

		学 年	第 1 学年 全クラス（男子選択）
教 科	保健体育科	科 目	体育
単 位 数	2	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	<ダンス> ① 自己の能力に応じた課題をもって感情を込めて、楽しく、表現ができるようにする。 ② 互いの評価をし合い、友人との交流を深めながら協力して練習し、発表することができるようにする ③ グループの課題や自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的な練習の方法や発表の方法を工夫することができるようにする。 ④ 発表交流会の企画や運営ができるようにする。 <剣道> ① 剣道の歴史的背景を知り、現代剣道に根付く意義と目的を理解する。 ② 剣道の特性を通じて、精神的・身体的・頭脳の・教養的側面を養う。 ③ 技術の習得・向上にむけて、集団の中で互いに課題を解決していく協調性を身に付け行動する。 <体づくり運動> ① 体を動かす楽しさや心地よさを味わう。 ② 健康の保持増進や体力向上を図る。 ③ 自己の体力や生活に応じた運動の計画を立て、実生活に役立てる。		
前期中間 授業進度	[第 1 ～ 2 回] ① ストレッチ ② 軽い全身運動、下肢、上体、体幹などの部位別の運動（1～2人） ③ 基本動作（歩く・走る・回る・ひねる・跳ぶ・伸びる・縮む・蹴る） ④ イメージ表現の創作（例：風、花、花火など） ⑤ 課題曲ダンスの練習 タブレットを用いて確認 ★ 授業のポイント ★ ○仲間とのコミュニケーションを図りながら体づくり運動をする。 ○基本動作を身につける。 ○自分でテーマを考え、イメージをふくらませて、気持ちをこめ、全身で表現する。 ○今回の内容を自己評価し、次回の目標を立てる。 [第 3 ～ 4 回] ① ストレッチ ② 軽い全身運動、下肢、上体、体幹などの部位別の運動（1～2人） ③ 曲に合わせて筋力トレーニング（腹筋・背筋・腕立て伏せ） ④ 課題曲のダンス練習 タブレットを用いて確認 ★ 授業のポイント ★ ○仲間とのコミュニケーションを図りながら体づくり運動をする。 ○与えられた課題を覚え、自分らしく表現できるようにする。 ○前回立てた目標を達成できるようにし、新たに次回の目標を立てる。 ○タブレットを使用して授業を行う。 [第 5 ～ 6 回] ① ストレッチ ② 全身運動（グループでの動き） ③ 基本動作を組み合わせて動く ④ 課題曲のダンス練習 タブレットを用いて確認		

	★ 授業のポイント ★ ○仲間とのコミュニケーションを図りながら体づくり運動をする。 ○自分で表現したいものを全身を使って表現できるようにする。 ○課題曲のダンステストに向けて完全に習得する。 ○タブレットを使用して授業を行う。 [第 7 ～ 8 回] ① ストレッチ ② 全身運動（グループでの動き） ③ 基本動作を組み合わせて動く ④ 課題曲のダンス練習 タブレットを用いて確認 ★ 授業のポイント ★ ○仲間とのコミュニケーションを図りながら体づくり運動をする。 ○自分で表現したいものを全身を使って表現できるようにする。 ○課題曲のダンステストに向けて完全に習得する。 ○タブレットを使用して授業を行う。 [第 9 ～ 10 回] ① ストレッチ ② 全身運動（グループでの動き） ③ 基本動作を組み合わせて動く ④ 課題曲のダンス練習 タブレットを用いて確認 ★ 授業のポイント ★ ○仲間とのコミュニケーションを図りながら体づくり運動をする。 ○自分で表現したいものを全身を使って表現できるようにする。 ○課題曲のダンステストに向けて完全に習得する。 ○タブレットを使用して授業を行う。 [第 11 ～ 12 回] ① ストレッチ ② 全身運動（グループでの動き） ③ 課題曲のダンス練習 ④ 課題曲ダンスのテスト タブレットを用いて撮影 ★ 授業のポイント ★ ○仲間とのコミュニケーションを図りながら体づくり運動をする。 ○「ダンスを覚えているか」「楽しく踊っているか」を評価する。 ○発表者の演技を鑑賞し、良い点・悪い点を評価する。 ○テストの出来がどうであったか自己評価をする。 <持参するもの> ・筆記用具 前期中間試験
前期期末 授業進度	各授業タブレットを用いて、自己や他者の動作を確認 [第 1 ～ 2 回] ①オリエンテーション・「日常の学習状況等の評価」の説明 タブレット使用説明 ②歴史的概要・意義と目的 ・防具と竹刀の名称や安全管理について ・礼儀作法について（正座の仕方・礼の仕方） ③準備運動 ④基本動作 ・構え方（竹刀の握り方・足の構え） ・体捌き（送り足） ・竹刀の振り方（三挙動・二挙動・一挙動の素振り）

⑤ストレッチ

【授業のポイント】

- 剣道の意義・目的・特性を理解する。
- 構えのスタイルと体の捌き方を覚える。
- 安定した構えをつくる。
- 竹刀の振り方を覚える。

[第 3 ～ 4 回]

①準備運動

②基本動作

- ・構え方（竹刀の握り方・足の構え）
- ・体捌き（送り足・速い送り足でリレー）
- ・竹刀の振り方（二人組で片方が元に立ち、打ち込んでの三挙動・二挙動・一挙動、竹刀の先の部分も狙って打つ）

③ストレッチ

【授業のポイント】

- スムーズに体捌きをする。
- 打ち込んだ時の力の入れ方や腕の形を覚える。
- 大きな声を出す。
- タブレットを使用して授業を行う。

[第 5 ～ 6 回]

①準備運動

②基本動作

- ・構え方（竹刀の握り方・足の構え）
- ・体捌き（送り足・速い送り足でリレー・踏み込み足）
- ・竹刀の振り方（二人組で片方が元に立ち、打ち込んでの三挙動・二挙動・一挙動、竹刀の先の部分も狙って打つ）
- ・面の打ち込み（五人一組をつくり、一人の元立ちに打ち込む）

③竹刀の振り方、体捌きの試合（三人審判を立て、判定をする。記録カードに記入）

【授業のポイント】

- 踏み込み足を覚える。
- 竹刀の振り方、体捌きの要点をおさえ、自分の判断に自信を持って判定をする。
- 上手な人の技術が真似できているかを自己評価する。
- タブレットを使用して授業を行う。

[第 7 ～ 8 回]

①準備運動

②籠手・垂・胴のつけ方

③籠手・垂・胴をつけての基本動作

- ・二人組で片方が元に立ち、打ち込んでの三挙動・二挙動・一挙動、竹刀の先の部分も狙って打つ
- ・左右に開いての胴打ち、蹲踞の状態での胴打ち
- ・すり足での籠手打ち
- ・踏み込み足での打ち込み（面・籠手・胴）

④ストレッチ

【授業のポイント】

- 防具のつけ方を覚える。
- 胴・籠手の打ち方を覚える。
- 踏み込みと打ちを一致させる。
- タブレットを使用して授業を行う。

[第 9 ～ 1 0 回]

①準備運動

②全ての防具をつけての基本動作

- ・二人組で片方が元に立ち、打ち込んでの三挙動・二挙動・一挙動、竹刀の先の部分も狙って打つ
- ・左右に開いての胴打ち、面を受けて返し胴打ち
- ・踏み込み足での打ち込み（五人一組になって面・籠手・胴、二段打ち）

③ストレッチ

【授業のポイント】

- 面の着け方を覚える。二段打ちの竹刀操作と踏み込みを一致させて行う。
- 小さく竹刀を振っても、強く早く打てるような力をつける。
- 連続技でも打ちが軽くなるようにする。
- タブレットを使用して授業を行う。

[第 1 1 ～ 1 2 回]

①準備運動

②基本動作

- ・二人組で片方が元に立ち、打ち込んでの三挙動・二挙動・一挙動、竹刀の先の部分も狙って打つ
- ・左右に開いての胴打ち、面を受けて返し胴打ち
- ・踏み込み足での打ち込み（五人一組になって面・籠手・胴、二段打ち）
- ・小さく早く打ち込み
- ・元立ちが隙を見せたところの打ち込み
- ・体当たりからの技

③ストレッチ

【授業のポイント】

- 元立ちの隙を見たら瞬時に打ち込む。
- 体当たりは腰からしっかりと当たり、相手の体勢を崩す、あるいは当たりの反動を利用してすばやく技を出す。

[第 1 3 ～ 1 4 回]

①準備運動

②基本動作

- ・二人組で片方が元に立ち、打ち込んでの三挙動・二挙動・一挙動、竹刀の先の部分も狙って打つ
- ・左右に開いての胴打ち、面を受けて返し胴打ち
- ・すり足での籠手打ち
- ・踏み込み足での打ち込み（五人一組になって面・籠手・胴、二段打ち）
- ・小さく早く打ち込み
- ・元立ちが隙を見せたところの打ち込み
- ・体当たりからの技

③ストレッチ

【授業のポイント】

- 元立ちの隙を見たら瞬時に打ち込む。
- 体当たりは腰からしっかりと当たり、相手の体勢を崩す、あるいは当たりの反動を利用してすばやく技を出す。

[第 1 5 ～ 1 6 回]

①準備運動

②基本動作の練習（おもに踏み込み動作）

③打ち込み動作テスト（出席番号順2人組みを作り行う）

【授業のポイント】

- 礼法・気迫・大きく正しい打突動作に留意して試験を行う。

	前期期末試験
後期中間 授業進度	[第 1 ～ 2 回] ①準備運動 ②基本動作 ・踏み込み足での打ち込み（五人一組になって面・籠手・胴、二段打ち） ・小さく早く打ち込み ・元立ちが隙を見せたところの打ち込み ・体当たりからの技 ・懸かり稽古（連続して技を出す） ③応じ技 ・籠手抜き面 ・面返し胴 ・胴打ち落とし面 ○タイミングをつかんで応じ技を出す。 ○応じた後は素早く技を出す。 [第 3 ～ 4 回] ①準備運動 ②基本動作 ・踏み込み足での打ち込み（五人一組になって面・籠手・胴、二段打ち） ・小さく早く打ち込み（竹刀を押さえてから打つ） ・元立ちが隙を見せたところの打ち込み（構えの状態から足を動かさずに打つ） ・体当たりからの技 ・懸かり稽古（連続して技を出す） ③応じ技 ・籠手抜き面 ・面返し胴 ・胴打ち落とし面 ・籠手すりあげ面 【授業のポイント】 ○竹刀を押さえてすぐに技を出す。 ○竹刀を押さえて、相手が戻したところを打つ。 ○遠間から思い切って踏み切って打つ。 ○タブレットを使用して授業を行う。 [第 5 ～ 6 回] ①準備運動 ②基本動作 ・踏み込み足での打ち込み（五人一組になって面・籠手・胴、二段打ち） ・小さく早く打ち込み（竹刀を払ってから打つ） ・元立ちが隙を見せたところの打ち込み（構えの状態から足を動かさずに打つ） ・体当たりからの技 ・懸かり稽古（連続して技を出す） ③応じ技 ・籠手抜き面 ・籠手すりあげ面 ・面返し胴 ・胴打ち落とし面 ④地稽古（試合と同様に、お互いに技を出し合う） 【授業のポイント】 ○竹刀を払ったらすぐに打つ。

- 竹刀を払って、相手が戻したところを打つ。
- 返し技は手首をやわらかく返し、打つ瞬間には思い切って強く打つ。
- タブレットを使用して授業を行う。

[第 7 ～ 8 回]

①準備運動

②基本動作

- ・踏み込み足での打ち込み（五人一組になって面・籠手・胴、二段打ち）
- ・小さく早く打ち込み（竹刀を払う・押さえてから打つ）
- ・元立ちが隙を見せたところの打ち込み（構えの状態から足を動かさずに打つ）
- ・体当たりからの技（竹刀を担いで打つ）
- ・つばぜり合いからの引き技
- ・懸かり稽古（連続して技を出す）

③応じ技

- ・籠手抜き面
- ・籠手すりあげ面
- ・籠手返し面
- ・面返し胴
- ・面すりあげ面
- ・胴打ち落とし面

④地稽古（試合と同様に、お互いに技を出し合う）

【授業のポイント】

- 体当たりした瞬間に、素早く担いで引き面を打つ。
- つばぜり合いは相手の力を利用して打つ。
- すりあげ技はできるだけ前ですりあげ、素早く打つ。
- タブレットを使用して授業を行う。

[第 9 ～ 10 回]

①準備運動

②基本動作

- ・踏み込み足での打ち込み（五人一組になって面・籠手・胴、二段打ち）
- ・小さく早く打ち込み（竹刀を払う・押さえてから打つ）
- ・元立ちが隙を見せたところの打ち込み（構えの状態から足を動かさずに打つ）
- ・体当たりからの技（竹刀を担いで打つ）
- ・つばぜり合いからの引き技
- ・フェイントをかけた二段打ち（面から籠手・胴、籠手から面・胴、胴から面）
- ・懸かり稽古（連続して技を出す・元立ちは全て捌き、懸かる側は捌かれないように打つ）

③応じ技

- ・籠手抜き面
- ・籠手すりあげ面
- ・籠手返し面
- ・面返し胴
- ・面すりあげ面
- ・相籠手面
- ・胴打ち落とし面

④地稽古（試合と同様に、お互いに技を出し合う）

【授業のポイント】

- 攻め勝っている状態を作ってフェイントをかけ、フェイントの後の技は素早く出す。
- 捌く懸かり稽古はできるだけ前で捌き、足を使う。
- 相籠手面はお互いに打つ籠手をしっかり打ち、打ち落とした後素早く面を打つ。
- タブレットを使用して授業を行う。

	[第 1 1 ～ 1 2 回] ①準備運動 ②基本動作 ・踏み込み足での打ち込み（五人一組になって面・籠手・胴、二段打ち） ・小さく早く打ち込み（竹刀を払う・押さえてから打つ） ・元立ちが隙を見せたところの打ち込み（構えの状態から足を動かさずに打つ） ・体当たりからの技（竹刀を担いで打つ） ・つばぜり合いからの引き技 ・フェイントをかけた二段打ち（面から籠手・胴、籠手から面・胴、胴から面） ・懸かり稽古（連続して技を出す・元立ちは全て捌き、懸かる側は捌かれないように打つ） ③応じ技 ・籠手抜き面 ・籠手すりあげ面 ・籠手返し面 ・面返し胴 ・面すりあげ面 ・相籠手面 ・胴打ち落とし面 ④地稽古（試合と同様に、お互いに技を出し合う） 【授業のポイント】 ○応じ技を打つタイミングと正確性、打突力と打った後の太刀筋に留意して試合をする。 ○タブレットを使用して授業を行う。 [第 1 3 ～ 1 4 回] ①準備運動 ②基本動作（面・籠手・胴・二段打ち・体当たりからの技・つばぜり合いからの技） ③応じ技テスト（籠手抜き面・面返し胴・籠手に対してを自由に一本・面に対してを自由に一本、出席番号順に 2 人組で行う） 【授業のポイント】 ○応じ技を一本に決める。 ○できるだけスピードのある技を打つ。 ○タブレットを使用して授業を行う。 後期中間試験
後期期末 授業進度	●タブレットを使用し、試合の分析を毎時行う。 [第 1 ～ 2 回] ①準備運動 ②基本動作（面・籠手・胴・二段打ち・体当たりからの技・つばぜり合いからの技） ③地稽古 【授業のポイント】 ○クラスごとに戦術を立て、風船を割られないように試合をする。 ○基本に則った動作をして試合をする。 [第 3 ～ 4 回] ①準備運動 ②基本動作（面・籠手・胴・二段打ち・体当たりからの技・つばぜり合いからの技） ③応じ技・地稽古 ④クラス別の個人戦リーグ試合（二分三本勝負、引き分けあり。審判が三人立ち有効打突を見極める） 【授業のポイント】 ○試合の進め方を覚える。

○練習した技を試合で出せるようにする。

[第 5 ～ 6 回]

①準備運動

②基本動作（面・籠手・胴・二段打ち・体当たりからの技・つばぜり合いからの技）

③応じ技・地稽古

④クラス別の個人戦リーグ試合（二分三本勝負、引き分けあり。審判が三人立ち有効打突を見極める。自己分析カードに記入する。相手分析カードに記入する）

【授業のポイント】

○自分の技の長所・短所を考える。

○相手の技の長所・短所を考える。

[第 7 ～ 8 回]

①準備運動

②基本動作（面・籠手・胴・二段打ち・体当たりからの技・つばぜり合いからの技）

③応じ技・地稽古

④クラス別の個人戦リーグ試合（二分三本勝負、引き分けあり。審判が三人立ち有効打突を見極める。自己分析カードに記入する。相手分析カードに記入する）

【授業のポイント】

○自分の得意技を出しながら、相手の弱点を攻める。

○審判員はスムーズに試合を進行する。

[第 9 ～ 10 回]

①準備運動・団体戦のメンバー結成

②キャプテン中心に必要な練習内容を決め、技の練習をする

③団体戦リーグ試合（二分三本勝負、引き分けあり。審判が三人立ち有効打突を見極める。自己分析カードに記入する。相手分析カードに記入する）

【授業のポイント】

○団体戦の試合の進め方を覚える。

○マナーを守った上で応援をしっかりとし、チームの結束力を固める。

[第 11 ～ 12 回]

①準備運動

②キャプテン中心に必要な練習内容を決め、技の練習をする

③団体戦リーグ試合（二分三本勝負、引き分けあり。審判が三人立ち有効打突を見極める。自己分析カードに記入する。相手分析カードに記入する）

【授業のポイント】

○実践における技の習熟度を高める。

○緊迫した試合作りをする。

[第 13 ～ 14 回]

①準備運動

②キャプテン中心に必要な練習内容を決め、技の練習をする

③団体戦リーグ試合（二分三本勝負、引き分けあり。審判が三人立ち有効打突を見極める。自己分析カードに記入する。相手分析カードに記入する）

【授業のポイント】

○団体戦の試合の流れを作る。

○技の習熟度・完成度を高め、レベルアップを目指す。

[第 15 ～ 16 回]

①準備運動

②キャプテン中心に必要な練習内容を決め、技の練習をする

③トーナメント試合（二分三本勝負、引き分けあり。審判が三人立ち有効打突を見

	極める。自己分析カードに記入する。相手分析カードに記入する) ④試合テスト（出席番号順に２人組で行う） 【授業のポイント】 ○今までの練習で覚えた技をテストで全て出し切る。 ○今まで決められなかった技を使い、決められるようにする。 [第 17 ～ 18 回] ①準備運動 ②キャプテン中心に必要な練習内容を決め、技の練習をする ③トーナメント試合（二分三本勝負、引き分けあり。審判が三人立ち有効打突を見極める。自己分析カードに記入する。相手分析カードに記入する） 【授業のポイント】 ○今までの練習で覚えた技を身につける。 ○一年間を振り返って、剣道を通じて学習したことを確認する。 後期期末試験
--	---