

		学 年	第1学年 全クラス（女子）
教 科	保健体育科	科 目	体 育
単 位 数	1	使用教科書等	ステップアップ高校スポーツ（大修館）
授業の目標	<体づくり運動> ○体づくり運動に主体的に取り組む。 ○体力の違いに配慮し役割を積極的に引き受け自己の責任を果たす。 <マット運動> ①マット上で「まっすぐに回転できた」「倒立できた」「技を組み合わせ出来た」というように自らの体をコントロールする。 ②マット運動を通して関節の可動性を高めたり、柔軟性を高めたりする。 <卓球> ①卓球の基礎知識を学習し、シングルスで得点を競い合い、ラリーを中心としたゲームの楽しさを体験する。 ②手軽で安全なスポーツなので、生涯を通じて楽しむことが出来るようにする。 <長距離走> ①柔軟性のある動きを身に着ける。 ②自分自身の持久力を知り、持久力のアップを図る。 <バレーボール> ①バレーボールの基本的な技能（個人的・集団的）を身につけ、ラリーが続く楽しさを味わう。 ②みんなが協力してチーム作りに参加し、個人やチームの課題を解決するための練習方法などをそれぞれが考え、チーム内で協力しながら練習やゲームを進める。 <体育理論> ①スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について理解する。		

前期中間
授業進度

< 体つくり運動 >

[第 1 回]

- ①オリエンテーション 「日常の学習状況等の評価」説明・タブレットの使用説明
- ②集団行動 四列横隊
姿勢（気をつけ、休め、腰を下ろして休め）
集合・整列（前へならえ、右へならえ、左へならえ）
開列

- ③なわとび

★授業のポイント★

- 機敏、的確に行動する。
- 継続して縄を跳ぶ。

[第 2 回] ～ [第 3 回]

- ①ラジオ体操 タブレットを使用し、確認しながら行う。
- ②集団行動 姿勢（気をつけ、休め、腰を下ろして休め）
方向転換（右向け右、左向け左、回れ右）
集合・整列・列の増減
- ③なわとび タブレットを用いて説明

★授業のポイント★

- ラジオ体操の動作を一つ一つ覚える。
- 列の増減は動きを正確に覚える。
- 様々な跳び方に挑戦する。

[第 4 回]

- ①体ほぐしの運動
- ②疲労回復、気分転換、健康的な美しさを保つ

★授業のポイント★

- 体ほぐしの運動がリラクゼーションや気分転換、疲労回復、ストレッチ解消等
体を整える効果があることを実践を通して体験する。

[第 5 回]

- ①適度な疲労感をもたらす運動
- ②自己の身体への気づき

★授業のポイント★

- 体ほぐしの運動がリラクゼーションや気分転換、疲労回復、ストレッチ解消等
体を整える効果があることを実践を通して体験する。

< マット運動 >

[第 6 回]

- ①オリエンテーション 「日常の学習状況等の評価」説明
- ②ウォーミングアップ（体幹、首のストレッチを重点的に行う）
- ③前転練習（小さく回る）
- ④前転練習（大きく回る）
- ⑤後転練習（小さく回る）
- ⑥後転練習（大きく回る）

★授業のポイント★

- オリエンテーションで「マット運動とは技の達成を目指すスポーツである」ことを理解する。
- 実施者、待機者の在り方など、学習態度に十分注意する。
- 腰角を意識して回転する。
- 大きく回る前転（後転）と小さく回る前転（後転）の違いを理解する。
- タブレットを使用して授業を行う。

前期中間試験

前期期末
授業進度

＜マット運動＞

各授業タブレットを使用して、自己の動作や他者の動作を確認する。

〔第1回〕

- ①ウォーミングアップ（体幹、首のストレッチを重点的に行う）
- ②前回までの確認（前転（大小）・後転（大小）・開脚前転・開脚後転）
- ③伸膝後転

★授業のポイント★

- 「伸膝姿勢から開始した後転」と「伸膝後転」を区別する。
- タブレットを使用して授業を行う。

〔第2回〕

- ①ウォーミングアップ（体幹、首のストレッチを重点的に行う）
- ②習熟度別練習（前転（大小）・後転（大小）・開脚前転・開脚後転・伸膝後転）

★授業のポイント★

- 個人の課題を見つけ、工夫して練習できるようにする。
- 習得していない技術を中心に練習を行う。

〔第3回〕

- ①ウォーミングアップ（体幹、首のストレッチを重点的に行う）
- ②習熟度別練習（前転（大小）・後転（大小）・開脚前転・開脚後転・伸膝後転）
- ③連続技練習（授業で行った種目を4種目選択し、連続技を行う）

★授業のポイント★

- 個人の課題を見つけ、工夫して練習できるようにする。
- 拾得していない技術を中心に練習を行う。
- タブレットを使用して授業を行う。

〔第4回〕

- ①ウォーミングアップ（体幹、首のストレッチを重点的に行う）
- ②連続技練習（授業で行った種目を4種目選択し、連続技を行う）

★授業のポイント★

- 自己の能力に適した技を選択し、個々の技ができるようにするとともにそれらを組み合わせ、技がよりよくできるようにする。
- タブレットを使用して授業を行う。

〔第5回〕

- ①ウォーミングアップ（体幹、首のストレッチを重点的に行う）
- ②連続技練習（授業で行った種目を4種目選択し、連続技を行う）
- ③テスト（授業で行った種目を4種目選択し、連続技を行う）

★授業のポイント★

- テストでの評価は、自己評価よりも他者による評価できまるので、他者が見てきれいなフォームであることが重要になる。
- テストでは、連続技を強調しすぎて個々の技を軽視しないよう注意する。

＜体育理論＞

タブレットを使用して、教材の配信・確認作業を行う。

〔第6回〕

- ①スポーツは、人類の歴史とともに始まり、その理念が時代に応じて変容してきている。
- ②我が国から世界に普及し、発展しているスポーツがあること。

〔第7回〕

- ①スポーツの技術や戦術、ルールは、用具の改良やメディアの発達に伴い変わり続けている。

	〔第 8 回〕 ①現代のスポーツは、国際親善や世界平和に大きな役割を果たしており、その代表的なものにオリンピックムーブメントがある。 前期期末試験
後期中間 授業進度	＜ 卓 球 ＞ 各授業タブレットを使用して、自己の動作や他者の動作を確認する。 〔第 1 回〕 ①準備運動 (ラジオ体操とストレッチ) ②ウォーミングアップ ③グリップの握り方 (ペンホルダー・シェイクハンド) ④シングルスラリー (卓球台を全面使用する) ★授業のポイント★ ○自分に合ったラケットの選択をする。 ○基本的なラリーの打ち方について、フォームから学ぶ。 〔第 2 回〕 ①準備運動 (ラジオ体操とストレッチ) ②ウォーミングアップ ③シングルスラリー (卓球台の半分・対角を利用する) ④サーブの練習 ⑤サーブレシーブの練習 ⑥簡易ゲーム (ラリー中に的に当てるゲーム) ★授業のポイント★ ○シングルのサーブのルールについて理解する。 ○簡易ゲームでラリーの楽しさを体験する。 ○タブレットを使用して授業を行う。 〔第 3 回〕 ①準備運動 (ラジオ体操とストレッチ) ②ウォーミングアップ ③シングルスラリー (卓球台の半分・対角を利用する) ④スマッシュの練習 (1 対 1 で行う) ⑤ルールの説明 ⑥ 1 1 点ゲーム ★授業のポイント★ ○11 点ゲームで試合の楽しさを体験する。 ○タブレットを使用して授業を行う。 〔第 4 回〕 ①準備運動 (ラジオ体操とストレッチ) ②ウォーミングアップ ③シングルスラリー (卓球台の半分・対角を利用する) ④スピンによるラリー ・ドライブ回転のボール ・カット回転のボール ⑤ 1 1 点ゲーム ★授業のポイント★ ○スピンラリーで回転のかけ方について理解し、スピンの有効性を体験する。 ○サーブでもスピンを利用して行うようにチャレンジする。 ○タブレットを使用して授業を行う。

	〔第 5 回〕 ①準備運動 (ラジオ体操とストレッチ) ②ウォーミングアップ ③シングルスラリー (卓球台の全面を使用する) ④スマッシュの練習 (1対1で行う) ⑤簡易ゲーム (6本5点ゲーム) ⑥11点ゲーム ⑦反省と練習 ★授業のポイント★ ○簡易ゲームで戦術について考え、決められた本数以内でどのように決めていくか工夫して行うようにする。 ○タブレットを使用して授業を行う。 〔第 6 回〕 ①準備運動 (ラジオ体操とストレッチ) ②ウォーミングアップ ③シングルスラリー (卓球台の全面を使用する) ④サーブの練習 ⑤実技試験 (ラリー) ⑥ゲーム ★授業のポイント★ ○ゲームの反省をして、次の試合に課題を持って行うようにする。 ○今までの試合を振り返って、サーブの重要性を理解する。 ○今まで注意してきたポイントについて、確認して行う。 < 長距離走 > 各授業タブレットを使用して、自己のタイム管理などを行う。 〔第 7 回〕 ①ウォーミングアップ ②ウォーキング (キャットウォーク・20分間) ★授業のポイント★ ○持久走の効果を理解する。 後期中間試験
後期期末 授業進度	< 長距離走 > 〔第 1 回〕 ①ウォーミングアップ ②持久走 各自、自由に走る (キャットウォーク20周) ③クールダウン (ウォーキング) ★授業のポイント★ ○疲れにくいランニングフォームを見つける。 〔第 2 回〕 ①ウォーミングアップ ②トレーニング (器具の説明および動作説明) ★授業のポイント★ ○肉離れ等の怪我が起きぬようウォーミングアップを入念に行う。 ○無理のない重さで正確な動作を覚える。 〔第 3 回〕 ①ウォーミングアップ ②持久走 測定 (キャットウォーク20周) ③クールダウン (ウォーキング)

★授業のポイント★

○自分のもてる力を全て出し切る。

< バレーボール >

各授業タブレットを使用して、自己の動作や他者の動作を確認する。

[第 4 回]

①ウォーミングアップ（フットワーク・ボールを使ったアップ）

②パスゲーム（6人）

★授業のポイント★

○始めに自分の技術レベルを知り、今後の授業でどれだけ個人の技術を伸ばすことができるかを課題にする。

[第 5 回]

①ウォーミングアップ

②パス練習（2人1組）

オーバーパス : ○下から投げたボールをパス
○連続パス（6m）
○ジャンプパス
○いろいろな種類のパス（半回転・一回転・直上）
アンダーパス : ○下から投げたボールをパス
○連続パス（6m）
○対人パス

③ランニングパス

④グループ分け（6～9人）

⑤パスゲーム（3人1組。1面を半分に分けパスのみで対戦）

★授業のポイント★

○簡単なパスゲームでバレーボールのラリーを続ける難しさと楽しさを学ぶ。

○タブレットを使用して授業を行う。

[第 6 回]

①ウォーミングアップ・パス練習

②スパイク練習（トスは下から両手であげる）

③簡易ゲーム

④実技試験（直上：オーバーパス、アンダーパス）

★授業のポイント★

○簡易ゲームを通してバレーボールの難しさ・楽しさを味わう。

○タブレットを使用して授業を行う。

< 体育理論 >

タブレットを使用して、教材の配信・確認作業を行う。

[第 7 回]

○ドーピングは、フェアプレイの精神に反するなど、能力の限界に挑戦するスポーツの文化的価値を失わせる。

[第 8 回]

○現代のスポーツは、経済的な波及効果があり、スポーツ産業が経済の中で大きな影響を及ぼしている。

[第 9 回]

○実技種目のまとめ

卓球、マット、バレーボール

後期期末試験

