跳，投の技能や基礎的運動能力を高め，正

規の規則に準じて、競技や審判ができるようにする。

次の走と跳の運動のうちから、男子はそれぞれ2種目以上、女子はそれぞれ1種目以上、投の運動のうちから1種目以上を選択する。

- (1) 走の運動—短距離走 (男・女)、リレー (男・女)、中・長距離走 (男子のみ)、持久走 (女子のみ)、障害走 (男・女)

ア 走 法

短距離走と中・長距離走のスタート、疾走フォーム、中・長距離走のペース、持久走の走り方、障害走のインターバルの走り方、障害の越し方、リレーにおけるバトンの受け渡し方

イ 規 則

競走する場合のスタート、順位の決定、計時やリレーゾーン、バトンタッチなどについての規則

- (2) 跳の運動—走り幅とび (男・女)、走り高とび (男・女)、三段とび (男子のみ)、棒高とび (男子のみ)

ア 跳躍法

助走と踏み切り、空間のフォーム、着地のしかた

イ 規 則

跳躍競技をする場合の試技、計測、順位の判定についての規則

- (3) 投の運動—砲丸投げ、ソフトボール投げ

ア 投てき法

持ち方、ステップまたはホップのしかた、突き出し方や投げ方

イ 規 則

投てき競技をする場合のフェール、計測などの規則

- 2 目標を決め、練習の計画を立てて自主的に練習する能力や態度を養う。

- (1) 自己の到達目標を決め、目標に向かって最善を尽くす。
- (2) 準備、計測、審判のための役割を決め、責任をもってそれをなしとげる。
- (3) 互いに協力し合って練習する。
- (4) 投てきでは、特に他の人に傷害を与えないようにする。

[取り扱い上の留意点]

- (1) 一般的事項

ア 走、跳、投の運動を個々に扱うだけでなく、これらの種目を適宜組み合わせた混成競技の形式でも競技を行なわせるようにする。

イ 投の運動では、男子は主として砲丸投げ、女子は主としてソフトボール投げを取り扱うようにする。

ウ 中・長距離走や持久走を道路や山野で行なう場合には、適切なコースを選択するとともに必要な手続きをし、交通規則を守って安全に行なわせる。

エ 障害走に用いる障害物は、正規のハードルに限らないで、適当なものを用いてもよい。その高さは60cm～80cm程度が適当である。

オ 投てき種目を指導する場合には、特に安全に関する練習上の約束を決め、それを厳守させる。

- (2) 女子の持久走は、競走的な取り扱いを避け、体力に応じた指導の方法をくふうし、漸次持久力を高めるようにする。
- (3) 定時制の課程においては、生徒の実態や学習環境を考慮して、それにふさわしい種目を選び、季節、運動量、傷害予防などに注意して指導する。

D 格 技 (男子のみ)

すもう、柔道、剣道のうちから1種目以上を選択する。

- 1 次の運動の技能や規則を習得し、正規の規則に準じた試合や審判ができるようにする。

(すもう)

- (1) 構え、四股、伸脚、仕切り (立ち合い)、攻め、防ぎ、四つ身、運び足、調体、受け身などの基本動作
- (2) 前さばきの技能 (あてがい、しぼり込み、巻きあげ、はねあげ、巻き返しなど)
- (3) 押し、突き、寄りの技能
- (4) 投げの技能 (すくい投げ、巻き落とし、突き落とし、うわ手投げ、出し投げなど)
- (5) 試合およびそれに必要な規則と審判

(柔 道)

- (1) 受け身、くずしと体さばきなどの技能
- (2) 投げわざ
 - ア 背負い投げ、体落とし
 - イ 浮き腰、大腰、つり込み腰、払い腰、はね腰
 - ウ ひざ車、ささえつり込み足、大内刈り、大外刈り、小内刈り、出足払い、送り足払い

(3) 固めわざ

- ア けさ固め、肩固め
- イ 横四方固め、かみ四方固め

- (4) 試合およびそれに必要な規則と審判

(剣 道)

- (1) 構え、足さばきおよび打突のしかた (上下、左右、斜め振り、面、小手、胴、突き) などの技能

(2) 打つ、突くわざ

ア 二、三段のわざ

小手——面	小手——胴	面——胴
突き——面	突き——小手	面——面
小手——面——胴		

イ 払いわざ

払い面、払い小手、払い胴

ウ ひきわざ

ひき面、ひき小手、ひき胴

エ 突きわざ

片手突き、払い突き

(3) かかわわざ

ア すり上げわざ

面すり上げ面、面すり上げ胴、面すり上げ小手、小手すり上げ小手、小手すり上げ面、突きすり上げ面

イ 返しわざ

面返し胴、面返し面、小手返し小手、胴返し胴

ウ 抜きわざ

面抜き胴、面抜き小手、面抜き面、小手抜き面

エ 打ち落としわざ

胴打ち落とし面、突き打ち落とし面

- (4) 試合およびそれに必要な規則と審判

- 2 相手を尊重し、互いに協力して練習や試合をする能力や態度を養

う。

- (1) 計画を立て、協力して練習をする。
- (2) 礼儀正しく、常に自己の最善を尽くして練習や試合をする。
- (3) 服装や練習場所を清潔にし、安全に留意して行なう。

[取り扱い上の留意点]

- (1) すもうでは次の点に留意する。

ア 基本動作は準備運動としても活用する。

イ 押し、突き、寄りの技能は個々に取り扱うだけでなく、これらの技能を適宜組み合わせて練習させる。

ウ 投げの技能は安全なものを選び、押し、突き、寄りの変化として指導する。

エ 練習や試合において、手刀、けん突き、向こうげり、頭髪をつかむ、頭突き、のどわ、指取り、張り手、さばおりなどの禁じわざを用いないようにさせる。

オ 中学校ですもうを履修しなかった生徒には、基本動作、前さばき、押し、突き、寄りの技能などをじゅうぶん身につけさせてから投げの技能を指導するようにする。

- (2) 柔道では次の点に留意する。

ア 投げわざ、固めわざでは、できるだけ類似したわざを関連させて指導する。

イ 投げわざの指導にあたっては、既習のわざを利用した連絡わざも取り扱うようにする。

ウ しめわざと関節わざについては、技能の上達した者についてのみ指導するようにする。

エ 中学校で柔道を履修しなかった生徒には、受け身およびくず

しと体さばきなどの技能をじゅうぶんに身につけさせてから、投げわざや固めわざを指導するようにする。

- (3) 剣道では次の点に留意する。

ア 打ち返し、そんきょは、練習の過程において適宜指導する。

イ 打つ、突くわざに重点をおいて指導する。

ウ 中学校で剣道を履修しなかった生徒には、構え、足さばき、打突のしかたなどの技能をじゅうぶんに身につけさせてから、打つ、突くわざおよびかわすわざを指導するようにする。

E 球 技

課程別および男女別の運動種目とその選択は次のとおりとする。

全日制の課程

男 子

(バスケットボール
ハンドボール)

(バレーボール
テニス (または卓球, バドミントン, ソフトボール))

(サッカー
ラグビー)

以上の各群からそれぞれ1種目以上

女 子

(バスケットボール
ハンドボール)

(バレーボール
テニス (または卓球, バドミントン, ソフトボール))

以上の各群からそれぞれ1種目以上

定時制の課程

男 子

バスケットボール

ハンドボール

バレーボール

テニス

卓 球

バドミントン

サッカー

ラグビー

ソフトボール

以上の運動種目から3種目以上

女 子

バスケットボール

ハンドボール

バレーボール

テニス

卓 球

バドミントン

ソフトボール

以上の運動種目から2種目以上

- 1 次の運動の技能や規則を習得して、正規の規則に準じたゲームと
その審判ができるようにする。

(バスケットボール)

(1) 個人技能

パス、ドリブル、ショット、ガーディング

(2) 集団技能

ア カットインプレーとその防御

イ スクリーンプレーとその防御

ウ セットオフエンスとその防御

エ ファーストブレイクとその防御

オ マンツーマンディフェンスとその攻撃

カ ゾーンディフェンスとその攻撃

(3) ゲーム

作戦、規則および審判

(ハンドボール)

(1) 個人技能

パス、ドリブル、シューティング、ガーディング

(2) 集団技能

ア カットインプレーとその防御

イ スクリーンプレーとその防御

ウ W型およびV型攻撃とその防御

エ マンツーマンディフェンスとその攻撃

オ ゾーンディフェンスとその攻撃

(3) ゲーム

作戦、規則および審判

(バレーボール)

(1) 個人技能

パス、タッチ、キル、サーブ、レシーブ

(2) 集団技能

ア タッチを中心とした送球と攻撃

イ キルを中心とした送球と攻撃

付 録 3

ウ 2段攻撃と3段攻撃を交えた攻撃法

エ 前衛、中衛、後衛間の守備の連繋(ストップとカバーを含む。)

オ 守備隊形の変形(3:4:2, 2:4:3, 4:3:2 など)

カ 攻撃と守備の連繋とその変化

(3) ゲーム

作戦、規則および審判

(テニス)

(1) 個人技能

ストローク、サービス、ボレー、スマッシュ、ロビング、レシーブ

(2) ゲーム

ア シングルスゲーム

イ ダブルスゲーム

ウ 作戦、規則および審判

(卓 球)

(1) 個人技能

ストローク、サービス、ドライブ、ショート、カット、レシーブ

(2) ゲーム

ア シングルスゲーム

イ ダブルスゲーム

ウ 作戦、規則および審判

(バドミントン)

(1) 個人技能

ストローク、サービス、レシーブ

(2) ゲーム

ア シングルスゲーム

イ ダブルスゲーム

ウ 作戦、規則および審判

(ソフトボール)

(1) 個人技能

投球、捕球、投手の投球、打撃、走塁

(2) 集団技能

ア 走者がいない場合の攻撃と防御

(ア) 短打の場合

(イ) 長打の場合

イ 走者がある場合の攻撃と防御

(ア) ヒッティング

(イ) バント

(ウ) スクイズ

(エ) ヒットエンドラン

(オ) 盗 塁

(3) ゲーム

作戦、規則および審判

(サッカー)

(1) 個人技能

キック、トラッピング、ドリブル、ヘディング、タックル、シュート

(2) 集団技能

ア ジグザグパスを用いる攻撃とその防御

- イ 三角パスを用いる攻撃とその防御
- ウ ショートパスによる攻撃とその防御
- エ ロングパスによる攻撃とその防御
- オ スリーバック型防御とその攻撃
- カ ツーバック型防御とその攻撃

(3) ゲーム

作戦、規則および審判

(ラグビー)

(1) 個人技能

キック、パス、キャッチ、ドリブル、タックル、セービング

(2) 集団技能

ア セットスクラム

イ ラインアウト

ウ パスを主とする攻撃とその防御

エ キックを主とする攻撃とその防御

オ ドリブルを主とする攻撃とその防御

(3) ゲーム

作戦、規則および審判

2 計画を立て、互いに協力して、練習やゲームを公正に行なう能力や態度を養う。

(1) グループやチームの計画を立て、目標をもって練習やゲームを行ない、自己の責任を果たす。

(2) はげしく競う場合でも平静さを失わず、相手の立場を尊重して公正にプレーする。

(3) 審判は厳正に行ない、審判の判定に素直に従う。

(4) 急激なプレーに適応できるように準備運動をじゅうぶんに行ない、規則を守り、安全に運動を行なう。

[取り扱い上の留意点]

(1) 一般的事項

ア 女子には7人制ハンドボールを実施する。男子でも狭いグラウンドでは7人制で行なうようにする。

イ バレーボールの指導では、6人制バレーボールを行なってもよい。

ウ テニス、卓球、バドミントンなどは、できるだけ多数の者が活用できるようにコートや用具の使用および指導のしかたをくふうする。また、男女混合のチームをつくってゲームを行なうなどの方法も考慮するとよい。

(2) サッカーの指導にあたっては、競技場を狭くし、競技時間を短縮して、6人制または8人制のサッカーを行なってもよい。

(3) ラグビーの指導にあたっては、傷害防止の立場からも、特に基本になる技能をじゅうぶんに指導する。また、生徒の能力や運動場の状態などを考慮して、タックルの代わりにタッチなどの方法を用いるようにする。

(4) 定時制の課程においては、生徒の実態や学習環境などを考慮してそれにふさわしい種目を選ぶようにすることが望ましい。

F 水 泳

1 次の運動によって、泳ぎや飛込の能力を高め、救助法を理解し、水中で安全に対処できるようにする。

(1) 泳 法

ア 各種の泳法

クロール、平泳、背泳、横泳、立泳、潜水

イ 競 泳

スタート、ターン、リレーの引き継ぎ、泳ぎ方の規則

(2) 飛 込

立ち飛込、さか飛込

(3) 救助法

自分がけいれんを起こした場合、泳がないで助ける場合

泳いで助ける場合（離脱法を含む。）などの救助法

人工呼吸法

2 互いに協力して、能力に応じた計画をもって自主的に練習する。

(1) 他人の泳ぎや飛込を批判するとともに安全に練習する。

(2) 予定した距離は泳ぎきるように努力する。

(3) 競泳を計画し、審判その他の役割を果たす。

(4) 水泳の一般心得や水泳場の遵守事項を守って安全に泳ぐ。

(5) 水から上がって休んでいる時でも、泳いでいる人の様子を見て安全に注意する。

(6) 水の汚染を防止するように協力する。

(7) 自己の泳力を過信して無理な泳ぎをしない。

(8) からだの調子が悪くなったときは、指導者に告げてから休む。

[取り扱い上の留意点]

(1) 水泳の心得をよく理解させ、それを励行させる。

(2) 足の動作その他の基本動作の練習は、授業の初めや終わりなどに適宜行なわせる。

(3) 初心者に対しては、別に計画を立てて指導する。

(4) 近くの浜などを使用して泳法を実施する場合は、競泳的な種目

に代えて遠泳に適する泳法を選び、その泳法に習熟させ、長く泳ぐような練習計画を立ててもよい。

(5) クロール、平泳、横泳のうち、いずれか一つに習熟させることが望ましい。

(6) 泳いで行って救助する方法の指導にあたっては、未熟者には困難な方法であることを理解させる。

G ダ ンス

男子にあっては、フォークダンスのみとする。

1 次のダンスの技能を習得し、フォークダンスが楽しく踊れたり、美しい作品がつけられるようにする。

(フォークダンス)

(1) 各国の異なった型のフォークダンス（民踊）を選び、風土的（民俗的）特性を知って、それにふさわしく踊る。

(2) それぞれの民踊に応じ、ステップや動作を相手に合わせてリズムカルにできるようにする。

(舞踊創作)

(1) 自然、生活事象、芸術および思想感情から題材を選び、変化と統一のある美しい作品にまとめる。

題材例

流れ、四季、動きのデザイン

労働のリズム、音楽によせて、人間の感情

(2) 個人や集団（2～8人）で歩走、屈伸、回旋、回転、振動、平均、倒、波動などのリズムカルな動きや場所の使い方をくふうし、対比、均衡などの美的原理を活用した表わし方をする。

2 グループごとに計画を立て、互いに協力して、練習や発表をする

能力や態度を養う。

- (1) 礼儀正しく、親しみをもって行なう。
- (2) 役割や配役を分担し、責任をもって果たす。
- (3) 題材および内容や表わし方についてグループで決定し、協力してひとつのものを完成する。
- (4) 創作の手順を理解し、グループ内または他のグループと協力して練習する。
- (5) 目標を知り、計画をもって学習を進め、また発表会を計画して、じょうずに運営する。
- (6) 互いに作品を批判し合って美意識を高める。

[取り扱い上の留意点]

- (1) 男子のフォークダンスは、上学年に配当して指導することが望ましい。
- (2) フォークダンスは、現在および将来のレクリエーションとして、生活に活用されるように内容や指導の方法をくふうする。
- (3) フォークダンスは、できるだけ男女いっしょに学習させるようにする。
- (4) フォークダンスと舞踊創作の指導時数の割合は、各学校の状況に応じて適宜配分する。
- (5) 舞踊創作は、美的原理の理解に基づいて、よい作品ができるようにする。また、広く社会の舞踊に対しても鑑賞力を高めるように指導する。

H 体育理論

1 発達と運動

- (1) 高等学校期の発達や生活の特性と運動

高等学校期における男女の身体の形態、機能、運動能力の発達の特徴とそれらと関連する精神的特性および生活時間や生活環境の特性と運動との関係を取り扱う。

(2) 運動の類型と特性

体育・レクリエーションとして行なわれている運動の類型や構造および発達や生活における運動の意義を取り扱う。

なお、登山、キャンプ、スキーなどの野外活動に関しては、特に安全のために必要な自然に対する知識、計画の立て方などを取り扱う。

2 運動の練習

(1) 運動練習の基礎

ア 運動の生理

運動の練習と筋肉、神経、呼吸、循環、内分泌などとの関係および疲労や栄養との関係について取り扱う。

イ 運動の力学

運動技能に関連した力、速度、重力などの原理を取り扱う。

ウ 運動の心理

運動技能の上達と運動の欲求、練習過程における進歩や停滞、競争の場における精神的緊張およびリーダーシップやチームワークなどを取り扱う。

(2) 運動の練習方法

ア 体力を高めるための練習法

運動技能の上達と身体の柔軟性、敏しょう性、筋力、持久性などとの関係およびそれらを高めるための各種の練習法を取り扱う。

イ 運動技能の練習法

運動技能の特性に応じた練習の方法を取り扱い、また練習の配分、練習量および練習の順序など練習計画についても取り扱う。

(3) 運動の練習と健康・安全

運動の練習と傷害予防、疾病などとの関係を取り扱う。また、身体虚弱者や肢体不自由者と運動との関係についても取り扱う。

(4) 練習効果の測定

呼吸、循環機能の簡易な検査法や柔軟性、敏しょう性、筋力などの測定方法、運動技能の測定方法およびこれらの結果の評価法などを取り扱う。

3 社会生活と体育

(1) 現代生活と体育

都市の発達、職業の分化、交通通信の発達および自由時間の増加などによる社会生活の変遷と体育・レクリエーションの関係を概観する。

(2) 職業生活と体育

職業生活の特性と運動との関係および職場における体育・レクリエーションの現状や問題などを取り扱う。

(3) 地域社会の生活と体育

現代における家庭生活や地域社会の生活の特性と運動との関係および地域社会における体育・レクリエーションの現状や問題などを取り扱う。

(4) わが国の体育

わが国における体育・レクリエーションに関する制度、施設な

どの現状や問題を取り扱い、社会における体育・レクリエーションの意義について考えさせる。

3 指導計画作成および指導上の留意事項

(1) 次の表は、2に示した内容の各領域の授業時数のおよその割合を示したものである。(各学年共通)

全日制の課程

領 域	男	%	女	%
徒 手 操				
器 械 運 動	懸垂運動 跳躍運動 転回運動 懸垂、跳躍、転回の各運動のうちからそれぞれ2種目以上	15~20	懸垂運動 跳躍運動 転回運動 平均運動 懸垂、跳躍、転回、平均の各運動のうちからそれぞれ1種目以上	10~20
陸 上 技 術	走 { 短距離走、中・長距離走 障害走、リレー 跳 { 走り幅とび、三段とび 走り高とび、棒高とび 走、跳の運動のうちからそれぞれ2種目以上 投 砲丸投げ、ソフトボール投げのうちから1種目以上	15~20	走 { 短距離走、持久走 障害走、リレー 跳 { 走り幅とび 走り高とび 走、跳の運動のうちからそれぞれ1種目以上 投 ソフトボール投げ、砲丸投げのうちから1種目以上	10~15
格 技	すもう、柔道、剣道のうちから1種目以上	5~15		
球 技	(バスケットボール ハンドボール バレーボール テニス(または卓球、バドミントン、ソフトボール) (サッカー ラグビー 上の各群のうちからそれぞれ1種目以上	25~35	(バスケットボール ハンドボール バレーボール テニス(または卓球、バドミントン、ソフトボール) 上の各群のうちからそれぞれ1種目以上	25~35

水 泳	泳ぎ、飛込、救助法	5~15	泳ぎ、飛込、救助法	5~15
ダンス	フォークダンス (上学年のみ)	5~10	フォークダンス、舞踊創作	20~30
理 論		5~10		5~10

定時制の課程

領 域	男	%	女	%
徒 手 体 操				
器 械 運 動	懸垂運動 跳躍運動 転回運動 懸垂、跳躍、転回の 各運動のうちからそ れぞれ2種目以上	15~25	懸垂運動 跳躍運動 転回運動 平均運動 懸垂、跳躍、転回、 平均の各運動のうち からそれぞれ1種目 以上	10~25
陸 上 競 技	走 { 短距離走、中・長距離走 障害走、リレー 跳 { 走り幅とび、三段とび 走り高とび、棒高とび 走、跳の運動のうち からそれぞれ2種目 以上 投 砲丸投げ、ソフトボ ール投げのうちから1種目 以上	10~20	走 { 短距離走、持久走 障害走、リレー 跳 { 走り幅とび 走り高とび 走、跳の運動のうち からそれぞれ1種目 以上 投 ソフトボール投げ、 砲丸投げのうちから1 種目以上	10~15
格 技	すもう、柔道、剣道のうち から1種目以上	5~15		
球 技	バスケットボール ハンドボール バレーボール テニス 卓 球 バドミントン ソフトボール サッカー ラグビー 上記の種目のうちから3 種目以上	25~35	バスケットボール ハンドボール バレーボール テニス 卓 球 バドミントン ソフトボール 上記の種目のうちから 2種目以上	25~35
水 泳	泳ぎ、飛込、救助法	5~15	泳ぎ、飛込、救助法	5~15
ダンス	フォークダンス (上学年のみ)	5~10	フォークダンス、舞踊創作	15~30
理 論		5~10		5~10

- (2) 全日制の課程の職業教育を主とする学科および定時制の課程の男子において、8単位あるいは7単位に減じて指導する場合は、基本的事項の学習がおろそかにならないように各領域の内容を重点的に取り扱うようにする。
- (3) 各領域の内容については、示された事項に基づき、地域や学校および生徒の実態などを考慮して選択するとともに、これに示していない運動種目（たとえばスキー、スケートなど）を加えて指導してもよい。この場合においても、示された目標や内容の趣旨を逸脱しないようにするとともに、各領域の授業時数の割合をあまり変更しない程度に各領域の授業時数をさいてこれに充てる。
- (4) 各領域の運動種目の選択にあたっては、学年の発達段階を考え、低学年では身体の発達を促進させるような種目、高学年では将来の生活に取り入れやすい種目に重点をおくようにする。
- (5) 適当な水泳場がなく、水泳を実施することができない場合には、これを欠くことができる。
- (6) 格技は、定時制の課程にあつては、生徒の生活の実態や学習環境などの条件からみて取り扱うことが適当でないと思われる場合には、欠くことができる。
- (7) 水泳や格技を欠く場合には、これらに割り当てられた授業時数を他の運動種目の指導に充てるか、または示されていない運動種目を加えて指導する場合に、これを充ててもよい。
- (8) 指導計画の作成や指導にあたっては、それぞれの運動の特性、生徒の健康状態、体力、運動の経験、男女の特性を考慮するとともに、施設、用具なども考慮する。また特別教育活動や学校行事等と関連させて自発的、積極的な学習が行なわれるようにすることが望ましい。

- (9) 身体機能や基礎的運動能力などの測定を行ない、生徒に自己の体力の現状をはあくさせるとともに、これらを指導のための資料として活用し、学習効果を高めるようにする。
- (10) 各運動の指導にあたっては、指導のねらいや運動の特性に応じ、単に運動技能の指導のみに陥ることなく、必要な内容が片寄りなく学習されるように考慮する。
- (11) 職業教育を主とする学科および定時制の課程については、生徒の日常生活や学習環境などをじゅうぶん考慮し、運動の片寄りを防ぎ、職業による固癖を予防するなど、生活との調和を考えて、計画し指導する。
- (12) 体育理論の指導は、体育の全体計画の中に位置づけ、できるだけ各運動の指導と関連を図るとともに、保健や他教科との関連を図り、それらの学習成果を有効に利用して指導する。
- (13) 各運動の指導にあたっては、病弱者、身体虚弱者および肢体不自由者などに対しては、学校医と連絡をとり、その程度に応じて適切な指導をする。
- (14) 各運動の指導と関連させ、日常の正しい歩き方や姿勢についても適宜取り扱うようにする。
- (15) 集団行動については、各運動の指導と関連させ、その必要性を理解させて適切に指導する。

第2 保 健

1 目 標

- (1) 健康な身体・精神と健康障害の基礎的な事項について科学的な理解を深め、これに基づいて、みずから進んで健康の保持増進に関する問題を解決する能力と態度を養う。

- (2) 労働について保健の立場から理解させ、これに基づいて健康生活を計画し実践する能力と態度を養う。
- (3) 公衆衛生について系統的に理解させ、集団の健康を増進し、国民保健の発展に寄与する態度と能力を養う。

2 内 容

以下に示す「保健」の内容は、2単位を標準とし、全日制の課程にあっては第2学年および第3学年、定時制の課程にあってはそれに相応する学年において履修させることを前提として作成したものである。

(1) 人体の生理

ア 恒常性とその維持

- | | |
|---------------|------------|
| (ア) 恒常性の内容 | (イ) 恒常性の維持 |
| (ウ) 神経調節、化学調節 | (エ) 拮抗作用 |

イ 適応作用

- | | |
|-------------|---------|
| (ア) 適応作用の内容 | (イ) 馴 化 |
| (ウ) 限度と至適条件 | |

ウ 余裕と物質貯蔵

- | | |
|--------------|---------------|
| (ア) 余裕と器官の機能 | (イ) 貯蔵物質と貯蔵器官 |
|--------------|---------------|

エ 年令等による身体の変化

- | | |
|---------|---------|
| (ア) 成 熟 | (イ) 老 化 |
|---------|---------|

オ 全体性とその維持

- | | |
|----------------|---------------|
| (ア) 全体性の内容 | (イ) 全体性の維持と生活 |
| (ウ) 生活の構造と調和統一 | |

(2) 人体の病理

ア 疾病の原因

- (ア) 主因と誘因 (イ) 内因と外因
- イ 疾病による身体の変化
 - (ア) 病 変 (イ) 症 状
 - ウ 疾病の転帰・治療
 - (ア) 治 癒 (イ) 治 療
 - (ウ) 後遺症 (エ) 死
- (3) 精神衛生
 - ア 精神の発達
 - (ア) 生活時間と生活空間の拡大 (イ) 対人関係の複雑化
 - (ウ) 自我の確立
 - イ 精神と身体に関連
 - (ア) 脳の構造と機能 (イ) 行動の生理学的基礎
 - (ウ) 青年期における身体と精神との関係
 - ウ 欲求と行動
 - (ア) 欲求の種類 (イ) 適応の機制
 - (ウ) 不安と葛藤^{かつとう} (エ) 欲求の充足と不満
 - エ 個人差と適応
 - (ア) 知能と性格の個人差 (イ) 適応の個人差
 - (ウ) 個人差の判定 (エ) 家族関係と社会的適応
 - オ 適応異常と精神障害
 - (ア) 適応異常 (イ) 神経症・精神病・精神薄弱
- (4) 労働と健康・安全
 - ア 労働生理
 - (ア) 日本人の基礎代謝 (イ) エネルギー代謝
 - (ウ) 疲労と作業の合理化 (エ) 労働適性

- イ 労働疾病
 - (ア) 疾病と労働力損失 (イ) 職業病
- ウ 労働衛生
 - (ア) 作業環境条件と健康 (イ) 婦人と労働
 - (ウ) 農業と労働
- エ 労働災害
 - (ア) 作業諸条件と災害 (イ) 災害による損失
 - (ウ) 機能欠損とその後措置 (エ) 災害防止
- オ 労働者の生活と健康
 - (ア) 労働寿命 (イ) 作業条件と休養・睡眠
 - (ウ) 作業条件・作業環境と栄養 (エ) 家事労働の合理化
- (5) 公衆衛生
 - ア 公衆衛生の基礎的活動
 - (ア) 衛生統計 (イ) 保健管理
 - イ 公衆衛生の内容と機構
 - (ア) 疾病予防・医療・社会復帰 (イ) 母子衛生・家族計画・国民優生
 - (ウ) 栄養改善 (エ) 環境改善
 - (オ) 公衆衛生と社会保障・社会福祉
 - ウ 公衆衛生と健康の本質
 - (ア) 健康観の変遷と公衆衛生道徳
 - (イ) 公衆衛生の発展
- 3 指導計画作成および指導上の留意事項
 - (1) 理科生物，社会科倫理・社会，家庭科などとの関連をじゅうぶん考慮する。
 - (2) 特別教育活動，学校行事等との関連を密にし，自発的，積極的な学

付 録 3

習が行なわれるようにする。

- (3) 学校における保健管理との関連を考慮して、これを学習に取り入れるとともに、学習の効果のあがるようにする。
- (4) 家庭や地域社会における保健問題の解決に資するようにする。
- (5) 人体の生理、精神衛生、公衆衛生などの学習においては、性教育を考慮し、成熟と男子の性別、月経・妊娠・出産の生理、結婚と健康などについて指導する。この学習にあたっては、性の純潔に関する道徳を高めることをねらいとして、男女の性別を考慮して指導する。
- (6) 人体の病理、労働と健康・安全、公衆衛生などの学習においては、中毒とその予防の指導を考慮する。
- (7) 精神衛生については、主として精神的健康の立場から取り扱うようにする。
- (8) 労働と健康・安全、公衆衛生などの学習においては、法令の指導におわらぬよう考慮する。
- (9) 労働と健康・安全の学習においては、特に定時制の課程では、生徒の日常の生活経験をもとにして、学習の効果のあがるようにする。
- (10) 学習指導に際しては、次のような実習・調査・見学などを活用し、学習効果のあがるようにする。

ア 衛生統計の実習

イ 生理機能測定の実習

ウ 環境衛生の調査

エ 保健関係施設の見学および調査

オ 食品製造・加工施設の見学および調査

付 録 4

学徒の対外運動競技の基準

文 体 体 第 139 号

昭和 36 年 6 月 10 日

各都道府県教育委員会

各 都 道 府 県 知 事

各 国 公 私 立 大 学 長

各 国 立 高 等 学 校 長

殿

文部事務次官

緒 方 信 一

学徒の対外運動競技について（通達）

学徒の対外運動競技の指導については、昭和 32 年 5 月 15 日付け文初中第 249 号通達によって関係者の格別の御配慮をお願いしてきましたが、このたび文部省においては、その後の実施の経緯とオリンピック東京大会開催等の事情を考慮し、保健体育審議会に諮って審議検討の結果、基本的方針については従来どおりとするが、いっそう実情に応じた運営を図るために、別紙のとおり基準を改めました。ついては、貴教育委員会（都道府県・学校）におかれても学徒の対外運動競技が教育に及ぼす影響の重要性にかんがみ、この基準がよく守られるよう必要な規則を整備するなど、積極的に協力下さるとともに、貴管下関係機関および団体の協力についても特に御配慮下さるようお願いします。

おって、改正の要点は、下記のとおりです。

記

- 1 中学校の県内および隣接県にまたがる小範囲の競技会については、当該県の教育委員会に責任をもたせることとし、宿泊制限については、実情にそうよう緩和する。この場合、経費の面での負担が増大しないよう配慮するものとしたこと。
- 2 中学校生徒の国際的競技会および全日本選手権大会等への参加資格については、現行の「個人競技において世界的水準に達している者またはその見込みのある者」とあるのを「特にすぐれた者」とし、緩和することとしたこと。
- 3 中学校の水泳競技については、その特殊性にかんがみ、一定の水準に達した者を選抜して行なわれる全国大会の開催を認めるものとしたこと。
- 4 高等学校生徒の競技会への参加回数の制限は、実情にそわないので削除したこと。
- 5 中学校および高等学校の生徒の国際的競技会および全日本選手権大会等への参加手続きを簡素化し、文部省に協議を要するものは国際的競技会への参加の場合に限ることとし、それ以外は都道府県の教育委員会の承認によることとしたこと。
- 6 主催者については、学徒を対象とする競技会についてのみ規定することとし、この場合、学校、教育委員会もしくは学校体育団体の主催またはこれらと関係競技団体との共同主催としたこと。
- 7 高等学校生徒が参加する競技会について、教育関係以外の団体が主催者となることに関しては、高等学校体育連盟において自主的に決定し得るので、これに関する規定を削除したこと。
- 8 その他事項を整理し、表現を改めたこと。

学徒の対外運動競技の基準

学徒の対外運動競技（以下「対外競技」という。）は、それが真に教育的に企画運営される場合には、学徒の心身の発達を促し、公正にして健全な社会的態度を育成するためのよい機会となり、教育的効果はきわめて大きい。しかし、その運用を誤まると教育上好ましくない結果をきたすこととなる。

よって、学校においては、学徒が対外競技に参加する場合は、競技会の性格をよく検討し、学校教育全体の立場から無理がないよう配慮するとともに、じゅうぶんな教育的効果を取めるよう努めなければならない。

以上の見地から、対外競技については、下記の要領によるものとする。

記

1 小学校の場合

小学校では対外競技は行なわないものとするが、親ぶくを目的とする隣接学校間の連合運動会も行なってもさしつかえない。

2 中学校の場合

中学校の対外競技は、都府県（北海道の場合は、支庁の管轄区域内程度とする。以下「県」という。）内で行なうこととするが隣接県にまたがる小範囲の競技会は、当該県の教育委員会（北海道にあっては、北海道教育委員会とする。）の責任において開催される限りさしつかえない。この場合、経費面での負担が増大しないよう配慮するものとする。

3 高等学校の場合

高等学校の対外競技は、都道府県内で行なうことを主とし、地方的および全国的大会の開催は、各競技種目についてそれぞれ年1回程度にとどめる。

4 国際的競技会、全日本選手権大会、全国中学生選抜水泳大会等への参加

(1) 中学校生徒の個人競技については、特にすぐれた者を国際的競技会または全日本選手権大会もしくはこれに準ずる大会に参加させることができる。

なお、水泳競技については、その特殊性にかんがみ、一定の水準に達した者を選抜して開催される全国中学生選抜水泳大会に参加させることはさしつかえない。

(2) 中学校生徒または高等学校生徒を、国際的競技会または全日本選手権大会もしくはこれに準ずる大会に参加させようとする場合は下記による。

ア 国外で行なわれる国際的競技会に参加させようとする場合は、文部省に協議するものとする。

イ 国内で行なわれる競技会に中学校生徒が参加する場合は、都道府県教育委員会の承認を得るものとする。

5 主催者

(1) 生徒のみを対象とする対外競技（小学校にあっては「連合運動会」をいう。）の主催者は、次のとおりとする。

ア 小学校の連合運動会は、関係の学校または教育委員会（以下「教育機関」という。）が主催するものとする。

イ 中学校の競技会は、教育機関もしくは学校体育団体の主催またはこれらと関係競技団体との共同主催とする。

ウ 高等学校の競技会は、教育機関もしくは学校体育団体の主催またはこれらと関係競技団体との共同主催とするが、他の団体を協力者として主催者に加えてもさしつかえない。

(2) 学校および学校体育団体（学生競技団体を含む。）は、下級の学校の競技会の主催者となることはできない。

(3) 主催者は、当該主催者の管轄する地域または事業の範囲以上の地域にわたって参加者の範囲を拡大しないものとする。

6 その他

(1) 対外競技は、長期の休業日または学業に支障のない日に行なうようにしなければならない。

(2) 対外競技に参加する選手の決定にあたっては、本人の意志、健康、学業、品性等をじゅうぶん考慮しなければならない。

(3) 対外競技に参加する者は、あらかじめ、健康診断を受けなければならない。

(4) 対外競技の実施方法は、生徒の心身の発達および性別に応じたものでなければならない。

なお、女子が対外競技に参加する場合は、女子教員が付き添うことが望ましい。

(5) 応援については、生徒としてふさわしい態度をとるよう適正な指導をしなければならない。

(6) 休暇中などに生徒が個人的に競技会に参加する場合であっても、この基準の趣旨によって指導することが望ましい。

375.9494-12
375.9494-3~6/a



高等学校学習指導要領解説 保健体育編

MEJ 2836

昭和 37 年 3 月 25 日 印 刷
昭和 37 年 3 月 30 日 発 行

著作権所有 文 部 省

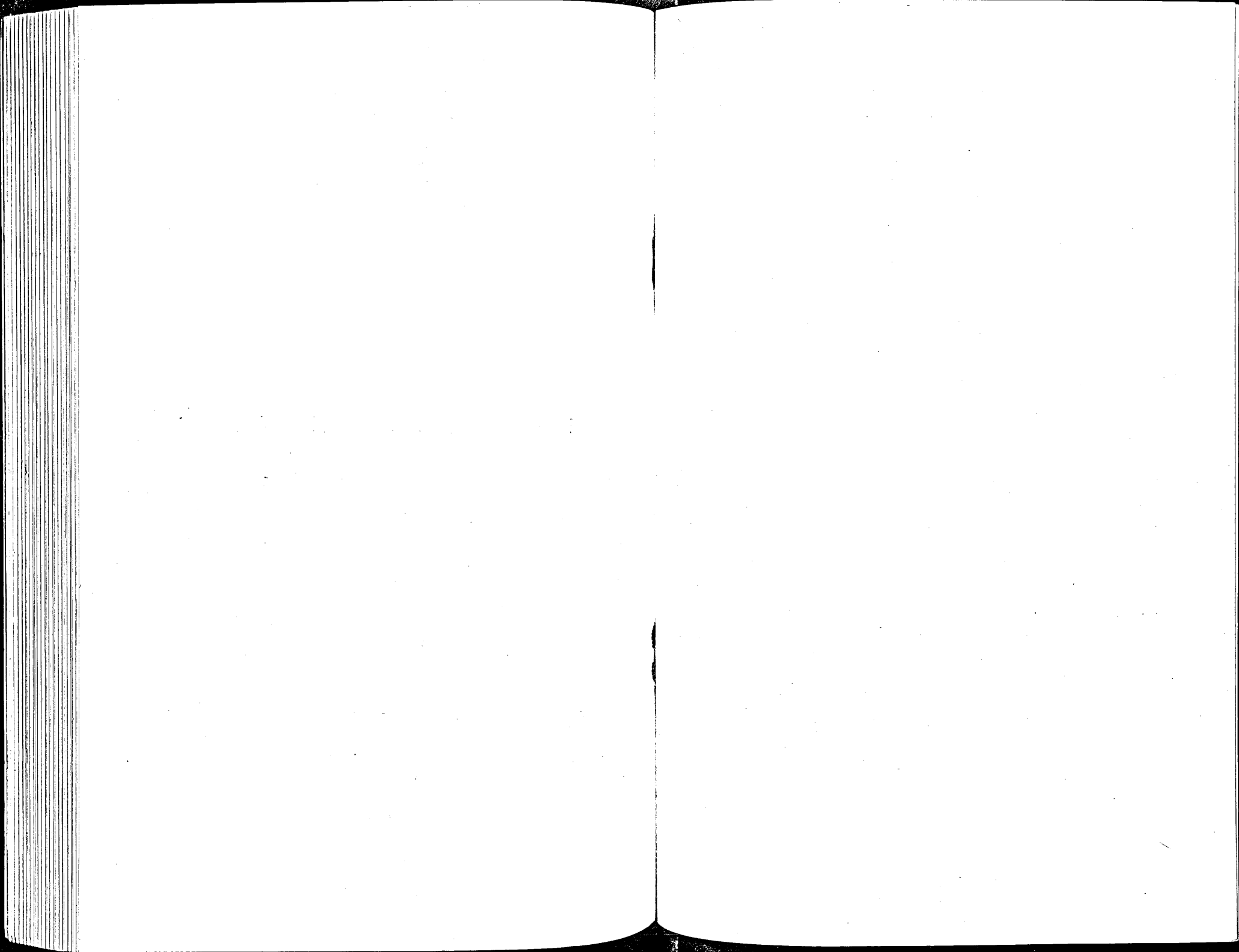
東京都千代田区神田錦町3の18
発 行 者 開隆堂出版株式会社
代表者 中村寿之助

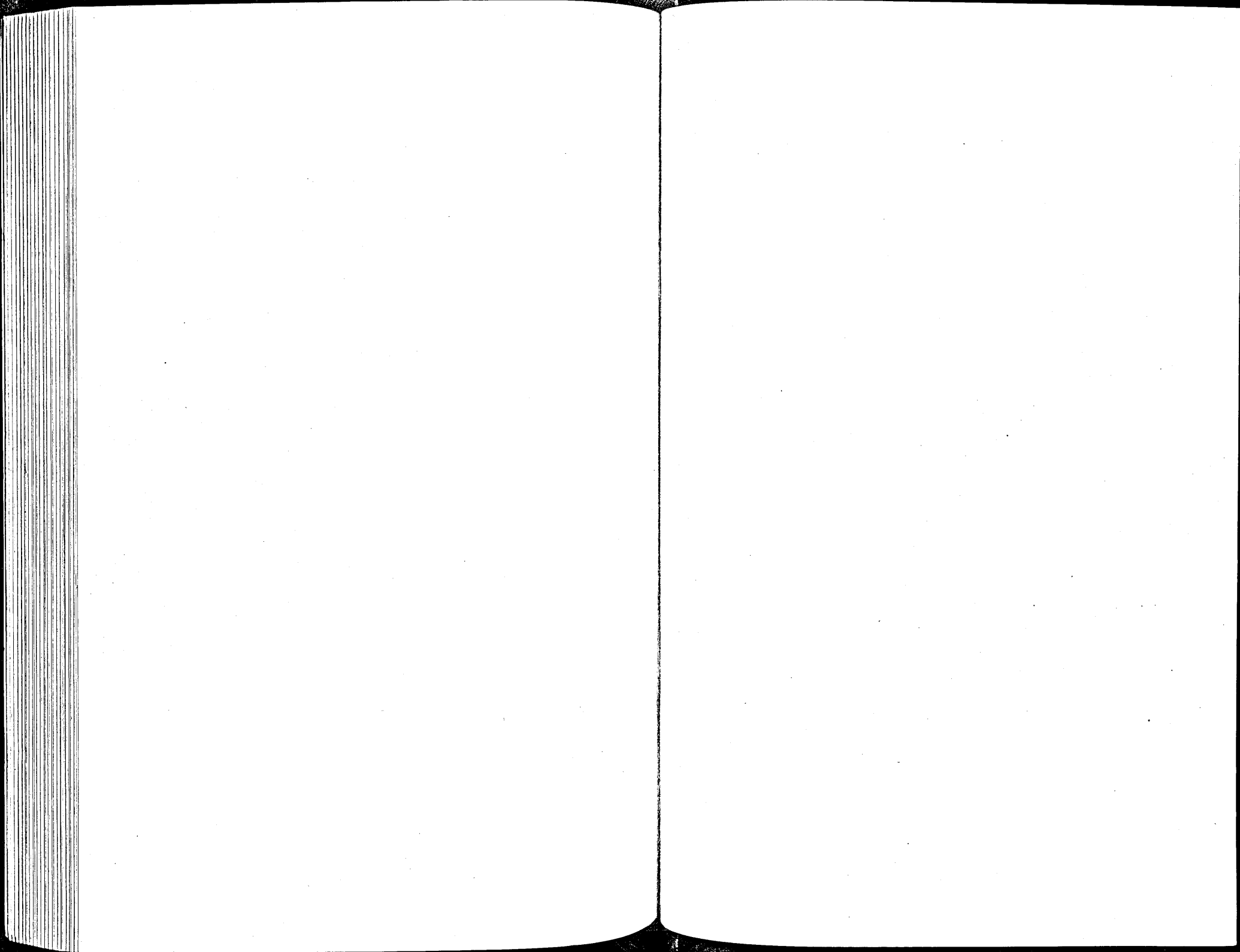
東京都千代田区神田錦町3の18
印 刷 者 開隆堂出版株式会社
代表者 中村寿之助

東京都千代田区神田錦町3の18
発 行 所 開隆堂出版株式会社
電話東京(291)7176~9・7170
振 替 東 京 75296

定価 77 円

1962.10.31 編入 乙





開隆堂出版株式会社 発行

定価 7 7 円



開隆堂出版株式会社 発行

定価 7 7円

