

科目名	単位数	指導学年・類・型	必修・選択
体育(男子)	2	1年 I・II 類	必修
授業担当者	教科書名	副教材等	
****	・現代保健体育 (大修館書店)	ステップアップ高校スポーツ (大修館書店)	

<p>科目の到達目標</p> <p>既習事項として、中学までにどのような学習をしているのかを把握し、運動の合理的な実践を通して運動技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにするとともに、公正、協力、責任などの態度を育て、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現及び自らの健康を適切に管理し、改善していくための資質や能力を養うことを目的とする。</p>

<p>評価の観点と方法について</p> <p>方法については、各単元の種目毎のスキルテスト、平常点によるものが多い、しかし生徒にとって評価は自らの学習状況に気付き、自分を見つめ直すきっかけとなり、その後の学習や発達を促すという意義があるので、学習の結果に対して行うだけでなく、学習指導の過程における評価の工夫を進めていきたい。知識・技能、思考・判断・表現、主体的に取り組む態度の3つの観点別評価があることを伝え、各学期に思考・判断・表現を問うレポート課題に取り組ませる。</p>

	月	学習単元・項目	学習のねらい	具体的な学習内容と方法	評価のポイント
一 学 期	4	集団行動 体づくり運動	<p>集団行動の主な行動様式を身につける。</p> <p>自己の体力や生活に応じて体の調子を整え、体力の向上を図ることをねらいとする。</p>	<p>集合隊形2列・4列横隊、2列・4列縦隊、挨拶。</p> <p>柔軟体操、運動からの補強トレーニング。</p> <p>基礎体力、運動能力別に行う。</p>	
	5	新体力テスト	<p>走・跳・投などの運動でより速く走る、より高く跳ぶ、より遠くへ投げることなどを主なねらいとする。</p>	<p>握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・持久走・50m走・立ち幅跳び・バドミントン投げを行う。</p>	<p>自己記録を向上する為の各種技能向上があるか。</p> <p>記録の向上、競争の楽しさを味わうことができているか。</p>
	6	バスケットボール	<p>バスケットボールの基礎・基本の技術を理解し、バスケットボールの楽しさを体験する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・シュート・パス・ドリブル練習 ・ピボットの練習 ・フェイクの練習 ・2対1の速攻の練習 ・5対5のゲーム(リーグ戦形式) 	<p>シュート・パス・ドリブルなどの安定したボール操作を身につけることができているか。</p> <p>フェアなプレイを大切に、安全に練習やゲームをすることができたか。</p>
	7		<p>個人技能、集団技能を養い、そのレベルに応じた作戦を立ててゲームができるようにする。</p>	<p>正規のルールを理解し、チームとして組織的な攻撃・防御が展開するゲームを行えるようにする。</p>	

	月	学習単元・項目	学習のねらい	具体的な学習内容と方法	評価のポイント
二 学 期	9	柔道	講道館柔道について理解させる。	嘉納治五郎先生の柔道の歴史と柔道を修業する意義とその目的を学習する。	歴史と修業の目的、意義の理解。
	10		特性として相手のすきをついて瞬間的に技をかけることから筋力・全身持久力・敏捷性・巧み性を高めることをねらいとする。	①道場での礼法を習得させる。道場への出入する時、又、相手と組む時の礼法を学習する。 ②柔道の動きに慣れる。 ③受け身を習得する。(後方受け身、側方受け身、前方受け身) ④相手の動きに応じた立ち技の基本動作を習得する。	足の運び方、手のくずし方の理解度を見る。基本の受け身の型とどの方向からでも受け身が応用できる能力を評価。
	11		陸上競技	体力、持久力の増進 記録向上の喜びや達成感を主なねらいとする。	長距離走 (4.5 km) を行う…4回
三 学 期	1	陸上競技	体力、持久力の増進 記録向上の喜びや達成感を主なねらいとする。	長距離走 (4.5 km) を行う。…4回	一定のペースで走れるか。 参加意欲。
	2		楽しく全員が参加できることを主なねらいとする。	ゲーム中心に行う。	パスの正確さ、スピード、コントロール、正確なシュート、チームへの貢献度、参加意欲。
	3		サッカー		

その他 (履修上の留意点・大学等進学のための学習など)

知識・技能、思考・判断・表現、主体的に取り組む態度の3つの観点別評価があることを伝え、各学期ごとに思考・判断・表現を問うレポート課題に取り組ませる。

科目名	単位数	指導学年・類・型	必修・選択
体育(女子)	2	1年 I・II類	必修
授業担当者	教科書名	副教材等	
***	現代保健体育 (大修館書店)	ステップアップ高校スポーツ (大修館書店)	

<p>科目の到達目標</p> <p>各種の運動についての科学的な理解を深め、合理的な練習によって運動技能を高めるとともに、生活における運動の意味を理解させ、生涯にわたって継続的に運動できる能力と態度を育てる。</p>

<p>評価の観点と方法について</p> <p>各種目毎のスキルテストと平常点(授業中の態度、服装、出席状況)により、総合的に評価する。知識・技能、思考・判断・表現、主体的に取り組む態度の3つの観点別評価があることを伝え、学期ごとに思考・判断・表現を問うレポート課題に取り組ませる。</p>

	月	学習単元・項目	学習のねらい	具体的な学習内容と方法	評価のポイント
一学期	4	オリエンテーション 集団行動		集団行動の主な行動様式を身に付け、機敏、適確に行動する。	
		新体力テスト	体力、運動能力の現状を確かめる。	握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・シャトルラン・持久走・50m走・立ち幅跳び・バドミントン投げを行う。	自己記録を向上するための各種の技能向上があるか。
	5	からだづくり運動	青少年期の成長に応じた運動を理解・実践し、生涯スポーツとしての運動をも理解・実践することで、自己の身体や動きに対する意識・知覚を養わせる。	体ほぐし運動・体づくり運動を行う。	
	6	器械運動(跳び箱)	日常生活にはない動きをすることから、平衡性や筋力、柔軟性を養わせる。	①着地・着手の基本技能を身につける。 ②切り返し系技の基本技能を身につける。 ③かかえ込み跳び・開脚跳びの技能を身につける。	上体を前方に振り込みながら着手しているか。 突き放しによって直立姿勢に戻って着地することができているか。

	月	学習単元・項目	学習のねらい	具体的な学習内容と方法	評価のポイント
	7	水泳	基本となる姿勢づくりからクロール、平泳ぎの技能を身につける。 個々の能力に応じた目標タイムを設定させる	クロール、平泳ぎの基礎技能を習得し、ある程度長い距離を泳げるようにする。 クロール・平泳ぎの25mの計測を行う。	ストリームラインができているか。 正しい呼吸・ストローク・キックができているか。目標タイムにどれだけ近づくことができているか。
二 学 期	9	天高祭種目にむけての練習			
	10	ダンス	現代的な音楽のリズムの特性を生かし、リズムに乗りながら動きの多様性を考え、工夫し踊る。	・いくつかの動きの連続をリズム的に踊る。 ・音からのイメージを引き出し、動きに置き換える。 ・グループで作品を創作する。 ・作品発表、鑑賞、評価。	身体各部分を十分に動かし、リズムに乗って踊ることができているか。
	11	陸上競技 長距離走	個々の能力に応じた目標タイムを設定させる。	長距離走を行う。(3km) —3回	目標タイムにどれだけ近づくことができるか。
	12				
三 学 期	1	陸上競技		長距離走を行う。(3km) —3回	
	2	バスケットボール	バスケットボールの基礎、基本の技術を理解し、バスケットボールの楽しさを体験する。	①パスとドリブル ②シュート(レイアップ、ジャンプ、セット) ③ディフェンス(基本) ・2対2、3対3の簡易ゲーム。 ・5対5のゲーム。(リーグ戦形式)	ボールコントロール(パス・シュート・ドリブル)の正確さ。 ゲーム中での動き・運動量を総合的に評価。
	3				

その他 (履修上の留意点・大学等進学のための学習など)

科目名	単位数	指導学年・類・型	必修・選択
体育(男子)	2	1年Ⅲ類	必修
授業担当者	教科書名		副教材等
****	現代保健体育 (大修館書店)		ステップアップ高校スポーツ (大修館書店)

<p>科目の到達目標</p> <p>既習事項として、中学までにどのような学習をしているのかを把握し、運動の合理的な実践を通して運動技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにするとともに、公正、協力、責任などの態度を育て、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現及び自らの健康を適切に管理し、改善していくための資質や能力を養うことを目的とする。</p>

<p>評価の観点と方法について</p> <p>方法については、各単元の種目毎のスキルテスト、平常点によるものが多い、しかし生徒にとって評価は自らの学習状況に気付き、自分を見つめ直すきっかけとなり、その後の学習や発達を促すという意義があるので、学習の結果に対して行うだけでなく、学習指導の過程における評価の工夫を進めていきたい。</p> <p>知識・技能、思考・判断・表現、主体的に取り組む態度の3つの観点別評価があることを伝え、学期ごとに思考・判断・表現を問うレポート課題に取り組みせる。</p>
--

	月	学習単元・項目	学習のねらい	具体的な学習内容と方法	評価のポイント
一 学 期	4	集団行動 体づくり運動	<p>集団行動の主な行動様式を身につける。</p> <p>自己の体力や生活に応じて体の調子を整え、体力の向上を図ることをねらいとする。</p>	<p>集合隊形2列・4列横隊、2列・4列縦隊、挨拶。</p> <p>柔軟体操、運動からの補強トレーニング。 基礎体力、運動能力別に行う。</p>	自己記録を向上する為の各種技能向上があるか。記録の向上、競争の楽しさを味わうことができるか。
	5	新体力テスト	走・跳・投などの運動でより速く走る、より高く跳ぶ、より遠くへ投げることを主なねらいとする。	握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・持久走・50m走・立ち幅跳び・ハンドボール投げを行う。	
	6	バスケットボール	バスケットボールの基礎・基本の技術を理解し、バスケットボールの楽しさを体験する。	<ul style="list-style-type: none"> ・シュート・パス・ドリブル練習 ・ピポットの練習 ・フェイクの練習 ・2対1の速攻の練習 ・5対5のゲーム(リーグ戦形式) 	シュート・パス・ドリブルなどの安定したボール操作を身につけることができているか。
	7		個人技能、集団技能を養い、そのレベルに応じた作戦を立ててゲームができるようにする。	正規のルールを理解し、チームとして組織的な攻撃・防御が展開するゲームを行えるようにする。	フェアなプレイを大切に、安全に練習やゲームをすることができたか。

	月	学習単元・項目	学習のねらい	具体的な学習内容と方法	評価のポイント
二 学 期	9	柔道	講道館柔道について理解させる。	嘉納治五郎先生の柔道の歴史と柔道を修業する意義とその目的を学習する。	歴史と修業の目的、意義の理解。
	10		特性として相手のすきをついて瞬間的に技をかけることから筋力・全身持久力・敏捷性・巧み性を高めることをねらいとする。	①道場での礼法を習得させる。道場への出入する時、又、相手と組む時の礼法を学習する。 ②柔道の動きに慣れる。 ③受け身を習得する。(後方受け身、側方受け身、前方受け身) ④相手の動きに応じた立ち技の基本動作を習得する。	足の運び方、手のくずし方の理解度を見る。基本の受け身の型とどの方向からでも受け身が応用できる能力を評価。
	11				
	12	陸上競技	体力、持久力の増進 記録向上の喜びや達成感を主なねらいとする。	長距離走 (4.5km) を行う…4回	一定のペースで走れるか 参加意欲
三 学 期	1	陸上競技	体力、持久力の増進 記録向上の喜びや達成感を主なねらいとする。	長距離走 (4.5km) を行う。…4回	一定のペースで走れるか。 参加意欲。
	2				
	3	サッカー	楽しく全員が参加できることを主なねらいとする。	ゲーム中心に行う。	パスの正確さ、スピード、コントロール、正確なシュート、チームへの貢献度、参加意欲。

その他 (履修上の留意点・大学等進学のための学習など)

知識・技能、思考・判断・表現、主体的に取り組む態度の3つの観点別評価があることを伝え、各学期ごとに思考・判断・表現を問うレポート課題に取り組ませる。

科目名	単位数	指導学年・類・型	必修・選択
体育(女子)	3	1年Ⅲ類	必修
授業担当者		教科書名	副教材等
****		現代保健体育 (大修館書店)	ステップアップ高校スポーツ (大修館書店)

<p>科目の到達目標</p> <p>各種の運動についての科学的な理解を深め、合理的な練習によって運動技能を高めるとともに、生活における運動の意味を理解させ、生涯にわたって継続的に運動できる能力と態度を育てる。</p>

<p>評価の観点と方法について</p> <p>各種目毎のスキルテストと平常点(授業中の態度、服装、出席状況)により、総合的に評価する。知識・技能、思考・判断・表現、主体的に取り組む態度の3つの観点別評価があることを伝え、学期ごとに思考・判断・表現を問うレポート課題に取り組ませる。</p>

月	学習単元・項目	学習のねらい	具体的な学習内容と方法	評価のポイント
一学期	4 リエンション 集団行動		集団行動の主な行動様式を身に付け、機敏、適確に行動する。	
	新体力テスト	体力、運動能力の現状を確かめる。	握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・シャトルラン・持久走・50m走・立ち幅跳び・バドミントン投げを行う。	自己記録を向上するための各種の技能向上があるか。
	5 からだづくり運動	青少年期の成長に応じた運動を理解・実践し、生涯スポーツとしての運動をも理解・実践することで、自己の身体や動きに対する意識・知覚を養わせる。	体ほぐし運動・体づくり運動を行う。	
6	器械運動(跳び箱)	日常生活にはない動きをすることから、平衡性や筋力、柔軟性を養わせる。	①着地・着手の基本技能を身につける。 ②切り返し系技の基本技能を身につける。 ③かかえ込み跳び・開脚跳びの技能を身につける。	上体を前方に振り込みながら着手しているか。 突き放しによって直立姿勢に戻って着地することができているか。

	月	学習単元・項目	学習のねらい	具体的な学習内容と方法	評価のポイント
	7	水泳	基本となる姿勢づくりからクロール、平泳ぎの技能を身につける。 個々の能力に応じた目標タイムを設定させる	クロール、平泳ぎの基礎技能を習得し、ある程度長い距離を泳げるようにする。 クロール・平泳ぎの25mの計測を行う。	ストリームラインができているか。 正しい呼吸・ストローク・キックができているか。 目標タイムにどれだけ近づくことができているか。
二 学 期	9	天高祭種目にむけての練習			
	10	ダンス	現代的な音楽のリズムの特性を生かし、リズムに乗りながら動きの多様性を考え、工夫し踊る。	・いくつかの動きの連続をリズム的に踊る。 ・音からのイメージを引き出し、動きに置き換える。 ・グループで作品を創作する。 ・作品発表、鑑賞、評価。	身体各部分を十分に動かし、リズムに乗って踊ることができているか。
	11	陸上競技 長距離走	個々の能力に応じた目標タイムを設定させる。	長距離走を行う。(3km) —5回	目標タイムにどれだけ近づくことができるか。
	12				
三 学 期	1	陸上競技		長距離走を行う。(3km) —5回	
	2	バスケットボール	バスケットボールの基礎、基本の技術を理解し、バスケットボールの楽しさを体験する。	①パスとドリブル ②シュート(レイアップ、ジャンプ、セット) ③ディフェンス(基本) ・2対2、3対3の簡易ゲーム。 ・5対5のゲーム。(リーグ戦形式)	ボールコントロール(パス・シュート・ドリブル)の正確さ。 ゲーム中での動き・運動量を総合的に評価。
	3				

その他 (履修上の留意点・大学等進学のための学習など)

科目名	単位数	指導学年・類・型	必修・選択
柔道	1	1年Ⅲ類	必修
授業担当者	教科書名	副教材等	
***		高校生の柔道	

<p>科目の到達目標</p> <p>初めて柔道を経験する生徒が多いため、柔道の歴史とそれを修業する意義と目的を学習し、受け身を習得することによって、投技に対し安全な身体の処理の仕方を身につけ、安全に受け身ができることを習得させる。又、投げ技及び寝技の基本型を習得することを目標とする。</p>

<p>評価の観点と方法について</p> <p>基本的な受け身の形と投げ技に対して、対応できる受け身ができるかどうか。又、基本的な投げ技の型と進退動作が身についているかどうか。</p> <p>寝技においては、抑え込み技の習得と体さばきについて、どの程度習得できたかを評価する。</p> <p>知識・技能、思考・判断・表現、主体的に取り組む態度の3つの観点別評価があることを伝え、学期ごとに思考・判断・表現を問うレポート課題に取り組ませる。</p>

	月	学習単元・項目	学習のねらい	具体的な学習内容と方法	評価のポイント	
一学期	4	柔道の歴史 礼法 姿勢、組み方	講道館柔道について理解させる。 礼法を身につける。	嘉納治五郎先生の柔道の歴史と柔道を修業する意義とその目的を学習。 道場での礼法を習得させる。道場への出入する時、又、相手と組む時の礼法を指導。	歴史と修業の目的、意義の理解。	
	5	進退動作 受け身	体さばき、くずしを習得。 安全な受け身の習得。	体さばき、くずしを習得することによって、相手の動きに応じて合理的にくずしたり、身体を制したりする動作を習得する。 後方受け身、側方受け身、前方受け身を指導することにより、安全に留意する。①膝車系②大腰系③足払い系④大外刈系⑤大内刈系等に应用できるようにする。	足の運び方、手のくずし方の理解度を見る。 基本の受け身の形とどの方向からでも受け身が応用できる能力を評価。	
	6	膝車	足技の基本技の習得と前方受け身の習得。	相手が前に出ようとする瞬間に前すみにくずし、相手の膝頭を支え、体をそらせながら上体をひねって投げる。又、受ける人は前方受け身を習得する。	体さばきをしながら投げているか。崩しができているか。	
	7	大腰	腰技の基本の習得。	上体を前方に崩し、上体を密着させる。前かがみになりすぎないこと。重心を相手の腰より低くする。受けは前方受け身の方法で正しく受け身をする。		

	月	学習単元・項目	学習のねらい	具体的な学習内容と方法	評価のポイント
二 学 期	9	膝車、大腰の復習と 左右の技の習得	左右の技を習得すると同時に、左右の受け身の習得。	お互いに左組で左技の膝車、大腰を習得すると同時に、左右の受け身を十分身につける。	十分に腰が入って相手が前に崩されているかを見る。
	10	約束乱取り	体さばきを約束乱取り。	体さばきをしながら、膝車、大腰で約束乱取り。	足の運び。手のくずし。
		背負投	手技の基本技の習得。	前にくずして相手を背負って肩越に投げる。膝を十分にまげ、低い姿勢で投げる。手技であることを指導。	崩しと手の使い方。腰の入り方。
		大内刈り	足技の基本と後方受け身の習得。	前さばきで体を相手のふところに入れ、うしろすみにくずし、足を開かせるように刈る。受ける人は、後方受け身を身につける。特に後頭部を打たないように注意する。	前さばきと上体の崩し、右脚の入り方。
	11	大外刈り		前さばきで相手の側方まで進み、右後すみに崩し、右脚で強く大きく相手の右脚を刈って投げる。	左脚の入り方と右脚の刈り方。上体の崩し方。
		一本背負投 左右	背負投げと同様手技の習得。 (左右の技の習得)	右足前回りで体さばきをし、右手を相手の脇の下に入れ、下からつき上げるようにして投げる。左右の技を指導すると同時に、左右の受け身を習得する。	左右の技と左右の受け身の 上達度を見る。
	12	約束乱取り			
	12	乱取り		得意な組手によって自由に乱取りをする。	体さばきと正確な技のかけ方。
三 学 期	1	抑え技（寝技）	けさ固めの習得。	腰を相手の脇に密着させて体を開き、相手の腕を深くはさみ込み、脚は大きく開き、首をかかえて抑える。	相手の頸又、腕の制し方、体重移動。
		抑え技の規定	寝技の審判規定を理解する。	技術の指導と同時に、ルールで学習させる。一本20秒、技有10秒。	寝技の反則、規定の理解度。
	2	横四方固め	横側からの抑え方を習得。	左手うしろ襟を握るか、肩越しに帯を握る。右手は帯又はゴボンの内側を握る。右膝を曲げて相手の腰にあてる。	相手の横に密着し、肩、頸、腰の決め方。
	3	上四方固め	上からの抑え方を習得。	相手の頭の方から両手で横帯を握って脇をしめて抑える	上位よりの体重移動と両脇の決め方。

その他（履修上の留意点・大学等進学のための学習など）

1年次 基本技を中心に約束乱取りと乱取りが十分にできるよう指導する。

2年次 約束乱取り、連絡技等を習得し、乱取りが十分にできる技術を身につける。

3年次（Ⅲ類生）投の形の習得と、乱取り、試合を重ね、初段に必要な技術、体力、精神力を身につける。

科目名	単位数	指導学年・類・型	必修・選択
保 健	1	1 年 全 類	必 修
授業担当者		教科書名	副教材等
****		現代高等保健体育 (大修館)	現代高等保健体育ノート (大修館)

科目の到達目標
生活行動と健康・環境と健康のかかわり合いについて理解を深め、自ら進んで健康の保持増進を図る能力と態度を育てることである。

評価の観点と方法について
定期考査と平常点（保健ノートの提出・授業態度など）により、知識・技能、思考・判断・表現、主体的に学習に取り組む態度を総合的に評価する。

	月	学習単元・項目	学習のねらい	具体的な学習内容と方法	評価のポイント
一 学 期	4	1.健康の考え方と成り立ち	健康の考え方の変化について学び、健康を保持増進するために、いろいろな観点から知識をもたせる。	1. 様々な健康の考え方について学習する。健康を成り立たせている要因について学習する。	各単元の具体的な学習内容がどのくらい理解されているかで評価する。
	5	2.私たちの健康のすがた		2. わが国の健康水準の変化とその背景について学習する。 わが国の現在の健康問題について学習する。	
	6	3.生活習慣病の予防と回復		3. 生活習慣病の種類と要因について学習する。 生活習慣病の一次予防、二次予防について説明する。	
	7	4.がんに原因と予防		4. がんの種類や原因について学習する。	
	7	5.がんの治療と回復		5. がんの主な治療法や緩和ケアについて学習する。	
	7	6.運動と健康		6. 健康と運動の関係について説明する。	
	7	7.食事と健康		7. 食事と健康の関係について学習する。	
	7	8.休養・睡眠と健康		8. 健康と休養の関係及び適切な休養のとり方について学習する。	
	7	9.喫煙と健康		9. 喫煙者やその周囲の人に起こる害について説明する。	

	月	学習単元・項目	学習のねらい	具体的な学習内容と方法	評価のポイント
二 学 期	9	10.飲酒と健康	心身の適応能力を高める方法について学ばせる。	10. 飲酒による健康への短期的影響と、長期的影響を学習する。	各単元の具体的な学習内容がどのくらい理解されているかで評価する。
		11.薬物乱用と健康		11. 薬物乱用が心身の健康や社会に及ぼす影響について学習する。	
		12.精神疾患の特徴		12. 精神疾患の特徴、精神疾患の例を挙げ、発病の要因と主な症状について説明する。	
	10	13.精神疾患の予防		13. 精神疾患を予防する方法について説明する。	
		14.精神疾患からの回復		14. 精神疾患の治療について例を挙げて説明する。	
	11	15. 現代の感染症		15. 感染症とは何かについて潜伏期間や感染力も含めて説明する。	
	12	16. 感染症の予防		16. 感染症の予防対策について三原則から例を挙げて説明する。	
		17.性感染症・エイズとその予防		17. 性感染症・エイズが他の感染症と異なる点について学習する。	
		18.健康に関する意識決定・行動選択		18. 意思決定・行動選択に影響を与える要因について学習する。	
19.健康に関する環境づくり		19. 社会環境の健康への影響について説明する。			
三 学 期	1	1.事故の現状と発生要因	交通事故の危険性を理解させ、安全性を考えさせる。	1. 事故の実態と被害の実態について説明する。	
		2. 安全な社会の形成		2. 安全のために、必要な個人の行動について説明する。	
		3. 交通における安全		3. 交通事故防止における個人の取り組みと、交通環境の整備について説明する。	
	2	4. 応急手当の意義とその基本		4. 応急手当の意義について説明する。	
		5.日常的な応急手当		5. 日常的なけがや熱中症の応急手当の手順や方法について学習する。	
		6.心肺蘇生法		6. 心肺蘇生法の方法と手順について説明する。	
3					
その他 (履修上の留意点・大学等進学のための学習など)					

科目名	単位数	指導学年・類・型	必修・選択
体育特講	4	全学年 3類	必修
授業担当者		教科書名	副教材等

<p>科目の到達目標</p> <p>さまざまな角度からのトレーニングがあることを知り、その方法と効果について理解する。また、実践を重ねることによって、スポーツ選手としての資質をより高めていけるよう努力することを目的とする。心身両面からのさまざまなトレーニング方法を学習し、実践してみて、自己の運動能力を把握、分析することを目的とする。</p>

<p>評価の観点と方法について</p> <p>各種トレーニングの個人データを点数化したものと、平常点（授業態度と研究心）により総合的に評価する。</p>

	月	学習単元・項目	学習のねらい	具体的な学習内容と方法	評価のポイント
一学期	4	・運動の重要性と体力トレーニング ・マルチステージフィットネス 1回目	最大酸素摂取量の測定。	運動と体力との関わりについて知る。 20m間隔に置いたマーカーの間をテープテンポに合わせて往復走り、持久力を測定する。	・意欲的態度と積極性。
	5	RATS 体力測定 1回目（実践） 調整力を高めるトレーニング ・ラダートレーニング	調整力を向上させる。	2グループにわかれて14項目のアスリート測定を実施する。 調整力向上をねらって最も多活用されるトレーニング法。ラダー（梯子）のマス（升）を1つ1つステップしていくことを基本的なスタイルとして、競技特性に応じて様々なバリエーションを用いる。調整力の向上に最も重要なことは自由に動くことではなく、動きに（枠）を設定した上で速く動くことである。	・最大筋力を測定する。 ・身体をデザインする。 ・研究心とコンディショニングの理解。
	6	調整力を高めるトレーニング ・ミニハードルトレーニング	調整力を養う。	ラダーと同様に調整力を養うトレーニング法の1つ。 高さ15～30cmの小型ハードルを連続的に跳び越えることを基本スタイルとし、両足ジャンプ・片足交互ジャンプなどがある。競技特性に応じて、直線の動きやジャンプだけでなく、左右への動き・横向きに進むなど多様なバリエーションがある。	・身体をデザインする。 ・研究心とコンディショニングの理解。
	7	水中トレーニング		水中を歩いたり、ジャンプしたり、走ったりという水の抵抗を利用したトレーニングを行う。	・全身をしっかりと運動させる。

	月	学習単元・項目	学習のねらい	具体的な学習内容と方法	評価のポイント
二 学 期	9	瞬発力を高めるトレーニング ・SQAトレーニング	直線的な速さとストップしてから次のスタート切り換えに必要なスピードと調整力、プレーを行っている最中の加速。	S=スピード。 A=動→静→動→動き「切換」で求められるスピード。 Q=抵抗に打ち勝って動きを「加速」させるために求められるパワーと可動性。	・トレーニングに関する正しい知識を習得する。 ・意欲的態度と自己分析。
	10	柔軟性を高めるトレーニング ダッグミックスストレッチ ・マルチステージフィットネス 2回目	股関節の多様な動きを向上させる。 最大酸素摂取量の測定。	動的な柔軟性を高めるために行う。 ラダートレーニングやミニハードル時にも要求される、股関節の多様な動きを向上させる。 関節の形状・筋の走行などを考慮しながら、競技特性に応じた動作や四股を伸ばす。 前回と同様の方法で、持久力テストを行う。	・自己の体力の現状を知る。 ・研究心と身体をコンディショニングする。 ・自らの限界まで挑戦する。
	11	RATS 体力測定 2回目 (実践) 体力測定評価		前回と同様のアスリートテストを実施する。 アスリートテストの個人データを見て評価を下す。	
	12	筋持久力を高める トレーニング		評価に基づいた新しいメニューでのトレーニングを行う。	
三 学 期	1	1年間のまとめ トータルフィットネス		4種目の運動（立位膝屈伸・腕立伏・腕屈伸・うつぶせ上体そらし・あおむけ上体おこし）を休みなく3セット連続して行い、所要時間で評価する。	
	2	次のシーズンに向けて身体をデザインする 身（心）体調整法	身体を自己分析する。	・コンディショニングの考え方。 ・新正体法。	
	3				

その他（履修上の留意点・大学等進学のための学習など）