

小学校学習指導要領（平成 29 年告示）解説 体育編

＜第 3 学年及び第 4 学年 目標・内容＞

健康で安全な生活や体の発育・発達について理解するとは、保健領域の内容との関連から、健康の保持増進には、健康の大切さを認識できるようにするとともに、毎日の生活の仕方が関わっていること、体を清潔に保つこと、生活環境を健康的に整えることなどがあること、また、体の発育・発達には、年齢に伴う体の変化と身近な事柄としての思春期における体の変化などがあることについて理解できるようにすることを目指したものである。

自己の身近な生活における健康の課題を見付けとは、保健領域の内容である健康な生活及び体の発育・発達に関わる事象や情報から、自己の健康に関する課題を見付けることを意図したものである。その際、教師は、児童がそれぞれの内容に関わる情報を収集したり、自己の経験を振り返ったりすることによって課題を見付けることができるように支援することが重要である。その解決のための方法や活動を工夫するとは、中学年の各種の運動において見付けた自己の運動や身近な生活における健康の課題の解決に向けた方法や活動を工夫することを示している。身近な生活における健康の課題であれば、正しい健康情報を集めたり選んだりして、課題のよりよい解決方法を予想したり考えたりすることや、学んだことを自己の生活と関連付けたりすることを示している。

健康の大切さに気付き、自己の健康の保持増進に進んで取り組む態度を養うとは、保健領域の内容に触れ健康の大切さに気付くことにより、自己の健康に関心をもち、健康の保持増進のために進んで学習活動に取り組む、課題の解決に向けて協力し合う、心身の発育・発達等を肯定的に捉える等の態度を養うことを

意図したものである。

内容 G 保 健

(1) 健康な生活

(1) 健康な生活について、課題を見付け、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 健康な生活について理解すること。

(ア) 心や体の調子がよいなどの健康の状態は、主体の要因や周囲の環境の要因が関わっていること。

(イ) 毎日を健康に過ごすには、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けること、また、体の清潔を保つことなどが必要であること。

(ウ) 毎日を健康に過ごすには、明るさの調節、換気などの生活環境を整えることなどが必要であること。

イ 健康な生活について課題を見付け、その解決に向けて考え、それを表現すること。

健康な生活については、児童が自ら主体的に健康によい生活を送るための基礎として、健康の大切さを認識できるようにするとともに、毎日の生活に関心をもつようにし、健康によい生活の仕方を理解できるようにする必要がある。また、健康な生活に関する課題を見付け、よりよい解決に向けて考え、それを表現できるようにする必要がある。さらに、自己の生活を見直すことを通して、健康によい1日の生活の仕方や生活環境を整えることについて実践する意欲をもてるようにすることも大切である。

このため、本内容は、健康の状態には主体の要因や周囲の環境

の要因が関わっていること、また、健康を保持増進するには、1日の生活の仕方が深く関わっていること、体を清潔に保つこと、生活環境を整えることが必要であることなどの知識と健康な生活に関する課題を解決するための思考力、判断力、表現力等を中心として構成している。

ア 知識

(ア) 健康な生活

健康の状態には、気持ちがい欲的であること、元気なこと、具合の悪いところがないことなどの心や体の調子がよい状態があることを理解できるようにする。また、健康の状態には、1日の生活の仕方などの主体の要因や身の回りの環境の要因が関わっていることを理解できるようにする。その際、心や体が健康であることは、人と関わりながら明るく充実した毎日の生活を送れることにつながり、健康がかけがえのないものであることにも触れるようにする。

(イ) 1日の生活の仕方

健康の保持増進には、1日の生活の仕方が深く関わっており、1日の生活のリズムに合わせて、運動、食事、休養及び睡眠をとることが必要であることを理解できるようにする。その際、日常生活に運動を取り入れることの大切さについても触れるようにする。

また、手や足などの清潔、ハンカチや衣服などの清潔を保つことが必要であることを理解できるようにする。

(ウ) 身の回りの環境

健康の保持増進には、生活環境が関わっており、部屋の明るさの調節や換気などの生活環境を整えることが必要であることを理解できるようにする。

イ 思考力，判断力，表現力等

健康な生活に関わる事象から課題を見付け，健康な生活を目指す視点から，解決の方法を考え，それを伝えることができるようにする。

[例示]

- ・ 1日の生活の仕方などの主体の要因や身の回りの環境の要因から健康に関わる課題を見付けること。
- ・ 運動，食事，休養及び睡眠，体の清潔，明るさの調節や換気などの学習したことと，自分の生活とを比べたり関連付けたりして，1日の生活の仕方や生活環境を整えるための方法を考えること。
- ・ 健康な生活について，健康に過ごすために考えた方法を学習カードなどに書いたり，発表したりして伝え合うこと。

(2) 体の発育・発達

(2) 体の発育・発達について，課題を見付け，その解決を目指した活動を通して，次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 体の発育・発達について理解すること。

(ア) 体は，年齢に伴って変化すること。また，体の発育・発達には，個人差があること。

(イ) 体は，思春期になると次第に大人の体に近づき，体つきが変わったり，初経，精通などが起こったりすること。また，異性への関心が芽生えること。

(ウ) 体をよりよく発育・発達させるには，適切な運動，食事，休養及び睡眠が必要であること。

イ 体がよりよく発育・発達するために，課題を見付け，そ

の解決に向けて考え、それを表現すること。

体の発育・発達については、その一般的な現象や思春期の体の変化などについて理解できるようにする必要がある。また、体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方について理解できるようにする必要がある。さらに、体の発育・発達に関する課題を見付け、よりよい解決に向けて考え、それを表現できるようにすることも必要である。

このため、本内容は、体が年齢に伴って変化すること、体の発育・発達には個人差があること、思春期になると体に変化が起こり、異性への関心も芽生えること、体の発育・発達には適切な運動、食事、休養及び睡眠が必要であることなどの知識と体の発育・発達に関する課題を解決するための思考力、判断力、表現力等を中心として構成している。

ア 知識

(7) 体の発育・発達

体の発育・発達については、身長、体重などを適宜取り上げ、これらは年齢に伴って変化することを理解できるようにするとともに、個人差があることを理解できるようにする。

(1) 思春期の体の変化

⑦思春期には、体つきに変化が起こり、人によって違いがあるものの、男子はがっしりした体つきに、女子は丸みのある体つきになるなど、男女の特徴が現れることを理解できるようにする。

⑧思春期には、初経、精通、変声、発毛が起こり、また、異性への関心も芽生えることについて理解できるようにする。さらに、これらは、個人差があるものの、大人の体に

近づく現象であることを理解できるようにする。

なお、指導に当たっては、発達の段階を踏まえること、学校全体で共通理解を図ること、保護者の理解を得ることなどに配慮することが大切である。

(ウ) 体をよりよく発育・発達させるための生活

体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方には、体の発育・発達によい運動、多くの種類の食品をとることができるようなバランスのとれた食事、適切な休養及び睡眠などが必要であることを理解できるようにする。

その際、運動については、生涯を通じて骨や筋肉などを丈夫にする効果が期待されること、食事については、特に、体をつくる基になるたん白質、不足がちなカルシウム、不可欠なビタミンなどを摂取する必要があることについても触れるようにする。

イ 思考力，判断力，表現力等

体の発育・発達に関わる事象から課題を見付け、体のよりよい発育・発達を目指す視点から、適切な方法を考え、それを伝えることができるようにする。

[例示]

- ・身長や体重などの年齢に伴う体の変化や体の発育・発達に関わる生活の仕方から課題を見付けること。
- ・思春期の体の変化について、学習したことを、自己の体の発育・発達と結び付けて考えること。
- ・体をよりよく発育・発達させるための生活について、学習したことを自己の生活と比べたり、関連付けたりするなどして適切な解決方法を考えること。
- ・体の発育・発達について、自己の発育・発達や体をよりよ

く発育・発達させるために考えたことを学習カードなどに書いたり，発表したりして伝え合うこと。

3 内容の取扱い

(8)は，保健領域の「健康な生活と運動」及び「体の発育・発達と適切な運動」について学習したことを，運動領域の各領域において関係付けて学習することによって，児童が運動と健康が密接に関連していることに考えをもてるよう指導することを示したものである。特に，保健領域の「体の発育・発達」については，児童が「運動については，生涯を通じて骨や筋肉などを丈夫にする効果が期待されること」の知識を習得したことを，運動領域の「A体づくり運動」の「跳ぶ，はねるなどの動きで構成される運動」を通じて行うなど，運動と健康との関連について具体的な考えをもてるよう配慮することが大切である。