

中学校体育

中学校保健体育科においては、「体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育成する」ことを目指している。

授業の実践に当たっては、運動の特性や魅力に触れる楽しさや喜びを全ての生徒に味わせるとともに、生徒が必要感をもって取り組むことができるよう「体育を学ぶ意義」について確実に指導を行う必要がある。

したがって、「何を学ぶのか」「どのように学ぶのか」「なぜ学ぶのか」といった視点で各単位時間のつながりを意識した学習過程を組み立て、授業の充実を図ることが大切である。

そして、「めあてをもって進んで運動、仲間と学ぶ、喜びあふれる体育・保健体育授業」を展開し、生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現できる生徒の育成を図っていく。

令和7年度の課題

- 1 学習指導要領の趣旨を踏まえた学習指導のさらなる充実
- 2 総合的な体力向上を目指した、組織的な取組の工夫
- 3 体育的活動時の事故防止の徹底

1 学習指導要領の趣旨を踏まえた学習指導のさらなる充実

成果

(1) 令和7年度「中学校体育に関する調査」から

- 保健体育科の指導計画等作成状況
体育・健康に関する「全体計画」、学習指導要領に対応した「年間指導計画」、学習指導要領に基づいた「内容のまとめりごとの評価規準」、「単元の評価規準」の作成状況 353校 (100%)

(2) 「令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査質問紙」(生徒質問紙)から

- 保健体育の授業では進んで学習に参加している。
「いつも、だいたい進んで学習している」割合
中2男子 本県 93.1% (全国 92.1%)
中2女子 本県 91.4% (全国 88.5%)
- 保健体育の授業で、目標(ねらい・めあて)を意識して学習することで、「できたり、わかたり」することが「いつも、だいたいある」割合
中2男子 本県 89.3% (全国 86.6%)
中2女子 本県 87.7% (全国 82.9%)
- 友達と助け合ったり、教え合ったりして学習することで、「できたり、わかたり」することが「いつも、だいたいある」割合
中2男子 本県 90.9% (全国 89.4%)
中2女子 本県 90.0% (全国 87.7%)

(3) 令和7年度中学校体育授業研究会等から

- 全ての授業で「男女共習」が行われており、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現に向けた授業が展開されていた。
- ICTを効果的に活用した授業や場面が多く見られた。
- 各地区において、関係者間の密な連携により、どの研究協議も事前に練られた協議の柱に沿った、質の高い協議が行われていた。

現状

「令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」から【体力合計点及び生徒質問紙】

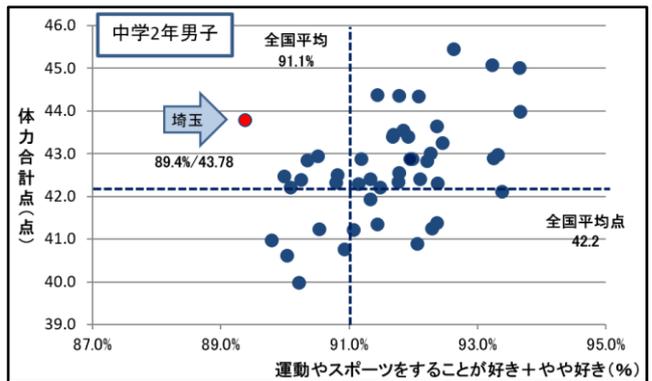


図1 体力合計点と運動・スポーツ好意度の関係(男子)

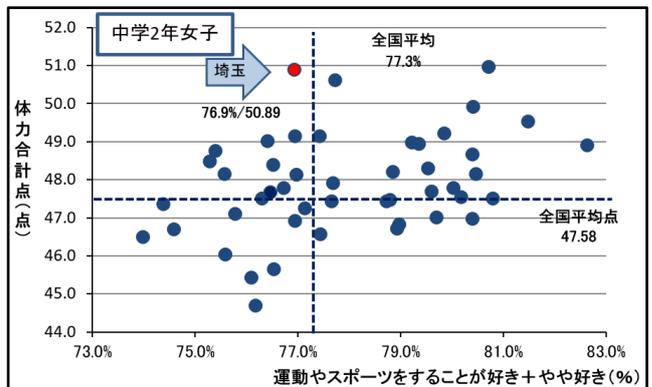


図2 体力合計点と運動・スポーツ好意度の関係(女子)

課題

(1) 単元の計画作成上の工夫改善

- 全ての生徒が運動の特性や魅力に触れ、運動の楽しさや喜びを十分に味わうことができる単元の計画の編成。
- 生徒が学ぶ意義を見いだすための意図的・計画的な単元の計画を編成。

(2) 1単位時間の指導計画の充実

- 「ねらいとめあて」、「学習活動」、「まとめと振り返り」のつながりを意識した授業の展開。
- ICTの効果的活用による、主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善。

(3) 運動やスポーツとの多様な関わり方と関連付けた「楽しい」体育授業の視点(図1, 図2)

2 総合的な体力向上を目指した、組織的な取組の工夫

成果

- (1)「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(中2男女)から
 ○本県生徒の1週間における総運動時間が60分未満の割合は、男女ともに前年度と比較して減少傾向にある。(図3)
- (2)「全国体力・運動能力、運動習慣等調査質問紙」(中2男女)から
 ○体力テストの結果などを基に体力の向上について、自分なりの目標を立てている。
 男子 78.5%(全国 75.0%)女子 74.4%(全国 67.7%)

現状

「令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」から

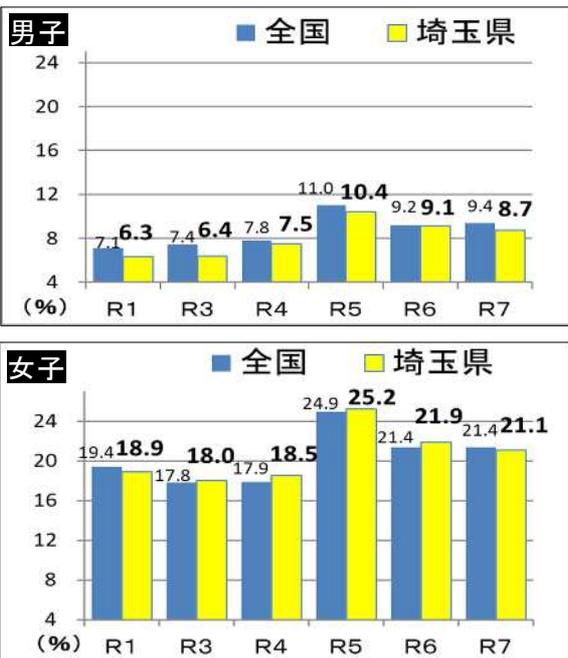


図3 学校の体育授業以外における1週間の総運動時間が60分未満の割合

1週間の総運動時間

性別	埼玉県平均(分)	全国平均(分)	差異(分)
男子	709.96	655.76	54.20
女子	430.65	443.81	-13.16

表1 学校の体育授業以外における1週間の総運動時間

課題

- 総合的な体力向上を目指した、組織的な取組の工夫
- ・1週間の総運動時間を見ると、男子は全国平均を上回っているものの、女子は全国平均を下回っている。体育授業以外で自主的に運動やスポーツを行いたくなるような、更なる組織的な取組の工夫が大切である。(表1)
 - ・生徒一人一人に合った体力向上に向けた、目標や必要感をもたせ、主体的に取り組める内容を工夫することで、総合的な体力の向上を図る。

3 体育的活動時の事故防止の徹底

現状

- 令和6年度学校管理下の負傷発生件数(図4、図5)
- 学校管理下における負傷申請件数
R5 14,587件 → R6 14,415件 (172件減)
 - 体育的活動中の負傷申請件数
R5 11,564件 → R6 11,415件 (149件減)
 - 学校管理下における体育活動中の負傷発生割合
R5 79.2% → R6 79.2% (変化なし)
 - 学校管理下における体育的部活動中の負傷発生割合
R5 43.9% → R6 43.5% (0.4%減)

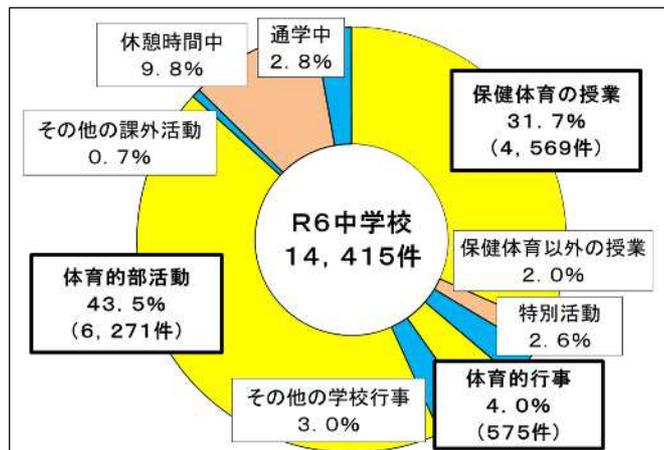


図4 負傷の場合別災害申請件数の割合(R6) 「独立行政法人日本スポーツ振興センター資料」から

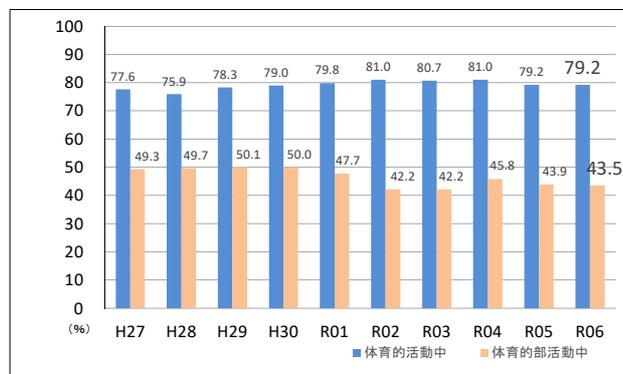


図5 負傷発生件数に占める体育的活動時及び体育的部活動中の割合(R6)

課題

○体育的活動時の事故防止の徹底

- ・体育的部活動中の負傷発生割合は減少しているものの、学校における負傷発生件数の 79.2% が体育的活動中に発生している。各学校においても引き続き、県の通知等をもとに、事故防止について徹底を図る。
- ・事故対応マニュアル、特に初期対応等の共通理解を図るなど、危機管理体制を確立する。

令和8年度の課題

- 1 学習指導要領の理念や趣旨の浸透に向けた授業づくり
- 2 生涯にわたって運動やスポーツに親しむことができる資質・能力の育成
- 3 体育的活動時の事故防止の徹底

課題1

学習指導要領の理念や趣旨の浸透に向けた授業づくり

1 単元計画（指導と評価の計画）作成のポイント

県は、令和3年度から令和5年度までの3年間、「運動好きな児童生徒育成検討委員会」を設置し、授業づくりの改善と充実に向けた運動好きな児童生徒の育成に力を入れてきた。

運動機会が減少する中、体育授業は、すべての生徒に等しく保障された貴重な運動機会であり、学習指導要領の理念や趣旨の浸透に向けた授業づくりをしていくためには、単元計画の検討が必要不可欠である。

県では、単元計画作成のための手引書となるリーフレットや、そのリーフレットの趣旨を生かした授業動画を作成し、単元計画作成における具体的なイメージがもてるようにした。(二次元コード①)

各単元開始前などに、本リーフレットや授業動画を参考にし、「習得・活用・探究」といった意図的、計画的な単元計画を作成することで、生徒が自ら学びを深めていくような授業づくりをしていきたい。



単元前半		単元中盤～後半	
習得	活用	探究	
1. 運動の楽しさや喜びを味わう	2. 運動の楽しさや喜びを味わう	3. 運動の楽しさや喜びを味わう	4. 運動の楽しさや喜びを味わう
5. 運動の楽しさや喜びを味わう	6. 運動の楽しさや喜びを味わう	7. 運動の楽しさや喜びを味わう	8. 運動の楽しさや喜びを味わう
9. 運動の楽しさや喜びを味わう	10. 運動の楽しさや喜びを味わう	11. 運動の楽しさや喜びを味わう	12. 運動の楽しさや喜びを味わう



二次元コード①
運動好きな児童生徒育成検討委員会

2 運動の特性（機能的特性）を踏まえた授業

生徒が主体的に学びに向かうためには、意欲や関心といった「体育の授業をやりたい」という気持ちが大切であり、その前提となるのが、運動の特性（機能的特性）を踏まえた授業である。「中学校学習指導要領（平成29年告示）解説」において、それぞれの領域における機能的特性が記載されている。

運動の楽しさや喜びを味わうとは、心と体が関連していることを実感したり、それぞれの運動が有する特性や魅力に応じて、運動することそのものを楽しんだり、その運動の特性や魅力に触れたりすることが大切であることを示したものである。 中学校学習指導要領（平成29年告示）解説 保健体育編P.31より

体づくり運動	体を動かす楽しさや喜びを味わう
器械運動	技ができる楽しさや喜びを味わう
陸上競技	記録に挑戦したり、相手と競争したりする楽しさや喜びを味わう
水泳	続けて長く泳いだり、速く泳いだり、競い合ったりする楽しさや喜びを味わう
球技	勝敗を競うことに楽しさや喜びを味わう
武道	勝敗を競い合い、互いに高め合う楽しさや喜びを味わう
ダンス	仲間とともに感じを込めて踊ったり、イメージを捉えて自己を表現したりすることに楽しさや喜びを味わう



各領域の運動の楽しさや喜びを味わうことのできる授業

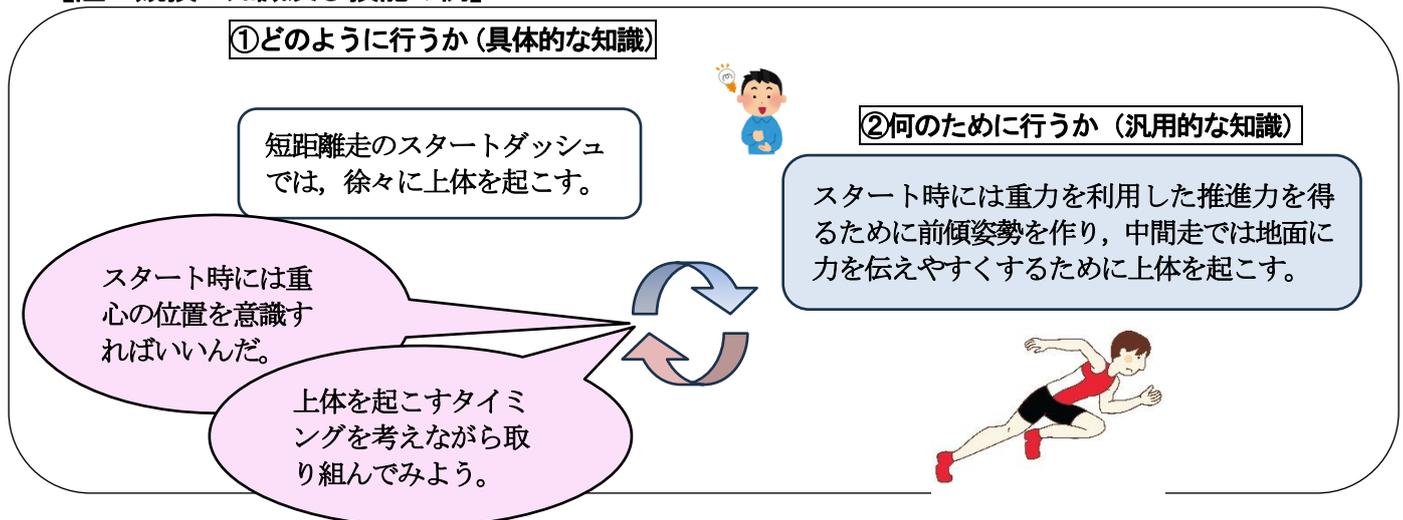
3 「何のために行うのか」といった生徒が必要感をもてる授業づくり

中学校学習指導要領（平成29年告示）解説においては、「知識及び技能」や「学びに向かう力、人間性等」の育成に関わり、「具体的な知識」を概念や法則などの「汎用的な知識」と結び付けていくことの重要性が示されている。また、獲得した「汎用的な知識」を基に、さらに理解を深めながら、より質の高い「具体的な知識」へと結び付けていく学習過程が求められている。

このように、「どのように行うのか」と「何のために行うのか」を往還しながら学ぶ授業を構成することは、生徒が学習の意味を実感し、主体的に学びに向かう姿勢を身に付けていくことにつながる。

以下に、陸上競技及び武道を例として、その具体を示す。

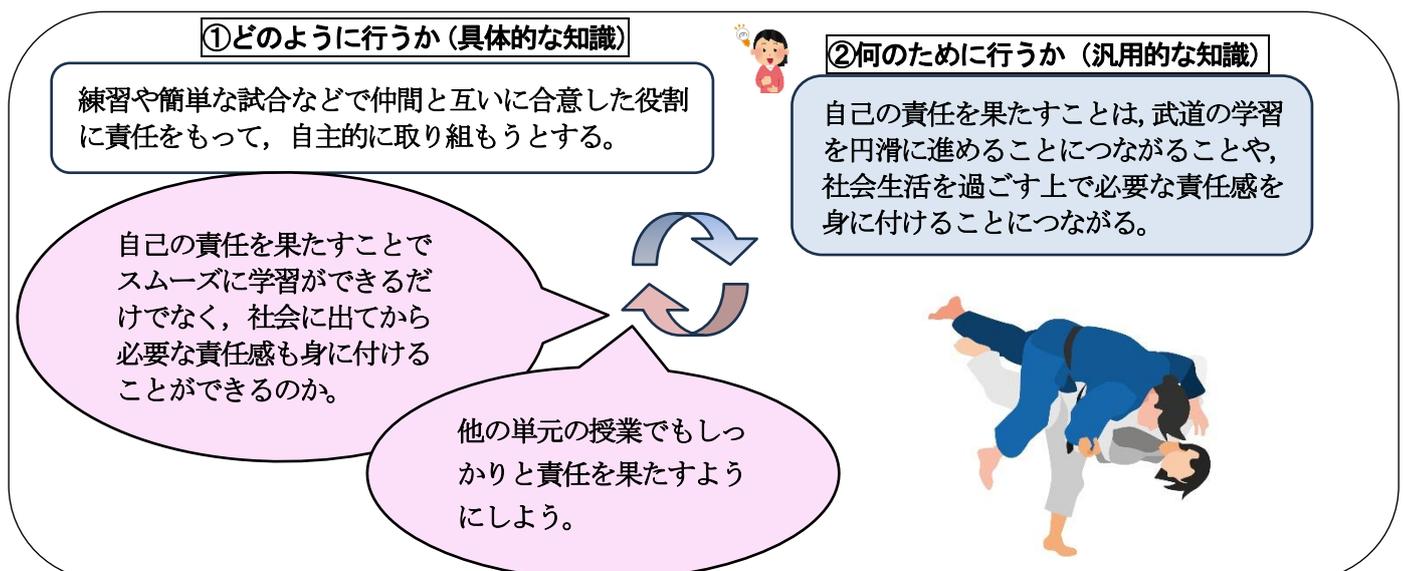
【陸上競技：知識及び技能の例】



体の動かし方や協力の仕方などの「どのように」行うのかといった具体的な知識だけでなく、その運動を支える原理や原則、意義などの「何のために」行うのかといった汎用的な知識を関連させて理解させた上で、学習場面に適用したり、応用したりすることが大切である。

中学校学習指導要領（平成29年告示）解説 保健体育編P.9より

【武道：学びに向かう力、人間性等の例】



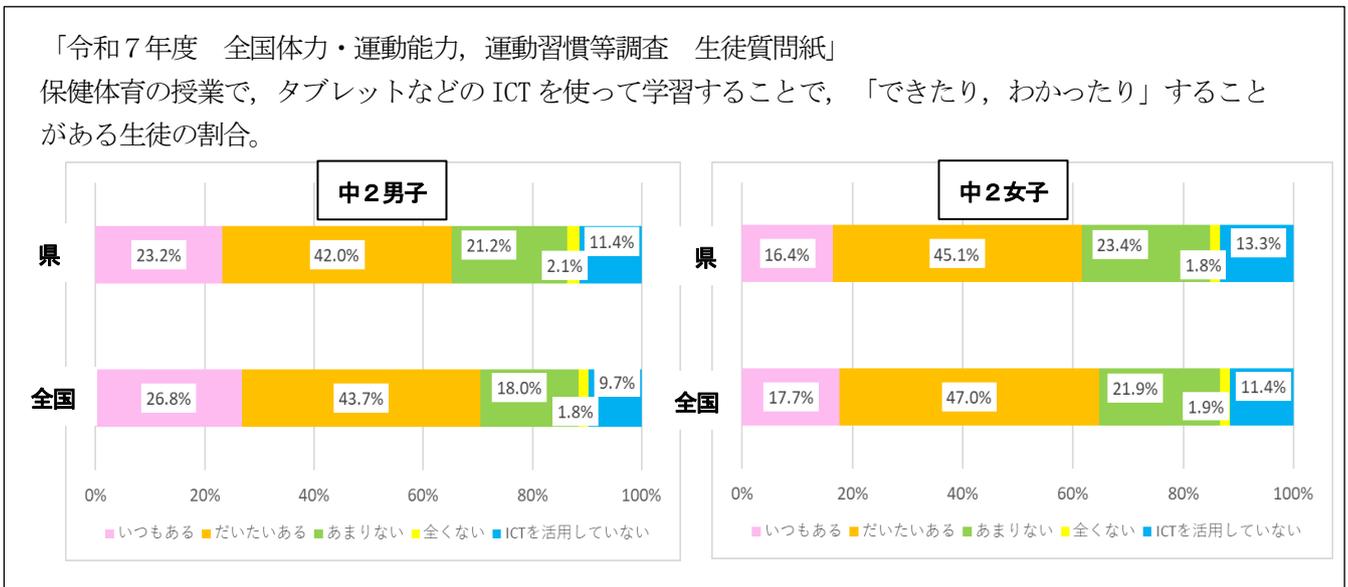
学びに向かう力、人間性等を学習する際、公正、協力等の具体的な指導事項が解説で示されているが、例えば協力の場面や行動の仕方の例などの具体的な知識となぜ協力するのかといった協力することの意義などの汎用的な知識を関連させて指導することで、生徒自身の積極性や自主性を促し、生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現していく資質・能力の育成を図ることが大切である。

中学校学習指導要領（平成29年告示）解説 保健体育編P.41より

4 ICTの効果的活用

『令和の日本型学校教育』の構築を目指して～全ての子供たちの可能性を引き出す、個別最適な学びと、協働的な学びの実現～（答申）において、ICTは、学校教育の基盤的ツールとして必要不可欠なものであり、これまでの実践とICTとを最適に組み合わせることで、これからの学校教育を大きく変化させ、様々な課題を解決し、教育の質の向上につなげていくことが必要であると示している。

○埼玉県の実況



○ICTの効果的な活用例（個別最適な学び・協働的な学び）

■陸上競技（長距離走） 10時間計画

6～7時間「設定コースの完走」 ※1～5時間までで必要な知識・技能を学習済み

【学習活動の場面】

- ①4段階のレベルの設定タイムから各グループで挑戦する記録を選択する。
- ②走る距離は個人の体力や技能を考慮するという条件を踏まえ、グループで200mトラックを20周、走順や走る距離を考える。
- ③グループ内で一人一人が考えた内容をスプレッドシートに入力・共有し、自分と他者の考えと比較しながら話し合いによって、よりよい方法を選択する。

【個別最適な学び】

「ランニングフォームを動画撮影し、見本と比較して理解を深める。」

→自己に適したピッチとストライドで走るために、自分のフォームを動画で確認し、課題を見付け、自己の課題に応じた練習を選択することで、自らの学習を調整する。

【協働的な学び】

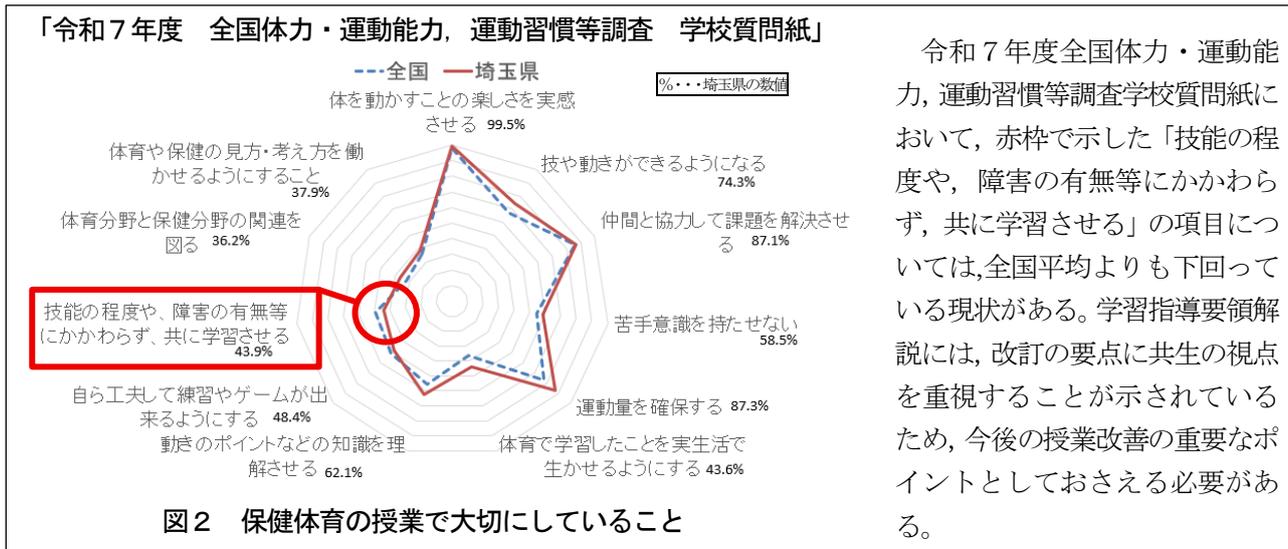
「クラウド上にある他のグループの考えを参照する。」

→グループ内で話し合い、グループとしての考え方をまとめる。その後、クラウド上の他のグループの中から参考になる考え方を参考にすることで、幅広い視点から解決方法を考える。

【ICTの効果的活用による「深い学び」】

- ・クラウドを活用し、自分たちのグループで考えた課題解決方法を他のグループと比較することで、新たな課題を発見したり、思考が深まったりすることにつながる。
- ・単元の前半で学習した長距離走に適した走り方に関する知識や技能を活用したり、既習の共生の態度である「一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする」ことを踏まえて提案したりすることで深い学びにつながる。

5 共生の視点を重視した授業の展開



令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査学校質問紙において、赤枠で示した「技能の程度や、障害の有無等にかかわらず、共に学習させる」の項目については、全国平均よりも下回っている現状がある。学習指導要領解説には、改訂の要点に共生の視点を重視することが示されているため、今後の授業改善の重要なポイントとしておさえる必要がある。

課題2

生涯にわたって運動やスポーツに親しむことができる資質・能力の育成

近年、生徒の運動習慣の二極化が課題となっている。学校の保健体育授業のみならず、家庭や地域と連携した取組が不可欠である。

その一助として、埼玉県では、家庭で気軽に取り組める内容を紹介した「家庭でできる運動紹介動画」(二次元コード②)を作成・公開している。本動画は、筋力・全身持久力・柔軟性など体力要素の維持向上を意図した内容であり個々の体力差に応じて段階的に取り組める構成となっている。各校においては、授業で扱った体力向上の視点と関連付けながら紹介し、生徒が自ら課題を見付け主体的に取り組む運動習慣形成につなげていただきたい。



二次元コード②

[家庭でできる運動紹介動画](#)

課題3

体育的活動時の事故防止の徹底

県教育委員会では、毎年度当初「体育的活動時における事故防止について」、「体育授業・運動部活動における事故防止の5則」、及び「水泳等の事故防止について」等を通知し、事故防止の徹底を図っている。

各学校においては、これらの通知をもとに、全校を挙げての事故防止の徹底及び迅速かつ適切な初期対応を行うことが重要である。特に、首から上の負傷については、たとえ外傷がなくとも、救急搬送を念頭に置き、迅速に対応することが必要である。

また、令和8年度においても、熱中症事故の防止については、万全を期した対応が求められる。下の枠内の内容は、県教育委員会が作成した、県立学校版「熱中症ガイドライン」(二次元コード③)から抜粋したものである。本ガイドラインを参考に、自校の危機管理マニュアル等を適切に改訂するようお願いしたい。

【熱中症予防の原則】

- ① 環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給を行うこと
- ② 暑さに徐々に慣らししていくこと
- ③ 個人の条件に配慮すること
- ④ 服装に気を付けること
- ⑤ 具合が悪くなった場合には早めに運動を中止し、必要な処置をすること



二次元コード③

[県立学校版「熱中症ガイドライン」](#)