

保健体育科教育領域

問題 1 資料 1 は、学習指導要領の改訂に向け、令和 7 年 9 月 5 日および 19 日、文部科学省中央教育審議会（中教審）教育課程特別部会の「論点整理」として示されたものの一部である。この資料を見ながら以下の問いに答えなさい。

問 1 「学習指導要領」とは、①誰（またはどういう機関）が、②誰（またはどういう機関）に対して、③何を示したもののか。①～③をそれぞれ答えなさい。

問 2 図の右側【なお残る課題】の③「本時主義」とはどういうことだと考えられるか。

問 3 図の右側【なお残る課題】の①や②の「タテの関係」や「ヨコの関係」とは、それぞれどういうことを示しているか。下記の現行の中学校学習指導要領 保健体育科の目標に照らし、具体的に論じなさい。

第 1 目標

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、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・能力を次のとおり育成することを目指す。

(1) 各種の運動の特性に応じた技能等及び個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。

(2) 運動や健康についての自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。

(3) 生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

問題 2 資料 2 の文章を読み、答えなさい（出典：ヒヤダイン「頼むからそっとしておいてください」体育科教育 2019- 3 月号）。

問 1 この文章からうかがえる「体育嫌い」となる主な理由はどのようなものか、概要をまとめなさい。

問 2 上記のような「体育嫌い」の児童生徒をなくすために、保健体育科教師にはどのようなことが求められると考えるか。考えをまとめて書きなさい。

資料 1 文部科学省中央教育審議会初等中等教育分科会教育課程部会 教育課程企画特別部会（第 13 回） 論点整理（案）配付資料（2025.9.19）より



学習指導要領の構造に関する現状と課題

【前回改訂における改善】

- 全教科等の目標・内容が「知識及び技能」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」の 3 つの資質・能力の柱で整理された

※以下本資料で、「知・技」は「知識及び技能」を、「思・判・表」は「思考力、判断力、表現力等」を、「学・人」は「学びに向かう力、人間性等」を指す

- 特に、内容は、「知識及び技能」と「思考力、判断力、表現力等」を中心に一定の構造化が図られた

※「学びに向かう力、人間性等」は、目標で整理されたものを内容で共通的に扱う

- 総則における「主体的・対話的で深い学び」の視点からの授業改善の提起により、知識相互を関連付けてより深く理解することなど、学びの質（深さ）を追求する方向性を明確化した

授分
業か
り改
善に
くい
との
成指
果摘



【なお残る課題】

① 資質・能力の深まりのイメージが掴みにくい

「個別の知識を学びながら、新たな知識が既得の知識及び技能と関連付けられ、各教科等で扱う主要な概念を深く理解し、他の学習や生活の場面でも活用できる」ことを目指す授業を創る上で、個別の知識や技能が関連付けられた状態、各教科等の主要な概念の深い理解との関係（「タテ」の関係）のイメージしやすさに改善の余地がある

② 資質・能力の複数の柱を一体的に育成するイメージが掴みにくい

「『思考力、判断力、表現力等』を発揮することを通して、深い理解を伴う知識が習得され、更に『思考力、判断力、表現力等』が高まる」授業を創る上で、「知識及び技能」と「思考力、判断力、表現力等」の相互の関係（「ヨコ」の関係）のイメージしやすさに改善の余地がある

③ 教科書「を」教える授業、「本時主義」からの脱却に至っていない

①、②の課題も相まって、学習指導要領と児童生徒・地域の実態を踏まえ、「どのような力（資質・能力）を身に付けて欲しいか」という認識から出発し、そのための授業のまとまり（単元や題材）を構想し、その上で、教科書や教材をどう使い、一コマ一コマの授業を創るというプロセスが実現しにくいのではないかと

→①～③の課題を解決することが、教師が「深い学び」を実現する授業のイメージを掴み取りやすくするために不可欠といえる

資料 2

著作権上の問題により掲載しておりません。

【出題の意図】

本問は、学習指導要領や保健体育科教育に関する基礎的知識を踏まえ、教育課題について多面的に考察し、自らの考えを論理的に表現する力を評価することを目的としている。また、生徒理解を基盤として、保健体育科教師として求められる指導や支援の在り方を主体的に考察できる資質を確認する意図がある。

【回答例】

問題 1

問 1 ①文部科学大臣が②小学校・中学校・高等学校・特別支援学校等に対して、③教育課程の基準を示したもの

問 2 教師が毎時間の授業を計画するにあたって、その授業が教科や単元全体としてどういう位置づけや意義があるのかについての追究・検討が不足しており、個々の一時間の授業をどのように運営・展開するかのみに着目してしまう考えかた

問 3 ①ここでいう「タテの関係」とは、教科で獲得が目指される主要な概念（目標）と、その教科内で学ぶ個々の知識・技能との具体抽象関係や、個々の知識・技能間の関係性や、つながりを指している。

例えば目標(1)でいう「各種の運動の特性に応じた技能」と、他の運動による技能との関係や、「一般的運動技能としての身体の動かし方のどの部分を構成しているのかなど、目標と個々の運動との関係を「タテの関係」と呼んでいる。

②「ヨコの関係」とは、生徒が身に付けるべき資質・能力相互の関係、具体的には知識・技能と思考力・判断力・表現力との相互関係を示す。目標でいえば(1)・(2)・(3)はそれぞれ独立して検討されるべきではなく、知識・技能の深まりとともに、思考力等や態度も向上し、そのことによりさらに知識・技能が深まるといった三者の相補的な学習促進が求められていることを示す。

問題 2

問 1 体育が嫌いな理由は、運動が苦手であること、人から見られることへの不安、集団行動への苦手意識、上達を強要されることへの不満など様々である。特に本文章では、他者と比較され、クラスメート等にあからさまに自らの「できなさ」が開示され「恥をかかされ」てしまうことへの不条理感や憤りが綴られている。

問 2 体育授業の中で行う運動学習の意義や、技能の日常への適用可能性を理解させること
技能向上を目指し、最善を尽くすこと、努力することや工夫することの意義を理解させること
勝敗に過度にこだわらず、一人一人の違いを認めようとする態度を育成すること

スポーツコーチング

問題 1 以下の問について解答用紙に論述しなさい。

問 1 現代のスポーツ指導においては、指導者個人の経験や勘、すなわち科学的根拠を欠いた経験則に基づく指導が、選手のパフォーマンス向上を阻害する場合があることが指摘されている。とりわけ、指導者の主観的経験と客観的な科学的知見との間に生じる「経験と科学的知見のミスマッチ」は、選手の競技能力の低下や傷害リスクの増大を招く要因となり得る。

本問では、このようなミスマッチがなぜ生じるのか、具体的な事例を挙げながら論じなさい。また、それを踏まえて、指導者が客観的な視点を持たなければならない理由についてまとめなさい。

問 2 自身の競技経験または指導経験の中から、特定の競技種目における運動技術（例：陸上競技の短距離走、野球のピッチング動作）を一つ選択しなさい。次に、その技術の向上・改善を目的として、あなた自身が実践または指導した具体的内容について、その根拠を含めて論述しなさい。その際、解剖学、生理学、医学、物理学、バイオメカニクス、トレーニング科学、心理学など、スポーツ諸科学の知識・知見を適切に援用し、客観的な視点から記述すること。

論述問題における採点基準

■論述問題の採点基準（目的、評価ほか）

出題の目的 （意図）	本学大学院の目的は、体育・スポーツ及び健康分野の発展に寄与する「高度専門職業人」の育成にある。この目的に基づき、入学者選抜においては、学部教育において修得した専門基礎科学領域に関する知識・知見の習得度ならびに、それらを活用する応用力を評価する内容とした。 スポーツコーチング領域において求められるのは、科学的な「理論（一般解）」を修得し、それを現場が直面する個別の課題解決に向けた「実践（個別解）」へと昇華し得る、基礎的な能力を備えた者である。そこで本領域では、指導の妥当性を問う基本理念および実践的課題を設定し、専門知に基づく論理的思考力と、具体的な課題解決能力を評価・判定する。
評価能力	問題理解力（読解力）、構成力、発想力、表現力
評価項目	下記①～⑧の項目を基準に得点化 論理的思考力（論理展開力、説得力、分析力、一貫性）、②専門基礎科学領域（体育系学部）の知識・知見の理解度・習得度（客観性、信憑性）、③パラグラフライティング（構成、トピックセンテンス、可読性）、④分量、⑤文体（常体）、⑥語彙力（漢字の正確さ含む）、⑦句読点、⑧誤字・脱字など。（※①から③：加点对象、④から⑧：減点对象項目）
論述の解答例	各問題は学部の専門基礎科目・コーチング関連科目で出題される類似問題に基づき、期待される解答例を示したものです。採点にあたっては、2 頁の記載内容を参照ください。
得点記入用紙	別紙（解答用紙）の欄に得点（各問 50 点：満点 100 点）を記入してください。

【回答例】

問題 1

問 1 【模範解答例】その 1

■経験と科学的知見のミスマッチ

指導者の主観的な経験のみに依拠した指導が、選手のパフォーマンス低下を招く主な理由は、以下の 3 点に集約される。

1. 個体差の無視（生物学的多様性）

指導者と選手では、骨格、筋力、柔軟性、四肢の長さといった身体的特徴が根本的に異なる。指導者の成功体験に基づく「理想のフォーム」は、その指導者の体格や身体能力に最適化されたものであり、異なる特性を持つ選手がそれを模倣しても、バイオメカニクスのな効率が低下し、故障やパフォーマンスの悪化を招く。

例（フォームの押し付けと解剖学的個体差）

野球の投球フォームにおいて、肘を高く上げるよう指導する。

科学的知見：骨格や関節の可動域、筋肉の柔軟性は個人ごとに異なります。特定のフォームを強制することで、関節に不自然な負荷（剪断力）がかかり、野球肘や疲労骨折などのスポーツ障害を引き起こす原因となります。

2. 「主観的感觉」と「客観的動作」の乖離

運動学習において、指導者が「こう動いている」と感じる主観的感觉（Kinesthetic sense）と、ビデオ解析などで見られる実際の客観的動作は必ずしも一致しない。指導者が自分の「感覚（例：擬音語など）」をそのまま言葉で伝えても、選手側がその言葉から想起する動きが異なれば、誤った運動パターンが定着する原因となる。

例（感覚的な力と力学的な力のズレ）

例えば、走っている最中、足が地面を捉えた瞬間に大きな反力が生まれますが、脳がそれを知覚するのは一瞬後です。神経が情報を伝えるスピード（神経伝達速度：約 70m/s 以上）の関係で、コンマ数秒のタイムラグが生じるからです。つまり、脳が「今、大きな力を受けている」と感じた瞬間には、現実の力はすでに弱まっている、といった逆転現象が常に起きているのです。このズレを正しく理解していなければ、誤った技術指導を助長する恐れがあります。

－省略－

問2 【模範解答例】その1

解答例：陸上短距離走における「加速フェーズの効率化と最大速度の向上」

1. 選択した運動技術

短距離走における「スタート直後の加速（ドライブフェーズ）から中間疾走への移行技術」

2. 実践した内容

スタートから約 30m までの加速局面において、意図的に「前傾姿勢」を維持し、足の接地時間を短くするのではなく、むしろ地面を力強く「押し切る」動作を意識した。具体的には、スレッド（重り）を引くトレーニングや、低い姿勢での壁押しドリルを導入した。また、最大速度局面では、骨盤を前傾させ、膝を高く上げる「アップライトな姿勢」へのスムーズな切り替えを実践した。

3. 理論的根拠と科学的知見

(1) 地面反力（GRF）の有効活用

短距離走の加速は、足が地面を後ろに蹴る力に対する「反作用」によって生じる。物理学の作用・反作用の法則に基づき、スタート直後の低い前傾姿勢は、地面反力のベクトルをより水平方向に向け、前方への推進力を最大化するために合理的である。自身の経験上、早く上体を起こしすぎた際に加速が鈍ったのは、ベクトルが垂直方向に逃げてしまったためであると解釈できる。

(2) 伸張・短縮サイクル（SSC：Stretch-Shortening Cycle）

中間疾走以降の最大速度維持には、筋肉が引き伸ばされた直後に急激に収縮する SSC 理論を援用した。接地時に足首や膝の関節を硬く保つ「アングリング（足首の固定）」を行うことで、アキレス腱などの弾性エネルギーをバネのように利用できる。これにより、筋力による「蹴り」ではなく、腱の「跳ね返り」を利用した効率的な疾走が可能となる。

(3) ピッチとストライドの相関関係

走速度は「ストライド（歩幅）×ピッチ（回転数）」で決定される。バイオメカニクスの研究に

よれば、過度にストライドを伸ばそうとすると、足の接地位置が身体の重心よりも前方になり、ブレーキ（制動力）が働いてしまう。この**「オーバーストライド」**を防ぐため、重心の真下に接地する技術を意識したことは、力学的エネルギーのロスを最小限に抑える上で正当性がある。

4. まとめ

本実践は、「がむしゃらに走る」という精神論ではなく、物理的な推進力の方向制御や、生理学的な腱の弾性利用に基づいている。自身の「地面を捉える感覚」は、理論的には**「接地時間の最適化と重心移動の円滑化」**であり、これらの科学的背景を理解することで、コンディションに左右されない安定したパフォーマンス発揮が可能となった。

－省略－