

## 5 健やかな心と体を育む教育の充実 (小・中)

－ 心と体を一体として捉えた、健康の保持増進と体力の向上 －



健康に関する指導については、生涯を通じて自らの健康を保持増進していく資質・能力を育成するため、教育活動全体を通じて行う必要がある。

体育・スポーツ活動に関する指導については、心と体を一体としてとらえ、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、学習指導の工夫・改善を図る必要がある。併せて、運動部活動の充実や適正化を促進し、発達の段階に応じた基礎的な体力の向上に努めることが重要である。

ここがポイント (取組の重点)

- 運動習慣の二極化傾向が見られる。
- ◇教育活動全体を通じて健康教育を行う。

### (1) 学校・家庭・地域社会と連携して学校保健の充実を図る

- ① 児童生徒の健康課題を解決するために、**保健主事**を中核として、学校三師、保護者及び専門機関と十分な連携のもと、**学校保健委員会**を年3回程度開催し、**組織的・計画的**に取り組む。
- ② 喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育やがん教育及びび性に関する指導においては、児童生徒の発達の段階や学校・地域社会の実態を考慮し、**学校教育活動全体を通じた指導**の工夫・改善を図る。
- ③ 心身の健康について関心を持ち、課題解決できる児童生徒の育成、健康な生活習慣を形成するために、保健室経営を充実させるとともに、**学校教育活動全体を通じた健康教育**の工夫・改善、**保護者・学校医等と連携し家庭・地域社会と一体**となった支援体制の充実を図る。
- ④ 児童生徒の保健教育・保健管理の充実のために、養護教諭においては、校内・関係機関等と連携を図る**コーディネーター的役割**に努める。
- ⑤ 児童生徒の心身の健康の保持増進を図るために、学校環境衛生活動については、教職員がそれぞれの職務の特殊性を生かし、「学校環境衛生基準」に基づき、**組織的・計画的**に取り組む。

### (2) 体育・スポーツ活動の指導の充実を図る

- ① 小学校6か年、中学校3か年及び小中9か年を見通した年間指導計画の作成及び**指導と評価の一体化を推進し、妥当性と信頼性を確保する評価計画(評価規準)**を作成する。
- ② 本県の伝統文化である空手道、郷土の踊り等を、教科体育や学校行事等に積極的に取り入れるとともに、指導者の育成及び外部指導者の活用を図る。
- ③ 校内体力向上推進委員会等を設置して、新体力テスト及び泳力調査を計画的に実施・分析し、各学校や個に応じた数値目標や体力的課題等を明確にして、**体力向上のための「一校一運動」を展開するなど、学校教育活動全体を通じて体力・泳力の向上に努める。**
- ④ 中学校における運動部活動は、生徒が参加しやすい実施形態などを工夫するとともに、入部の奨励を促すなど、加入率の向上に努める。また、**休養日や練習時間を適切に設定するなど、生徒のバランスのとれた生活や成長に配慮する。**

小学校における運動・スポーツ活動(スポーツ少年団等)は、**社会体育活動として位置づけられており**、児童の健やかな成長や発達を阻害することがないように指導者との連携を密に行い、学校経営方針に沿った適切な活動の推進に努める。

#### ■関連資料■

- |                                 |          |       |
|---------------------------------|----------|-------|
| ◎『部活動等の在り方に関する方針(改定版)』          | 沖縄県教育委員会 | 令和3年  |
| ◎『学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン』     | 日本学校保健会  | 令和元年  |
| ◎『喫煙、飲酒、薬物乱用防止に関する指導参考資料』(小学校編) | 日本学校保健会  | 令和元年  |
| ◎『学校環境衛生管理マニュアル』(平成30年度改訂版)     | 文部科学省    | 平成30年 |
| ◎『小学校学習指導要領解説 体育編』              | 文部科学省    | 平成29年 |
| ◎『中学校学習指導要領解説 保健体育編』            | 文部科学省    | 平成29年 |

## 5 健やかな心と体を育む教育の充実 (高等学校)



### ー 心と体を一体として捉えた、健康の保持増進と体力の向上 ー

健康に関する指導については、生涯を通じて自らの健康を保持増進していく資質・能力を育成するため、教育活動全体を通じて行う必要がある。

体育・スポーツ活動に関する指導については、心と体を一体としてとらえ、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、学習指導の工夫・改善を図る必要がある。併せて、運動部活動の充実や適正化を促進し、発達の段階に応じた基礎的な体力の向上に努めることが重要である。

ここがポイント (取組の重点)

- 運動習慣の二極化傾向が見られる。
- ◇教育活動全体を通じて健康教育を行う。

### (1) 学校・家庭・地域社会と連携して学校保健の充実を図る

- ① 生徒の健康課題を解決するために、**保健主事**を中核として、学校三師、保護者及び専門機関と十分な連携のもと、**学校保健委員会**を年3回開催し、**組織的・計画的**に取り組む。
- ② 喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育やがん教育及び性に関する指導においては、生徒の発達の段階や学校・地域社会の実態を考慮し、**学校教育活動全体を通じた指導**の工夫・改善を図る。
- ③ 心身の健康について関心を持ち、課題解決できる生徒の育成、健康な生活習慣を形成するために、保健室経営を充実させるとともに、**学校教育活動全体を通じた健康教育**の工夫・改善、**保護者・学校医等と連携し家庭・地域社会と一体**となった支援体制の充実を図る。
- ④ 生徒の保健教育・保健管理の充実のために、養護教諭においては、校内・関係機関等と連携を図る**コーディネーター的役割**に努める。
- ⑤ 生徒の心身の健康の保持増進を図るために、学校環境衛生活動については、教職員がそれぞれの職務の特殊性を生かし、「**学校環境衛生基準**」に基づき、**組織的・計画的**に取り組む。

### (2) 体育・スポーツ活動の指導の充実を図る

- ① 地域や学校の実態及び中学校との関連、生徒の特性等を十分に考慮するとともに、**教科体育や体育的行事、運動部活動との関連**を図りながら、将来を見通した年間指導計画を作成する。
- ② 個を伸ばすため、選択制授業の拡充を図るとともに、チームティーチングによる指導や学習形態の工夫・改善及び指導と評価の一体化を推進し、妥当性と信頼性を確保する評価計画(評価規準)を作成する。
- ③ 本県の伝統文化である**空手道、郷土の踊り等**を、**教科体育や学校行事等に積極的に取り入れる**とともに、**外部指導者の活用**に努める。
- ④ **校内体力向上推進委員会等**を設置して、新体力テスト及び泳力調査を計画的に実施・分析し、各学校や個に応じた数値目標や体力的課題等を明確にして、**体力向上のための「一校一運動」を展開**するなど、**学校の教育活動全体を通じて体力・泳力の向上に努める**。
- ⑤ 生徒の自主的、自発的な参加により行われる運動部活動は、生徒が参加しやすい実施形態などを工夫するとともに、入部促進期間を複数回設定するなど加入率の向上に努める。また、**休養日や練習時間を適切に設定**するなど、生徒の**バランスのとれた生活や成長に配慮**する。

#### ■関連資料■

- |                                  |          |       |
|----------------------------------|----------|-------|
| ◎『喫煙、飲酒、薬物乱用防止に関する指導参考資料』(高等学校編) | 日本学校保健会  | 令和3年  |
| ◎『部活動等の在り方に関する方針(改定版)』           | 沖縄県教育委員会 | 令和3年  |
| ◎『学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン』      | 日本学校保健会  | 令和元年  |
| ◎『令和7年度児童生徒の体力・運動能力・泳力調査報告書』     | 沖縄県教育委員会 | 令和7年  |
| ◎『学校環境衛生管理マニュアル』(平成30年度改訂版)      | 文部科学省    | 平成30年 |
| ◎『高等学校学習指導要領解説 保健体育編・体育編』        | 文部科学省    | 平成30年 |

## 5 健やかな心と体を育む教育の充実 (特別支援学校)

－ 心と体を一体として捉えた、健康の保持増進と体力の向上 －

3 すべての人に  
健康と福祉を



健康に関する指導については、家庭・地域社会と連携し、幼児児童生徒の障害の状態や体力、健康状態等を的確に把握し、生涯を通じて自らの健康を保持増進していく資質・能力を育成するため、教育活動全体を通じて行う必要がある。

体育・スポーツ活動に関する指導については、心と体を一体としてとらえ、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、学習指導の工夫・改善を図る必要がある。併せて、運動部活動の充実や適正化を促進し、発達の段階に応じた基礎的な体力の向上に努めることが重要である。

ここがポイント (取組の重点)

◇教育活動全体を通じて健康教育を行う。

### (1) 学校・家庭・地域社会と連携して学校保健の充実を図る

- ① 幼児児童生徒の健康課題を解決するために、**保健主事**を中核として、学校三師、保護者及び専門機関の協力のもと、学校保健委員会を年**3回**開催し、組織的・計画的に取り組む。
- ② 重度重複化、多様化した幼児児童生徒の健康の保持増進を図るため、健康安全マニュアルを作成し、個々の幼児児童生徒の心身の発育・発達段階や疾病・障害の程度等を考慮した指導に努める。さらに、重度の身体機能障害の幼児児童生徒には理学療法士等の行う訓練技法による指導が欠かせないものであることから、その基礎的なノウハウについて教員等が、自立活動の指導技法向上のための他機関と連携した研修会を通して、**指導力の向上**を図る。  
また、保健室を校内保健センターとして位置づけ、保護者及び地域の医療機関と連携した緊急時の対応ができるよう**機能の充実**に努める。
- ③ 健康教育は、幼・小・中・高等部が連携し、各教科、各領域及び総合的な学習(探究)の時間において関連付けて指導し、自ら進んで健康的な生活習慣を実践することができる能力と態度の育成を図る。  
また、喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育やがん教育及び性に関する指導は、幼児児童生徒の発達の段階や学校・地域社会の実態を考慮し、特設授業や関連教科等における指導の工夫・改善を図る。
- ④ 生徒の心身の健康の保持増進を図るために、学校環境衛生活動については、教職員が、それぞれの職務の特殊性を生かし、「学校環境衛生基準」に基づき、組織的・計画的に取り組む。

### (2) 体育・スポーツ活動の指導の充実を図る

- ① 幼児児童生徒 | 人 | 人の身体的・精神的な発達の状況を把握し、学習活動を行う場合に生じる**困難さに応じた指導内容や指導方法の工夫**を計画的、組織的に行う。
- ② 各種の運動に親しませ、身体機能の回復や体力の向上等が図れるよう、**個に応じた指導計画**を作成するとともに、指導内容や指導法の工夫・改善に努める。
- ③ 幼児児童生徒の**十分な学びを確保**し、一人一人の幼児児童生徒の障害の状態や発達の段階に応じた指導や支援を一層充実させるよう努める。
- ④ 本県の伝統文化である**空手道、郷土の踊り等を、教科体育や学校行事等に積極的に取り入れるとともに、外部指導者の活用**に努める。

#### ■関連資料■

- |                              |         |       |
|------------------------------|---------|-------|
| ◎ 『改訂『生きる力』を育む高等学校保健教育の手引』   | 文部科学省   | 令和3年  |
| ◎ 『改訂『生きる力』を育む中学校保健教育の手引』    | 文部科学省   | 令和2年  |
| ◎ 『喫煙、飲酒、薬物乱用防止に関する指導参考資料』   | 日本学校保健会 | 令和元年  |
| ◎ 『学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン』 | 日本学校保健会 | 令和元年  |
| ◎ 『改訂『生きる力』を育む小学校保健教育の手引』    | 文部科学省   | 平成31年 |
| ◎ 『学校環境衛生管理マニュアル』(平成30年度改訂版) | 文部科学省   | 平成30年 |