

## 研究ノート

学習指導要領改訂に伴う保健体育科教育法の指導  
—本学での保健体育科教育法、特に保健分野の指導資料として—

### The guide of the preservation of health gym department teaching method which accompanies learning guide point revision

—As the preservation of health gym department teaching method in this learning,  
especially the guide data of the preservation of health field—

杉山 仁志  
Hitoshi Sugiyama

#### Abstract

In this learning which has health sport specializing, it is possible to mean the merit of the teacher license to the student who aims at the teacher.

Based on the learning guide point that the case was revised, in the lecture contents of the compulsory preservation of health gym department teaching method, it aimed at the preservation of health field especially to the teacher license merit of the junior high school preservation of health gym and it gathered a purpose of the learning and the contents of the learning guide.

It is possible to read that the knowledge and the culture that the teacher who takes charge of the preservation of health is wide are obtained from the contents with the preservation of health field which was gathered this time.

In this learning, the student who aims at the teacher license merit has a set specialty education subject.

To make aggressively take the movement physiology, the sports medicine practice which is set to the thing except it as the elective, the psychology of the health and so on and to make put wide knowledge to the body are important.

It is necessary to make sufficiently understand the learning contents which it is possible to read in the learning guide point based on the data which was gathered this time in case of lecture on the preservation of health gym department teaching method preservation of health field on it.

And, it thinks that it is necessary of that a way of guiding to the students and a class are spread out.

キーワード：学習指導要領、中学校保健体育、指導

Key words : The learning guide point, the junior high school preservation of health gym, the guide

## I はじめに

新しい学習指導要領は、小学校・中学校が平成20年3月に、高等学校が平成21年3月に文部科学大臣から告示され、平成22年11月に一部改正された。

今回の改定の要点は、

- 1、60年ぶりに改訂された教育基本法(表1・表2・表3・表4)を踏まえた内容であること。
- 2、基礎的・基本的な知識・技能の習得を図ること。
- 3、思考力・判断力・表現力などの育成を図ること。
- 4、豊かな心や健やかな体を育成する事である。<sup>1) 2)</sup>

これらのことを踏まえた新しい教育課程の実施

によって、今までの学校教育の成果にさらに新たな成果が蓄積されていくことが期待される。<sup>2)</sup>

体育・スポーツ系の大学や短期大学で学んでいる学生の多くは、保健体育の教員を志望している。教員を志望していなくても、教員免許の取得を希望する学生も多い。

本内容は、教員を目指す学生に対し、改訂された学習指導要領に基づき、健康スポーツ専攻を持つ本学において、中学校保健体育の教員免許取得に必修である保健体育科教育法の講義内容の中で、特に保健分野に着目し、学習目的や学習指導の内容などをまとめ、その資料とすることを目的とする。

表 1 改正前後の教育基本法(前文・第一章 第二条)<sup>5)</sup>

改正後の教育基本法 (平成18年法律第120号)	改正前の教育基本法 (昭和22年法律第25号)
<p>前文</p> <p>我々日本国民は、たゆまぬ努力によって築いてきた民主的で文化的に国家を更に発展させるとともに、世界の平和と人類の福祉の向上に貢献することを願うものである。</p> <p>我々は、この理想を実現するために、個々の尊厳を重んじ、真理と正義を希求し、公共の精神を尊び、豊かな人間性と創造性を備えた人間の育成を期するとともに、伝統を継承し、新しい文化の創造を目指す教育を推進する。</p> <p>ここに、我々は、日本国憲法の本質にのっとり、我が国の未来を切り拓く教育の基本を確立し、その振興を図るため、この法律を制定する。</p>	<p>前文</p> <p>われらは、さきに、日本国憲法を確定し、民主的で文化的な国家を建設して、世界の平和と人類の福祉に貢献しようとする決意を示した。この理想の現実は、根本において教育の力にまつべきものである。</p> <p>われらは、個人の尊厳を重んじ、真理と平和を希求する人間の育成を期するとともに、普遍的にしてしかも個性ゆたかな文化の創造をめざす教育を普及徹底しなければならない。</p> <p>ここに、日本国憲法の本質に則り、教育の目的を明示して、新しい日本の教育の基本を確立するため、この法律を制定する。</p>
<p>第一章 教育の目的及び理念 (教育の目標)</p> <p>第二条 教育は、その目的を実現するため、学問の自由を尊重しつつ、次に掲げる目標を達成するよう行われるものとする。</p> <p>一 幅広い知識と教養を身につけ、真理を求める態度を養い、豊かな情操と道徳心を培うとともに、健やかな身体を養うこと。</p> <p>二 個人価値を尊重して、その能力を伸ばし、創造性を培い、自主及び自立の精神を養うとともに、職業及び生活との関連を重視し、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> <p>三 正義と責任、男女の平等、自他の敬愛と協力を重んずるとともに、公共の精神に基づき、主体的に社会の形成に参画し、その発展に寄与する態度を養うこと。</p> <p>四 生命を尊び、自然を大切にし、環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p> <p>五 伝統と文化を尊重し、それらをはぐぐんできた我が国と郷土を愛するとともに、他国と尊重し、国際社会の平和と発展に寄与する態度を養うこと。</p>	<p>第二条(教育の方針)</p> <p>教育の目的は、あらゆる機会に、あらゆる場所において実現されなければならない。この目的を達成するためには、学問の自由を尊重し、實際生活に即し、自発的精神を養い、自他の敬愛と協力によって、文化の創造と発展に貢献するよう努めなければならない。</p>

表2 改正前後の教育基本法（第一章 第三条・第四条）<sup>5)</sup>

改正後の教育基本法 (平成18年法律第120号)	改正前の教育基本法 (昭和22年法律第25号)
<p>(生涯学習の理念)</p> <p>第三条 国民一人一人が、自己の人格を磨き、豊かな人生を送ることができるよう、その生涯にわたって、あらゆる機会に、あらゆる場所において学習することができる、その成果を適切に生かすことのできる社会の実現が図られなければならない。</p>	(新設)
<p>(教育の機会均等)</p> <p>第四条</p> <p>2 国及び地方公共団体は、障害のある者が、その障害の状態に応じ、十分な教育を受けられるよう、教育上必要な支援を講じなければならない。</p>	(新設)

表3 改正前後の教育基本法（第二章 第五条）<sup>5)</sup>

改正後の教育基本法 (平成18年法律第120号)	改正前の教育基本法 (昭和22年法律第25号)
<p>第二章 教育の実施に関する基本</p> <p>(義務教育)</p> <p>第五条 国民は、その保護する子に、別に法律で定めるところにより、普通教育を受けさせる義務を負う。</p>	<p>第四条(義務教育)</p> <p>国民は、その保護する子女に、九年の普通教育を受けさせる義務を負う。</p>
<p>2 義務教育として行われる普通教育は、各個人の有する能力を伸ばしつつ社会において自立的に生きる基礎を培い、また、国家及び社会の形成者として必要とされる基本的な資質を養うことを目的として行われるものとする。</p>	(新設)
<p>3 国及び地方公共団体は、義務教育の機会を保障し、その水準を確保するため、適切な役割分担及び相互の協力の下、その実施に責任を負う。</p>	(新設)

表 4 改正前後の教育基本法（第二章 第六条）<sup>5)</sup>

改正後の教育基本法 (平成18年法律第120号)	改正前の教育基本法 (昭和22年法律第25号)
<p>(学校教育)</p> <p>第六条 法律に定める学校は、公の性質を有するものであって、国、地方公共団体及び法律に定める法人のみが、これを設置することができる。</p> <p>2 前項の学校においては、教育の目標が達成されるよう、教育を受ける者の心身の発達に応じて、体系的な教育が組織的に行われなければならない。この場合において、教育を受ける者が、学校生活を営む上で必要な規律を重んずるとともに、自ら進んで学習に取り組む意欲を高めることを重視して行われなければならない。</p>	<p>第六条(学校教育)</p> <p>法律に定める学校は、公の性質をもつものであって、国又は地方公共団体の外、法律に定める法人のみがこれを設置することができる。</p> <p>(新設)</p>

## II 改訂学習指導要領

### 1. 学習指導要領改正のポイント

教育基本法第一章第二条(表1)において「生きる力」の重要性<sup>3) 5)</sup>について記されており、ここで述べられている「生きる力」とは、確かな学力、豊かな心、健やかな体を重視し育むことである。

1989年学習指導要領の改訂で、各教科において思考力、判断力、表現力の育成や自ら学ぶ意欲や主体的な学習の仕方を身につけることを目的とした。<sup>2)</sup>

2008年1月の「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領に改善について(答申)」では、「生きる力」を「変化が激しく、新しい道の課題に試行錯誤しながらも対応することが求められる複雑で難しい時代を担う子供たちにとって、将来の職業や生活を見通して、社会において自律的に生きるために必要とされる力」<sup>2)</sup>としている。

今回の改訂では、前回の改訂を受け、その「生きる力」を育むことを重要視した。<sup>2) 3)</sup>

### 2. 体育科・保健体育科改訂の基本方針

体育科・保健体育科の課題は、子どもたちの運動習慣の分散化や全体の体力低下傾向が、毎年文部科学省が実施する全国体力・運動能力調査結果(平成

28年度からスポーツ庁で実施)から、深刻な状況が継続している。その状況を受け、中央教育審議会の答申において、体育科・保健体育科の課題として、

- ・運動する子どもとそうでない子どもが二極化し、子どもの体力低下が深刻である。
  - ・運動への関心や自ら運動する意欲、各種の運動の楽しさや喜び、その基礎となる運動の技能や知識など、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成が十分に図られていない例がみられる。
  - ・学習体験の無いまま領域を選択している。
- と、指摘した。

そのことから、中学校保健体育科の課題は、以下の六つとした。<sup>4)</sup>

- 1、運動する子どもとそうでない子どもの二極化が顕著である。
- 2、子どもの体力低下が依然深刻である。
- 3、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成が十分に図られていない。
- 4、学習体験のないまま領域を選択している。
- 5、体育・保健学習の内容の体系化が必要である。
- 6、小学校低学年における健康に関する学習が必要である。

このことから、改訂の基本方針は、「生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現することを重視し改善をはかる。」<sup>1)</sup> こととし、また、「心と体を一体としてとらえ、引き続き保健と体育を関連させ指導することとする。また、学習したことを実生活、実社会において生かすことを重視し、学校段階の接続および発達段階に応じて指導内容を整理し、明確にして体系化を図る。」<sup>1)</sup> こととした。

### 3. 体育科・保健体育科改訂の要点

改訂の要点は、指導の体系化、指導内容の明確化及び運動の取り上げ方の弾力化、体づくり運動の充実、知識に関する領域の改善、保健分野の改善<sup>4)</sup> である。

指導内容の体系化は、小学校、中学校及び高等学校を見通した指導・学習内容の体系化を図ることが必要である。指導内容の体系化とは「各種の運動の基礎を培う時期（小1～小4）」、「多くの領域を学習する時期（小5～中2）」、「卒業後に少なくとも一つの領域を継続できるようにする時期（中3～高3）」といった発達段階を踏まえて指導を行っていくことである。<sup>1) 4)</sup>

指導内容の明確化及び運動の取り上げ方の弾力化は、身につけさせたい具体内容を示し<sup>1)</sup>、指導内容の確実な定着を図ることができるよう、運動の取り上げ方を一層弾力化した。<sup>1)</sup>

体づくり運動の充実、小学校では、新たに第1学年から示すとともに家庭で活かすことを重視する。中学校では、心身共に成長の著しい時期であることから、学校の教育活動全体や実生活で活かすことを重視するとともに時間数を示す。高校においては、生徒の運動経験、能力、興味、関心等の多様化を踏まえ、地域などの実生活で活かすことを重視するとともに時間数を示す。<sup>1)</sup>

知識に関する領域の改善は、体育理論への名称変更及び高校への接続である。これは、中学校、高等学校において、運動に関連させて教える知識の明確化及び体育理論の時間数を示す。<sup>1)</sup>

保健分野の改善は、個人生活における健康・安全に関する内容の重視と自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力の育成<sup>1) 4)</sup> である。

### 4. 中学校 体育科・保健体育科改訂のポイント

改訂の主なポイントは、次のとおりである。

- 1、各学年とも年間標準授業時間を90単位時間としていたものが、105単位時間に改められた。
- 2、第1学年及び第2学年を通じ、選択であった「武道」「ダンス」を含めて、すべての領域を必修とした。但し、これまで以上に安全の確保に留意し、必要な条件整備に努める取り組みの必要性を指摘した。
- 3、第3学年では、「体づくり運動」「体育理論」を除き選択とした。
- 4、第3学年での選択領域は、身体接触の乏しい「器械運動」「陸上競技」「水泳」「ダンス」群と身体接触の比較的多い「球技」「武道」群に分類した。
- 5、「球技」については、「ゴール型」「ネット型」「ベースボール型」として類型で規定した。
- 6、保健分野では、二次災害によって生じる傷害。応急手当には心肺蘇生法があることと、医薬品は正しく使用することを盛り込んだ。<sup>1)</sup>

### 5. 保健分野改訂の要点

保健分野の目標は、「個人生活における健康・安全に関する理解を通して、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。」<sup>1) 2) 3)</sup> としている。

「個人生活における健康・安全に関する理解を通して」は、心身の機能の発達の仕方及び精神機能の発達や自己形成、欲求やストレスへの対処などの心の健康、自然環境を中心とした環境と心身の健康とのかわり、健康に適した快適な環境の維持と改善、傷害の発生要因とその防止及び応急手当並びに健康な生活行動の実践と疾病の予防について、個人生活を中心として科学的に理解できるようにすることを示している。<sup>1) 2) 3)</sup>

「生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。」では、健康・安全について科学的に理解できるようにすることを通して、現在及び将来の生活において健康・安全の課題に直面した場合に的確な思考・判断を行う事ができるよう、自らの健康を適切に管理し改善していく思考力・判断力などの資質や能力を育成することを目指した。<sup>1) 2) 3)</sup>

内容の構成は、「心身の機能の発達と心の健康」「健康と環境」「傷害の防止」及び「健康な生活と疾病の予防」の4つの内容で構成した。

内容は、主として個人生活における健康・安全に関する事項を自らの健康を適切に管理し改善していく思考力・判断力などの資質や能力を育成する観点を重視した。

内容の改訂は、中学校における基礎的事項を明確にするとともに、生活習慣の乱れやストレスなどが健康に影響することを学ぶことができるよう、健康の概念や課題などの内容を明確に示すとともに、新たに二次災害によって生じる傷害に関する内容、医薬品に関する内容を取り扱うこととした。<sup>1) 2)</sup>

### Ⅲ 保健分野における指導内容

本学では、健康スポーツ専攻を有しており、在籍する多くの学生が中学校保健体育の教員免許の取得を目指している。中学校保健体育の免許取得には、教育実習が必須であり短期大学の本学においては、わずか1年間の指導期間で教育実習に出さなければならない。

そのため、中学校保健体育の教員免許取得において、本学で必修科目である保健体育科教育法の講義において、今回改正された学習指導要領を踏まえ、保健分野において示されている4つの内容（「心身の機能の発達と心の健康」「健康と環境」「傷害の防止」及び「健康な生活と疾病の予防」）<sup>1) 2) 3)</sup>から、理解しなければならない内容をまとめた。

#### 1. 心身の機能の発達と心の健康

##### 1. ねらい

健康の保持増進を図るために、心身の機能は生活経験などの影響を受けながら年齢と共に発達することについて理解できるようにし、また、これらの発達の仕方や心の健康を保持増進する方法についても理解できるようにする。<sup>1) 2) 6)</sup>

##### 2. 学習内容

小学校において、体の発育・発達の一般的な現象や個人差、思春期の体つきの変化や初経、精道などを取り上げ、また心も体と同様に発達し、心と体は相互に影響し合うことを学習することと

なっている。

それを踏まえて中学校では、次の項目での構成とした。<sup>1) 2) 3) 6)</sup>

- ① 身体機能の発達。
- ② 生殖にかかわる機能の成熟。
- ③ 精神機能の発達と自己形成。
- ④ 欲求やストレスへの対処と心の健康

「①身体機能の発達」は、身体には多くの器官が発育し、それに伴い様々な機能が発達することがあることを示している。

「②生殖にかかわる機能が成熟」は、一つは思春期には、内分泌の働きによって生殖に関わる機能が成熟することを示し、精神機能の発達は、知的機能、情意機能、社会性などの精神機能は、生活活動などの影響を受けて発達することを示している。自己形成では、思春期において、自己の認識が深まり、自己形成がなされることを示している。

もう一つは、思春期には生殖にかかわる機能の成熟に伴う変化に対応した適切な行動が必要になることを示している。

「③精神機能の発達と自己形成」では、構成を  
(ア) 知的機能、情意機能、社会性の発達  
(イ) 自己形成

とし、「(ア) 知的機能、情意機能、社会性の発達」は、知的機能、情意機能、社会性などの精神機能は、生活経験などの影響を受けて発達することを示した。

「(イ) 自己形成」は、思春期においては、自己の認識が深まり、自己形成がなされることを示した。

「④欲求やストレスへの対処と心の健康」では、構成を

(ア) 心と体のかかわり

(イ) 欲求やストレスへの対処と心の健康

とし、「(ア) 心と体のかかわり」は、精神と身体は相互に影響を与え、かかわっていること。「(イ) 欲求やストレスへの対処と心の健康」は、大きく二つの内容とし、一つは欲求やストレスは、心身に影響を与えることがあること。もう一つは、心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処する必要があることを示した。

##### 3. 指導内容

「①身体機能の発達」では、骨や筋肉、肺や心臓

などの器官が急速に発育し、呼吸器系、循環器系などの機能が発達する時期があること。また、器官の発育・発達の時期やその程度には個人差があることを扱う。

「②生殖にかかわる機能が成熟」では、内容は、思春期には、下垂体から分泌される性腺刺激ホルモンの働きにより生殖器の発育とともに生殖機能が発達することで、男子では射精、女子では月経がそれぞれみられ、妊娠が可能になることを扱う。

また、思春期には身体的な成熟に伴う性的な発達に対応し、性衝動が生じたり、異性への関心が高まったりするなどがあることから、異性への尊厳、性情報への対処など性に関する適切な態度や行動の選択が必要になることを扱う。

「③精神機能の発達と自己形成」では、「(ア) 知的機能、情意機能、社会性の発達」では、心は知的機能、情意機能、社会性などの総体としてとらえることで、それらの精神機能は、生活経験や学習などの影響を受け、脳の発達とともに発達することを扱う。

知的機能については、認知、記憶、言語、判断などから構成され、情意機能については、感情や意思などから構成されている。知的機能や情意機能の発達には、人や社会との様々なかかわりなどの生活経験や学習などが有効であることを扱う。

社会性については、家族関係や友人関係などの依存の状態は、生活経験や学習などの影響を受けること、社会性の発達によって、家族関係や友人関係などへの依存の状態から、自立しようとする傾向が強くなることを扱う。

「(イ) 自己形成」では、自己を客観的に見つめたり、他人の立場や考え方が理解できるようになったりすること、物の考え方や興味・関心を広げ、次第に自己を認識し、自分なりの価値観を持てるようになるなど、自己の形成がなされることを扱う。

「④欲求やストレスへの対処と心の健康」では、「(ア) 心と体のかかわり」では、精神と身体には密接に関係があり、互いに様々な影響を与え合っていること、心の状態が体に現れたり、体の状態が心に現れたりするのは、神経などの働きによることを扱う。「(イ) 欲求やストレスへの対処と心の健康」で、「欲求やストレス」では、欲求には、生理的な欲求

と心理的、社会的な欲求があること。ストレスには、外界からの様々な刺激により心身に負担がかかった状態であること。ストレスを感じることは、自然なことであること。個人にとって適度なストレスは、精神発達に必要なものであることを扱う。

「心の健康」では、精神的な安定を図るには、欲求の実現に向けて取り組んだり、自分や周囲の状況からより良い方法をみつけたりすること。ストレスへの適切な対処には、コミュニケーションの方法を身につけること、体ほぐしの運動などでリラクゼーションの方法を身につけること、趣味を持つことなどの自分自身でできることがあることと、友人や周囲の大人などに話したり、相談したりといった他者への支援を得るなどいろいろな方法があり、自分に合った対処法を身につけることの大切さを扱う。<sup>1) 2) 3) 6)</sup>

## 2. 健康と環境

### 1. ねらい

人間の健康は、個人を取り巻く環境から深く影響を受けており、健康を保持増進するためには、心身の健康に対する環境の影響について理解できるようにする。<sup>1) 2) 3)</sup>

### 2. 学習内容

小学校において、毎日健康に過ごすためには、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学習することとなっている。

それを踏まえて中学校では、次の項目での構成とした。

- ① 身体的环境に対する適応能力・至適範囲
- ② 飲料水や空気の衛生的管理
- ③ 生活に伴う廃棄物の衛生的管理<sup>1) 2) 3) 6)</sup>

「①身体的环境に対する適応能力・至適範囲」では、構成を

- (ア) 気温の変化に対する適応能力とその限界
- (イ) 温熱条件や明るさの至適温度

とし、「(ア) 気温の変化に対する適応能力とその限界」は、項目を二つに整理した。一つは、身体には環境に対してある程度まで適応能力があることを示した。

もう一つは、身体の適応能力を超えた環境は、健

康に影響を及ぼすことを示した。

「(イ) 温熱条件や明るさの至適温度」は、快適で能率の良い生活を送るための温度、湿度、明るさには一定の範囲があることを示した。

「②飲料水や空気の衛生的管理」は、構成を

(ア) 飲料水の衛生的管理

(イ) 空気の衛生的管理

とし、「(ア) 飲料水の衛生的管理」は、飲料水は、健康と密接なかわりがあること。また、飲料水を衛生的に保つには、基準に適合するよう管理する必要があることを示した。

「(イ) 空気の衛生的管理」は、空気は健康と密接なかわりがあること。また、空気を衛生的に保つには、基準に適合するよう管理する必要があることを示した。

「③生活に伴う廃棄物の衛生的管理」は、人間の生活によって生じた廃棄物は、環境の保全に十分配慮すること。また、環境を汚染しないように衛生的に処理する必要があることを示した。<sup>1) 2) 3) 6)</sup>

### 3. 指導内容

「①身体对环境に対する適応能力・至適範囲」での「(ア) 気温の変化に対する適応能力とその限界」では、気温の変化に対する体温調節の機能を例にして、身体には一定の範囲内で環境の変化に適応する能力、すなわち調節機能があることを扱う。

また、熱中症や山や海での遭難によっておこる凍傷などを例とし、体温を一定に保つ適応能力には限界があることと、その限界を超えると健康に重大な影響がみられることを扱う。

「(イ) 温熱条件や明るさの至適温度」では、温熱条件については、室内の温度、湿度、気流の温熱条件には、人間が活動しやすい至適範囲があることや、その至適範囲は、体温を容易に一定に保つ事ができる範囲であることを扱う。

「②飲料水や空気の衛生的管理」では、「(ア) 飲料水の衛生的管理」では、水は人間の生命の維持や健康及び生活と密接なかわりがあり、重要な役割を果たしていることを扱う。また、飲料水の水質には一定の基準が設けられていることや水道施設を設けるなど、衛生的な水を確保することが重要であり、飲料水としての適否は、科学的な方法によって検査

し管理されていることを扱う。

「(イ) 空気の衛生的管理」では、室内の二酸化炭素を例とし、人体の呼吸作用や物質の燃焼により増加すること。二酸化炭素の濃度は、室内の空気が汚れてきている指標となることや、定期的な換気は、室内の二酸化炭素濃度を衛生的に管理できることを扱う。また、一酸化炭素を例とし、空気中の一酸化炭素は、主に物質の不完全燃焼によって発生すること。一酸化炭素は中毒を容易に引き起こし、人体に有害であることを扱う。

「③生活に伴う廃棄物の衛生的管理」では、人間の生活に伴って生じた、し尿やごみなどを例とし、生活に伴う廃棄物は、その種類に即して自然環境を汚染しないように衛生的に処理されなければならないことを扱う。<sup>1) 2) 3) 6)</sup>

## 3. 傷害の防止

### 1. ねらい

傷害の発生には様々な要因があり、それらに対する適切な対策によって傷害の多くは防止できることを扱う。また、応急手当は傷害の悪化を防止する事ができることについて理解できるようにする。<sup>1) 2) 3)</sup>

### 2. 学習内容

小学校において、交通事故や身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがの防止、すり傷や鼻出血などの簡単な手当などを学習することとなっている。それを踏まえて中学校では、次の項目での構成とした。

交通事故や自然災害などによる傷害の発生要因

① 交通事故などによる傷害の防止

② 自然災害による傷害の防止

③ 応急手当

「①交通事故や自然災害などによる傷害の発生要因」は、交通事故や自然災害などによる傷害は、人的要因や環境要因などがかわって発生することを示した。

「②交通事故などによる傷害の防止」は、交通事故などによる傷害の多くは、安全な行動、環境の改善によって防止できることを示した。

「③自然災害による傷害の防止」は、災害安全に



かかわる内容の充実により、自然災害による傷害は、災害発生時だけでなく、二次災害によっても生じることを示した。また、自然災害による傷害の多くは、災害に備えたり、安全に避難したりすることによって防止できることを示した。

「④応急手当」では、構成を

(ア) 応急手当の意義

(イ) 応急手当の方法

とし、「(ア) 応急手当の意義」は、応急手当を適切に行うことによって、傷害の悪化を防止することができることを示している。

「(イ) 応急手当の方法」は、心肺蘇生などがあることを示している。<sup>1) 2) 3)</sup>

### 3. 指導内容

「①交通事故や自然災害などによる傷害の発生要因」では、人的要因・環境要因及びそれらの相互のかかわりによって発生することを扱う。人的要因としては、人間の心身の状態や行動の仕方について、環境要因としては、生活環境における施設・設備の状態や気象条件などを扱う。

「②交通事故などによる傷害の防止」では、交通事故などによる傷害を防止するためには、傷害全体の防止の原理として、人的要因や環境要因にかかわる危険を予測することを扱う。人的要因に対しては、心身の状態や周囲の状態を把握し、判断して、安全に行動することなどの適切な対策を行うこととし、また、環境要因に対しては、環境を安全にするために、道路などの交通環境の整備、改善をすることなどの適切な対策を行うことを扱う。また、交通事故防止のため、自転車等の交通法規を守ることを扱う。

「③自然災害による傷害の防止」では、地震などを例に、自然災害による傷害は、家屋の倒壊や家具の落下、転倒などによる危険が原因となって生じることを扱う。また、津波、土砂崩れ、地割れ、火災などによる二次災害によっても傷害が生じることも扱う。自然災害による傷害の防止には、日頃から災害時の安全の確保に備えておくことと、地震などが発生した際や発生後は、周囲の状況を的確に判断し、冷静・迅速・安全に行動することや、テレビ、ラジオなどの災害情報を把握する必要があることを扱う。

「④応急手当」では、「(ア) 応急手当の意義」は、

その場に居合わせた人が行う応急手当として、傷害を受けた人の反応の確認など状況を把握することや、周囲の人へ連絡すること、傷害の状態に応じた手当をすること、適切な手当は、傷害の悪化を防止できることを扱う。

「(イ) 応急手当の方法」は、患部の保護、固定、止血といった適切な手当は、傷害の悪化を防止できることを扱う。<sup>1) 2) 3) 6)</sup>

## 4. 健康な生活と疾病の予防

### 1. ねらい

人間の健康は、主体と環境がかかわり合って成り立つことや、健康を保持増進して疾病を予防するためには、それにかかわる要因に対する適切な対策があることについて理解できるようにする。

<sup>1) 2) 3)</sup>

### 2. 学習内容

小学校において、健康の大切さや健康に良い生活、病気の起こり方や予防について学習することとなっている。

それを踏まえて中学校では、次の項目での構成とした。

- ① 健康の成り立ちと疾病の発生要因
- ② 生活行動・生活習慣と健康
- ③ 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康
- ④ 感染症の予防
- ⑤ 保健・医療機関や医薬品の有効利用
- ⑥ 個人の健康を守る社会の取組

「①健康の成り立ちと疾病の発生要因」では、指導内容を二つに整理し、健康は主体と環境の相互作用によって成り立つことと、もう一つは、疾病は、主体の要因と環境に要因がかかわり合って発生することを示した。

「②生活行動・生活習慣と健康」では、構成を。

(ア) 食生活と健康

(イ) 運動と健康

(ウ) 休養及び睡眠と健康

(エ) 調和のとれた生活と生活習慣病

とし、

「(ア) 食生活と健康」「(イ) 運動と健康」

「(ウ) 休養及び睡眠と健康」では、健康の保持増

進には、年齢、生活環境などに応じた食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があることを示した。

「(エ)調和のとれた生活と生活習慣病」は、食事の量や質の偏り、運動不足、休養や睡眠不足などの生活習慣の乱れは、生活習慣病の要因となることを示している。

「③喫煙、飲酒、薬物乱用と健康」では、構成を

(ア) 喫煙と健康

(イ) 飲酒と健康

(ウ) 薬物乱用と健康

とし、喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、心身に様々な影響を与え、健康を損なうこと。また、喫煙、飲酒、薬物乱用の行為には、個人の心理状態や人間関係、社会環境が影響すること。そのため、それぞれの要因に適切に対処することが示されている。

「④感染症の予防」では、構成を

(ア) 感染症の原因とその予防

(イ) エイズ及び性感染症の予防

とし、感染症は、病原体が主な要因となって発生することを示している。また、感染症の多くは、発生源を無くすこと、感染経路を遮断すること、主体の抵抗力を高めることによって予防できることが示されている。

「⑤保健・医療機関や医薬品の有効利用」では、構成を

(ア) 健康の保持増進や疾病予防の役割を担っている保健・医療機関とその利用

(イ) 医薬品の正しい使用

とし、健康の保持増進や疾病予防には、保健・医療機関を有効に利用することがあることや、医薬品を正しく使用する必要があることを示す。<sup>1) 2) 3)</sup>

「⑥個人の健康を守る社会の取組」では、個人の健康は、健康を保持増進するための社会の取組と密接なかかわりがあることを示す。<sup>1) 2) 3)</sup>

### 3. 指導内容

「①健康の成り立ちと疾病の発生要因」では、「健康は主体と環境の相互作用によって成り立つこと」では、健康は主体と環境を良好な状態に保つことにより成り立っていることと、健康が阻害された状態の一つが疾病であることを扱う。

「疾病は、主体の要因と環境に要因がかかわり合って発生すること」では、相互にかかわりあう要因として、主体の要因には、年齢、性、免疫、遺伝などの素因、生後に獲得された食事、運動、休養及び睡眠を含む生活上の様々な習慣や行動などがあることを扱う。

環境の要因には、温度、湿度や有害化学物質などの物理的・化学的環境、ウイルスや細菌などの生物的環境、人間関係や保健・医療機関などの社会的環境などがあることを扱う。

「②生活行動・生活習慣と健康」の「(ア)食生活と健康」では、健康を保持増進するためには、毎日適切な時間に食事をする、年齢や運動量に応じて栄養素のバランスや食事の量などに配慮すること、運動によって消費されたエネルギーを食事によって補給することが必要であることを扱う。

「(イ)運動と健康」では、運動には、身体の各器官の機能を刺激し、その発達を促す効果があることや、運動には、気分転換が図られるなど、精神的にも良い効果があること、及び健康を保持増進するためには、日常生活において適切な運動を続けることが必要であることを扱う。

「(ウ)休養及び睡眠と健康」では、健康を保持増進するためには、休養及び睡眠によって心身の疲労と回復することが必要であることを扱う。

「(エ)調和のとれた生活と生活習慣病」では、不適切な生活習慣の内容として、痩せや肥満などを引き起こすこと、生活習慣病を引き起こす要因となること、生涯にわたる心身の健康に様々な影響があることを扱う。

「③喫煙、飲酒、薬物乱用と健康」の「(ア)喫煙と健康」では、たばこの煙の中には、ニコチン、タール、及び一酸化炭素などの有害物質がふくまれており、それらの作用により、毛細血管の収縮、心臓への負担、運動能力の低下など様々な急性影響が表れることを扱う。加えて、常習的な喫煙により、肺がんや心臓病など様々な病気を起こしやすくなることや、特に未成年者の喫煙については、身体に大きな影響を及ぼし、ニコチンの作用などにより依存性になりやすいことを扱う。

「(イ)飲酒と健康」では、酒の主成分のエチルアルコールが中枢神経の働きを低下させ、思考力や自

制力を低下させること、運動障害を起こすこと、急激に大量の飲酒をすると急性中毒を起こすこと、意識障害や死に至ることもあること、常習的な飲酒により肝臓病や脳の病気など様々な病気を起こしやすくなること、特に未成年者の飲酒は、身体に大きな影響を及ぼし、依存性になりやすいことを扱う。

「(ウ)薬物乱用と健康」では、薬物の摂取によって、幻覚を伴った激しい急性の錯乱状態や急死などを引き起こすことを扱う。薬物の連用により、依存症状があらわれることや、薬物の連用を中断すると精神や身体に苦痛を感じるようになるなど様々な障害が起きることを扱う。また、薬物乱用は、個人に心身の健全な発育や人格の形成を阻害すること。社会への適応能力や責任感の発達を妨げること。そのため、暴力、性的非行、犯罪など家庭・学校・地域社会にも深刻な影響を及ぼすこともあることを扱う。

「④感染症の予防」の「(ア)感染症の原因とその予防」では、感染症は、病原体が環境を通じて主体へ感染することで起こる病気であること、病原体には、細菌やウイルスなどの微生物があることなどを扱う。また感染症は、適切な対策を講ずることにより予防できることと、感染症を予防するために有効な方法としては、消毒や殺菌などにより発生源を無くすこと、周囲の環境を衛生的に保つことにより感染経路を遮断すること、栄養状態を良好にしたり、予防接種の実施により免疫をつけたりするなど身体の抵抗力を高めることを扱う。

「(イ)エイズ及び性感染症の予防」では、エイズ及び性感染症の増加傾向とその低年齢化が社会問題となっていることを扱い、その疾病概念や感染経路があることや、予防方法を身につける必要があることを扱う。

「⑤保健・医療機関や医薬品の有効利用」の「(ア)健康の保持増進や疾病予防の役割を担っている保健・医療機関とその利用」では、地域には、人々の健康の保持増進や疾病の予防を担っている保健所、保健センター、医療機関などがあることと、健康の保持増進と疾病の予防には、各機関が持つ機能を有効に利用する必要があることを扱う。

「(イ)医薬品の正しい使用」では、医薬品には、主作用と副作用があること、使用回数、使用時間、使用量などの使用方法があり、正しく使用する必要が

あることを扱う。

「⑥個人の健康を守る社会の取組」では、健康の保持増進や疾病の予防では、人々の健康を支える社会的な取り組みが有効であり、地域において、健康増進、生活習慣病及び感染症予防のための保健活動が行われていることを扱う。<sup>1) 2) 3) 6)</sup>

## Ⅳ まとめ

本稿では、健康スポーツ専攻を有する本学で、教員を目指す学生に対し、改訂された学習指導要領に基づき、中学校保健体育の教員免許取得に必修である保健体育科教育法に於いて、その講義内容の保健分野に着目し、学習目的や学習指導の内容をまとめた。

今回まとめた保健分野の内容から、保健を担当する教員が幅広い知識と教養が求められていることが読み取れる。

このことから、本学において、教員免許取得を目指す学生には、免許資格取得のために設定されている専門教育科目以外に、選択必修または選択科目として設定されている科目(運動生理学・スポーツ医学実習・健康の心理学など)を積極的に履修させ保健分野の指導を行う際の幅広い知識を身につけさせることが重要である事が理解された。その上で保健体育科教育法保健分野の講義において、今回まとめた資料をもとにして、学習指導要領から読み取れる学習内容を十分に理解させる必要がある。併せて、生徒たちへの指導方法や授業の展開を行っていく必要があると考えられる。

### 【参考文献】

- 1) 文部科学省「中学校学習指導要領解説」保健体育編 東山書房 平成20年
- 2) 杉山重利・高橋健夫・園山和夫編「保健体育科教育法」大修館書店 2009年
- 3) 文部科学省「中学校学習指導要領」東山書房 平成22年11月
- 4) 義務教育課「学習指導要領 改訂のポイント」(中学校 保健体育) 平成20年7月
- 5) 教育基本法 2006年12月22日 法律第120号
- 6) 森昭三・佐伯年詩雄 代表著者「新・中学保健体育」(株)学研教育みらい 平成28年1月