

科目名	単位数	指導学年・類・型	必修・選択
体育(男子)	2	2年 I・III類	必修
授業担当者		教科書名	副教材等
森川・松尾・木田 齋藤・金子		現代保健体育 (大修館書店)	ステップアップスポーツ (大修館書店)

科目の到達目標
各種目の基礎技術の練習を行って、自己の能力に適した課題に取り組んだり、自己の記録を高めたりする。また、集団的技術の習得により、より高度なゲームができるようにする。

評価の観点と方法について
各種目毎のスキルテスト・測定と平常点(態度と服装)により総合的に評価する。
・見学者(長期の)に対しては、レポート5枚以上その競技について書かせ、診断書を添えて提出させる。

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
一学期	4 卓球	卓球の特性を理解し、基本的な打法を習得するとともに簡単なゲームが行うことができようとする。安全で手軽であるため、生涯を通じて楽しめるスポーツであることを経験する。	基本技能を習得する。 基本練習により、ラリーが続く指導(対人・ダブルス)を行う。 ①サービスの練習。 ②フォアハンドストロークの練習。(ラリーを続ける) ③シングルス、ダブルスのゲーム。	何回ラリーが続いたかを評価する。
	5 ソフトテニス	ソフトテニスの基礎を学び、その楽しさを経験する。	基本技能の練習。 ①フォアハンドストローク・バックハンドストロークの練習。 ②サービスの練習。 ③ゲーム。(リーグ戦)	乱打が続けられるか。ストロークの正確性が増しているか。ボールコントロールが身についているか。
	6 水泳	クロール・平泳ぎを泳げるようにする。	ビート板を使って練習する。 クロール・平泳ぎ・背泳ぎの25メートルタイム計測を行う。	タイムを測定し評価する。 ・見学者(長期)には、診断書を添えて、レポートを提出させる。

	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
一 学 期	7	バレーボール	バレーボールの基礎技術を身につけ、バレーボールの楽しさを体験する。 ゲームを通じて、勝敗を競う過程や結果の楽しさや喜びが味わえるようにする。	パス（オーバーハンド、アンダーハンド）・トス（前方への） ・サーブ（アンダーハンド、サイドハンド） ・スパイク（その場で、壁打ち、助走と踏みこみ） ・ブロックの技術を習得する。 ・ゲーム（フリーを楽しむ・三段攻撃・攻撃の組み立てを楽しむ・役割を分けての攻守づくり）	基本技術が習得できているか。 ボールコントロール・ゲームの方法や進行・人や物との接触の基本が身に付いているか。
	9	器械運動 (跳び箱)	自己の能力に応じて技を習得するとともに、技の達成や演技の出来ばえに楽しさや喜びを味わう。	跳び箱の基礎技能を習得し、自己の能力に応じた技へ挑戦する。 (種目) 開・閉脚跳び、台上前転、首はね跳び、前方倒立回転跳びを行う。 4段横・縦から、8段横・縦まで跳べるように練習を行う。	自分の能力に適した課題に対し、積極的に取り組んでいるか。 運動に“美しさ・大きさ・安定さ”があるか。
	10	陸上競技	長距離走を行う。	・1周 1.5 km を 3 周 走る (合計 7 回)	一定のペースで走れるか 参加意欲
11					
12					
三 学 期	1	サッカー	楽しく全員がゲームに参加できるようにする。		ボールコントロール・シュート力 ・パス・ゲームの中での活躍、運動量を総合的に評価する。
	2	バスケットボール		バスケットボールの基本技術を習得しバスケットボールの楽しさを体験する。 リーグ戦を行う。2人パスからシュート	技能練習に意欲的に取り組んでいるか。
	3			2対1 5対4でボールの取り合いゲーム	
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)	1	2年Ⅱ類	必修
授業担当者		教科書名	副教材等
森川・伏谷		現代保健体育 (大修館書店)	ステップアップスポーツ (大修館書店)

<p>科目の到達目標</p> <p>各種目の基礎技術の練習を行って、自己の能力に適した課題に取り組んだり、自己の記録を高めたりする。また、集団的技術の習得により、より高度なゲームができるようにする。</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・測定と平常点（態度と服装）により総合的に評価する。</p> <p>・見学者(長期の)に対しては、レポート5枚以上その競技について書かせ、診断書を添えて提出させる。</p>

月	学習单元・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 卓球	卓球の特性を理解し、基本的な打法を習得するとともに簡単なゲームが行うことができようとする。安全で手軽であるため、生涯を通じて楽しめるスポーツであることを経験する。	基本技能を習得する。 基本練習により、ラリーが続く指導（対人・ダブルス）を行う。 ①サービスの練習。 ②フォアハンドストロークの練習。（ラリーを続ける） ③シングルス、ダブルスのゲーム。	何回ラリーが続いたかを評価する。
	5 ソフトテニス	ソフトテニスの基礎を学び、その楽しさを経験する。	基本技能の練習。 ①フォアハンドストローク・バックハンドストロークの練習。 ②サービスの練習。 ③ゲーム。（リーグ戦）	乱打が続けられるか。ストロークの正確性が増しているか。ボールコントロールが身についているか。
	6 水泳	クロール・平泳ぎを泳げるようにする。	ビート板を使って練習する。 クロール・平泳ぎ・背泳ぎの25メートルタイム計測を行う。	タイムを測定し評価する ・見学者（長期）には、診断書を添えて、レポートを提出させる。

	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
一 学 期	7	バレーボール	バレーボールの基礎技術を身につけ、バレーボールの楽しさを体験する。 ゲームを通じて、勝敗を競う過程や結果の楽しさや喜びが味わえるようにする。	<ul style="list-style-type: none"> ・パス（オーバーヘッド、アンダーヘッド） ・トス（前方への） ・サーブ（アンダーヘッド、サイドヘッド） ・スパイク（その場で、壁打ち、助走と踏みこみ） ・ブロックの技術を習得する。 ・ゲーム（ラリーを楽しむ・三段攻撃・攻撃の組み立てを楽しむ・役割を分けての攻守づくり） 	基本技術が習得できているか。 ボールコントロール・ゲームの方法や進行・人や物との接触の基本が身に付いているか。
	9	器械運動 (跳び箱)	自己の能力に応じて技を習得するとともに、技の達成や演技の出来ばえに楽しさや喜びを味わう。	跳び箱の基礎技能を習得し、自己の能力に応じた技へ挑戦する。 (種目) 開・閉脚跳び、台上前転、首はね跳び、前方倒立回転跳びを行う。 4段横・縦から、8段横・縦まで跳べるように練習を行う。	自分の能力に適した課題に対し、積極的に取り組んでいるか。 運動に“美しさ・大きさ・安定さ”があるか。
	10	陸上競技	長距離走を行う。	・1周 1.5 kmを3周走る（合計7回）	一定のペースで走れるか 参加意欲
11					
12					
三 学 期	1	サッカー	楽しく全員がゲームに参加できるようにする。		ボールコントロール・シュート力 ・パス・ゲーム中での活躍、運動量を総合的に評価する。
	2				
	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	2年全類	必修
授業担当者		教科書名	副教材等
梶原・齋藤・金子			高校生の柔道

<p>科目の到達目標</p> <p>対人的技能を高め、工夫して投げる好機をとらえることができるようにする。投げ技から投げ技、投げ技から抑え技を連絡させ、より得意技の修得を目指す。</p>

<p>評価の観点と方法について</p> <p>投げ技から投げ技の連絡技を理合どおりに修得しているかどうか。形としての連絡技では対人技能を高める為の工夫がみられるかどうかを評価する。</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	受け身	無意識に受け身がとれるようにする。	前まわり受け身を中心に、約束乱取形式で行い、技に応じた受け身を修得する。	投げられることに対する恐怖心を取り除かれているか。
	5	①投げ技 (背負技・大外刈り)	反復練習を多くすることで、身体で理解させる。	背負投げ、大外刈の打ち込みを数多く行い、完全に技の理合を理解させる。	くずし、つくり、かけの理合を理解しているかどうか。
	6	払い腰	前回りさばきで、前すみに崩して払いあげるように投げる。	軸足一本で前方向に投げるのは難しいが、3人打込で実際投げる感覚を修得させる。	斜め前方にくずせているかどうか。
	7	送り足払い	前後の動きだけでなく、横の動きを修得させる	相手の横へ移動するのに合わせ、両足が揃うところを払う。	横に移動することに対処しているかどうか。

	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	連絡技 大内刈→背負投 大内刈→体落とし 小内刈→背負投 小内刈→体落とし	対人的技能を高め、より相手を投げれるようにする。 対人的技能を高め、より相手を投げれるようにする。	大内刈、小内刈で実際に相手を投げる練習を反復させる中で、背負投、体落としの連絡できるタイミングを修得させる。	後技と前技の連絡が理合通り理解しているかどうか。
	10				
	11	試合	勝負の法を習得する	体格、技能に応じて、既習技による簡易な試合を行う。	勝負はもとより積極的に既習の技をだしているかどうかを判断し、勝負のみにこだわらず評価を行う。
	12				
三 学 期	1	②絞め技 送り襟絞め 裸絞め	投げ技と両輪である。抑え込みと同様に絞め技の習得	うしろから襟を深く取って引きしめるように絞める。 うしろから手首を気管にあて、引きしめるように絞める。	絞め方の正確さはもとより、相手の全身を制しているかどうかを判断する。
	2				
	3				

その他（履修上の留意点・大学等進学のための学習など）

「精力善用」「柔能制剛」の基本理念とし、目標は「自他共栄」であることの理解をさせる。

科目名	単位数	指導学年・類・型	必修・選択
体育(女子)	3	2年 I. III 類	必修
授業担当者		教科書名	副教材等
吉田・阿部・松尾 木田・加藤		現代保健体育 (大修館書店)	ステップアップスポーツ (大修館書店)

<p>科目の到達目標</p> <p>心と体を一体としてとらえ、運動についての理解と運動の合理的な実践を通して、高度な運動技能を習得し、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、体力の向上を図り、社会的な態度を育てることによって、生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現することを、又明るく豊かで、活力ある生活を営む態度を育て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>○出席状況と参加態度。(積極的参加か、消極的参加か)</p> <p>○服装などの準備状況。</p> <p>○各種目におけるスキルテスト。</p> <p>以上の総合評価で行うが、生徒が自らの学習状況に気付き、自らを見つめ直すきっかけとなる評価になるよう心がける。</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 ソフトボール	1年間の流れを把握させる。 各種技能を習得しゲームを通じて技能を生かした組織的な展開ができるようにする。	この1年間の実施種目を知り、授業をスムーズに進めていくためのルールを知る。 ・ボールの握り方 ・キャッチボール ・ゴロ、フライ捕球、送球 ・バットの握り方 ・バッティング ・トスバッティングと守備。 ・ハーフバッティングと守備 ・ゲーム	聞く態度。 ・送球、捕球の正確さ。 ・打率。
	5	ダンス	日常生活経験に基づく感動や内在する情緒を身体の動きによって表現し、つくる喜びを知る。	・テーマを見つける。 ・最も表現したい内容をしぼる。 ・チーフをつくる。 ・フーズをつくる。 ・空間構成、時間構成を工夫する。 ・発表、鑑賞。	最も表現したい内容の明確か。 ・チーフの完成度 ・空間形成は効果的か ・作品としてのまとまり
	6	水泳	4泳法を速く、楽で、美しいフォームで泳ぐ。	・カール ・平泳ぎ ・背泳ぎ ・バタフライ	・泳ぎの正確さ、美しさ ・25m泳のタイム技能や知識

	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	6	器械運動 (マット)	個人の能力に合った目標を立て、技術を克服する過程を経験する。全身的な筋力、敏捷性、巧み性などの能力を養う。	前転系—①前転 ②開脚前転 ③倒立前転 ④伸膝前転	・技術の正確さ。 ・演技の大きさ。 ・姿勢の美しさ。
	7			後転系—①後転 ②開脚後転 ③後転倒立 ④伸膝後転	
	9			高度な技への挑戦→側方倒立回転	
	10	バレーボール	バレーボールの基礎技術を身につけ、バレーボールの楽しさを体験する。 ゲームを通じて、勝敗を競う過程や結果の楽しさや喜びが味わえるようにする。	・パス (オーバーハット、アンダーハット) ・トス (前方への) ・サブ (アンダーハット、サイドハット) ・スパイク (その場で、壁打ち、助走と踏みこみ) ・ブロックの技術を習得する。 ・ゲーム (ラリーを楽しむ・三段攻撃・攻撃の組み立てを楽しむ・役割を分けての攻守づくり)	基本技術が習得できているか。 ボールコントロール・ゲームの方法や進行・人や物との接触の基本が身に付いているか。
	11	陸上競技 (長距離走)	自己の能力に合ったペースで走りきる。	長距離走・周回コース2周 (約3km) 2, 3学期合わせて合計7回行う。	目標タイムにどれだけ近づくことができるか。
12	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。 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。	・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)	シュート (レイアップ・ジャンプ・セット) ができているか。 ドリブルができているか。 味方の位置を把握してプレーしているか、空いているスペースを見つけて動くことができているか、自分の役割を把握することができるか。	
三 学 期	1	バドミントン (選択制)	バドミントンの基礎知識を学習するとともに、基本技術を理解し体験しながら身につける。	①ラケットの握り方・サービス・ストローク・クリア・ドライブの練習。	基本技術の練習に意欲的に取り組んでいるか。 ゲームをスムーズに進めることができたか。
	2			②ルールと審判法の学習。	
	3			⑦1対1、2対2のゲーム。(リーグ戦)	
		卓球 (選択制)	卓球の特性を理解し、基本的な打法をしゅうとくするとともに簡単なゲームが行うことができようにする。	基本技能を習得する。 ①サービスの練習。 ②フォアハンドストロークの練習。(ラリーを続ける) ③シングルス、ダブルスのゲーム。	技能練習に意欲的に取り組んでいるか。 ボールコントロールができているか。
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(女子)	2	2年Ⅱ類	必修
授業担当者		教科書名	副教材等
増田		現代保健体育 (大修館書店)	ステップアップスポーツ (大修館書店)

<p>科目の到達目標</p> <p>心と体を一体としてとらえ、運動についての理解と運動の合理的な実践を通して、高度な運動技能を習得し、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、体力の向上を図り、社会的な態度を育てることによって、生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現することを、又明るく豊かで、活力ある生活を営む態度を育て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>○出席状況と参加態度（積極的参加か、消極的参加か）</p> <p>○服装などの準備状況</p> <p>○各種目におけるスキルテスト</p> <p>以上の総合評価で行うが、生徒が自らの学習状況に気付き、自らを見つめ直すきっかけとなる評価になるよう心がける。</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 ソフトボール	1年間の流れを把握させる。 各種技能を習得しゲームを通じて技能を生かした組織的な展開ができるようにする。	この1年間の実施種目を知り、授業をスムーズに進めていくためのルールを知る。 ・ボールの握り方 ・キャッチボール ・ゴロ、フライ捕球、送球 ・バットの握り方 ・バッティング ・トスバッティングと守備 ・ハーフバッティングと守備 ・ゲーム	聞く態度。 ・送球、捕球の正確さ。 ・打率。
	5	ダンス	日常生活経験に基づく感動や内在する情緒を身体の動きによって表現し、つくる喜びを知る。	・テーマを見つける。 ・最も表現したい内容をしぼる。 ・チーフをつくる。 ・フーズをつくる。 ・空間構成、時間構成を工夫する。 ・発表、鑑賞。	最も表現したい内容の明確か。 ・チーフの完成度。 ・空間形成は効果的か。 ・作品としてのまとまり。
	6	水泳	4泳法を速く、楽で、美しいフォームで泳ぐ。	・カール ・平泳ぎ ・背泳ぎ ・バタフライ	・泳ぎの正確さ、美しさ。 ・25m泳のタイム技能や知識。

	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	6	器械運動 (マット)	個人の能力に合った目標を立て、技術を克服する過程を経験する。全身的な筋力、敏捷性、巧み性などの能力を養う。	前転系—①前転 ②開脚前転 ③倒立前転 ④伸膝前転	・技術の正確さ。 ・演技の大きさ。 ・姿勢の美しさ。	
	7			後転系—①後転 ②開脚後転 ③後転倒立 ④伸膝後転 高度な技への挑戦→側方倒立回転		
	9	バレーボール	バレーボールの基礎技術を身につけ、バレーボールの楽しさを体験する。 ゲームを通じて、勝敗を競う過程や結果の楽しさや喜びが味わえるようにする。 自己の能力に合ったペースで走りきる。	・パス (オーバーハット、アンダーハット) ・トス (前方への) ・サブ (アンダーハット、サイドハット) ・スパイク (その場で、壁打ち、助走と踏みこみ) ・ブロックの技術を習得する。 ・ゲーム (ラリーを楽しむ・三段攻撃・攻撃の組み立てを楽しむ・役割を分けての攻守づくり)	基本技術が習得できているか。 ボールコントロール・ゲームの方法や進行・人や物との接触の基本が身に付いているか。 目標タイムにどれだけ近づくことができるか。	
	10			陸上競技 (長距離走)		長距離走・周回コース2周。(約3km) 2, 3学期合わせて合計7回行う。
	11			バスケットボール		・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)
12		個人技能、集団技能を養い、そのバブルに応じた作戦を立ててゲームができるようにする。				
三 学 期	1	バドミントン (選択制)	バドミントンの基礎知識を学習するとともに、基本技術を理解し体験しながら身につける。	①ラケットの握り方・サービス・ストローク・クリア・ドライブの練習	基本技術の練習に意欲的に取り組んでいるか。 ゲームをスムーズに進めることができたか。	
	2			②ルールと審判法の学習 ⑦1対1、2対2のゲーム (リーグ戦)		
	3	卓球 (選択制)	卓球の特性を理解し、基本的な打法を習得するとともに簡単なゲームが行うことができようにする。	基本技能を習得する。 ①サービスの練習。 ②フォアハンドストロークの練習。(ラリーを続ける) ③シングルス、ダブルスのゲーム。	技能練習に意欲的に取り組んでいるか。 ボールコントロールができているか。	
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
保 健	1	2年全類	必 修
授業担当者	教科書名		副教材等
阿部・松隈・伏谷 松尾・齋藤	現代保健体育 (大修館書店)		現代保健ノート (大修館書店)

科目の到達目標
個人生活及び社会生活における健康、安全についての総合的な理解を深め、自らの健康管理や健康的な生活行動の選択及び健康的な社会環境づくりができる能力を育てる。

評価の観点と方法について
定期考査と平常点（レポート・保健ノートの提出・授業態度など）により総合的に評価する。

	月	学習单元・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	思春期と健康 性意識と性行動の 選択	思春期の特徴について理解させる。 性意識に関する男女の特性や性に関する情報の行動への影響とそれらへの対処について理解させる。	思春期における体の発達の特徴を理解する。 思春期の行動面・心理面の特徴を理解する。 性意識の男女差と性的欲求について理解する。 性に関する情報が性行動の選択におよぼす影響について理解する。	各単元の具体的な学習内容にどのくらい関心を示し、理解をされているかで評価する。
	5	結婚生活と健康	健康な結婚生活について心身の発達や本人・家族の保健の立場から理解させる。	健康な結婚生活を営むための留意点を心身の発達の観点から理解する。 結婚生活が家族の健康づくりにどう関わっているかを理解する。	
	6	妊娠・出産と健康	受精・妊娠・出産の一連の過程を学習し、胎児や母親の心身の健康問題・予防や健康のための支援について理解させる。	受精、妊娠、出産の過程についてのメカニズムを学ぶ。 家族計画の意義について学ぶ。 避妊法について学ぶ。 人口妊娠中絶について学ぶ。	
	7	家族計画と 人口妊中絶		家族計画とその意味、受胎調節と人工妊娠中絶について学ぶ。	

	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	加齢と健康	年齢とともに変化していく体と心について学び、それぞれの段階で必要になる保健・医療サービスの活用のしかたについて理解させる。	加齢にともなう心身の変化について学ぶ。 中高年を健やかに過ごすための留意点について理解する。	各単元の具体的な学習内容にどのくらい関心を示し理解されているかで評価する。
	10	高齢者のための社会的な取り組み		高齢者の生活と健康に関する現状と健康課題について理解する。 高齢社会に対応した保健・医療・福祉の連携の意義について学ぶ。	
	11	保健制度と保健サービスの活用		保健行政の役割としくみについて理解する。 保健サービスの内容とその活用法について理解する。	
	12	医療制度と医療費 医療機関と医療サービスの活用		医療保健のしくみについて学ぶ。 医療費が支払われるしくみを理解する。 医療機関の選び方について学ぶ。	
三 学 期	1	大気汚染と健康	私達が健康に生きていくうえで私達をとりまく自然環境や社会制度・活動が深く関わっていることを理解させる。	大気汚染はどのように起こり、どのように健康へ影響するかを理解する。	各単元の具体的な学習内容にどのくらい関心を示し理解されているかで評価する。
		水質汚濁と健康		水質汚濁はどのように起こり、どのように健康へ影響するかを理解する。	
	2	土壌汚染と健康		土壌汚染はどのように起こり、どのように健康へ影響するかを理解する。 環境汚染の防止・改善への対策について学ぶ。	
	3	健康被害の防止と環境対策		ごみ処理の過程について理解し、ごみ・し尿・上下水道の整備について問題点と対策について学ぶ。	
		環境衛生活動のしくみと働き		環境汚染の防止・改善への対策を学ぶ。 ごみの処理の過程を理解し、ごみ・し尿や上下水道の整備について問題点と対策を学ぶ。	
		食品衛生活動のしくみと働き 食品と環境の保健と私たち		食品の衛生管理のために行政および製造・生産者がおこなっている対策を理解する。 食品の安全性の確保のために私たちができる対策について学ぶ。	

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
吉田・松隈・伏谷・松尾 金子・加藤・齊藤			

<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	学習单元・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 の次へのスタート切り換えで必要 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 ダッシュミックストレッチ ・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。	
	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。	
三 学 期	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）