

次期学習指導要領 1枚まとめ｜中学校

保健体育 中学校

身に付けたい「動き」と、運動の多様な楽しみ方を軸に

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

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。

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 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 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 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 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。

ほかにも変わること（中学校）

- 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 P268 P269 P274
- 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 P272 P61
- 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） P270 P272
- 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 P267 P268 P271 P274
- 「体育理論」を「スポーツ理論」に名称変更する案 P270
- 体育と保健の関連づけと、重なる内容の見直し P271 P272
- 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」 P265 P271
- 水泳授業・暑さ対策など、授業の実施環境の見直し P273 P274

原田英語.com 次期学習指導要領ナビ｜https://www.haradaeigo.com/jikigakushushido/download/｜2026年11月4日 版

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。出典：審議まとめ（2026年10月5日）。告示前の方向性です。