

		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	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	<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・頭腦的・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。 <柔道> ① 柔道の起源と発展を学び、わが国固有の文化と伝統を理解し、外国に向けて発信できる資質や能力を身につける。 ② 柔道の礼法と基本動作を修得し、その特性と原理を理解する。 ③ 集団においての個人の長所と短所を見極め、苦しさに耐え、己に打ち勝ち、自制心を高めるなどの精神を養う。 <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。		
前期中間 授業進度	剣道 [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 タブレットの使用説明 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） 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。		

[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）
- ・竹刀の振り方（三挙動・二挙動・一挙動の素振り）

③ストレッチ

【授業のポイント】

- 礼儀作法を復習する。
- 安定した構えをつくる。
- 竹刀の振り方を覚える。
- 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）
- ・竹刀の振り方（二人組で片方が元に立ち、打ち込んだの三挙動・二挙動・一挙動、竹刀の先の部分を狙って打つ）

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 7 ～ 8 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、打ち込んだの三挙動・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、体捌きのテスト（出席番号順に二人組を作り行う）

【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、自分の判断で判定をする。
- 上手な人の技術が真似できているかを自己評価する。
- 気（声）・剣（竹刀操作）・体（体捌き）の一致を意識して試験をする。
- タブレットを使用して授業を行う。

柔道

[第 9 ～ 10 回]

- ① オリエンテーション
- ② 「日常の学習状況等の評価」説明 タブレットの使用説明
- ③ 歴史と本質
 - ・起源と発展
 - ・特性と原理
 - ・ねらい
- ④ 準備運動と補強運動
 - ・柔道に必要なストレッチ運動
 - ・腕の補強運動
- ⑤ 柔道着の名称と扱い方
- ⑥ 帯の結び方
- ⑦ 柔道着のたたみ方
- ⑧ 礼の仕方（立礼と座礼）
 - ・礼の定義
 - ・左座右起（左から座り、右足から立つ）
 - ・正座の仕方

【授業のポイント！】

- 日本の文化である柔道の特性をよく理解させ、興味を持たせる。
- 準備運動では、内容が固定的で変化に乏しい傾向があるので、主運動の効果を高めるような創意、工夫をさせる。
- 柔道は激しい格闘の技術から成り立っている。柔道を学ぶ人は常に相手を尊敬し、また自分を冷静に保つことが大切であることを理解する。

[第 11 ～ 12 回]

- 受け身（投げられたり、自ら倒れたりする時、体に受ける衝撃をできるだけ少なくするための柔道独特の技能。繰り返し練習することで、身の安全を保つとともに、日常生活に役立てるようにする）
 - ・後ろ受け身 ・横受け身 ・前受け身 ・前回り受け身
- 前回り受け身
 - 1、移動しての前回り受け身
 - 2、障害物を置いての前回り受け身
（上達に伴って程度を高める）
 - ・低い障害物・中程度の障害物・高度な障害物
- 評価（基本動作の評価）
 - ・正しい柔道着のつけ方（帯の結び方）
 - ・礼の仕方（立礼と座礼）
 - ・後ろ受け身、横受け身、前回り受け身（左右）

【授業のポイント！】

- <前回り受け身において失敗しやすい点> ①脚が重なる②前転になる③脚を交差する④手の甲をつく⑤脚が伸びきってかかとを打つ
以上①～⑤に特に気をつけて反復練習を行う。

	○ タブレットを使用して授業を行う。 【評価のポイント！】 ○ 基本どおり正しく行われているかどうかをチェックする！ ○ 集団での個人の基本動作を認識させる。 ○ 基本動作の習得度が遅い生徒には、ポイントを教え指導する。 前期中間試験																
前期期末 授業進度	[第 1 ～ 2 回] ① オリエンテーション（ダンスの授業を受けるにあたって） ② 「日常の学習状況等の評価」説明 タブレットの使用説明 ③ ストレッチの基本（手・腕・足・腰・背中・体側・腹筋・首） ④ 曲に合わせてストレッチ（②との比較） ⑤ エアロビクス（ステップのみ）ローインパクトとハイインパクト ＜ローインパクト＞ <table border="0"> <tr> <td>○マーチ</td><td>○オープンクローズ（V・A ステップ）</td></tr> <tr> <td>○ステップタッチ</td><td>○グレープバイン</td></tr> <tr> <td>○ボックスステップ</td><td>○レッグカール</td></tr> <tr> <td>○ニーアップ</td><td>○トゥータッチ</td></tr> <tr> <td>○ヒールタッチ</td><td></td></tr> </table> ＜ハイインパクト＞ <table border="0"> <tr> <td>○キック</td><td>○ランニング</td></tr> <tr> <td>○ニーアップ</td><td>○ジャンプ</td></tr> <tr> <td>○ツイスト</td><td></td></tr> </table> ★ 授業のポイント ★ ○曲がないときの動きとあるときの動きを比較し、どちらが行いやすいかを考える。 ○曲に合わせてからだを動かす楽しさを学ぶ。 [第 3 ～ 4 回] ① 曲に合わせてストレッチ ② 曲に合わせて筋力トレーニング（腹筋・背筋・腕立て伏せ） ③ エアロビクス（ローインパクトとハイインパクトに手の動きもつける） ★ 授業のポイント ★ ○ステップを覚え、自分らしく表現できるようにする。 ○今回の内容を自己評価し、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 曲に合わせてストレッチ ② 基本動作を組み合わせて動く ③ 課題エアロビクスの練習 ★ 授業のポイント ★	○マーチ	○オープンクローズ（V・A ステップ）	○ステップタッチ	○グレープバイン	○ボックスステップ	○レッグカール	○ニーアップ	○トゥータッチ	○ヒールタッチ		○キック	○ランニング	○ニーアップ	○ジャンプ	○ツイスト	
○マーチ	○オープンクローズ（V・A ステップ）																
○ステップタッチ	○グレープバイン																
○ボックスステップ	○レッグカール																
○ニーアップ	○トゥータッチ																
○ヒールタッチ																	
○キック	○ランニング																
○ニーアップ	○ジャンプ																
○ツイスト																	

- 与えられた課題を覚え、全身を使って表現できるようにする。
- 前回の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 7 ～ 8 回]

- ① 曲に合わせてストレッチ
- ② 基本動作を組み合わせて動く
- ③ 課題エアロビクスの練習

★ 授業のポイント ★

- 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 ～ 1 0 回]

- ① 曲に合わせてストレッチ
- ② 基本動作を組み合わせて動く
- ③ 課題エアロビクスの練習

★ 授業のポイント ★

- 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 1 1 ～ 1 2 回]

- ① 曲に合わせてストレッチ
- ② 課題エアロビクスの練習 タブレット使用
- ③ 課題エアロビクスのテスト練習 タブレット使用

★ 授業のポイント ★

- 「振り付けを覚えているか」「楽しく踊っているか」を評価する。
 - 課題曲のダンステストに向けて完全に習得する。
- <持参するもの> ・筆記用具・タブレット

[第 1 3 ～ 1 6 回]

- ① 曲に合わせてストレッチ
- ② 課題エアロビクスの練習 タブレット使用
- ③ 課題エアロビクスのテスト タブレット使用

★ 授業のポイント ★

- 「振り付けを覚えているか」「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。

後期中間
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

★ 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、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

★ 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

★ 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

★ 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 ～ 1 0 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

★ 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 1 1 ～ 1 2 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

★ 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・タブレット

[第 1 3 ～ 1 4 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

★ 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

後期中間試験

後期期末
授業進度

[第 1 ～ 2 回]

- ① 曲に合わせてストレッチ
- ② 創作ダンス用班分け
- ③ 発表会の役割分担
- ④ 班毎に創作

○テーマを決める

○曲を決める（3分以上5分以内で選曲する）

○ダンスの創作

★ 授業のポイント ★

○テーマに合った創作をする。

○班で協力をし、班員1人1人がイメージする動きを表現し、作品の一部として提供できるようにする。

○毎回創作の過程を記入し、提出する。

○タブレットを使用して授業を行う。

<持参するもの>

・筆記用具・タブレット

[第 3 ～ 4 回]

- ① 曲に合わせてストレッチ
- ② 創作ダンス
- ③ 発表会の形式を考える

★ 授業のポイント ★

○班で協力をして、創作をする。

○自分たちのイメージしているものを的確に表現できるようにする。

○班員全員のアイディアを必ず入れる。（一部分の人のアイディアにならないようにする）

○タブレットを使用して授業を行う。

<持参するもの>

・筆記用具・タブレット

[第 5 ～ 6 回]

- ① 曲に合わせてストレッチ
- ② 創作ダンス
- ③ 発表会の形式を考える

★ 授業のポイント ★

○班で協力をして、創作をする。

○自分たちのイメージしているものを的確に表現できるようにする。

○班員全員のアイディアを必ず入れる。（一部分の人のアイディアにならないようにする）

○タブレットを使用して授業を行う。

<持参するもの>

・筆記用具・タブレット

[第 7 ～ 8 回]

- ① 曲に合わせてストレッチ
- ② 創作ダンス
- ③ 発表会の形式を考える

★ 授業のポイント ★

- 班で協力をして、創作をする。
 - 自分たちのイメージしているものを的確に表現できるようにする。
 - 班員全員のアイディアを必ず入れる。(一部分の人のアイディアにならないようにする)
 - タブレットを使用して授業を行う。
- <持参するもの>
- ・ 筆記用具・タブレット

[第 9 ～ 1 0 回]

- ① 曲に合わせてストレッチ
- ② 創作ダンス
- ③ 発表会の形式を考える

★ 授業のポイント ★

- 班で協力をして、創作をする。
 - 自分たちのイメージしているものを的確に表現できるようにする。
 - 班員全員のアイディアを必ず入れる。(一部分の人のアイディアにならないようにする)
 - タブレットを使用して授業を行う。
- <持参するもの>
- ・ 筆記用具・タブレット

[第 1 1 ～ 1 2 回]

- ① 曲に合わせてストレッチ
- ② 創作ダンス
- ③ 発表会の形式を考える

★ 授業のポイント ★

- 班で協力をして、創作をする。
 - 自分たちのイメージしているものを的確に表現できるようにする。
 - 班員全員のアイディアを必ず入れる。(一部分の人のアイディアにならないようにする)
 - タブレットを使用して授業を行う。
- <持参するもの>
- ・ 筆記用具・タブレット

[第 1 3 ～ 1 4 回]

- ① 曲に合わせてストレッチ

② 創作ダンス練習

③ 創作ダンス発表

★ 授業のポイント ★

○みんなのアイデアをとりこみ、全員で協力をして発表会を作る。

○テーマに沿って表現できているかを評価する。

○自分の班の出来と他の班の作品も見くらべて、レポートを提出する。

○タブレットを使用して授業を行う。

<持参するもの>

・筆記用具・タブレット

[第 15 ～ 16 回]

① 曲に合わせてストレッチ

② 創作ダンス練習

③ 創作ダンス発表

★ 授業のポイント ★

○みんなのアイデアをとりこみ、全員で協力をして発表会を作る。

○テーマに沿って表現できているかを評価する。

○自分の班の出来と他の班の作品も見くらべて、レポートを提出する。

○タブレットを使用して授業を行う。

<持参するもの>

・筆記用具・タブレット

[第 17 ～ 18 回]

① 曲に合わせてストレッチ

② 創作ダンス練習

③ 創作ダンス発表

★ 授業のポイント ★

○みんなのアイデアをとりこみ、全員で協力をして発表会を作る。

○テーマに沿って表現できているかを評価する。

○自分の班の出来と他の班の作品も見くらべて、レポートを提出する。

○タブレットを使用して授業を行う。

<持参するもの>

・筆記用具・タブレット

後期期末試験