

	<h1>体育 3 年男子（選択）</h1>	
--	-----------------------	--

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	3 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	基本的な技術を身につけ、総合的な運動能力を養う。
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	<b>●球技</b> バスケットボール 1. ルール、特性を理解する 2. 基本的技術を身につける。 ・ 個人技術 3. 簡易ゲーム 4. ゲーム、審判	バスケット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。 ・ フットワーク、ボールコントロール ・ ハンドリング、ドリブル、パス、シュート ・ 組織的な連携プレーができるようにする。 ・ オフェンスとディフェンスの切り替えを早くして、スムーズにゲームを進めることができるようにする。	
二 学 期	<b>●球技</b> ソフトボール 1. ルール、特性を理解する。 2. 基本的技術を身に着ける。 ・ 投げる ・ 捕る ・ 打つ ・ 走る 3. ゲーム・審判	・ 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。 ・ キャッチボール（捕球と送球を身に着ける） ・ バッティング（バットの持ち方や構え方を身に着け、トス・バッティングなどを通して基本的な技術を習得する。） ・ ピッチング ・ ルールを十分に理解してゲームを行う。 ゲームの中で状況判断して行動し、身に着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。	
年 間	<b>●理論</b> 6 時間 <b>●体づくり</b> 7 時間	「現代高等保健体育」教科書を使用し、理論の学習を行う。  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。	

<h1>体育 3年男子（選択）</h1>	
----------------------	--

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	3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	基本的な技術を身につけ、総合的な運動能力を養う。
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>●球技 サッカー</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。</li> <li>3. ゲーム</li> </ul>	<p>高校2年生で、基本を学んでいる。ボール感覚を養い技術の向上・チームプレーの大切さを学び楽しくゲームを実践する能力をつけゲーム全体の流れも理解できる。</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。 ・個人技術</li> <li>3. ゲーム（6人制・9人制） 審判（主審、副審）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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なる。</li> <li>・ パス（オーバーハンドパス、アンダーハンドパス） サーブは正しいフォームで、確実なサーブを打てるようになる。（アンダー、サイド、フローター）</li> <li>・ スパイクは、助走から踏み切りジャンプまでをスムーズに行い、空中でボールを打つ。（正しいフォーム、高い打点）</li> <li>・ サーブレシーブやスパイクレシーブからの3段攻撃に発展することを意識させる。</li> <li>・ 6人制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。</li> </ul>	
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、理論の学習を行う。</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持ち、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>	

# 体育 3年男子（選択）

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	3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	基本的な技術を身につけ、総合的な運動能力を養う。
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	<p>●球技 ハンドボール</p> <p>1, ルール、特性を理解する。</p> <p>2, 基本的技術を身につける。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・パスキャッチ</li> <li>・シュート</li> <li>・2対1・3対2</li> </ul> <p>3, ゲーム・審判</p>	<ul style="list-style-type: none"> <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運びシュートまで持ってゆくよう学習する。</li> <li>・ルールを十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	<p>●テニス</p> <p>1, ルール、特性を理解する。</p> <p>2, 基本的技術を身につける。</p> <p>3, ゲーム・審判</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・テニスの特性やルールを理解し、基本的技術を身につけ、安全に練習やゲームを行えるようにする。</li> <li>・ストローク・ボレー（フォアハンド、バックハンド）やサーブの技術を習得し、ゲームをスムーズに進める事が出来るようにする。</li> </ul>	
年 間	<p>●理論6時間</p> <p>●体づくり7時間</p>	<p>「現代高等保健体育」教科書を使用し、理論の学習を行う。</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>	

<h1>体育 3 年男子（選択）</h1>	
-----------------------	--

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	3 年男子共通 (受講者が多い 場合に開講)	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	基本的な技術を身につけ、総合的な運動能力を養う。
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	●卓球	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ルールや審判法を理解し、互いに協力して公正にゲームができるようにする。</li> <li>・ 基本技術、フォアロング (姿勢・スイング)、打ち方 (ショート、カット、ツツキ、ドライブ、スマッシュ) サーブの基本と応用、レシーブの基本と応用、試合</li> </ul>	
二 学 期	●フットサル 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 高校2年生で、サッカーの基本を学んでいる。</li> <li>・ サッカーとの違いを理解し、ボール感覚を養い技術の向上・チームプレーの大切さを学び楽しくゲームを実践する能力をつけゲーム全体の流れも理解できる。</li> </ul>	
年 間	●理論 6 時間 ●体づくり 7 時間	<p>「現代高等保健体育」教科書を使用し、理論の学習を行う。</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持ち、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>	

	<h1>体育 3年女子（選択）</h1>	
--	----------------------	--

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	3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	基本的な技術を身につけ、総合的な運動能力を養う。
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>●球技 ソフトボール</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>・ 投げる</li> <li>・ 捕る</li> <li>・ 打つ</li> <li>・ 走る</li> </ul> </li> <li>3. ゲーム・審判</li> </ul>	<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>・ キャッチボール（捕球と送球を身につける）</li> <li>・ バッティング（バットの持ち方や構え方を身につけ、トス・バッティングなどを通して基本的な技術を習得する。）</li> <li>・ ピッチング</li> <li>・ ルールを十分に理解してゲームを行う。 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なる。</li> </ul>	
二 学 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>●バドミントン</li> <li>●卓球</li> </ul>	<p>各種ストロークの技術を高め、楽しくゲームができるようになる。相手の動きやフライトの特徴に対応して作戦を立て、シングルス及びダブルスのゲームができるようになる。</p> <p>ルールや審判法を理解し、互いに協力して公正にゲームができるようになる。 基本技術・フォアロング（姿勢・スイング）・打ち方（ショート・カット・ツツキ・ドライブ・スマッシュ）サーブの基本と応用、レシーブの基本と応用、試合</p>	
年 間	<ul style="list-style-type: none"> <li>●理論 6 時間</li> <li>●体づくり運動 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>	

# 体育 3年女子（選択）

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	3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	基本的な技術を身につけ、総合的な運動能力を養う。
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	<b>●球技</b> バレーボール 1. 基本的技術を身につける。 ・個人技術（パス、レシーブ、サーブ、スパイク） 2. 応用技術 3. ゲーム（6人制） 審判（主審、副審、線審）	基本技術の復習と応用 パスはスパイクにつなげるための、トスに発展させる。（ロングパス、バックパス） ・サーブレシーブやスパイクレシーブからの3段攻撃に発展させる（役割分担—セッターアタッカーリベロ）。 ・6人制—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。	
二 学 期	<b>球技</b> ●ハンドボール 1. ルール、特性を理解する。 2. 基本的技術を身に着ける。 ・パスキャッチ ・シュート 3. ゲーム・審判  ●フットサル 1. ルール、特性を理解する。 2. 基本的技術を身に着ける。	・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。 ・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） ・ステップシュート、ジャンプシュートの習得。 ・ディフェンスにパスカットされないようにボールを運びシュートまで持ってゆくよう学習する。  ・足でのプレーを、後半学習する。 ・個人的技術の向上と相手の動きに合わせる動きを学びゲームにてチームプレーを実戦する。	
年 間	<b>●理論</b> 6時間  <b>●体づくり</b> 7時間	「現代高等保健体育」教科書を使用し、理論の学習を行う。  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。	

# 体育 3年女子（選択）

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	3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	基本的な技術を身につけ、総合的な運動能力を養う。
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>●テニス</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。</li> <li>3. ゲーム・審判</li> </ul>	<p>テニスの特性やルールを理解し、基本的技術を身につけ、安全に練習やゲームを行えるようにする。</p> <p>ストローク・ボレー（フォアハンド、バックハンド）やサーブの技術を習得し、ゲームをスムーズに進める事が出来るようにする。</p>	
二 学 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>●卓球</li> <li>●バスケットボール</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。</li> <li>・個人技術</li> <li>3. 簡易ゲーム</li> <li>4. ゲーム、審判</li> </ul>	<p>ルールや審判法を理解し、互いに協力して公正にゲームができるようにする。</p> <p>基本技術・フォアロング（姿勢・スイング）・打ち方（ショート・カット・ツッツキ・ドライブ・スマッシュ）サーブの基本と応用、レシーブの基本と応用、試合</p> <p>バスケット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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ フットワーク、ボールコントロール</li> <li>・ ハンドリング、ドリブル、パス、シュート</li> <li>・ 組織的な連携プレーができるようにする。</li> <li>・ オフェンスとディフェンスの切り替えを早くして、スムーズにゲームを進めることができるようにする。</li> </ul>	
年 間	<ul style="list-style-type: none"> <li>●理論 6 時間</li> <li>●体づくり運動 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持ち、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>	

	<h1>体育 3年女子（選択）</h1>	
--	----------------------	--

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	3年女子共通 (受講者が多い場 合に開講)	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	基本的な技術を身につけ、総合的な運動能力を養う。
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	●卓球	ルールや審判法を理解し、互いに協力して公正にゲームができるようにする。 基本技術・フォアロング(姿勢・スイング)・打ち方(ショート・カット・ツッツキ・ドライブ・スマッシュ)サーブの基本と応用、レシーブの基本と応用、試合	
二 学 期	●フットサル 1. ルール、特性を理解する。 基本的技術を身に着ける。  ●ハンドボール 1. ルール、特性を理解する。 2. 基本的技術を身に着ける。 ・パスキャッチ ・シュート 3. ゲーム・審判	足でのプレーを、後半学習する。 個人的技術の向上と相手の動きに合わせる動きを学びゲームにてチームプレーを実戦する。  ・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。 ・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) ・ステップシュート、ジャンプシュートの習得。 ・ディフェンスにパスカットされないようにボールを運びシュートまで持ってゆくよう学習する。	
年 間	●理論 6 時間 ●体づくり運動 7 時間	「現代高等保健体育」教科書を使用し、理論を学ぶ。  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。	