年間授業計画

足立東　高等学校 令和６年度（３学年用）教科　　保健体育　　科目　体育

教　科：　保健体育　　科　目：　体育　　単位数：　2　単位

対象学年組：第　3 学年　1 組～　6 組

教科担当者：江原、髙安、鮏川

使用教科書：（ 新高等保健体育　保体702 ）

体つくり7～10程度
体育理論6以上
種目に応じて男女共修

教科　保健体育　　の目標：

体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を育成することを目指す。

科目　体育　　の目標：

【（１）知識及び技能】	【（２）思考力、判断力、表現力等】	【（３）学びに向かう力、人間性等】
運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身に付けるようにする。	生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。	運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

	単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準（１）知技（２）思（３）態	知	技	思	態	配当時数
1学期	A単元　体つくり運動 【実生活に生かす運動の計画】 ・自己のねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための継続的な運動の計画を立て取り組むことができるようにさせる。	・指導事項 実生活に生かす運動の計画 〇筋力トレーニング 〇コーディネーショントレーニング等の各種トレーニング ※からだつくり運動は、年間を通じて毎時継続実施 ※オンライン授業時は、「お家でトレーニング」課題学習に取り組ませる。 教材 〇体育オリエンテーション 〇スポーツテスト　握力　反復横跳び　上体起こし	(1) 体力の構成要素は、健康に生活するための体力と運動を行うための体力に密接に関係していることについて、言ったり書き出したりしてる。 (2) 体力の程度や性別等の違いを超えて、仲間とともに体つくり運動を楽しむための調整の仕方を見付けている。 (3) 体つくり運動の学習に主体的に取り組もうとしている。	○		○	○	2
	A単元　体つくり運動 【体ほぐしの運動】 ・手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き、仲間と主体的に関わり合うことができるようにさせる。	・指導事項 体ほぐしの運動 ※からだつくり運動は、年間を通じて毎時継続実施 〇ストレッチ〇ヨガ ※オンライン授業では、「お家でトレーニング」の課題学習に取り組ませる。 ・教材 〇体育オリエンテーション 〇スポーツテスト　長座体前屈	(1)実生活への取り入れ方には、自己のねらいに応じた様々な運動の計画などがあることについて、言ったり書き出したりしてる。 (2)生活様式や体力の程度を踏まえ、自己のねらいに応じた運動の計画を工夫して立案している。 (3)仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い高め合おうとしている。	○		○	○	2
	H単元　体育理論　2単元 1　スポーツにおける技能と体力 ・技能と体力の関係について説明できるようにさせる。 2技能や体力を高めるときに気を付けるべき点をあげることができるようにさせる。 2　スポーツにおける技術と戦術 ・技能の型の違いやそれぞれの練習のしかたを説明できるようにする。 ・用具の改良やメディアの発達などによる技術や戦術、ルールの変化を説明できるようにさせる。 3　技能の上達過程と練習 ・技能がどのようなステップを経て上達するか説明できるようにさせる。 ・練習によって技能が上達すると、どのような特徴がみられるかをあげることができるようにする。	・指導事項 〇体育オリエンテーション ⇒1　スポーツにおける技能と体力 〇スポーツテストオリエンテーション ⇒2　スポーツにおける技術と戦術 〇水泳オリエンテーション ⇒3　技能の上達過程と練習 ・教材 教科書P158～P167 体育編 第2章　運動・スポーツの学び方	1　スポーツにおける技能と体力 (1) 課題の設定と解決方法について、正しい知識をもつことができる。また、運動技能の高め方について、言ったり書きだしたりしている。 (2) 技能を高めるための方法について、みずからの経験に当てはめて考えようとしている。 (3) 課題の設定方法やその解決方法について、積極的に学習しようとしている。 2　スポーツにおける技術と戦術 (1)様々な運動種目について、それぞれがどのような運動技術を必要とするのかについて言ったり書いたりしている。 (2)運動技術の種類について、自らが行ったことのある種目に当てはめて考えるようとしている。 (3)それぞれのスポーツ種目が、どのような運動技術を必要としているのか、積極的に学習しようとしている。 3　技能の上達過程と練習 (1)運動技能の上達過程と練習曲線について、言ったり書いたりしている。 (2)運動技能の上達過程について、自らの経験に当てはめて考えようとしている。 (3)運動技能はどのような上達過程をたどるのかについて、積極的に学習できる。	○		○	○	3
	C単元　陸上 【短距離・リレー】⑨ 【投擲】①【跳躍】① 【長距離走】① 記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けることができるようにさせる。	・指導事項 【◎短距離走・リレー】 〇50M走・100M走 〇リレー 〇体育祭学年種目　等 【投擲】 〇ハンドボール投げ 【跳躍】 〇立ち幅跳び 【長距離走】 〇1000M走　OR　1500M走 ・教材 〇陸上 【短距離・リレー】⑨ 【投擲】①【跳躍】① 【長距離走】①	(1) 記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。 ア 短距離走・リレーでは、中間走の高いスピードを維持して速く走ることやバトンの受渡しで次走者と前走者の距離を長くすること、長距離走では、ペースの変化に対応して走ることができるようにする。 イ 立ち幅跳びでは、力強い踏み切りから着地までの動きを滑らかにして跳ぶことができるようにする。 ウ ハンドボール投げは、短い助走からボールを前方にまっすぐ投げることができるようにする。 (2) 生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 (3) 陸上競技に主体的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとすること、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。	○	○	○	○	7
	D単元　水泳 【クロール・平泳ぎ】 ・自己の能力に応じて技能を高め、正しいフォームで速く、また長く泳ぐことができるようにさせる。互いに協力して練習するとともに、事故を防止して、安全に練習ができるようにさせる。さらに、計画的練習や競泳の仕方が工夫できるようにさせる。	・指導事項 〇水慣れ 〇水中からのスタート 〇短距離泳25M測定 〇フリーリレー　　等 ・教材 〇水泳【クロール・平泳ぎ】	(1)記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐことができる。クロールと平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができるようにする。 (2) 生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 (3) 水泳に主体的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとすること、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることなどや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保することができるようにする。	○	○	○	○	6
	E単元　球技【バドミントン】 ・勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができるようにさせる。	・指導事項 〇グリップ 〇ストロークの基本 〇ハイクリア・ドロップ・ドライブ・スマッシュ等の各種ショット 〇サービス 〇レシーブ 〇ゲーム 　シングルス　OR　ダブルス ・教材 〇【バドミントン】	(1)ネット型の種目特性やルール、技術や戦術、作戦の名称やそれらを身に付けるためのポイントなどについて言ったり書き出したりしている。また、ハイクリア・ドロップ・ドライブ・スマッシュなどの打法やサービス・レシーブなどの基本技能を着実に身に付け、状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防をすることができる。 (2)生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝えることができるようにする。 (3)主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとすること、合意形成に貢献しようとすること、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること、互いに助け合い高め合おうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。	○	○	○	○	6
			1学期　配当時間数					26

2学期	D単元　水泳 【背泳・バタフライ】 ・記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐことができるようにさせる。	・指導事項 ・指導事項 ○ターン ○長距離泳 ○ターン等 ○メドレーリレー　等 ・教材 ○水泳 【背泳・(バタフライ)】	(1)技術の名称や、効率的に泳ぐためのポイントについてについて、言ったり書き出したりしている。またローリングを生かしたプルの動作と呼吸のタイミング、大きく強いキックの動作などの技能を修得し、正しいフォームで長く泳ぐことができる。 ・背泳ぎとバタフライでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 (2) 生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 (3)水泳に主体的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとすること、自己の責任を果たそうとすること、一人ひとりの違いに応じた課題や挑戦を大切に使用とすることなどに留意し、健康・安全を確保している。	○	○	○	○	5
	E単元　球技【ソフトボール】 ・勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができるようにさせる。	・指導事項 ○キャッチボール ○バッティング ○ゲーム ・教材 ○【ソフトボール】	(1)ベースボール型の種目特性やルール、技術や戦術、作戦の名称やそれらを身に付けるためのポイントなどについて言ったり書き出したりしている。また、状況に応じたバット操作と走塁での攻撃、安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻防をすることができる。 (2) 生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝えることができるようにする。 (3) 球技に主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとすること、合意形成に貢献しようとすること、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること、互いに助け合い高め合おうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。	○	○	○	○	4
	E単元　球技【バレーボール】 ・勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができるようにさせる。	・指導事項 ○キャッチボール ○オーバーハンドパス ○アンダーハンドパス ○サーブ ○アタック ○三段攻撃 ○ゲーム ・教材 ○【バレーボール】	(1)ネット型の種目特性やルール、技術や戦術、作戦の名称やそれらを身に付けるためのポイントなどににについて言ったり書き出したりしている。また、状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防をすることができる。 (2) 生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝えることができるようにする。 (3) 球技に主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとすること、合意形成に貢献しようとすること、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること、互いに助け合い高め合おうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。	○	○	○	○	4
	E単元　球技【卓球】 ・勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができるようにすさせる。	・指導事項 ○ロング・ショート・カット・スマッシュなどの各種ショットや ○サービス ○レシーブ ○ゲーム シングルORダブルス 教材 ○【卓球】	(1)ネット型の種目特性やルール、技術や戦術、作戦の名称やそれらを身に付けるためのポイントなどににについて言ったり書き出したりしたりしている。また、状況に応じたバット操作と走塁での攻撃、安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻防をすることができる。 (2) 生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝えることができるようにする。 (3) 球技に主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとすること、合意形成に貢献しようとすること、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること、互いに助け合い高め合おうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。	○	○	○	○	4
	E単元　球技 【バスケットボール】 ・チームの課題や自己の能力に応じた技能の向上、戦術・作戦を生かした攻防の展開ができるようにさせる。互いに協力するとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにさせる。また、安全に練習ができるようにさせるとともに、計画的な練習や競技会の企画・運営ができるようにさせる。	・指導事項 ○パス ○ドリブル ○各種シュート ○ゲーム ・教材 ○【バスケットボール】	(1)ゴール型の種目特性やルール、技術や戦術、作戦の名称やそれらを身に付けるためのポイントなどについて言ったり書き出したりしたりしている。また、状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防をすることができるようにする。 (2) 生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝えることができるようにする。 (3) 球技に主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとすること、合意形成に貢献しようとすること、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること、互いに助け合い高め合おうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。	○	○	○	○	4
	F単元　武道【柔道】:選択 ・勝敗を競ったり自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、課題解決の方法、試合の仕方などを理解するとともに、得意技などを用いた攻防を展開することができるようにさせる。	・指導事項 ○礼法 ○基本動作 ○受け身 ○投げ技 ○固め技 かかり練習/約束練習/自由練習 ○簡易な試合 ・教材 ○【柔道】	(1)素手で相手と組み合う格闘形式の運動の種目特性や「礼」について言ったり書き出したりしている。また、相手の動きの変化に応じた基本動作から、得意技や連絡技・変化技を用いて、素早く相手を崩して投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防をすることができるようにする。 (2) 生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 (3) 武道に主体的に取り組むとともに、相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとすること、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。	○	○	○	○	7
	G単元 【ダンス】:選択 感じを込めて踊ったり仲間と自由に踊ったり、自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、ダンスの名称や用語、文化的背景と表現の仕方、交流や発表の仕方、課題解決の方法、体力の高め方などを理解するとともに、それぞれ特有の表現や踊りを身に付けて交流や発表をすることができるようにさせる。 ア 創作ダンス 表したいテーマにふさわしいイメージを捉え、個や群で、対極の動きや空間の使い方で変化を付けて即興的に表現したり、イメージを強調した作品にまとめたりして踊ることができるようにさせる。 ウ 現代的なリズムのダンス リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり、変化とまとまりを付けて仲間と対応したりして踊ることができるようにさせる。	・指導事項 ア　創作ダンス ○身近な生活や日常動作 ○対極の動きの連続 ○多様な感じ ○群(集団)の動き ○もの(小道具)を使う ○もの(小道具)を使った動き等 ウ　現代的なリズムのダンス ○リズムや音楽に合わせて、独自のリズムパターンや動きの連続や群の構成でまとまりを付けて踊る。 ○選んだリズムや音楽の特徴を捉え、変化のある動きを連続して、個と群や空間の使い方を強調した構成でまとまりを付けて踊る。 ○創作ダンス発表会 教材 ア【創作ダンス】 (イ フォークダンス) ウ【現代的なリズムのダンス】 ※創作ダンス・現代的なリズムのダンスを主とする。	(1) 感じを込めて踊ったり仲間と自由に踊ったり、自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、ダンスの名称や用語、文化的背景と表現の仕方、交流や発表の仕方、課題解決の方法、体力の高め方などを理解するとともに、それぞれ特有の表現や踊りを身に付けて交流や発表をすることができるようにする。 ア 創作ダンスでは、表したいテーマにふさわしいイメージを捉え、個や群で、対極の動きや空間の使い方で変化を付けて即興的に表現したり、イメージを強調した作品にまとめたりして踊ることができるようにする。 ウ 現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり、変化とまとまりを付けて仲間と対応したりして踊ることができるようにする。 (2) 生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 (3) ダンスに主体的に取り組むとともに、互いに共感し高め合おうとすること、合意形成に貢献しようとすること、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。	○	○	○	○	
				2学期　配当時間数				28

	C単元　陸上 【長距離走】 記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けることができるようにさせる。	・指導事項 ○5000M走 ○3000M走 ・教材 ○陸上【長距離走】 ○マラソン大会	(1) 記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。 ア 長距離走では、ペースの変化に対応して走ること、ハードル走では、スピードを維持した走りからハードルを低くリズミカルに越すことができるようにする。 (2) 生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 (3) 陸上競技に主体的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとすること、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。	○	○	○	○	5
	E単元　球技【サッカー】 勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができるようにさせる。	・指導事項 ○パス ○トラップ ○ドリブル ○シュート ○ゲーム ・教材 ○【サッカー】	ア ゴール型では、状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防をすることができるようにする。 (2) 生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝えることができるようにする。 (3) 球技に主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとすること、合意形成に貢献しようとすること、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること、互いに助け合い高め合おうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。	○	○	○	○	5
3学期	A単元　体つくり運動 実生活に生かす運動の計画 ・ねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組ませる。	・指導事項 実生活に生かす運動の計画 ・教材　等 ○スポーツテスト結果考察 ○レクリエーションスポーツ 等	(1運動を計画して行う際は、どのようなねらいをもつ運動か、偏りがないか、自分に合っているかなどの運動の原則があることについて、言ったり書き出したりしてる。 (2)適切な運動の内容や方法について、工夫して実践することができる。また、自己や仲間の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し、自己や仲間の考えたことを他者に伝えようとしている。 (3)運動計画を立てる際、仲間に課題を伝え合うなど、互いに教えあおうとしている。	○		○	○	3
	H単元　体育理論 4. 効果的な動きのメカニズム ・体の動きはどのようなしくみで開始され、持続していくのか説明できるようにさせる。 ・よい動きを支える調整力について例をあげて説明できるようにさせる。 5. 体力トレーニング ・目的に応じたさまざまなトレーニングの方法を説明できるようにさせる。 ・筋力、持久力、調整力、柔軟性を高める具体的な方法をあげることができるようにさせる。 6. 運動やスポーツでの安全の確保 ・スポーツ外傷とスポーツ障害の違いを説明できるようにさせる。 ・スポーツ活動中に起きる重大な重大な事故をあげ、その発生原因で予防方法を説明できるようにさせる。	・指導事項 ○持久走オリエンテーション ⇒4. 効果的な動きのメカニズム ○マラソン大会オリエンテーション ⇒5. ○1年のまとめ ⇒6. ・教材 教科書P168～P180 第3章 豊かなスポーツライフの設計については、3学年で学習する予定。	4. 効果的な動きのメカニズム (1)体の動きはどのようなしくみにで開始され、持続していくのか、言ったり書き出したりしている。 (2)よい動きを支える調整力について例をあげて説明しようとしている。 (3)効果的な動きのメカニズムについて主体的に学習しようとしている。 5. 体力とレーニング (1)自らの体力レベルを知る方法について、正しい知識をもつことができる。また、体力の高め方について、正しい知識をもつことができる。 (2)自らの体力を分析し、日常生活のなかで、適切な運動を選択することができる。 (3)体力の意義とは何か、自らの体力を知るためにはどのような方法があるか、また、体力を高める方法について、積極的に学習できる。 6. 運動やスポーツでの安全の確保 (1)安全なトレーニングのための具体的な方策について、正しい知識をもつことができる。 (2)スポーツ外傷・障害を起こさないために必要な配慮を、自らの行動に適切に反映することができる。 (3)スポーツ外傷・障害を起こさないためには、どのような配慮が必要であるのかを積極的に学習できる。	○		○	○	3
			3学期　配当時間数					16
							合計	70