

表 7-高 E.FORUM スタンダード (第 1 次案) : 高等学校保健体育 (北原琢也編集)

小学校体育, 中学校・高等学校保健体育 (方法論に関する包括的な「本質的な問い」) :
 どうすれば, 自主的・継続的に心身の発達と健康の保持増進を図ることができるのか。

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

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