

# 体育 1年男子

教科	科目名	単位数	学年・コース	教科書名	副教材
保健 体育	体育	2	1年男子 共通	現代高等 保健体育 (大修館書店)	現代高等保健体育ノート (大修館書店)

学習目標	持久走 : 各自の最大酸素摂取能力を高めることを目標とする。 ソフトボール : ベースボール型のゲームの特性の理解、集団的・個人的技能の習得を目標とする。 ハンドボール : ゴール型のゲームの特性の理解、集団的・個人的技能の習得を目標とする。 マット運動 : 「回転系、技巧系」それぞれの技の習得を目標とする。
学習の進め方	授業を通じて、自己の能力と体力の向上を自発的に向上できるように促す。
評価対象・方法	実技だけでなく、出欠席、見学、授業へ取り組む姿勢など、総合的に評価する。
受講に向けての 心構えと準備	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体育の授業では、学校指定の体操服・体育館履きを使用すること。</li> <li>・体育館は体育館履き、グラウンドでは運動靴を使用すること。(上履きや革靴は禁止とする。)</li> <li>・更衣は指定された場所で行うこと。</li> <li>・貴重品は貴重品係が取りまとめ、担任に預けること。</li> <li>・見学・早退等の場合、指定された方法で届け出ること。</li> <li>・学院内の運動施設は、あらかじめ定められたルールを守って使用すること。</li> </ul>

	学習事項	学習内容	備考
一学期	① ●ソフトボール 1) ルール、特性を理解する。 2) 基本的技術を身につける。 3) ゲーム・審判  ●ハンドボール 1) ルール、特性を理解する。 2) 基本的技術を身につける。 3) ゲーム・審判	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ソフトボールの特性やルールを理解しゲームの進め方などを学習する。ゲームの判定を出来るようにする。</li> <li>・投げる、打つなど、基本的な技術を習得する。</li> <li>・ウインドミル投法を理解し身につける。</li> <li>・ルールを理解し、ゲームの中で状況判断して行動し、身につけた基本技術を発揮する。ゲームをスムーズに進めることが出来るようにする。</li> <li>・ハンドボールの特性やルールを理解しゲームの進め方などを学習する。ゲームの判定を出来るようにする。</li> <li>・対人パス、二人でのランニングパス、三人でのスリークロスパス (走りながらのパスキャッチの習得)</li> <li>・ステップシュート、ジャンプシュートの習得。</li> <li>・ディフェンスにパスカットされないようにボールを選びシュートまで持ってゆくよう学習する。</li> <li>・ルールを充分に理解してゲームを行う。</li> <li>・ゲームをスムーズに進めることが出来るようにする。</li> </ul>	
二学期	② ●器械運動 (マット運動)	「前転・後転・開脚前転・開脚後転・伸膝前転・倒立前転 後転倒立・側方倒立回転・頭または首はねおき・前方倒立 回転跳び」以上、10個の技を習得する。互いに協力したり 補助したりして自主的に練習できるようにする。	
三学期	③ ●陸上競技 (持久走)	呼吸法・ランニングフォーム・ペース配分・デッドポイント ・セカンドウインドなど経験したうえで、最大酸素摂取能力を 高めるようにする。	
年間	●理論 6 時間	「現代高等保健体育」教科書を使用し、理論を学ぶ。	

# 体育 1 年柔道

教科	科目名	単位数	学年・コース	教科書名	副教材
保健 体育	体育 (柔道)	1	1 年男子 共通		

学習目標	基本動作を習得し、相手を崩して投げたり抑えたりするなどの攻防ができるようにし、勝敗を競う楽しさや喜びを味わう。 相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を学ぶ。
学習の進め方	毎週 1 単位で柔道場にて実施。
評価対象・方法	実技では、柔道着の着方、受け身や技、掛かり稽古や約束稽古、さらには試合結果などを評価するが、実技だけでなく、出欠席、見学、授業へ取り組む姿勢など、総合的に評価する。
受講に向けての心構えと準備	更衣は指定された更衣場所（柔道場）で行うこと。貴重品は貴重品係がとりまとめ、担任に預けること。見学・早退等の場合、指定された方法で届け出ること。 「組み合って行く」という競技の特性を理解し、相手や自分を傷つけないよう、爪は短く切っておくこと。

	学習事項	学習内容	備考
一学期	<p>体づくり</p> <p>柔道の歴史の説明 基本動作 礼法 ・ 姿勢 ・ 体さばき 受け身 崩し 寝姿勢での崩し合い</p> <p>(投げ技) 手技—背負い投げ・体落としなど 腰技—大腰・払い腰・釣り込み腰など 足技—膝車・大外刈り・大内刈り・小内刈り・内股・出足払い・送り足払い・支え釣り込み足など</p> <p>(固め技) 抑え技—袈裟固め・横四方固め・上四方固め・縦四方固めなど ※絞め技・関節技は行わない。</p>	<p>自己の体に関心を持ち、安全に柔道授業を実施できるだけの基礎体力や基礎的な体の動きを身に着ける。また運動を生活の中で自ら実践していけるようにする。</p> <p>柔道の歴史を知り、伝統的な考え方を学ぶ。 基本動作を正しく身につけ、合理的な動作が出来るようになる。</p> <p>安全に柔道を行う基礎として最も大切な「技の理合い」と「受け身」を実践的に体験する。</p> <p>個々の技を習得するとともに、それぞれの技に共通する技の理合いを知る。また、個々の体力的特性にあった得意技を身につけ、相手の動きに応じた攻防が行えるようにする。</p>	<p>柔道着の着用や礼法に関する試験</p> <p>受け身の試験</p> <p>技と受け身の実践的試験</p> <p>掛かり稽古や約束稽古に類する試験</p>
二学期	<p>約束稽古・自由稽古</p> <p>試合稽古</p> <p>試合</p>	<p>約束稽古や自由稽古を安全に配慮しながら行い、競い合いの中でも、常に相手を尊重する伝統的な武道性を学ぶ。 ルール・審判法を理解し、安全に練習や試合が行えるようになる。</p> <p>一年間通じて培った体力と技を十分に発揮するとともに、勝利することを目指して努力する。</p>	<p>実際の試合の内容や結果の評価</p>
三学期			

# 体育 1年女子

教科	科目名	単位数	学年・コース	教科書名	副教材
保健 体育	体育	3	1年女子 共通	現代高等 保健体育 (大修館書店)	現代高等保健体育ノート (大修館書店)

学習目標	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、生涯体育をめざす。
学習の進め方	授業を通じて、自己の能力と体力の向上を自発的に向上できるよう促す。
評価対象・方法	実技だけでなく、出欠席、見学、授業へ取り組む姿勢など、総合的に評価する。
受講に向けての 心構えと準備	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体育の授業では、学校指定の体操服・体育館履きを使用すること。</li> <li>・ 体育館は体育館履き、グラウンドでは運動靴を使用すること。(上履きや革靴は禁止とする。)</li> <li>・ 更衣は指定された場所で行うこと。</li> <li>・ 貴重品は貴重品係が取りまとめ、担任に預けること。</li> <li>・ 見学・早退等の場合、指定された方法で届け出ること。</li> <li>・ 学院内の運動施設は、あらかじめ定められたルールを守って使用すること。</li> </ul>

	学習事項	学習内容	備考
一 学 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 器械運動 平均台</li> <li>1. 技を習得する</li> <li>2. 演技を発表する</li> </ul>	<p>規定演技をいくつかに分け、連続の順番や演技の流れを理解し、できるように練習する。 規定演技を発表する。</p>	
二 学 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 球技 バレーボール</li> <li>1. ルール、特性を理解する</li> <li>2. 基本的技術を身につける。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 個人技術 (パス、レシーブ、サーブ)</li> </ul> </li> <li>3. ゲーム (6人制) 審判 (主審、副審)</li> </ul>	<p>バレーボールの特性やゲームの進め方などを学習する。また審判のハンドシグナルを学び、ゲームの判定ができるようにする ・ 6人制一チームの中でそれぞれの得意なプレーが生かせるようにローテーションを工夫する。</p>	
三 学 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 陸上競技 (走り幅跳び)</li> <li>● 陸上競技 (100m走)</li> </ul>	<p>ねらい ～陸上競技の技術を身につけ、できるだけ良い合理的な動きを身につける</p> <p>ねらい ～走・跳・投のそれぞれの種目の特性を理解し、実践することにより、自己の競技能力および体力の向上をはかる。</p>	
年 間	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 理論 6 時間</li> <li>● 体づくり 7 時間</li> </ul>	<p>「現代高等保健体育」教科書を使用し、理論を学ぶ。</p> <p>自己の体に関心を持ち、自己の体力や生活に応じた課題をもち、運動を行う。また、体を柔軟にし、体力を高め、運動を生活の中で実践していけるようにする。</p>	