

| 教科      | 科目名   | 単位数 | 履修の種類 | 授業形態   | 定員 | 1年次 | 2年次 | 3年次 | 4年次 |
|---------|---|-----|-------|--------|----|-----|-----|-----|-----|
| 保健体育    | 体育1   | 2   | 必修    | 実習(実技) | —  | ▽   | 再   | 再   | 再   |
| 学習目標    | ○運動の合理的な実践を通して、運動技能を高め、運動の楽しさや喜びを味わうとともに、体の調子を整え、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を身に付ける。  |     |       |        |    |     |     |     |     |
| 主な学習計画  | 1年間の学習<br>○集団活動(整列・体操)<br>○体育理論<br>○体づくり運動(体ほぐしの運動、体力を高める運動)<br>○ダンス・水泳・陸上競技から1種目選択<br>○球技(対人的種目)<br>○持久走、なわとび  |     |       |        |    |     |     |     |     |
| 教科書副教材等 | 50 大修館 保体701 『現代高等保健体育』(大修館書店)<br>『ステップアップ高校スポーツ』(大修館書店)  |     |       |        |    |     |     |     |     |
| 留意事項    | ○授業には、見学する者を含め全員、指定された体操着で参加する。<br>○屋外は、ゴム底の運動靴、屋内は、指定された体育館履きを履くこと。<br>○装飾品は身に付けないこと。<br>○爪は短く切り、髪の毛の長い者は、ゴムで束ねること(金属製不可)。   |     |       |        |    |     |     |     |     |
| 評価の方法   | <input checked="" type="checkbox"/> 出席状況 <input checked="" type="checkbox"/> 授業への取組 <input checked="" type="checkbox"/> 課題等の提出 <input type="checkbox"/> 定期考査 <input checked="" type="checkbox"/> 実技試験<br>以上の点を総合的に評価する。 |     |       |        |    |     |     |     |     |
| 履修条件    | <input type="checkbox"/> 新入生、または現在1年次以上で「体育1」未履修(または見込み)。   |     |       |        |    |     |     |     |     |
| セルフチェック | <input type="checkbox"/> 履修の条件と留意事項をよく読み理解した。   |     |       |        |    |     |     |     |     |
| オススメ図書  | 『硬い体が驚くほど気持ちよく伸びる自重ストレッチ』(比嘉一雄)   |     |       |        |    |     |     |     |     |

| 教科      | 科目名   | 単位数 | 履修の種類 | 授業形態   | 定員 | 1年次 | 2年次 | 3年次 | 4年次 |
|---------|---|-----|-------|--------|----|-----|-----|-----|-----|
| 保健体育    | 体育2   | 2   | 必修    | 実習(実技) | —  | -   | ▽   | 再   | 再   |
| 学習目標    | ○運動の合理的な実践を通して、運動技能を高め、運動の楽しさや喜びを味わうとともに、体の調子を整え、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を身に付ける。  |     |       |        |    |     |     |     |     |
| 主な学習計画  | 1年間の学習<br>○集団活動(整列・体操)<br>○体育理論<br>○体づくり運動(柔軟体操、ストレッチ、リラクゼーション)<br>○陸上競技<br>○武道・水泳・ダンスから1種目選択。<br>○球技(対人的種目・集团的種目)<br>○持久走、なわとび   |     |       |        |    |     |     |     |     |
| 教科書副教材等 | 50 大修館 保体701 『現代高等保健体育』(大修館書店)<br>『ステップアップ高校スポーツ』(大修館書店)  |     |       |        |    |     |     |     |     |
| 留意事項    | ○授業には、見学する者を含め全員、指定された体操着で参加する。<br>○屋外は、ゴム底の運動靴、屋内は、指定された体育館履きを履くこと。<br>○装飾品は身に付けないこと。<br>○爪は短く切り、髪の毛の長い者は、ゴムで束ねること(金属製不可)。   |     |       |        |    |     |     |     |     |
| 評価の方法   | <input checked="" type="checkbox"/> 出席状況 <input checked="" type="checkbox"/> 授業への取組 <input checked="" type="checkbox"/> 課題等の提出 <input type="checkbox"/> 定期考査 <input checked="" type="checkbox"/> 実技試験<br>以上の点を総合的に評価する。 |     |       |        |    |     |     |     |     |
| 履修条件    | <input type="checkbox"/> 現在1年次、または現在2年次以上で「体育2」未履修(または見込み)。   |     |       |        |    |     |     |     |     |
| セルフチェック | <input type="checkbox"/> 履修の条件と留意事項をよく読み理解した。   |     |       |        |    |     |     |     |     |
| オススメ図書  | 『自宅でできる自重筋カトレーニング』(荒川裕志)  |     |       |        |    |     |     |     |     |

# 体育

| 教科      | 科目名   | 単位数   | 履修の種類 | 授業形態              | 定員 | 1  | 2  | 3  | 4  |
|---------|---|---|-------|-------------------|----|----|----|----|----|
|         |   |   |       |                   |    | 年次 | 年次 | 年次 | 年次 |
| 保健体育    | 体育3   | 2   | 必履修   | 実習(実技)            | —  | —  | —  | ▽  | 再  |
| 学習目標    | ○運動の合理的な実践を通して、運動技能を高め、運動の楽しさや喜びを味わうとともに、体の調子を整え、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を身に付ける。  |   |       |                   |    |    |    |    |    |
| 主な学習計画  | 1年間の学習  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○体育理論</li> <li>○体づくり運動(柔軟体操、ストレッチ、リラクゼーション)</li> <li>○水泳・トレーニングから1種目選択</li> <li>○球技(集団的種目)</li> <li>○持久走、なわとび</li> </ul> |       |                   |    |    |    |    |    |
| 教科書副教材等 | 50  | 大修館   | 保体701 | 『現代高等保健体育』(大修館書店) |    |    |    |    |    |
|         | 『ステップアップ高校スポーツ』(大修館書店)  |   |       |                   |    |    |    |    |    |
| 留意事項    | <ul style="list-style-type: none"> <li>○授業には、見学する者を含め全員、指定された体操着で参加する。</li> <li>○屋外は、ゴム底の運動靴、屋内は、指定された体育館履きを履くこと。</li> <li>○装飾品は身に付けられないこと。</li> <li>○爪は短く切り、髪の毛の長い者は、ゴムで束ねること(金属製不可)。</li> </ul>                       |   |       |                   |    |    |    |    |    |
| 評価の方法   | <input checked="" type="checkbox"/> 出席状況 <input checked="" type="checkbox"/> 授業への取組 <input checked="" type="checkbox"/> 課題等の提出 <input type="checkbox"/> 定期考査 <input checked="" type="checkbox"/> 実技試験<br>以上の点を総合的に評価する。 |   |       |                   |    |    |    |    |    |
| 履修条件    | <input type="checkbox"/> 現在2年次、または現在3年次以上で「体育3」未履修(または見込み)。   |   |       |                   |    |    |    |    |    |
| セルフチェック | <input type="checkbox"/> 履修の条件と留意事項をよく読み理解した。   |   |       |                   |    |    |    |    |    |
| オススメ図書  | 『体幹力を上げるコアトレーニング』(木場克己)   |   |       |                   |    |    |    |    |    |

| 教科      | 科目名   | 単位数  | 履修の種類 | 授業形態                 | 定員 | 1  | 2  | 3  | 4  |
|---------|---|--|-------|----------------------|----|----|----|----|----|
|         |   |  |       |                      |    | 年次 | 年次 | 年次 | 年次 |
| 保健体育    | 体育4   | 2  | 必履修   | 実習(実技)               | —  | —  | —  | —  | ▽  |
| 学習目標    | ○運動の合理的な実践を通して、運動技能を高め、運動の楽しさや喜びを味わうとともに、体の調子を整え、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を身に付ける。  |  |       |                      |    |    |    |    |    |
| 主な学習計画  | 1年間の学習  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○体育理論</li> <li>○体づくり運動(柔軟体操、ストレッチ、リラクゼーション)</li> <li>○対人的種目</li> <li>○集団的種目</li> <li>○持久走、なわとび</li> </ul> |       |                      |    |    |    |    |    |
| 教科書副教材等 | 50  | 大修館  | 保体304 | 『現代高等保健体育改訂版』(大修館書店) |    |    |    |    |    |
|         | 『ステップアップ高校スポーツ』(大修館書店)  |  |       |                      |    |    |    |    |    |
| 留意事項    | <ul style="list-style-type: none"> <li>○授業には、見学する者を含め全員、指定された体操着で参加する。</li> <li>○屋外は、ゴム底の運動靴、屋内は、指定された体育館履きを履くこと。</li> <li>○装飾品は身に付けられないこと。</li> <li>○爪は短く切り、髪の毛の長い者は、ゴムで束ねること(金属製不可)。</li> </ul>                       |  |       |                      |    |    |    |    |    |
| 評価の方法   | <input checked="" type="checkbox"/> 出席状況 <input checked="" type="checkbox"/> 授業への取組 <input checked="" type="checkbox"/> 課題等の提出 <input type="checkbox"/> 定期考査 <input checked="" type="checkbox"/> 実技試験<br>以上の点を総合的に評価する。 |  |       |                      |    |    |    |    |    |
| 履修条件    | <input type="checkbox"/> 現在3年次、または現在4年次で「体育4」未履修(または見込み)。   |  |       |                      |    |    |    |    |    |
| セルフチェック | <input type="checkbox"/> 体育をすでに7単位履修済みの生徒は、履修しなくてもよい。   |  |       |                      |    |    |    |    |    |
|         | <input type="checkbox"/> 履修の条件と留意事項をよく読み理解した。   |  |       |                      |    |    |    |    |    |
| オススメ図書  | 『スポーツがうまくなる！！身体の使い方、鍛え方』(谷本道哉)  |  |       |                      |    |    |    |    |    |

| 教科          | 科目名   | 単位数 | 履修の種類 | 授業形態 | 定員 | 1年次 | 2年次 | 3年次 | 4年次 |
|-------------|---|-----|-------|------|----|-----|-----|-----|-----|
| 保健体育        | 保健1   | 1   | 必修    | 講義   | —  | ▽   | 再   | 再   | 再   |
| 学習目標        | ○「健康とは何か」を考え、「わが国の健康問題」を身近な問題として捉える中で、自己の生活習慣や生活環境を見直して、心身ともに健康な生活を送る知識と能力を養う。  |     |       |      |    |     |     |     |     |
| 主な学習計画      | 1年間の学習<br>○健康の考え方と成り立ち、私たちの健康のすがた<br>○生活習慣病の予防と回復<br>○がんの原因・予防・治療・回復<br>○健康の基本(運動・食事・休養・睡眠)<br>○喫煙・飲酒・薬物乱用と健康<br>○健康に関する意思決定・行動選択、健康に関する環境づくり<br>○応急手当の意義とその基本<br>○日常的な応急手当・心肺蘇生法 など      |     |       |      |    |     |     |     |     |
| 教科書<br>副教材等 | 50 大修館 保体701 『現代高等保健体育』(大修館書店)<br>『ステップアップ高校スポーツ』(大修館書店)  |     |       |      |    |     |     |     |     |
| 留意事項        | ○週1時間(1単位)の科目なので、欠席が成績にとっても大きく影響する。   |     |       |      |    |     |     |     |     |
| 評価の方法       | <input checked="" type="checkbox"/> 出席状況 <input checked="" type="checkbox"/> 授業への取組 <input checked="" type="checkbox"/> 課題等の提出 <input checked="" type="checkbox"/> 定期考査<br>以上の点を総合的に評価する。 |     |       |      |    |     |     |     |     |
| 履修条件        | <input type="checkbox"/> 新入生、または現在1年次以上で「保健1」未履修(または見込み)。   |     |       |      |    |     |     |     |     |
| セルフチェック     | <input type="checkbox"/> 履修の条件と留意事項をよく読み理解した。   |     |       |      |    |     |     |     |     |
| オススメ図書      | 『健康科学の視点に立った生活習慣病の一次予防』(川久保清)   |     |       |      |    |     |     |     |     |

| 教科          | 科目名   | 単位数 | 履修の種類 | 授業形態 | 定員 | 1年次 | 2年次 | 3年次 | 4年次 |
|-------------|---|-----|-------|------|----|-----|-----|-----|-----|
| 保健体育        | 保健2   | 1   | 必修    | 講義   | —  | —   | ▽   | 再   | 再   |
| 学習目標        | ○生涯の各段階において健康についての課題があり、自らこれに適切に対応する必要があること、及び我が国の保健・医療制度や機関を適切に活用することの重要性が理解できるようにする。また、社会生活における健康の保持増進には環境などが深くかかわっていることから、環境と健康、環境と食品の保健、労働と健康について理解できるようにする。                          |     |       |      |    |     |     |     |     |
| 主な学習計画      | 1年間の学習<br>○精神疾患の特徴・予防・回復<br>○現代の感染症・性感染症・エイズとその予防<br>○ライフステージと健康・思春期と健康<br>○性意識と性行動の選択<br>○結婚生活・妊娠・出産と健康<br>○避妊法と人工妊娠中絶<br>○事故の現状と発生要因、交通における安全<br>○生涯を通じる健康(中高年期、働くこと、労働災害) など           |     |       |      |    |     |     |     |     |
| 教科書<br>副教材等 | 50 大修館 保体701 『現代高等保健体育』(大修館書店)<br>『ステップアップ高校スポーツ』(大修館書店)  |     |       |      |    |     |     |     |     |
| 留意事項        | ○週1時間(1単位)の科目なので、欠席が成績にとっても大きく影響する。   |     |       |      |    |     |     |     |     |
| 評価の方法       | <input checked="" type="checkbox"/> 出席状況 <input checked="" type="checkbox"/> 授業への取組 <input checked="" type="checkbox"/> 課題等の提出 <input checked="" type="checkbox"/> 定期考査<br>以上の点を総合的に評価する。 |     |       |      |    |     |     |     |     |
| 履修条件        | <input type="checkbox"/> 現在1年次、または現在2年次以上で「保健2」未履修(または見込み)。   |     |       |      |    |     |     |     |     |
| セルフチェック     | <input type="checkbox"/> 履修の条件と留意事項をよく読み理解した。   |     |       |      |    |     |     |     |     |
| オススメ図書      | 『LGBTを知る』(森永貴彦)   |     |       |      |    |     |     |     |     |

# 体育

| 教科      | 科目名   | 単位数   | 履修の種類 | 授業形態  | 定員 | 1  | 2  | 3  | 4  |
|---------|---|---|-------|---|----|----|----|----|----|
|         |   |   |       |   |    | 年次 | 年次 | 年次 | 年次 |
| 保健体育    | 体育 α  | 1   | 必修    | 実習(実技)                                      | 10 | -  | -  | ▽  | -  |
| 学習目標    | ○運動の合理的な実践を通して、運動技能を高め、運動の楽しさや喜びを味わうとともに、体の調子を整え、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を身に付ける。  |   |       |   |    |    |    |    |    |
| 主な学習計画  | 1年間の学習  | ○体育理論<br>○体づくり運動(柔軟体操、ストレッチ、リラクゼーション)<br>○対人的種目 |       |   |    |    |    |    |    |
| 教科書副教材等 | 50  | 大修館   | 保体701 | 『現代高等保健体育』(大修館書店)<br>『ステップアップ高校スポーツ』(大修館書店) |    |    |    |    |    |
| 留意事項    | ○授業には、見学する者を含め全員、指定された体操着で参加する。<br>○屋外は、ゴム底の運動靴、屋内は、指定された体育館履きを履くこと。<br>○装飾品は身に付けないこと。<br>○爪は短く切り、髪の毛の長い者は、ゴムで束ねること(金属製不可)。   |   |       |   |    |    |    |    |    |
| 評価の方法   | <input checked="" type="checkbox"/> 出席状況 <input checked="" type="checkbox"/> 授業への取組 <input checked="" type="checkbox"/> 課題等の提出 <input type="checkbox"/> 定期考査 <input checked="" type="checkbox"/> 実技試験<br>以上の点を総合的に評価する。 |   |       |   |    |    |    |    |    |
| 履修条件    | <input type="checkbox"/> 現在2年次で、3年卒業予定である(「キャリアサクセス」も登録する)。   |   |       |   |    |    |    |    |    |
| セルフチェック | <input type="checkbox"/> 履修の条件と留意事項をよく読み理解した。   |   |       |   |    |    |    |    |    |
| オススメ図書  | 『スポーツがうまくなる!! 身体の使い方、鍛え方』(谷本道哉)   |   |       |   |    |    |    |    |    |

| 教科      | 科目名   | 単位数   | 履修の種類 | 授業形態   | 定員 | 1  | 2  | 3  | 4  |
|---------|---|---|-------|--------|----|----|----|----|----|
|         |   |   |       |        |    | 年次 | 年次 | 年次 | 年次 |
| 保健体育    | レクリエーションスポーツ  | 2   | 自由選択  | 実習(実技) | 10 | -  | ○  | ○  | ○  |
| 学習目標    | ○運動の合理的な実践を通して、運動技能を高め、運動の楽しさや喜びを味わうとともに、体の調子を整え、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を身に付ける。  |   |       |        |    |    |    |    |    |
| 主な学習計画  | 1年間の学習  | ○レクリエーションスポーツ<br>○体づくり運動(柔軟体操、ストレッチ、リラクゼーション) |       |        |    |    |    |    |    |
| 教科書副教材等 | 『ステップアップ高校スポーツ』(大修館書店)  |   |       |        |    |    |    |    |    |
| 留意事項    | ○授業には、見学する者を含め全員、指定された体操着で参加する。<br>○屋外は、ゴム底の運動靴、屋内は、指定された体育館履きを履くこと。<br>○装飾品は身に付けないこと。<br>○爪は短く切り、髪の毛の長い者は、ゴムで束ねること(金属製不可)。<br>○スポーツを楽しみたい人に適した講座です。専門的な技術や知識を習得したい人、体力や競技力を高めたい人は、スポーツ1・2を履修すること。                      |   |       |        |    |    |    |    |    |
| 評価の方法   | <input checked="" type="checkbox"/> 出席状況 <input checked="" type="checkbox"/> 授業への取組 <input checked="" type="checkbox"/> 課題等の提出 <input type="checkbox"/> 定期考査 <input checked="" type="checkbox"/> 実技試験<br>以上の点を総合的に評価する。 |   |       |        |    |    |    |    |    |
| 履修条件    | <input type="checkbox"/> 現在1年次以上である。  |   |       |        |    |    |    |    |    |
| セルフチェック | <input type="checkbox"/> 「スポーツ1」「スポーツ2」との同時登録不可。<br><input type="checkbox"/> 履修の条件と留意事項をよく読み理解した。   |   |       |        |    |    |    |    |    |
| オススメ図書  | 『スポーツがうまくなる!! 身体の使い方、鍛え方』(谷本道哉)   |   |       |        |    |    |    |    |    |

| 教科          | 科目名  | 単位数  | 履修の種類 | 授業形態   | 定員 | 1<br>年<br>次 | 2<br>年<br>次 | 3<br>年<br>次 | 4<br>年<br>次 |
|-------------|--|--|-------|--------|----|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 保健体育        | スポーツ1  | 2  | 自由選択  | 実習(実技) | 10 | -           | ○           | ○           | ○           |
| 学習目標        | ○運動の合理的な実践を通して、運動技能を高め、運動の楽しさや喜びを味わうとともに、体の調子を整え、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を身に付ける。   |  |       |        |    |             |             |             |             |
| 主な学習計画      | の1学年習間   | ○体育理論 ○体づくり運動(柔軟体操、ストレッチ、リラクゼーション)<br>○個人的種目 ○対人的種目 ○集団的種目 |       |        |    |             |             |             |             |
| 教科書副教材等     | ステップアップ高校スポーツ大修館書店   |  |       |        |    |             |             |             |             |
| 留意事項        | ○授業には、見学する者を含め全員、指定された体操着で参加する。<br>○屋外は、ゴム底の運動靴、屋内は、指定された体育館履きを履くこと。<br>○装飾品は身に付けないこと。<br>○爪は短く切り、髪の毛の長い者は、ゴムで束ねること(金属製不可)。<br><b>○スポーツをより専門的に行い、知識や技能を高めることを目的としています。より高度な技術にチャレンジしたい人に適した講座です。また、17期生以降は、スポーツ1の履修がスポーツ2の履修条件になります。</b> |  |       |        |    |             |             |             |             |
| 評価の方法       | <input checked="" type="checkbox"/> 出席状況 <input checked="" type="checkbox"/> 授業への取組 <input checked="" type="checkbox"/> 課題等の提出 <input type="checkbox"/> 定期考査 <input checked="" type="checkbox"/> 実技試験<br>以上の点を総合的に評価する。                  |  |       |        |    |             |             |             |             |
| 履修条件セルフチェック | <input type="checkbox"/> 「体育1～4(いずれか)」を履修済み(または見込み)である。<br><input type="checkbox"/> 「レクリエーションスポーツ」との同時登録不可。<br><input type="checkbox"/> 履修の条件と留意事項をよく読み理解した。   |  |       |        |    |             |             |             |             |
| オススメ図書      | 『スポーツがうまくなる!! 身体の使い方、鍛え方』(谷本道哉)  |  |       |        |    |             |             |             |             |

| 教科          | 科目名   | 単位数  | 履修の種類 | 授業形態   | 定員 | 1<br>年<br>次 | 2<br>年<br>次 | 3<br>年<br>次 | 4<br>年<br>次 |
|-------------|---|--|-------|--------|----|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 保健体育        | スポーツ2   | 2  | 自由選択  | 実習(実技) | 10 | -           | -           | ○           | ○           |
| 学習目標        | ○運動の合理的な実践を通して、運動技能を高め、運動の楽しさや喜びを味わうとともに、体の調子を整え、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を身に付ける。  |  |       |        |    |             |             |             |             |
| 主な学習計画      | の1学年習間  | ○体育理論 ○体づくり運動(柔軟体操、ストレッチ、リラクゼーション)<br>○対人的種目 ○集団的種目 * 専門性・競技性の高い内容 |       |        |    |             |             |             |             |
| 教科書副教材等     | ステップアップ高校スポーツ大修館書店  |  |       |        |    |             |             |             |             |
| 留意事項        | ○授業には、見学する者を含め全員、指定された体操着で参加する。<br>○屋外は、ゴム底の運動靴、屋内は、指定された体育館履きを履くこと。<br>○装飾品は身に付けないこと。<br>○爪は短く切り、髪の毛の長い者は、ゴムで束ねること(金属製不可)。<br><b>○専門性・競技性の高い技術や知識の習得を目的としています。また、自分たちで授業を考え実施します。運動に対する意欲が高く、基礎的な運動能力が身に付いている人に適した講座です。</b>  |  |       |        |    |             |             |             |             |
| 評価の方法       | <input checked="" type="checkbox"/> 出席状況 <input checked="" type="checkbox"/> 授業への取組 <input checked="" type="checkbox"/> 課題等の提出 <input type="checkbox"/> 定期考査 <input checked="" type="checkbox"/> 実技試験<br>以上の点を総合的に評価する。   |  |       |        |    |             |             |             |             |
| 履修条件セルフチェック | 16期生まで<br><input type="checkbox"/> 「体育1～4(いずれか)」を履修済み(または見込み)である。<br><input type="checkbox"/> 「レクリエーションスポーツ」との同時登録不可。<br><input type="checkbox"/> 履修の条件と留意事項をよく読み理解した。<br>17期生以降<br><input type="checkbox"/> 「体育1～4(いずれか)」かつ「スポーツ1」を履修済み(または見込み)である。<br><input type="checkbox"/> 「レクリエーションスポーツ」との同時登録不可。<br><input type="checkbox"/> 履修の条件と留意事項をよく読み理解した。 |  |       |        |    |             |             |             |             |
| オススメ図書      | 『スポーツがうまくなる!! 身体の使い方、鍛え方』(谷本道哉)   |  |       |        |    |             |             |             |             |