

【授業の概要】

身体活動の意義や役割についての理解を深め、生涯を通じて身体的、精神的、社会的に健康な身体を育成する。また、健康の保持増進や自己管理に資する基礎的な知識や技能の習得し態度を養う。

【授業要旨】

回数	題 目	授 業 内 容 (留意点、テスト、レポート、作業、参考文献、教材等)
1	オリエンテーション 講義の進め方	授業計画と留意事項、評価について知り、自己の健康生活についての検証の仕方やその向上について考察する
2	体力測定の現状	自分の体力の現状を知るための測定方法を知る 体力測定を実施する
3	体力測定結果の分析と考察	自己の体力の現状分析の方法を知り、評価と考察を行う
4	基本の運動と集団行動 体ほぐし運動 I	集団行動様式を知り、姿勢・集合・整列方法を行う 気づき、調整、交流によるからだの調子を整える手軽な運動を行う
5	基本の運動と集団行動 体ほぐし運動 II	集団行動様式を知り、姿勢・集合・方向変換・列の増減方法を行う からだの柔らかさ、巧みに動き、力強い動き、動きを持続する能力を高める手軽な運動を行う
6	陸上運動 短距離走、リレー I	短距離走の特性を知り、スタート方法や走り方、測定方法を知り競争する走るコースを工夫してリレーを行う
7	陸上運動 II 短距離走、リレー II	短距離走の準備運動・姿勢・腕の振り・脚動作の基礎動作を行う リレーの的確なバトンパスの渡し方ともらい方を知り、対抗リレーを行う
8	器械運動 I マット運動	マット運動の特性を知り、体を支える運動、条件を変えたわざを行う 手の着き方やからだの向き、静止姿勢を工夫した運動を行う
9	器械運動 II 跳び箱運動	跳び箱運動の特性を知り、押す引く運動、条件を変えたわざを行う 着手の位置や跳び越す姿勢を工夫した運動を行う
10	器械運動 III 安全確認方法と補助の仕方	器械運動の安全確認の方法を知り、学習計画や補助活動による滑らかな活動について考察し、有効な練習方法を考案する
11	基本の運動 球技 ソフトバレーボール I	ソフトバレーボールの特性を知り、ボール操作の基本を行う
12	基本の運動 球技 ソフトバレーボール II	ソフトバレーボールの安全な技術指導方法を知り、練習方法を工夫しながら練習ゲームを行う
13	基本の運動 球技 ソフトバレーボール III	ソフトバレーボールのラリーゲームの行い方を知り、プレイの制限を工夫したり、チームで作戦を立てたりしてゲームを行う
14	基本の運動 球技 ソフトバレーボール IV	ソフトバレーボールの審判法とチーム編成の工夫を知り、チーム練習の行い方やプレイの制限を工夫したり、チームで作戦を立てたりして対抗戦を行う
15	陸上運動 長距離走 I	長距離走の特性を知り、姿勢・腕の振り・脚動作・呼吸の基礎動作を行う 一定のペースで一定の距離を走り、自己の現状を知る 自分に適したペースを守って走る練習を工夫する

回数	題 目	授 業 内 容 (留意点、テスト、レポート、作業、参考文献、教材等)
16	陸上運動 長距離走 II	長距離走の自己に適した楽に走れる呼吸法を探り、ペースを維持した走り方を練習する トレーニングを通して、自分の運動強度を確認し記録の短縮を目指す
17	用具を使った運動 短なわとび I	短なわ跳びの特性を知り、調子よく跳ぶことができるような巧みで安全ななわの操作を練習し、様々な跳び方で跳んだり動きを持続したりする
18	用具を使った運動 短なわとび II	短なわの巧みで安全な跳び方や回数ができるための練習方法を自分の体力に応じて工夫する
19	用具を使った運動 長なわとび	長なわ跳びの特性を知り、なわの回旋に合わせた跳び方を工夫したり、いろいろなコースやチームで難易度を高めたり、合格回数を設定したりして、練習したり競い合ったりする
20	基本の運動 ミニサッカー I	サッカーの特性を知り、ボール操作の基本を行う サッカーの安全な技術指導方法を知り、練習方法を工夫しながら練習ゲームを行う
21	基本の運動 ミニサッカー II	サッカーのパスゲームの行い方を知り、プレイの制限を工夫したり、チームで作戦を立てたりしてゲームを行う
22	基本の運動 ミニサッカー III	サッカーの審判法とルールを工夫を知り、チーム練習の行い方やプレイの制限を工夫したり、チームで作戦を立てたりして対抗戦を行う
23	基本の運動 バスケットボール I	バスケットボールの特性を知り、ボール操作の基本を行う
24	基本の運動 バスケットボール II	バスケットボールの安全な技術指導方法を知り、練習方法を工夫しながら練習ゲームを行う
25	基本の運動 バスケットボール III	バスケットボールのラリーゲームの行い方を知り、プレイの制限を工夫したり、チームで作戦を立てたりしてゲームを行う
26	基本の運動 バスケットボール IV	バスケットボールの審判法とチーム編成の工夫を知り、チーム練習の行い方やプレイの制限を工夫したり、チームで作戦を立てたりして対抗戦を行う
27	基本の運動 卓球・バドミントン I	卓球・バドミンントンの特性を知り、ラケット操作の基本を行う
28	基本の運動 卓球・バドミントン II	卓球・バドミンントンの安全な技術指導方法を知り、練習方法を工夫しながら練習ゲームを行う
29	基本の運動 卓球・バドミントン III	卓球・バドミンントンのラリーゲームの行い方を知り、プレイの制限を工夫したり、パートナーやチームで作戦を立てたりしてゲームを行う
30	基本の運動 卓球・バドミントン IV	卓球・バドミンントンの審判法とチーム編成の工夫を知り、チーム練習の行い方やプレイの制限を工夫したり、パートナーやチームで作戦を立てたりして対抗戦を行う

【評価の方法】 実技試験、レポート、授業態度、出席状況等で評価する

【テキスト】 授業で学習資料を配布する

【参考書】 各種競技団体競技規則書