

2026年7月10日

# 新時代の保健教育への期待

- 体育・保健体育、健康、安全WGにおける検討内容を踏まえて -

植田誠治



（体育・保健体育、健康、安全WG委員・主査代理、聖心女子大学）

---

今回の報告に、利益相反に相当する事項はありません。

# 次期学習指導要領に向けた基本的な考え方

## 改訂論議を貫く三つの方向性

生涯にわたって主体的に学び続け、多様な他者と協働しながら、自らの人生を舵取りすることができる、民主的で持続可能な社会の創り手を「みんな」で育むため、

- ①「主体的・対話的で深い学び」の実装 (Excellence)
- ②多様性の包摂 (Equity)
- ③実現可能性の確保 (Feasibility)

の3つの方向性を踏まえて議論を行う。これらの3つの方向性に基づく改善は、教育課程内外のあらゆる方策を用いつつ、三位一体で具現化されるべきものである。

# 豊かな人生・豊かな社会

健康・ウェルビーイング  
(Physical, Mental, Social well-being)

よりよい社会づくり



体育

保健

(健康・安全)

体育・保健体育

cf.

- Comprehensive Health and Physical Education  
(米国、NJ州、MA州)
- Standards for Health and Physical Education  
(SHAPE America)

# 保健教育の特徴と連携 (植田、1998を一部改変)

保健教育—体育・保健体育 (基礎・基本、系統性)

保健指導・特別活動 (緊急性、重要性)

総合的な学習 (探究) の時間 (横断的、総合性)

関連教科・特別の教科道徳 (関連性、価値観・倫理観)

# 保健・安全における改善の方向性

【学校で保健を学ぶ本質的な意義、そしてそれを踏まえた改善へ】

- 学齢期の健康や安全に関する課題の克服、リスクの軽減に資するとともに、生涯を通じて、身体的・精神的・社会的に良い状態で豊かな生活を送る上での基礎を培う上で大きな意味を持つ
- 知識の集積にとどまるのではなく、健康等に関する概念やそれに関わる原則を習得することで、生涯にわたる健康・安全等に関する適切な意思決定や行動選択をする力を育み、未知の健康課題等にも対応できる、柔軟で持続的な資質・能力を身に付けることが期待される
- 学習内容を主体的に受け止め日常生活で行動化する実践力へつなげることで、保健や安全に関するより良い社会を含む環境の創造に主体的・協働的に参画できる力を育てることも期待される

# 保健・安全における改善の方向性

【社会や学校の状況等を踏まえた課題】

- 絶え間なく変化しつつ多岐にわたって存在する健康課題に対応できる資質・能力の一層の育成
- 自然災害、SNSや犯罪に伴う被害や性犯罪・性暴力等の課題などの危険に対する対応力の育成、安全で安心な社会づくりの資質・能力の育成
- 外部人材の活用や外部機関との連携は指導の充実から有効と考えられる一方で、その調整に係る教師の負担への対応や効果的な活用方策等については検討が必要
- 保健の学習は、小「身近な生活における健康・安全に関する基礎的な内容」、中「個人生活における健康・安全に関する内容」、高「個人及び社会生活における健康・安全に関する内容」として、スパイラル構造で資質・能力を育成することとなっているが、改めて検討が必要

# 「主体的・対話的で深い学び」と三つの資質・能力

授業改善の視点

## 【主体的な学び】

見通しを持って粘り強く取り組み  
自らの学習活動を振り返って次に  
つなげる学びの過程の実現

## 【対話的な学び】

他者との協働や外界との相互作用を  
通じて、自らの考えを広げる学びの  
過程の実現

## 【深い学び】

習得・活用・探究という学習プロセス  
の中で、課題の発見・解決を念頭に  
置いた学びの過程の実現

育成を目指す三つの資質・能力

学びを人生や社会  
に生かそうとする

学びに向かう力・人  
間性等  
の涵養

生きて働く

知識及び技能  
の習得

思考力・判断  
力・表現力等  
の育成

未知の状況にも  
対応できる

# 公益財団法人 日本学校保健会 「児童生徒の健康管理・健康づくり推進」委員会

研修会案内

日本学校保健会刊行物（デジタルアーカイブ）

学校等欠席者・感染症情報システム

特集

コラム

イベントカレ

[ホーム](#) > 児童生徒の健康管理・健康づくり推進動画

## 「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けた保健教育の授業

児童生徒の健康管理・健康づくり推進動画

令和3年度動画

令和4年度動画

令和5年度動画

令和6年度動画

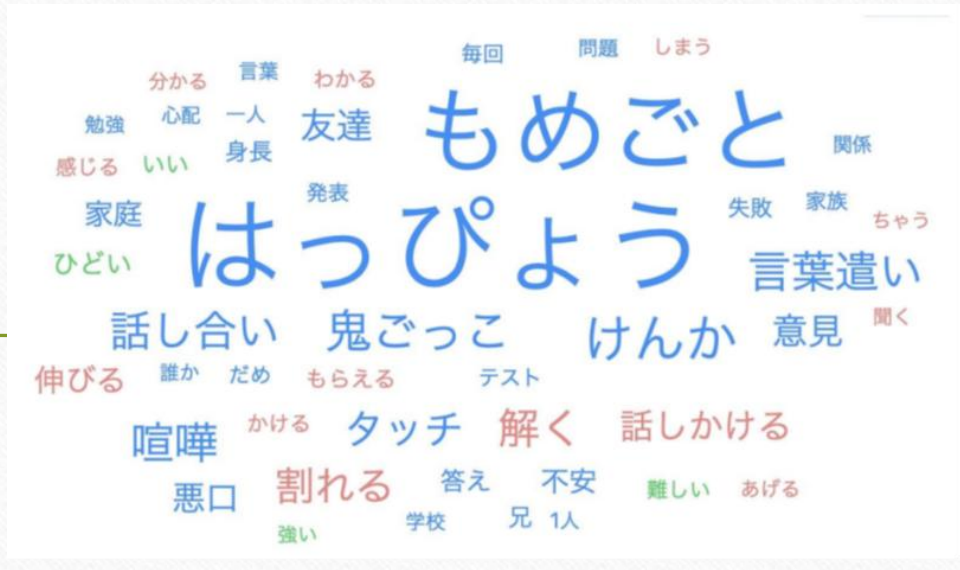
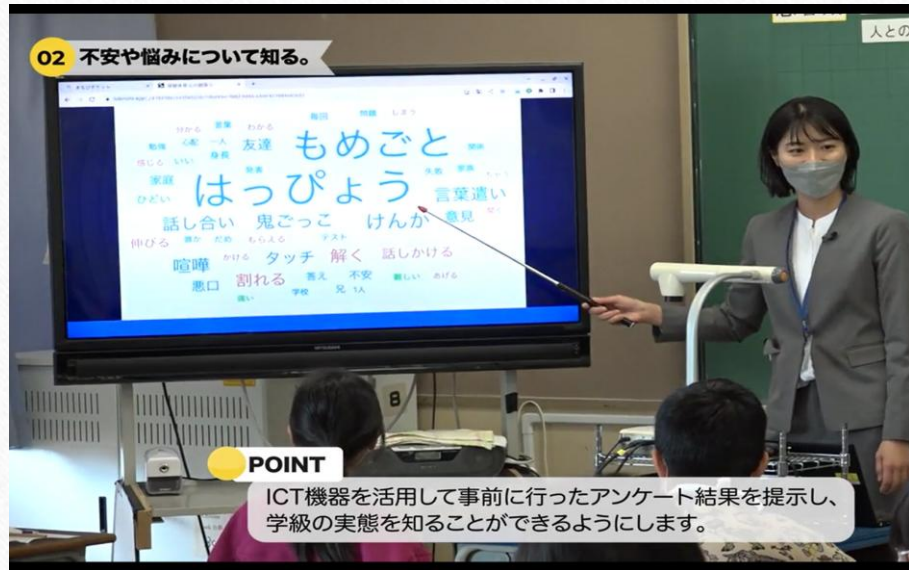
NEW

令和7年度動画

\*内容別で検索する方はこちらから

保健（小・中・高）

特別活動（小・中）



04 対処方法を整理する。

個人で考えた対処の方法について確認し、黒板に整理していく。

誰かに聞く。	相談	誰かに相談する	相談	人に話すこと。
相談する。	相談	相談	相談	相談
相談する。	相談	相談	相談	相談

04 対処方法を整理する。

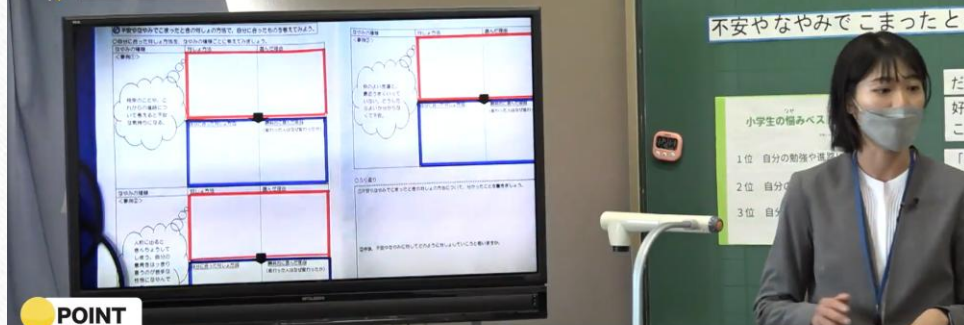


04 対処方法を整理する。



05 事例について考える。

13つの事例について個人で考える



POINT

- 事例1 将来のことや、これからの進路について考えると不安な気持ちになる。
- 事例2 人前に出ると緊張してしまう。自分の意見をはっきり言うのが苦手な性格に悩んでいる。
- 事例3 仲のよい友達と最近うまくいっていない。どうしたらよいか分からなくて不安。  
「全国家庭児童調査」の結果で最も多かった1位から3位の不安や悩みを事例に取り上げます。

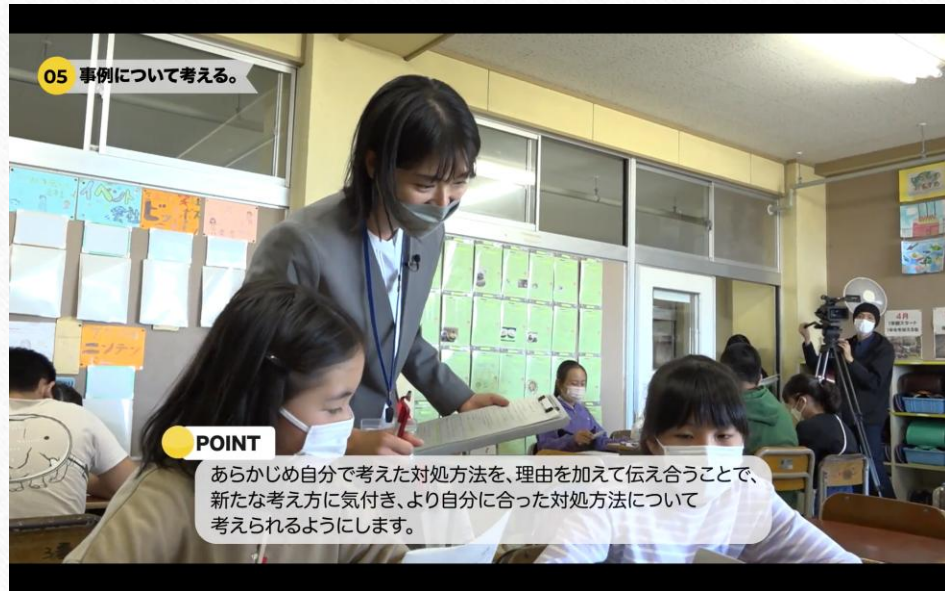
05 事例について考える。

13つの事例について個人で考える



POINT

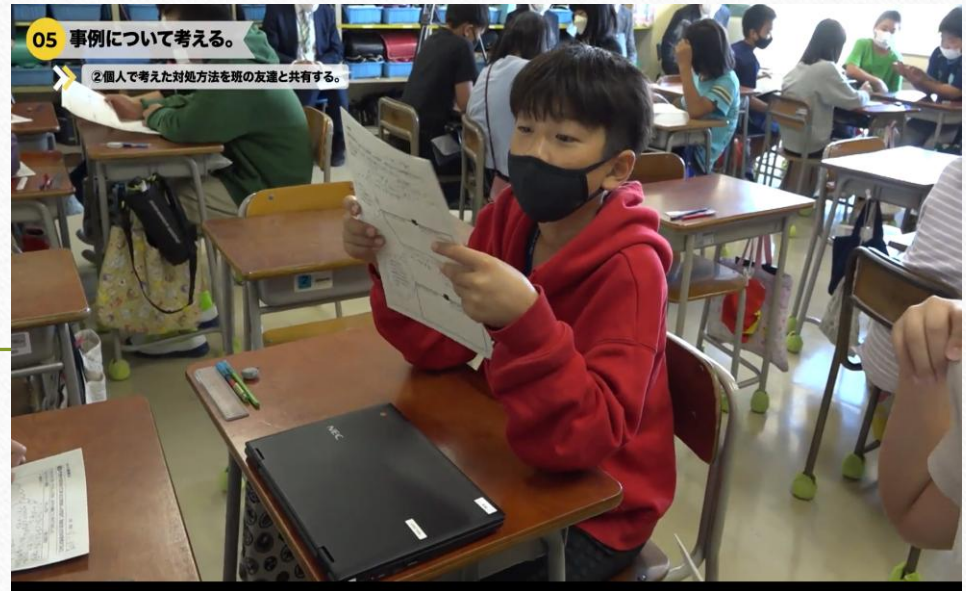
- 事例1 将来のことや、これからの進路について考えると不安な気持ちになる。
- 事例2 人前に出ると緊張してしまう。自分の意見をはっきり言うのが苦手な性格に悩んでいる。
- 事例3 仲のよい友達と最近うまくいっていない。どうしたらよいか分からなくて不安。  
「全国家庭児童調査」の結果で最も多かった1位から3位の不安や悩みを事例に取り上げます。



05 事例について考える。

**POINT**

あらかじめ自分で考えた対処方法を、理由を加えて伝え合うことで、新たな考え方に気づき、より自分に合った対処方法について考えられるようにします。



05 事例について考える。

2人で考えた対処方法を班の友達と共有する。



05 事例について考える。

**POINT**

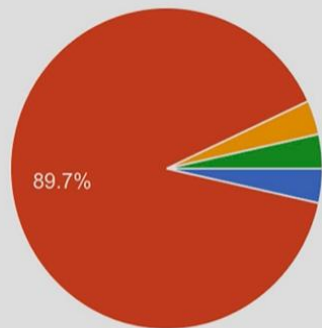
友達との交流後、個人で考えを整理する時間を作ることで、より深い学びにつなげられるようにします。



人との関わりが広がる だれもが不安や悩みを経験する  
不安や悩みでこまったときの対しよの方法で、  
だれかに相談する。 遊ぶ。  
好きなことや楽しいことをする。  
「大丈夫」と自分に言い聞かせる。 ポジティブ  
1位 自分の感情や感情について、  
2位 自分の性格や癖について、  
3位 自分の友達について、  
誰かの役にたてる。 ペッ  
一人で考える。 リラ  
発散する。  
規則正しい生活をする。

不安や悩みの種類によって、自分に合った対しよの方法を選ぶ

01 授業の見通しをもち、学習課題に迫る。



- 救助しようとする
- 救助したいが何もできないと思う
- 知り合いだが、救急隊が来るまで待つ
- 知らない人なので何もしない



POINT

応急手当が必要な場面に居合わせたら何かしますか？」などのアンケート結果を用いて、学習課題が自分ごとになるように工夫します。

心肺蘇生法チェックリスト

**手の置き方**

つけ根

- ① 片ほうの手のひらのつけ根を圧迫する場所にあてる。
- ② その上にもう片ほうの手のひらを重ね、指を組む。

★手のひら全体ではなく、手のひらのつけ根だけに力が加わるようにするため、指を組むとよい。

**圧迫のしかた**

**正面**

**横**

肘を垂直に伸ばす

組んだ手を見る

02 簡易的な胸骨圧迫実習を通して、知識を整理する。



POINT

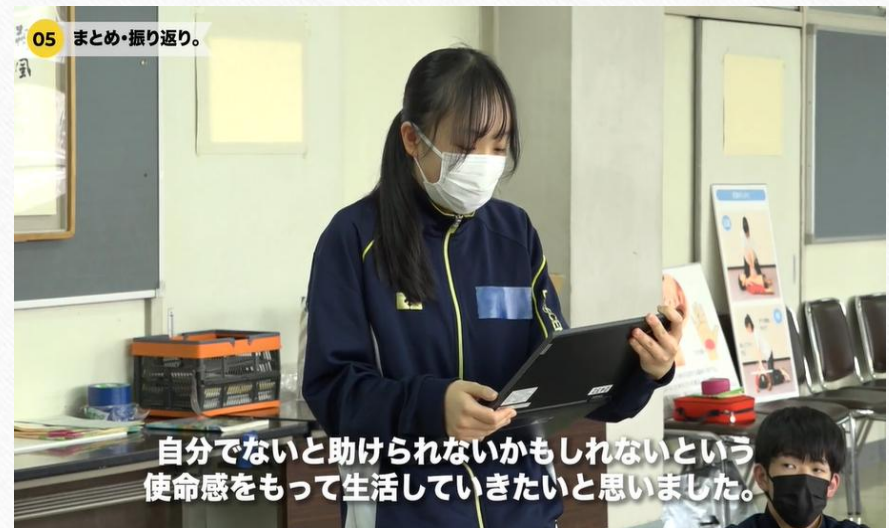
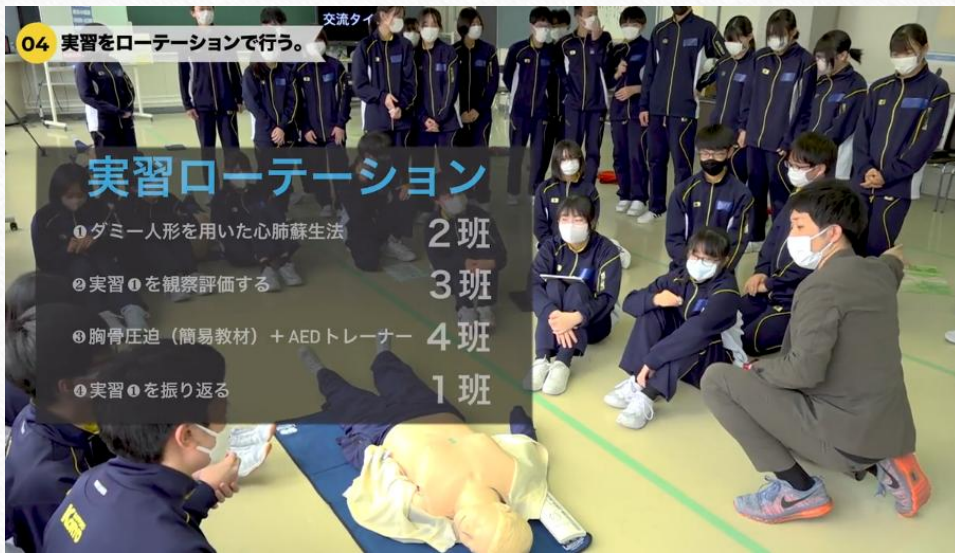
120拍/分の速さを音声で流すことで、生徒が技能の「速さ」に関する課題に着目するよう工夫しました。

02 簡易的な胸骨圧迫実習を通して、知識を整理する。



POINT

実習中の姿勢に着目することで、生徒が技能の「強さ」に関する課題に着目するよう工夫しました。



## 02 がんに対するイメージを共有する

アンケート結果からがんに対する自他のイメージを共有する

死 大腸がん 肺がん  
病 恐怖  
危険な病気 手術  
だれでもなる病気 黒・紫  
治らない 髪が抜ける

## 03 がんに関するクイズに挑戦する

クイズの回答について、説明を聞く

### がんの原因

#### 女性の場合

原因	割合
感染	17.5%
喫煙	5.0%
受動喫煙	1.2%
飲酒	2.5%
過体重・肥満	1.6%
塩分接種	1.2%
果物摂取不足	0.8%
運動不足	0.6%
野菜摂取不足	0.4%
全体	27.8%

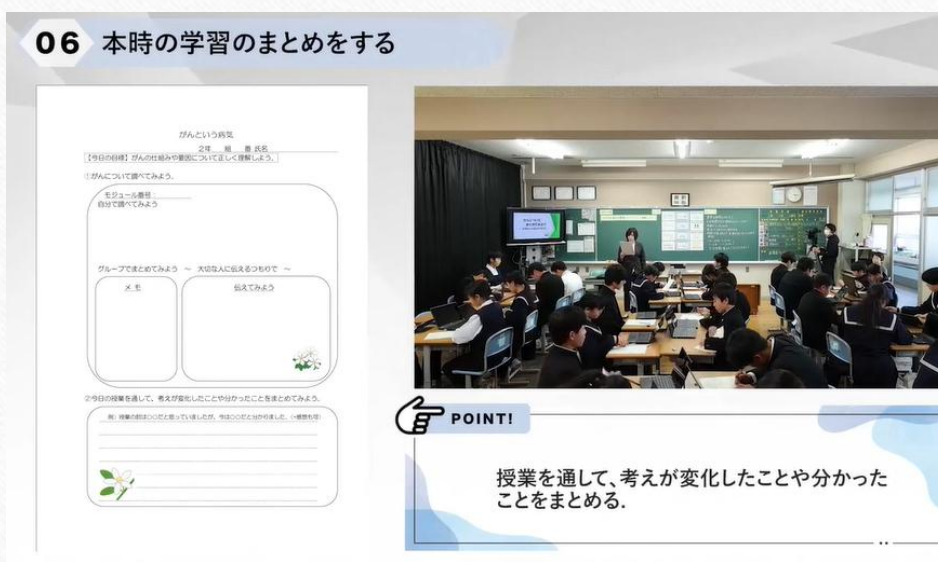
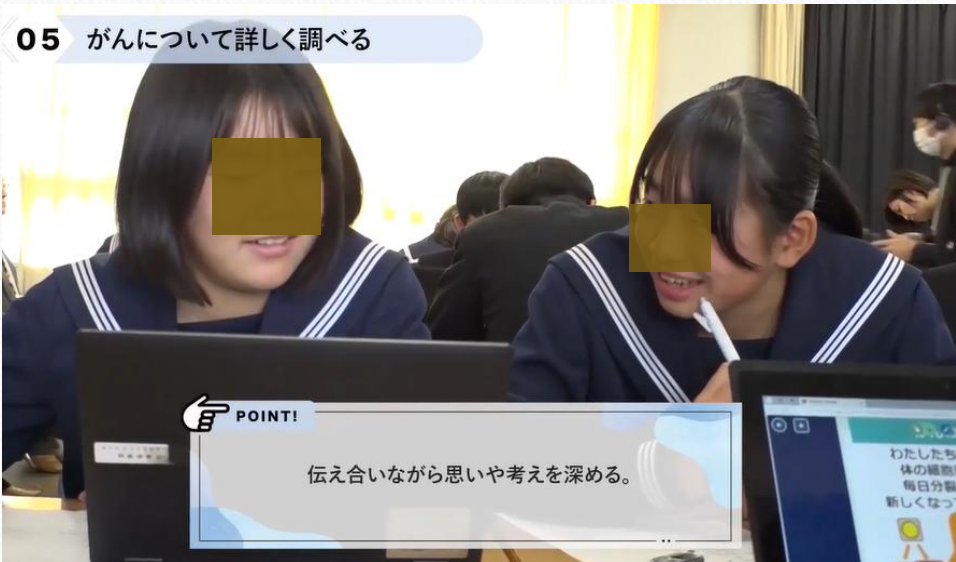
(科学的根拠に基づくがんリスク評価とがん予防のガイドライン 概要に関する研究 (Ishio, M. et al., Ann Oncol, 2012; 23(3): 1362-9) ) をもとに東京がん研究センターがん情報センターが作成

## 04 がん経験者の話を聞き、調べ学習への意欲を高める

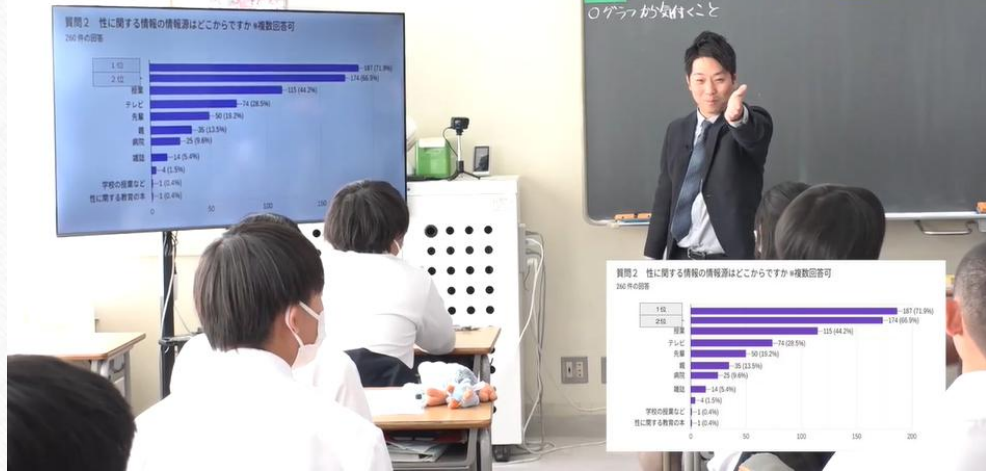
POINT!

がん経験者の話を聞き、調べ学習への意欲を高める。

## 04 がん経験者の話を聞き、調べ学習への意欲を高める



導入【つかむ】



○学習カード（グループ用）

【 学校活動（2） 学習カード（グループ用） 】 題材：性情報への対処

**事例** 【 テーマ 】 失恋した直後に来た知らない人からのDM

**【 信じている情報 】**

①同級生から「友達の後輩がDMで知り合って、うまくいっている」という話を教えてもらった。

②SNSでおすすめの出会いを検索したら、「今どきはDMがおすすめ」と情報が出ていた。

**【 状況 】**

失恋で出会いを求めているときに偶然 DM で全く知らない人から連絡がきた。DM の内容から自分と趣味が合いそうで、とても優しくうだと感じた。

性被害の危険予測

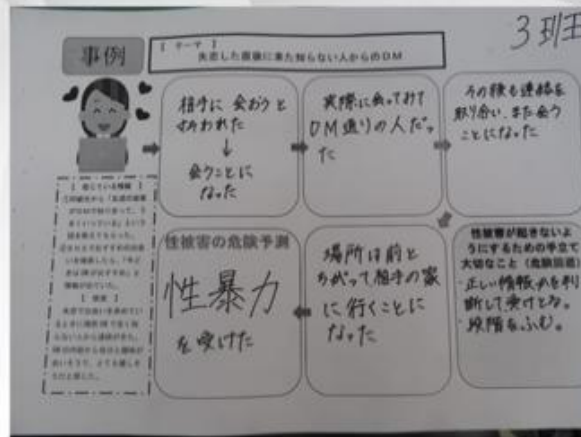
性被害が起きないようにするための手立て大切なこと（危険回避）

※学習カード・授業づくり推進委員会が制作したものである。

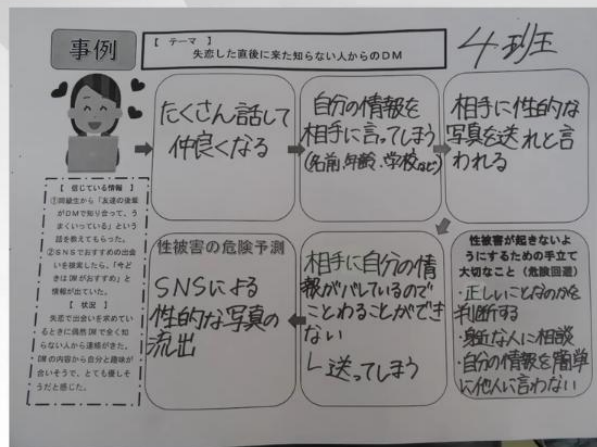
展開【さぐる】



展開【さぐる】



展開【さぐる】



終末【決める】



# 「主体的・対話的で深い学び」と三つの資質・能力

授業改善の視点

## 【主体的な学び】

見通しを持って粘り強く取り組み  
自らの学習活動を振り返って次に  
つなげる学びの過程の実現

## 【対話的な学び】

他者との協働や外界との相互作用を  
通じて、自らの考えを広げる学びの  
過程の実現

## 【深い学び】

習得・活用・探究という学習プロセス  
の中で、課題の発見・解決を念頭に  
置いた学びの過程の実現

具体的な工夫・仕掛け

育成を目指す三つの資質・能力

学びを人生や社会  
に生かそうとする

学びに向かう力・人  
間性等  
の涵養

生きて働く

知識及び技能  
の習得

思考力・判断  
力・表現力等  
の育成

未知の状況にも  
対応できる

## 【主体的な学び】

見通しを持って粘り強く取り組み  
自らの学習活動を振り返って次に  
つなげる学びの過程の実現

---

(工夫・仕掛け)

- ・児童・生徒が課題を当事者意識をもってとらえることができる  
(現在そして将来の自分にも関係することだと感じることができる)
- ・自分の考えや意見を持つことができる
- ・もっと知りたい、調べたいといった意欲をもつことができる  
など

## 【対話的な学び】

他者との協働や外界との相互作用を通じて、自らの考えを広げる学びの過程の実現

---

(工夫・仕掛け)

- ・グループでの作業を通じて、他者の考えや意見を聞くことができる
- ・他者の考えや意見を聞くことによって、これまでの自分の考えを深めたり、新たな考えを生み出したりすることができる
- ・教室(学校)内に留まらない情報に触れることによって、新たな考えを広げることができる

など

## 【深い学び】

習得・活用・探究という学習プロセスの中で、課題の発見・解決を念頭に置いた学びの過程の実現

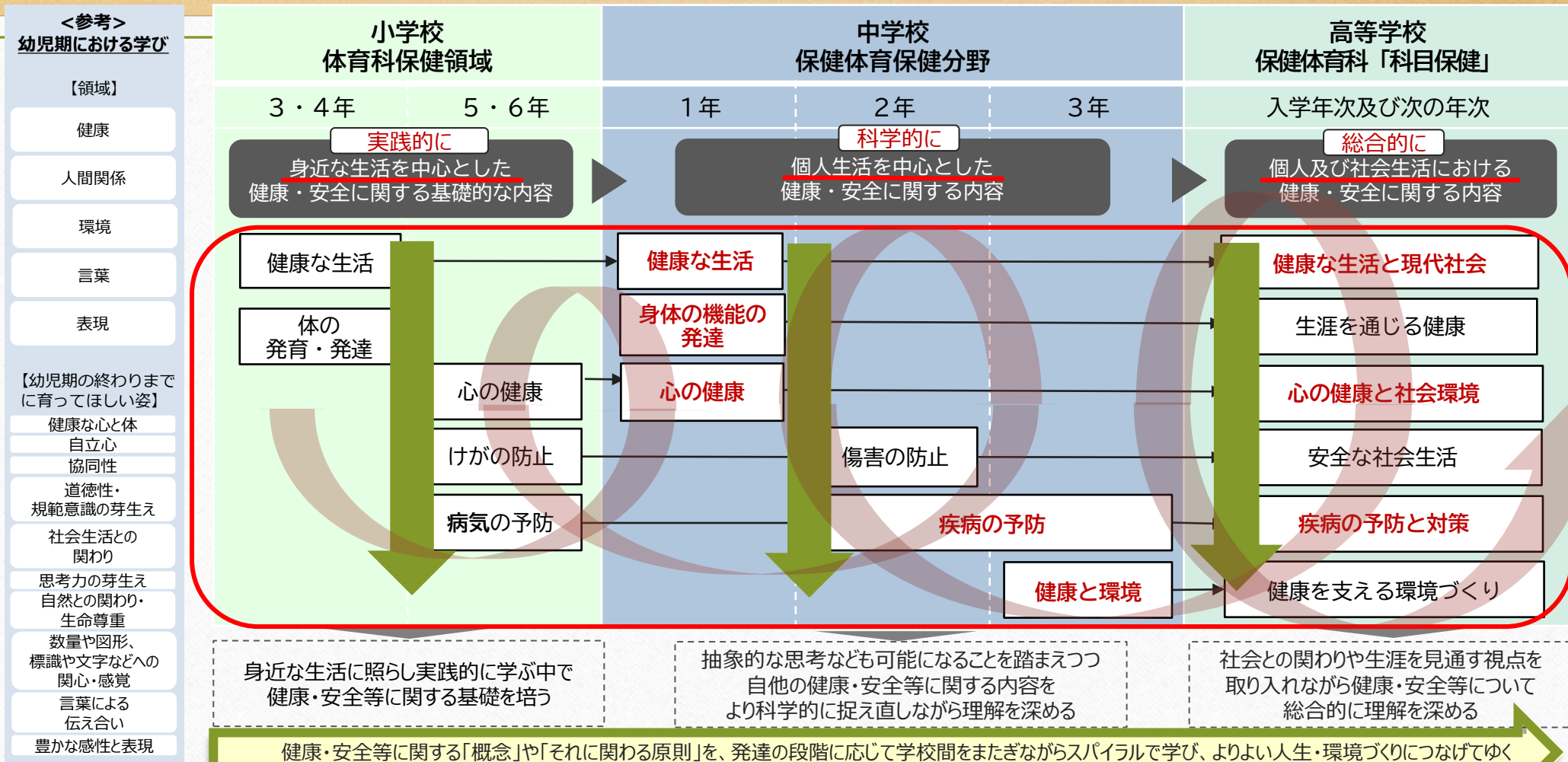
---

(工夫・仕掛け)

- ・基礎基本となる知識を踏まえたうえで、さらに疑問を想起したり、その課題を自ら、そして仲間と探究することができる
- ・考えたことや応用できそうなことを、言葉や文字で表現したりすることができる

など

# 保健の学習の系統性の改善イメージ



## 改善の方向性

### ○ 内容のまとまり相互の関係性の複雑さを解消

これまで、内容のまとまり相互の関係性が複雑になっていたり取り扱う内容が広範になり過ぎていたものを必要に応じて細分化する等し、各段階を見通した系統的な指導がしやすい整理に見直し。

※ 具体的な内容は更に検討

### ○ 各段階における学びの順序性を整理

各段階において、健康の大切さ等に係る基礎的な資質・能力を身に付けながら、その基礎を元に少しずつ学習の範囲や深さを充実していくことができるよう、まず「健康な生活」について学び、続いて「身体や心」について理解を深めていくような整理に見直し。

# 保健における「多様性の包摂」に関わって

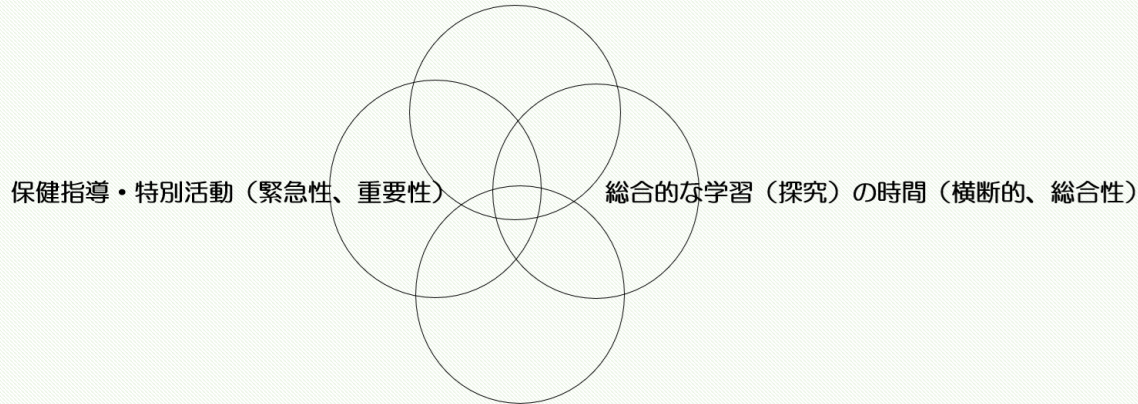
(保健教育におけるがんに関する指導の経験から)

- 小児がんの当事者あるいは小児がんの既往のある児童生徒がいる場合
- 家族にがん患者がいる児童生徒、家族をがんで亡くした児童生徒がいる場合
- クラスにがん患者や、がんの既往のある児童生徒がいる場合
  - • • このような児童生徒がいるという前提で授業を行う  
(疾病や事故などを取り扱う際は関係した当事者等がいることが前提となる)
  - • • プライバシーを配慮しながら、授業内容について事前に伝え相談する  
(むしろ学校全体にがんについての理解が広がってほしいと前向きな報告がある)

その児童生徒が授業を受けてよかった、こういう授業があってよかったと思える授業を

## 保健教育の特徴と連携 (植田、1998を一部改変)

保健教育一体育・保健体育 (基礎・基本、系統性)



関連教科・特別の教科道徳 (関連性、価値観・倫理観)

- 外国にルーツを持つ児童生徒  
(生活習慣や文化の違いなど)
  - 心身の発育・発達の個人差
  - 児童生徒の興味・関心
- などを考慮して

- 上に示した授業での「集団の指導」を補完したり、充実・発展させたりするよう「個別の指導」を実施したり、場合によっては、健康相談や専門機関との連携などを進める。

「健康の原則や概念と具体的な生活・行動とを結び付けて思考・判断し、表現する力の育成」に関する問題例

体育（保健領域） 第5学年（1）心の健康

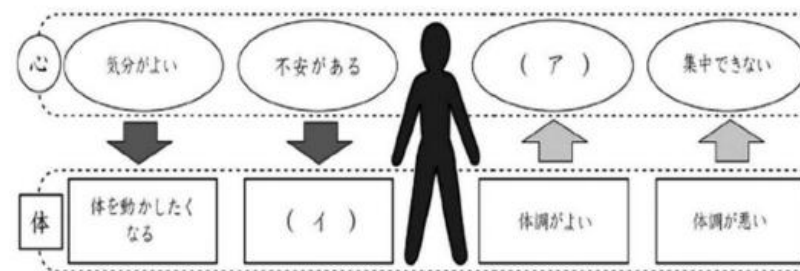
「心と体の密接な関係」について、「体から心への影響」と「心から体への影響」を問う問題

○心と体の密接な関係に関する原則や概念について習得した知識を基に、「体から心への影響」の具体例、「心から体への影響」の具体例を選択する問題  
 このような問題から、心と体の関係に関する原則や概念と具体的な影響の関連について「思考力、判断力、表現力等」の育成状況を測る。

ア【通過率 59.4%】

イ【通過率 39.1%】

(2) ゆうこさんは、心と体の関係について調べた結果を、下の図のようにまとめました。次の①、②の問題に答えましょう。



① ゆうこさんのまとめた上の図について、(ア)と(イ)にはどんな言葉が入りますか。次の1から4の中からそれぞれ1つずつ選び、その番号を□の中に書きましょう。

- 1 やる気が出る
- 2 体が軽い
- 3 やる気が出ない
- 4 おなかが痛くなる

ア  (19)      イ  (20)

# エネルギーの産生・供給の仕組みと 無酸素 (アネロビック) 運動・有酸素 (エアロビック) 運動

## 無酸素系① (ATP-CP系)

稼働時間: 数秒 (超短時間)

出力: 瞬発力・最大強度

燃料: クレアチンリン酸

特徴: 酸素を使わず、一瞬で爆発的なエネルギーを生み出す。

## 無酸素系② (乳酸系)

稼働時間: 数十秒～数分

出力: 高強度

燃料: ブドウ糖 (グリコーゲン)

特徴: 糖を分解してエネルギーを生成。副産物として乳酸が発生する。

## 有酸素系 (TCA回路)

稼働時間: 長時間 (数分～数時間)

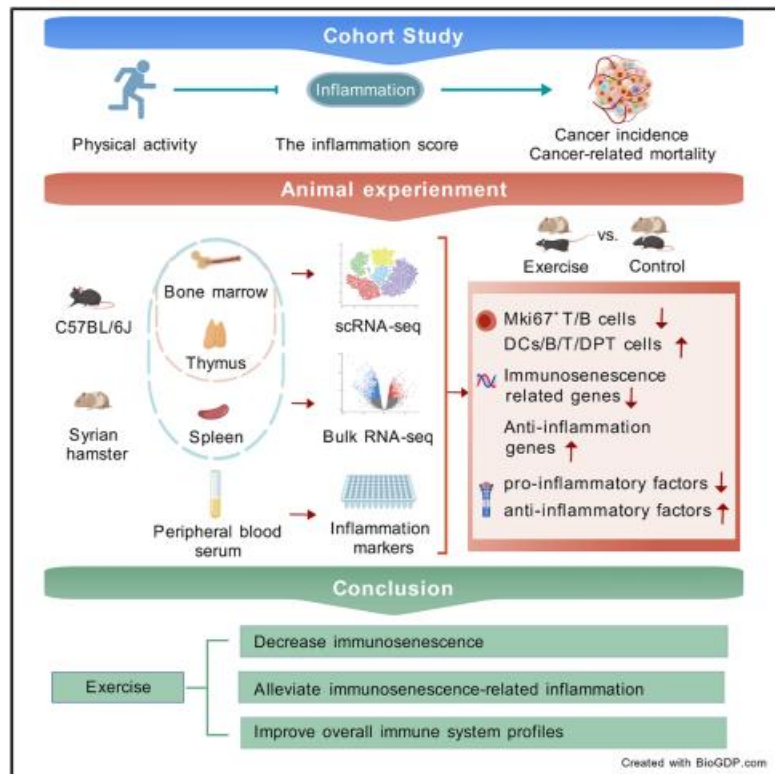
出力: 低～中等度・持久力

燃料: 脂肪酸 + ブドウ糖 + 酸素

特徴: 酸素を取り込みながら、体内の脂肪を水と二酸化炭素に分解して持続的に燃焼する。

# 有酸素運動が免疫を高めがんを予防する

Yi Jin, Zhiyu Yang, Zishuai Li, et al. Physical activity decreases cancer burden by alleviating Immunosenescence-related inflammation and improving overall immunity, Cell Reports Medicine 6, 102484 December 16, 2025 より



- Physical activity decreases the risks of inflammation-related cancer
- Physical activity decreases the risks of all-cancer mortality

身体活動、とりわけ1週間に117~586分（週に2~8時間程度）の有酸素運動が、肺・腎臓・結腸直腸（大腸）・乳房・食道・胃（噴門）・子宮内膜・膀胱・子宮頸部・膵臓という10種類のがんに関連する死亡リスクの低下に関連しており、このような有酸素運動ががんの死亡率を減少させる効果的な方法である。

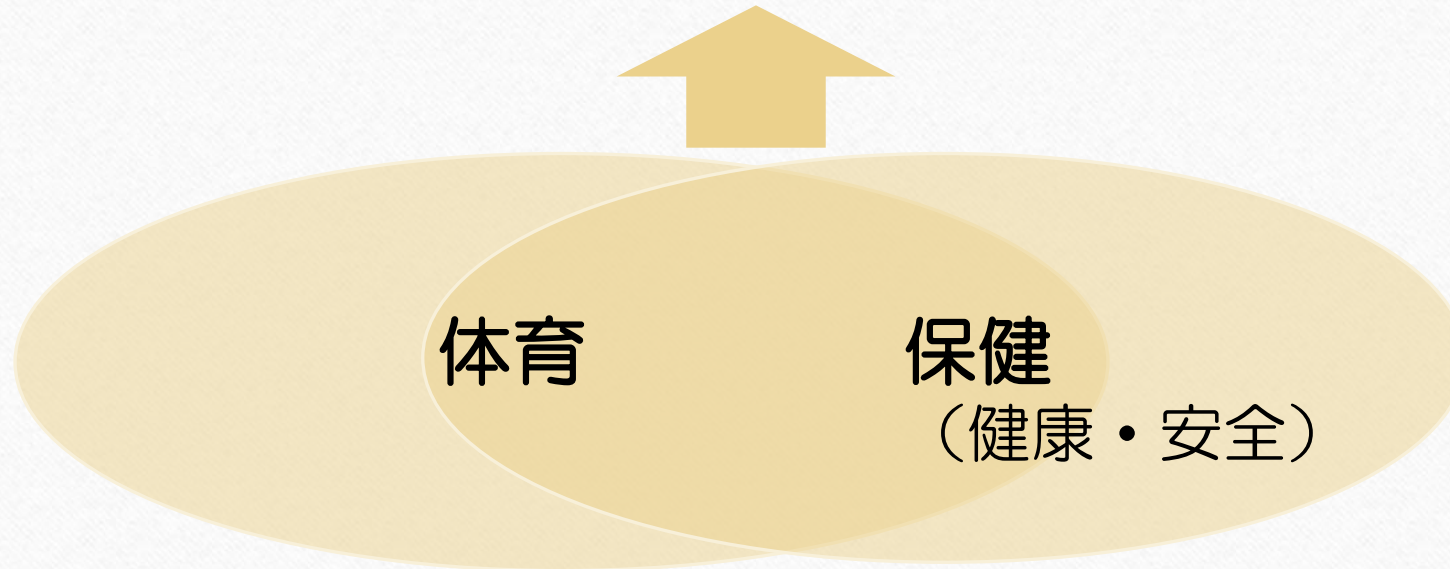
- Exercise counteracts inflammation and immunosenescence and improves overall immunity

有酸素運動は炎症と免疫老化を抑制し、全体的な免疫力を向上させるなど

# 豊かな人生・豊かな社会

健康・ウェルビーイング  
(Physical, Mental, Social well-being)

よりよい社会づくり



体育・保健体育

cf.

- Comprehensive Health and Physical Education  
(米国、NJ州、MA州)
- Standards for Health and Physical Education  
(SHAPE America)

2026年7月10日

# 新時代の保健教育への期待

- 体育・保健体育、健康、安全WGにおける検討内容を踏まえて -

ご清聴ありがとうございました。

植田誠治

(体育・保健体育、健康、安全WG委員・主査代理、聖心女子大学)