

目次

| | |
|--------------|---|
| 保健体育を学ぶみなさんへ | 4 |
| この本の使い方 | 5 |

第1章 体育理論編

| | |
|----------------------------------|----|
| 1 運動やスポーツの多様性 | 8 |
| ① 運動やスポーツの必要性和楽しさ | 8 |
| ② 運動やスポーツとの多様なかわり方 | 12 |
| ③ 運動やスポーツの楽しみ方 | 16 |
| 2 運動やスポーツの効果・学び方、安全な行い方 | 20 |
| ① 運動やスポーツの心と体への効果 | 20 |
| ② 運動やスポーツの学び方 | 24 |
| ③ 運動やスポーツの安全な行い方 | 28 |
| 3 文化としてのスポーツの意義 | 32 |
| ① スポーツの始まりと歴史 | 32 |
| ② 国際的なスポーツ大会の意義と役割 | 36 |
| ③ 人々を結びつけるスポーツ | 40 |

第2章 体育実技編

| | |
|-------------------|----|
| 1 体づくり運動 | 46 |
| 2 器械運動 | 50 |
| 3 陸上運動 | 54 |
| 4 水泳 | 58 |
| 5 球技 | 62 |
| 6 武道 | 68 |
| 7 ダンス | 72 |

第3章 保健編

| | | |
|----------|---|-----|
| 1 | 私たちの生活と健康 ^{けんこう} | 78 |
| ① | 健康の考え方 | 78 |
| ② | 健康と運動 | 82 |
| ③ | 食事と健康 | 86 |
| ④ | 休養 ^{きゅうよう} と健康 | 90 |
| ⑤ | 喫煙 ^{きつえん} ・飲酒 ^{いんしゅ} ・薬物乱用 ^{やくぶつらんよう} と健康 | 94 |
| 2 | 心身の発育・発達 ^{はついく はつたつ} と心の健康 | 98 |
| ① | 体の発育・発達 | 98 |
| ② | 心の発育・発達 | 102 |
| ③ | 心と体の関係とストレス | 106 |
| ④ | 欲求 ^{よつきゅう} と適応 ^{てきおう} 機制 ^{きせい} | 110 |
| 3 | けがの防止 ^{ぼうし} と応急 ^{おうきゅう} 手当 ^{てあて} | 114 |
| ① | けが ^{げんいん} の原因と防止 | 114 |
| ② | 交通事故 ^{じこ} の原因と防止 | 118 |
| ③ | 自然災害 ^{しぜんさいがい} への備え ^{そな} と対応 | 122 |
| ④ | 応急 ^{おうきゅう} 手当 ^{てあて} とその方法 | 126 |
| 4 | 病気 ^{よぼう} の予防 | 130 |
| ① | 生活習慣病 ^{せいかつしゅうかんびょう} とその予防 | 130 |
| ② | 感染症 ^{かんせんしやう} とその予防 | 134 |
| ③ | 保健 ^{ほけん} 機関 ^{きかん} の役割 ^{やくわり} と利用 ^{りよう} | 138 |
| ④ | 医療 ^{いりよう} 機関 ^{きかん} の役割 ^{やくわり} と利用 ^{りよう} | 142 |
| 5 | 私たちの生活 ^{かんきやうもんだい} と環境 ^{かんきやうもんだい} 問題 | 146 |
| ① | 大気 ^{たいき} 汚染 ^{おせん} (空気)と健康 | 146 |
| ② | 水質 ^{すいしつ} 汚濁 ^{おたく} と健康 | 150 |
| ③ | 環境 ^{かんきやう} 汚染 ^{おせん} 、環境 ^{かんきやう} 衛生 ^{えいせい} と健康 | 154 |
| ④ | 働くことと健康 | 158 |

保健体育を学ぶみなさんへ

この本では、3つの章を通して「保健体育」を学ぶことができます。

どの章に記載されている事柄も、みなさんが安心して安全な学校生活を過ごし、卒業後、地域社会において健康で豊かな生活を送るために必要となる大切な内容ばかりです。

今の生活や、興味・関心、またこれまでの学習の流れに応じて、必要な場面で、必要な内容を選び、学んでください。

みなさんが、この本を活用して学ぶに当たり、以下の3つのお願いがあります。

1 | 新しい見方や考え方をもてるようになろう

身近にあるもの、ふだんの生活で当たり前に行っていることに、疑問をもち、比較したり関係づけたりして調べ、考えたことを話し合ってみたり、発表したりすることで、今までとは異なる見方や様々な考え方をもてるようになることを願っています。

そして、その見方や考え方は、保健体育の学びだけではなく、国語、数学、理科、家庭、英語、音楽など、皆さんが学ぶそのほかの教科ともつながっていることも忘れないでください。それぞれの教科で学んだことをつないで、新しい見方や考え方をもてるようになりましょう。

2 | 保健体育の学びをくらしに生かそう

保健体育で学んだことが、みなさんの今の生活や学校卒業後の生活に役立つことを願っています。

保健体育の学びには、健康で文化的な生活を送る上で、役立つことがたくさんあります。さまざまなスポーツについて知ることで、体を動かす気持ちよさを感じ、仲間と共に練習をしたり、試合をしたりする楽しさを感じることがができます。病気やけがについて知り、応急処置について学ぶことで、安全で安心な生活を送ることがができます。

3 | 社会の一員として、充実した余暇を過ごそう

保健体育で学んだことを生かして、生涯を通じて健康で豊かな生活を送っていきましょう。心身共に健康であれば、就労や家庭での生活も、楽しく、充実したものとなっていきます。

さあ、保健体育の学びを始めましょう。

この本の使い方

1章 体育理論編・3章 保健編



学習しよう

この学習で身につけたいこと、考えたいことなどを示しています。

課題をつかもう



この学習のなかで考えたいこと、調べたいことについて押さえます。

調べてみよう



課題にそって、調べてみましょう。

話し合おう



これまでの学びをもとに、ペアやグループ、学級などで話し合ってみましょう。

深めよう



分かったことを通して、さらに考えを深めたり、生活に生かす方法を考えましょう。



ふり返ろう

この学習を通して学んだことをふり返りましょう。

ミニ知識

知っておきたい用語について解説しています。

付録資料の活用

学習の内容に応じて、役に立つ情報やワークシートなどをQRコードから読み取ることができます。

「くらしに役立つ」学びのサイトでは、学習の内容に応じて、役に立つ情報やワークシートなどをQRコードから読み取ることができます。

→「保健体育」トップページからはすべての情報が見られます。



第1章 体育理論編

1 運動やスポーツの多様性

1 運動やスポーツの必要性と楽しさ

学習しよう

- 運動やスポーツはどのようなことであり、楽しんでいるのだろうか。
- 私たちはなぜ運動やスポーツをするのだろうか。

課題をつかもう

スポーツ(sport)という言葉の語源は何だろうか。

スポーツの始まり

スポーツという言葉は、もとは「遊び」や「気晴らし」「楽しみ」という意味でした。その後、勝敗を競い合う「運動競技」という意味が中心となりました。

スポーツは、世界各地で人々の生活とかわりながら行われるようになりまし。また、人々はスポーツを安全に行うことができるよう、「ルール」をつくりまし。それは長い年月をかけて形を変え、やがて国際的に統一されたルールとなり、今日行われているオリンピックやパラリンピック、世界選手権大会といった「競技スポーツ」へと発展していきまし。

今では、健康づくりや楽しみを求めて自主的・自発的に行われる身体活動を広くスポーツと呼んでいます。また、体を使うものだけ

でなく、ダンスやチェスなどもスポーツととらえられており、近年では「eスポーツ」(エレクトロニック・スポーツ)も広がりを見せています。

調べてみよう

これまでに体験してきたスポーツが、どのようにして生まれたのか、調べてみましょう。

運動やスポーツの必要性と楽しさ

私たちはなぜ運動やスポーツをするのでしょうか。健康を維持したり、体力を高めたりするには運動で体を動かす必要性があります。また、運動やスポーツには、仲間と交流する、自然に親しむ、相手と競争するなどの楽しさがあります。このように、運動やスポーツには、私たちが求める必要性や楽しさと大きく関係しています。

運動やスポーツを行うことはすべての人にとっての基本的な権利であり、だれもが生涯にわたって楽しめるものとされています。

運動やスポーツの必要性和楽しさ

- 健康の維持増進
- 体力の向上
- 仲間との交流
- 感情の表現
- 自然との触れ合い

2章 体育実技編



学習しよう

この学習で身につけたいこと、考えたいことなどを示しています。

課題をつかもう



この競技や種目について考えたいこと、調べたいことについて押さえます。

調べてみよう



この競技について、調べてみましょう。

話し合おう



調べたことや、取り組んでみたことで考えたこと、より上手に行うためにはどうしたらよいか、などを話し合ってみましょう。

深めよう



分かったことを通して、さらに考えを深めたり、生活に生かす方法を考えましょう。



ふり返ろう

この学習を通して学んだことをふり返りましょう。

[競技ごとの解説項目]

- 競技の特性とねらい
- ルールやきまり
- 学習の進め方

※ない場合もあります

ミニ知識

知っておきたい用語について解説しています。

4 水泳

学習しよう

水泳の特性や技、泳法を知ろう。
 水泳を楽しく安全に行うための方法について理解しよう。

課題をつかもう

水泳で得られる効果にはどんなことがあるでしょうか。

水泳の特性とねらい

水泳のように水の中で体を動かす運動は、全身運動になることから、バランスよく筋力や体力が身につきます。また、浮力を利用するため、陸上で運動をするよりも体への負担が少なく、安全に行うこともできます。年齢や体格、運動経験にかかわらず自分のペースで行うことができるので、生涯スポーツとして取り込まれています。

調べてみよう

水の特性は「浮力」以外に何があるでしょうか。

泳法

水泳には、次の4つのような泳法があります。

ミニ知識 プール：水を空でつかまえて、つかんだ水を泳ぎに使う動作のこと

クロール

- 1 一定のリズムで強いキックを打つ
- 2 水中で肩を曲げて泳ぎ泳ぎをキックする。呼吸のタイミングよくして泳ぎをキックする
- 3 手のかき(プル)と足のけり(キック)、体の回転運動に合わせて泳ぎをキックする

平泳ぎ

- 1 けり踏みで強く伸びるキックをする
- 2 肩より前で、両手(ストローク)を揃えて泳ぎをキックする
- 3 泳がせ泳ぎに合わせた呼吸を水面上に出して泳ぎをキックする

背泳ぎ

- 1 両手を肩より前で、肩が水面上に出るまで泳ぎをキックする
- 2 両手は、肘が水の面をなぞるように泳ぎをキックする
- 3 水面上の肩は、肘とキックの間に合わせて泳ぎをキックする
- 4 呼吸は、プルとキックの間に合わせて泳ぎをキックする

バタフライ

- 1 両手を肩より前で、肩が水面上に出るまで泳ぎをキックする
- 2 両手は、肘が水の面をなぞるように泳ぎをキックする
- 3 両手を肩より前で、肩が水面上に出るまで泳ぎをキックする
- 4 プールの水面より上を泳ぎをキックする

第1章

体育理論編

- 1 | 運動やスポーツの多様性
- 2 | 運動やスポーツの効果・学び方、安全な行い方
- 3 | 文化としてのスポーツの意義



体を鍛えたり、心身をリフレッシュさせたり、私たちが運動やスポーツを行う目的はさまざまです。また、運動やスポーツに参加するだけでなく、メディアを通して見たり、会場に行って観戦したりすることも楽しみ方の一つです。

この章では、運動やスポーツの意義や多様なかわり方について知り、スポーツの歴史や、文化的な特徴などについても学びます。