

科目名	単位数	指導学年・類・型	必修・選択
体育(男子)	2	3年全類	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)	ステップアップスポーツ (大修館書店)

<p>科目の到達目標</p> <p>自分たちで、学習計画をたて、安全性を考えながら、基本的な技術を身につけ、より高度なゲーム及び審判ができるようにする。</p>
----------------------------------------------------------------------------------

<p>評価の観点と方法について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・意欲的に授業に取り組めたか</li> <li>・安全に留意して、みんなと協力しあっていたか</li> <li>・技術向上のために、つとめることができたか</li> </ul>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	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	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など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・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。 安全に留意し、自己の能力を最大限に引きだし、よりよい結果に結びつくようにする。	それぞれの種目を正確にまた、意欲的にできたか。
	5	ソフトボール	ソフトボールの技能を習得し、安全に留意してゲームを行うことができるようにする。	ゲームを中心にソフトボールの基本技能(打つ・守る・走る・投げる)を習得し、それらの運動を組み合わせたゲームに発展させる。 ・打つ、守る、走る、投げるの基本技能と連携プレーの習得と簡易な試合を行う	・ダブルプレー、中継プレーなど連携動作が習得できたか。 ・攻守にわたって試合に関する応用ができたか。
	6	水泳	クロール・平泳ぎ・背泳ぎの基礎技能を習得し、より美しく、速く泳げるようにする。	・クロール(けのび・キック・プル・息つき) ・平泳ぎ(キック・プル・息つき) ・背泳(姿勢づくり・キック・プル)の技術を身につける。	より速く、長く、美しく泳げるように意欲的に取り組めたか。

	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	バスケットボール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シュート・パス・ドリブル練習</li> <li>・ピボットの練習</li> <li>・フェイクの練習</li> <li>・2対1の速攻の練習</li> <li>・5対5のゲーム（リーグ戦形式）</li> </ul>	<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るか。</p> <p>フェアなプレイを大切にし、安全に練習やゲームをすることができたか。</p> <p>バスケットボールの技術の名称とそれぞれの動きのポイント、特徴を理解することができているか。</p> <p>スピードの上げ下げをコントロールして最後までしっかり走れたか。</p>
	10				
	11	陸上競技			
	12				
三 学 期	1	サッカー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・個人技能の向上と正確性の追究。</li> <li>・ゲームを通じて基本技能と連携プレーの習得を身につける。</li> </ul>	<p>これまで習得した基本技術を基礎として、コンビネーションからシュートまでの方法。マークとカバーリングを原則としたディフェンスのしかたを練習する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲームの流れや場面にあったプレーをしているか。</li> <li>・自分の役割を果たし、仲間と協力したり、公正な態度がとれたか。</li> </ul>

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	3年Ⅲ類	必修
授業担当者		教科書名	副教材等
*****			高校生の柔道

科目の到達目標
投げの形を習得させ、初段を取得できるようにする。
審判規定を覚え、試合を行えるようにする。

評価の観点と方法について
形が正確にできたかで評価する。
得意技を生かし、積極的な試合ができたかで評価する。
それに平常点（態度と出席）を加え総合的に評価する。

	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	打ち込み 乱取練習	1・2年の復習。		
	5	投げの形	この練習により、いかにくずし、いかにかけて投げるかを体得する。形の練習もいわばひとつの約束練習と考え、基本動作や技のかけ方など乱取り練習にも関連される。	① 浮落し。 ② 背負投げ。 ③ 肩車。 ④ 浮腰。 ⑤ 払腰。 ⑥ 釣込腰。 ⑦ 送り足払い。 ⑧ 支え釣込足。 ⑨ 内股。	形の正確さ。 手の運び。 足の運び。 技の形。 技の順番など。
	6				
	7				

	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	打ち込み 乱取練習	得意技や連絡技 などをしっかり 身につける。		
	10	審判規定 試合	得意技を生かし、 技の連絡、変化を 工夫しながら試 合を行う。	ビデオ等で実際の柔道の試合の流れ、 審判の動き、判断などを学習する。  ・各クラス リーグ戦を行う。(試合の方法) 試合時間 2分。 一本 抑込技による一本 20 秒。 技あり 抑込技による技あり 10～19 秒。 「引き分け」もある。	・得意技を生かし、 積極的に試合がで きたか。 ・勝敗。
	11				
	12				
三 学 期	1	試合	試合のレベルを向 上させる。	チーム分けをし、団体試合など行う。	
	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 )

ケガをしないよう、準備運動、受け身、授業を集中させて受けさせる。

科目名	単位数	指導学年・類・型	必修・選択
体育(女子)	2	3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)	ステップアップスポーツ (大修館書店)

<p>科目の到達目標</p> <p>健康、安全に留意し、基礎的な運動能力を養い、心身の健全な発達を促して、各種の運動を適切に且つ自主的、自発的に楽しみ、ルールやマナーを尊重し、創意工夫した活動内容でゲームができるようになること。同時に生涯を通して、日常生活の中で手軽にそして欠かすことのない運動やスポーツにな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>各種目毎のスキルテスト(記録測定)と平常点(態度、行動、係の仕事等)により総合的に評価する。又、見学者については(長期、短期、)レポートを提出させ、その内容に応じた評価を行う。</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	バレーボール	バレーボールの基礎技術を応用し、ラリーを続ける楽しさ、攻撃によるボールを落としあう楽しさ等を味わう。	<ul style="list-style-type: none"> <li>個人技能の練習。(パス・サービス・ブロックスパイク)</li> <li>集団技能の練習。(サーブレシーブ・トス、チャンスボールからの攻撃、スパイク攻撃に対するレシーブからの攻撃)</li> <li>各ポジションでの役割確認。</li> <li>ゲーム。(リーグ戦)</li> </ul>	<p>技能練習に意欲的に練習に取り組んでいるか。</p> <p>自分の役割を理解してプレイしているか。</p>
	5		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。		
	6	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。	<p>基本技能を習得する。</p> <p>①サービスの練習。</p> <p>②フォアハンドストロークの練習。(ラリーを続ける)</p> <p>③シングルス、ダブルスのゲーム。</p>	<p>技能練習に意欲的に取り組んでいるか。</p> <p>ラリーが続けられるか。</p>
	7	水泳	自由型、平泳ぎ、背泳ぎを習得する。	自由型、平泳ぎ、背泳ぎの計測。(25m)	個々の能力に応じた目標タイムを設定し、努力させる。

	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	天高祭種目			
	10	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。 ②ロングサービスの練習。 ③各ストロークの理解と練習。 ④クリア・ドライブの練習。 ⑤乱打練習。 ⑥ルールと審判法の学習。 ⑦1対1、2対2のゲーム。(リーグ戦)	基本技術の練習に意欲的に取り組んでいるか。  サービスの仕方等ゲームをスムーズに進めることができたか。
	11	ソフトテニス (選択制)	ソフトテニスの基礎を学び、その楽しさを体験する。	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)	技能練習に意欲的に取り組んでいるか。 ラリーが続けられるか。
	12	バスケットボール  陸上競技	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。 基本練習(個人・集団)を習得し、ゲームに発展させる。  記録の向上のため努力させる。	・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)  ・長距離走 3kmのコースを5回行う。	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ているか。  個々の能力に応じた目標タイムを設定し、努力させる。
三 学 期	1	バスケットボール		ゲーム中心に行う。	ゲームの中でどれだけ参加できたかを評価する。
<p>その他 ( 履修上の留意点・大学等進学のための学習など )</p> <p>体育系の大学・及びスポーツ特体生等の進学希望者の対して必要に応じて個別にスポーツテスト等の記録をとる場合がある。</p>					

科目名	単位数	指導学年・類・型	必修・選択
体育(女子)	3	3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)	ステップアップスポーツ (大修館書店)

<p>科目の到達目標</p> <p>健康、安全に留意し、基礎的な運動能力を養い、心身の健全な発達を促して、各種の運動を適切に且つ自主的、自発的に楽しみ、ルールやマナーを尊重し、創意工夫した活動内容でゲームができるようになること。同時に生涯を通して、日常生活の中で手軽にそして欠かすことのない運動やスポーツにな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>各種目毎のスキルテスト(記録測定)と平常点(態度、行動、係の仕事等)により総合的に評価する。又、見学者については(長期、短期、)レポートを提出させ、その内容に応じた評価を行う。</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	バレーボール	バレーボールの基礎技術を応用し、ラリーを続ける楽しさ、攻撃によるボールを落としあう楽しさ等を味わう。	<ul style="list-style-type: none"> <li>個人技能の練習。(パス・サービス・ブロックスパイク)</li> <li>集団技能の練習。(サーブレシーブ・トス、チャンスボールからの攻撃、スパイク攻撃に対するレシーブからの攻撃)</li> <li>各ポジションでの役割確認。</li> <li>ゲーム。(リーグ戦)</li> </ul>	<p>技能練習に意欲的に練習に取り組んでいるか。</p> <p>自分の役割を理解してプレイしているか。</p>
	5		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。		
	6	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。	<p>基本技能を習得する。</p> <p>①サービスの練習。</p> <p>②フォアハンドストロークの練習。(ラリーを続ける)</p> <p>③シングルス、ダブルスのゲーム。</p>	<p>技能練習に意欲的に取り組んでいるか。</p> <p>ラリーが続けられるか</p>
	7	水泳	自由型、平泳ぎ、背泳ぎを習得する。	自由型、平泳ぎ、背泳ぎの計測。(25m)	個々の能力に応じた目標タイムを設定し、努力させる。

	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	天高祭種目			
	10	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。 ②ロングサービスの練習。 ③各ストロークの理解と練習。 ④クリア・ドライブの練習。 ⑤乱打練習。 ⑥ルールと審判法の学習。 ⑦1対1、2対2のゲーム。(リーグ戦)	基本技術の練習に意欲的に取り組んでいるか。  サービスの仕方等ゲームをスムーズに進めることができたか。
	11	ソフトテニス (選択制)	ソフトテニスの基礎を学び、その楽しさを体験する。	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)	技能練習に意欲的に取り組んでいるか。 ラリーが続けられるか。
	12	バスケットボール  陸上競技	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。 基本練習(個人・集団)を習得し、ゲームに発展させる。  記録の向上のため努力させる。	・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)  ・長距離走 3kmのコースを5回行う。	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ているか。  個々の能力に応じた目標タイムを設定し、努力させる。
三 学 期	1	バスケットボール		ゲーム中心に行う。	ゲームの中でどれだけ参加できたかを評価する。
<p>その他 ( 履修上の留意点・大学等進学のための学習など )</p> <p>体育系の大学・及びスポーツ特体生等の進学希望者の対して必要に応じて個別にスポーツテスト等の記録をとる場合がある。</p>					



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し、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。  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。	・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			・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グレインションングする。  ・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。	・コングレインションングの考え方。 ・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）