次期学習指導要領 教科別まとめ　　中学校 No.08

審議まとめ（2026年10月5日）を**中学校の先生向け**にまとめ直しました

保健体育

次期学習指導要領で、どう変わる？

身に付けたい「動き」と、運動の多様な楽しみ方を軸に

中学校版





10秒でいうと　「体育理論」を「スポーツ理論」に改称。公正・協力などは「運動との関わり方」として学ぶ

やさしく言うと

小5～中2は「多くの領域の運動を経験し、スポーツの基礎に触れる時期」と整理し直す方向です。中3からは「卒業後も多様な楽しみ方で関わる時期」です。「体育理論」は「スポーツ理論」に名称を変える案です。保健は、個人生活を中心とした健康・安全を科学的に学びます。公正・協力などは「運動との関わり方」として教える方向です。

中学校はいつから？

全面実施	**2031年度（令和13年度）から（見込み）**
移行期間	2028～2030年度
告示	2026年度末の予定
教科書	2031年度から新しい教科書（2029年度に検定）

この冊子の中身

1 保健体育のポイント　4つ
2 主な変更点　8項目
3 現行と次期の比較（新旧対照）　7項目
4 授業時数
5 生成AI・ICTとの付き合い方　3項目
6 今からできる準備チェックリスト　8項目
7 次期を先取りする授業アイデア　1本
8 指導案（試案）　1本
9 現行の学習指導要領・解説（中学校）

無料　原田英語.com 次期学習指導要領ナビ

研修・会議・授業・保護者会での印刷・コピー・配布・投影はご自由にどうぞ。ご連絡は不要です。クレジットは残してください。
審議まとめ（2026年10月5日）準拠・出典ページつき。告示前の方向性で、今後変わることがあります。2026年11月4日 版

サイトで見る

体育・保健体育の3行要約（全校種）

1. 小1～4は「遊び」の要素を取り入れた学習に整理し、具体的な運動名ではなく身に付けたい「動き」を軸に示す方向。
2. 公正・協力・責任などの態度は「運動との関わり方」として知識・技能を中心に整理し直し、指導と評価をはっきりさせる方向。
3. 「体育理論」は「スポーツ理論」に、高校専門学科「体育」は「スポーツ」に名前を変える案。保健は健康・安全の「概念」と「それに関わる原則」を軸にする方向。

1 保健体育のポイント

4つ

1 中2まではルールを簡単にした運動で

小5～中2は、ルールなどを簡単にした「運動」を通した学びを基本に整理する方向です。単に技能の水準を下げるのではなく、「好き」「楽しい」を育てながら楽しみ方を広げる趣旨です。中3からは、引き続き興味・関心に応じた選択制とする方向です。P268 P270

授業では、たとえば 中1のバスケットボールで人数やコートを工夫した簡易ゲームにし、全員がボールに触れる機会を増やす授業が考えられます。

2 「体育理論」から「スポーツ理論」へ

「体育理論」の領域名を「スポーツ理論」に改める案です。運動やスポーツの多様な楽しみ方や、文化・経済・教育などの面からのとらえ方を学びます。改正スポーツ基本法の趣旨にも留意して内容を改善する方向です。実技や保健と関連させて理解を深めることが期待されています。P267 P270

授業では、たとえば 地域のスポーツ大会を「する・みる・支える」の立場で調べ、自分に合う関わり方を考える、といった授業が考えられます。

3 「運動との関わり方」で思考力も育てる

公正・協力などの態度は、「運動との関わり方」として知識・技能を中心に整理し直す方向です。中学校・高校では、運動実践につながる態度に関する思考・判断・表現の指導がしにくいと指摘されていました。この整理は、その改善にも役立つと期待されています。P268 P269

授業では、たとえば 審判やルール係を交代で担当し、公平な判定のために必要なことを話し合ってから試合を行う、といった授業が考えられます。

4 保健は個人生活を中心に科学的に

中学校の保健は、抽象的な概念も理解できる段階として、個人生活を中心に科学的に学ぶ方向です。体育と保健で重なる内容も見直します。中1保健「心の健康」と中2体育理論「運動やスポーツの効果」が、どちらもストレスと運動を扱う例として挙げられています。P268 P272

授業では、たとえば 運動の前後で気分の変化を記録し、保健で学ぶストレスへの対処と結び付けて考える、といった授業が考えられます。

2 主な変更点

8項目

1. 態度（公正・協力・責任など）は「運動との関わり方」として知識・技能で教える

これまで「学びに向かう力」に入っていた公正、協力、責任、参画、共生、健康・安全は、「運動との関わり方」という名前で、主に「知識・技能」として整理し直す方向です。「なぜそうするのか」「どうやって行うのか」を理解させることで、形だけの指導や評価にならないようにするのがねらいです。評価では、態度だけを見る評価にならないよう注意しつつ、指導と評価のイメージを今後さらに検討します。また「愛好的な態度」は「運動やスポーツの多様な楽しみ方を目指す態度（仮称）」として「学びに向かう力」に残すとされています。 P268 P269 P274

2. 各領域は2年間のまとまりで計画的に学ぶことを基本に

体育の各領域の学習は、2年間のまとまりで計画的に学ぶことを基本とし、2年間で学ぶ内容を分かりやすく示す方向です。運動の種類を毎年すべて行うという意味ではないことを明確にするねらいです。毎年同じ時期に入れがちな運動も見直し、生まれた「余白」で学びの質を高める活動をすることが期待されています。年間・複数年の指導計画の立て方を見直す必要があります。 P272 P61

3. 小 中 高 求める技能の水準を下げすぎず高すぎず調整（高2以上は現行の中3〜高1程度）

指導内容が積み上がりすぎないよう、高2以上の最終段階で示す技能は、現行で中3〜高1程度として示している程度を置くことを基本に、全体の系統を整理する方向です。小5〜中2は、ルールなどを簡単にした「運動」を通した学びを基本にするとされています。これは技能の水準をただ下げるのではなく、「好き」「楽しい」を育てながら楽しみ方を広げる趣旨だとされています。子どもの状況に応じて発展的な学習に取り組む工夫の余地も示されます。 P270 P272

4. 保健は「概念」と「それに関わる原則」を軸に、演習的な学習で深める

保健では、知識をため込むだけでなく、まだ知らない健康課題にも対応できる力を育てるため、健康・安全の「概念」（どんな要素が関わって起きるのか）と「それに関わる原則」（どう働きかければ良い結果になるのか）を整理して示す方向です。小学校は身近な生活を中心に実践的に、中学校は個人生活を中心に科学的に、高校は個人と社会生活について総合的に学ぶ流れに整理し直すとされています。生活習慣や地域の事故情報のデータを使うなど、演習的な学習が例として挙げられています。評価も、暗記ではなく「概念」と「原則」に照らして見ることを充実させる方向です。 P267 P268 P271 P274

5. 中 高 「体育理論」を「スポーツ理論」に名称変更する案

中学校・高校の体育の領域「体育理論」の名前を「スポーツ理論」に改めるとされています。運動やスポーツの多様な楽しみ方、文化・経済・教育などの面からの見方、安全な行い方などを学ぶ領域で、改正されたスポーツ基本法の趣旨にも気を配って内容を改善する方向です。実際に体を動かす領域や保健と関連付けて学ぶことが期待されています。 P270

6. 体育と保健の関連づけと、重なる内容の見直し

心と体を一体として捉えるため、体育と保健を関連付けた指導を充実させる方向です。例えば高校の体育「実生活に生かす運動の計画」と保健「健康に関する環境づくりと社会参加」のように、関連させやすい内容を整理して示すことも考えられています。一方、体育と保健で重なる内容（例：ストレスへの対処としての運動）や、教科書で何度も繰り返されている内容（例：健康には運動・食事・休養及び睡眠が関係すること）は、扱い方を見直すよう促すとされています。 P271 P272

7. 変化する健康課題・安全課題への対応と「生命（いのち）の安全教育」

メンタルヘルスの課題、自然災害、SNSや犯罪による被害、性犯罪・性暴力などを背景に、健康・安全の学習を学校全体で充実させることが求められています。国の教材がある「生命（いのち）の安全教育」は、教材の内容と学習指導要領との関係を分かりやすく示し、活用を進める方向です。一人一人の発達に応じた指導が必要な事柄は、保護者の理解を得て外部の専門家の協力も得ながら個別の指導などで扱い、学習指導要領は現場の指導をためらわせない書き方を検討します。 P265 P271

8. 水泳授業・暑さ対策など、授業の実施環境の見直し

水泳授業は、水に親しむ楽しさ、陸上と違う環境での動き、水の事故から身を守る力という意義を整理し、引き続き全員の学習機会を確保するとしています。プールは学校のものだけでなく、地域のプールの活用や民間への管理委託なども考えられるとされ、安全確保につながる指導は小学校だけでなく中学校以降の取組の整理も期待されています。暑さへの対応では、暑さに体を慣らす「暑熱順化」も含めた安全管理、実施内容・場所・時期の工夫、体育館などの計画的な空調整備を基本とします。 P273 P274

3 現行と次期の比較（新旧対照）

7項目

黄色のマーカー＝次期で新しく入る・強く打ち出される言葉　~~取り消し線~~＝現行から消える・言い方が変わる言葉

項目	現行	次期（審議まとめの方向）
公正・協力・責任などの態度の位置づけ	「学びに向かう力、人間性等」の中に、愛好的な態度と並んで公正、協力、責任、参画、共生、健康・安全の態度が位置付けられている。	これらは「**運動との関わり方**」として「**知識及び技能**」を中心に整理し直す方向。愛好的な態度は「運動やスポーツの**多様な楽しみ方を目指す態度（仮称）**」として「学びに向かう力」に残す。 P268 P269
体育の12年間の時期の分け方	小1～4「各種の運動の基礎を培う時期」、小5～中2「多くの領域の学習を経験する時期」、中3～高3「卒業後も運動やスポーツに多様な形で関わることができるようにする時期」。	4年ごとの区切りは保ちつつ、小5～中2を「多くの領域の運動を経験し**スポーツの基礎に触れる時期**」、中3以降を「卒業後も運動やスポーツに**多様な楽しみ方で豊かに関わる**ことができるようにする時期」と再整理。小1～4は「**遊び**」の要素を取り入れた学習に。 P265 P268 P270
体育の領域名「体育理論」	中学校・高校に「体育理論」の領域がある（中学校：運動やスポーツの多様性など、高校：スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展など）。	領域名を「**スポーツ理論**」に改め、改正スポーツ基本法の趣旨にも留意して内容を改善する案。 P270
高2以上で求める技能の水準	学校段階が上がるにつれて技能の内容が積み上がっていく（例：ベースボール型で中3・高校の技能の記述が中1～2より高度になる）。	高2以上（最終段階）で示す技能は、**現行の中3～高1程度**を置くことを基本に全体の系統を整理。発展的な学習の余地は示す。 P272
学習指導要領での運動の示し方	「○○（運動）では、XXをする」のように、具体的な運動を限定して示していると読み取れる部分があり、教師・子ども双方の負担になる面がある。	小4までは具体的な運動のやり方を示すのをやめ、身に付けたい**「動き」を軸**に示す方向。小5以降も運動や種目の**示し方を柔軟に**する方向で検討。各領域は**2年間のまとまり**で計画的に学ぶ。 P272 P61
保健の学校段階ごとの学び方	小学校「身近な生活における健康・安全に関する基礎的な内容」、中学校「個人生活における健康・安全に関する内容」、高校「個人及び社会生活における健康・安全に関する内容」のスパイラル構造。	小学校は「身近な生活を中心とした」内容を**実践的に**、中学校は「個人生活を中心とした」内容を**科学的に**、高校は個人及び社会生活の内容を**総合的に**学ぶ系統に再整理。健康・安全の「**概念**」と「**それに関わる原則**」をスパイラルで深める。 P265 P268
体育・保健の「見方・考え方」	体育は、運動やスポーツを価値や特性に着目し、楽しさや喜びとともに体力の向上に果たす役割の視点から捉え、「する・みる・支える・知る」の多様な関わり方と関連付けること（92字）。	体育は、運動やスポーツを心身の充実に果たす役割や**多様な楽しみ方**の視点から捉え、自他の豊かな生活と活力あふれる**社会づくりにつなげる**こと。全学校種で1つにそろえ、短く分かりやすく示す。 P267

4 授業時数

体育・保健体育の節そのものに授業時数の変更の記述はない。高校の標準単位数は、表で現行「体育7～8単位・保健2単位」が次期「体育14～16新単位・保健4新単位」と示されている（P82）。これは単位の数え方の変更（1新単位＝50分×17コマ。現行の1単位は35コマ）によるもの（P81）。また、調整授業時数制度などを使って体育・保健の学びを深める取組の例が示されている（P274）。

5 生成AI・ICTとの付き合い方

3項目

1. AI時代だからこそ体を通して学ぶ意味
社会の様々な場面でAIの活用が進む今、運動やスポーツで自分の体を通して学び、仲間と楽しさを味わうことは、自分を深く知ることや、体を使いこなして人生を切りひらく「人間ならではの力」を育てるうえで大きな意味があるとされています。P266 資料編(2)P201

2. ICT（生成AIを含む）で学習を見える化
体育・保健でICT(生成AIを含む)を使うと、学習の状況・考えの過程・感覚などを見える化でき、学ぶ機会や学習活動の充実を支えられる強みがあります。資料編では、生成AIとのやり取りによる対話型の振り返りなどが例に挙がっています。P273 資料編(2)P212

3. 使うときの注意
自分や他人の体・健康・安全に関する情報を適切に取り扱うこと、実際に体を動かしたり仲間と関わったりする活動を支えるという視点を損なわないことに十分注意する必要があるとされています。P273

6 今からできる準備チェックリスト

8項目

- [ ] 今すぐ 年間指導計画で毎年同じ時期に入れている運動を洗い出し、各領域を2年間のまとまりで計画する案を作ります。生まれた時間を、学びの質を高める活動に回す使い道も考えておきます。P272
- [ ] 今すぐ 小1～4の単元のねらいを、運動名ではなく「投げる」「跳ぶ」「回る」など身に付けたい動きで書き直し、子供が思わずやってみたくなる場や用具の工夫を用意します。P270 P272 資料編(2)P206
- [ ] 今すぐ 公正・協力・責任などは、「なぜそうするのか」(知識)と「どう行うのか」(技能)を教える場面を単元に入れ、態度だけを見る評価になっていないかを見直します。P268 P269 P274
- [ ] 今すぐ 暑さ対策として、暑熱順化を取り入れた安全管理や、実施内容・場所・時期の工夫を年間計画に反映し、体育館の空調整備の計画も設置者と確認します。P273
- [ ] 告示まで 保健の各単元について、健康・安全の「概念」(どんな要素が関わって起きるか)と「それに関わる原則」(どう働きかければよい結果になるか)を一文ずつ書き出し、暗記ではなく原則に照らして考える評価問題を作っておきます。P267 P268 P274
- [ ] 告示まで 体育・保健でICTや生成AIを使うときのルール(自他の体・健康・安全に関する情報の扱い方、実際に体を動かす時間を削らないこと)を学年や教科会で決めておきます。P273
- [ ] 告示まで 中学校・高校では、「体育理論」が「スポーツ理論」に変わる方向をふまえ、「する・みる・支える・知る」に「集う」「つながる」も含めた多様な楽しみ方を扱う単元案や、実技・保健と関連付ける計画を考えます。P267 P270
- [ ] 先行実施まで 水泳授業について、学校のプールだけでなく地域のプールの活用、民間事業者との連携、管理の委託などの選択肢を設置者と検討し、水の事故から身を守る学習を水に触れる機会の中で行う計画を整えます。P274

7 次期を先取りする授業アイデア

1本

中2　1単位時間（50分）

「なぜ守る？」から始める、みんなのルール会議

ルールの目的を言葉にし、審判と記録も体験。データを見て、全員が楽しめるルールに作り変えます。

手順・ワークシート

ねらい

ゲームのルールが何のためにあるかを理解して説明し、審判や記録の行い方を身に付けるとともに、記録をもとに全員が楽しめるルールを考えて提案する。

流れ

- 5分　先生が前時のゲームで起きた場面（個人が特定されない形でまとめたもの）を示し、「このルールは何のためにあるのかな？」と問いかけます。
- 8分　チームでルールカード1枚ずつについて「目的」を書き出します（例：接触禁止はけがを防ぎ、技能の差があっても安心してプレーするため）。先生は、ルールが公正さや安全、全員の参加を守るためにあることを整理します。
- 15分　ゲームを行います（1試合5分を2試合）。チームの中で「プレーする」「記録する（誰がボールに触れたか）」「審判をする」の役割を交代し、本時は一人が審判か記録のどちらか一方を必ず担当します（もう一方の役割は次時に担当するよう、ローテーション表で管理します）。審判は、事前に確認した合図とコールで判定します。
- 10分　ルール会議をします。記録を見て、ボールに触れた回数の偏りや、誰も触れていない時間に注目し、全員が楽しめるルールを1つ修正・提案します（例：シュートは3人以上がパスをつないでから）。提案にはそのルールの目的も書きます。
- 8分　各チームの提案から学級で1つ選び、修正したルールで1試合行います。
- 4分　振り返りシートに、ルールの目的を1つ選んで自分の言葉で説明し、今日「みる」「支える」の役割で気付いたことを書きます。

評価

運動との関わり方は、ルールの目的を自分の言葉で説明できるか（知識）と、本時に担当した役割（審判または記録）を正しく行えるか（技能。もう一方は次時に見取る）で見取り、「まじめにやっていたか」といった態度だけで評価しないようにします。思考・判断・表現は、記録をもとに偏りに気付き、目的に合ったルールを提案しているかを会議の様子とシートで見ます。

8 指導案（試案）

1本

中学校第2学年　保健体育（保健分野）　全8時間（本時は第3時）

傷害の防止 ～地域の交通事故データから、事故が起きる理由と防ぎ方を考えよう～

中教審の審議まとめ（2026年10月5日）で示された、保健の学習で健康・安全に関する「概念」と「それに関わる原則」を軸にし、地域の事故情報などのデータを活用した演習的な学習を通して理解を深めるという方向性を先取りした試案である。次期学習指導要領はまだ告示前であり、本案は審議まとめの方向性をふまえた一…

指導案の全文

本時のねらい

地域の交通事故データから、事故が多い地点の要因を人的要因と環境要因に分けて考え、安全な行動と環境の改善の両面から防止の方法を考えて、自分の通学路にあてはめて表現することができる。

本時の流れ

- 5分 **導入** 前時までに学んだ「交通事故は人的要因と環境要因が関わって起きる」を確かめ、本時の問いを知る。
- 12分 **展開** グループで地域の交通事故データ（発生地点・時間帯・事故の種類・天候など）を分担して読み取り、クラウド上の学区の共同地図に、事故の多い地点の印を付ける。
- 13分 **展開** 事故が多い地点を一つ選び、教師が撮影した現地の写真（見通し・信号・歩道の幅など）とデータを合わせて、要因を「人の行動（人的要因）」と「環境（環境要因）」に分けて付箋に書き、整理する。
- 12分 **展開** 防止策を「中学生ができる安全な行動」と「環境の改善（地域に提案できること）」に分けて考え、グループで一つにまとめて共同地図に書き添える。
- 8分 **まとめ** 2グループが共同地図を使って発表する。各自、自分の通学路の中で危険だと思う場所を一つ挙げ、本時の「なぜ起きる（概念）」と「どうすれば防げる（原則）」を使って、危険の予測と回避の方法をワークシートに書く。

PDF版：shidoan-chu2-hoken-kotsu-jiko.pdf（ダウンロードコーナー）

9 現行の学習指導要領・解説（中学校）

PDF **中学校学習指導要領（平成29年告示）（本文）**
https://www.mext.go.jp/content/20230120-mxt_kyoiku02-100002604_02.pdf

PDF **中学校学習指導要領（平成29年告示）解説 保健体育編**
https://www.mext.go.jp/content/20250213-mxt_kyoiku01-100002608_2.pdf

文部科学省の公式PDFです（クリックで開けます）。

ご利用について

- **研修・会議・授業・保護者会での印刷・コピー・配布・投影はご自由にどうぞ。ご連絡は不要です。**
  （校内研修・教育委員会の研修・教員養成の授業・学年会・PTAなど）
- クレジット「原田英語.com 次期学習指導要領ナビ」
  （https://www.haradaeigo.com/jikigakushushido/）はそのまま残してください。
  各ページの下に入っています。
- 中身は中央教育審議会 教育課程部会「次期学習指導要領等に向けた審議まとめ」（2026年10月5日）ほか文部科学省の資料をもとに、原田英語.comが要約したものです。**告示前の方向性**で、答申・告示で変わることがあります。（仮称）の名前も今後変わる可能性があります。
- 文中の P○ は審議まとめ本体（PDF）のページ、**資料編（1）～（3）P○** は第3部 資料編（PDF）のページです（PDFのページ番号。印刷されたページ番号とは1つずれることがあります）。PDFで見ているときはクリックで原文が開きます。
- 授業アイデア・指導案は、審議まとめの方向性をふまえた原田英語.comのオリジナルの試案です。
- 最新の情報・ほかのPDFはサイトで：
  https://www.haradaeigo.com/jikigakushushido/download/（2026年11月4日 版）

サイトで最新版を見る