

中高六ヶ年一貫カリキュラムの検討 (第3報)

——到達目標を中心として——

筑波大学附属駒場中・高等学校 保健体育科

深野 明・小沢 治夫・入江 友生

岡崎 勝博・合田 浩二

中高六ケ年一貫カリキュラムの検討

— 到達目標を中心として —

深野 明 ・ 小沢 治夫 ・ 入江 友生
岡崎 勝博 ・ 合田 浩二

はじめに

カリキュラム改訂にあたっては、57年度から実施している中高6ケ年一貫カリキュラムの実践結果及び保健体育科中高6ケ年一貫カリキュラムの検討第2報（10ケ年間のスポーツテストの分析）をふまえて、技能面の到達目標ばかりでなく、社会性の発達、運動に対する興味、関心の変化、生活と運動の変化をふまえたカリキュラムの作成を試みた。

年々入学してくる生徒の体力水準が低下し、学校生活にも影響を与えてきているが、体操・トレーニングの内容を充実させ、入学後の運動をめぐる生活のし方に目を向けさせることで、無理なく6ケ年で体力が全国水準を上回るようにねらっている。

◎ 領域・内容の設定にあたって

1. 発育・発達をふまえて

領域・内容の設定にあたっては、トレーニングの原則論を参考に、身体の発育（形態面）期にある中学三ケ年間では主としてpractice（技能的トレーニング）を、身体の発達（機能面）期にある高校三ケ年間では主としてExercise（体力的トレーニング）を実施するよう配慮したが、各学年における主なねらいは次のようである。

中学一年生——運動を実践するための基礎的体力の増進とともに、筋力・持久力の未発達な時期であることから、各種の運動の調整をはかる神経系のはたらきを高める。

中学二年生——心身共にアンバランスであるため、この時期は各運動種目における技能向上を
中学三年生——体力面より、むしろ技術面に重点をおいて学習する。

高校一年生——運動技能の習得や基礎的体力の向上に必要な運動と身体のはたらきについて学習し、自主的にトレーニングのプログラムを作り、それを実践できる能力を養う。

高校二年生——形態・機能面で完成期に向っているこの時期では、各運動種目における基礎的
技能を発展させ、これらを応用して創造的な学習態度を身につけさせる。

高校三年生——五年間にわたって学習した内容を用いて、自己の健康や体力の現状に応じた適切な運動処方と各種の練習法について学習し、かつこれが自己の生涯の健康管理や生涯スポーツとして行える習慣を身につけさせる。

2. 社会性の発達をふまえて

<中1, 中2>

入学直後の学年であり、本校は数多くの小学校から入試で選抜されて入ってくるため、相互理解に乏しく、小学校での運動経験も少ないことから、リーダーシップが発揮されにくく、学習活動は教師に依存するところが多い。学校生活にも不慣れなことから、先ず第一に基本的な学習習慣を身につけさせ、自主的な学習集団づくりに力を入れ、生徒間のコミュニケーションの活発化をはかっている。

「公正に対する態度」では、記録、反則、違反行為などを正しく申告すること、「できるだけ」の判断基準をつくり周囲の声にまどわされず、毅然とした態度で審判ができること。

客観的に事象を捉える能力に欠けるので、球技ではゲーム記録を多くとらせ反省の参考にさせている。

「安全に対する態度」については、楽しむこと、能力発揮することと相手や仲間を尊重することの両立をはかること、高度な技能を伴うために危険な内容を含む場合は技術段階を一つ一つ克服していくことをねらっている。

「競争に対する態度」では、初めて経験する種目も多く競争心が発揮されてくるのが単元の後半になりがちである。また、発揮のされ方も自己実現のためであったり、勝敗等の結果にこだわる傾向が強いので練習過程や競争等の過程に目を向けさせる指導を行っている。

<中3, 高1>

学校生活にも慣れ、仲間の相互理解も深まり、競争心が旺盛になってくる時期である。一度経験した種目がほとんどであるため、組織的な活動を促し、練習やゲーム等での班対抗意識の形で発揮できるようにする。

扱いとしては、中3では中1中2のまとめとしてゲームを中心に置き、高1では専門的な立場から内容を高め、練習過程での対抗意識を燃やさせることに重きを置いている。教師の指導もリーダーを通じての指導、計画段階における指導に重きを置いている。

「公正に対する態度」や「安全に対する態度」としては、競争心過剰のためにエキサイトして乱暴な行動をとらないために自制心を高めるよう指導している。また、保健の安全教育との関連をはかり、潜在性の危険にも目を向けさせ、事故を未然に防ぐ能力を養うよう指導している。

<高2, 高3>

チーム編成等は自主的に生徒が行ない、グループ間の競争意識を高める。それぞれが特色のあるチームとなるようにし、チーム内で各人の特色が生かされるようにし、ゲーム等で勝負の妙味、作戦の妙味が味わえるようにする。個人差が出てくる時期なので、グループ編成時に留意させると同時に、安全面についても運動不足がちな生徒も多くでてくるので、各個人の体調を考慮した安全指導を行なう。

3. 運動に対する欲求、興味

<中1, 中2>

初めて接する運動が多いこともあり、運動を十分に理解していない。遊びと学習と区別できない生徒も多いが、遊びに対する欲求は自由時等で満たせるように指導する。

また、自分のスポーツ適性については未経験の種目も多いことから十分に把握できず、運動に対する好き嫌いも顕著ではないことから、できるだけ数多くの特性の異なる教材を組合せてカリキュラムを組み立てている。

<中3, 高1>

授業、クラブ活動、体育行事等の経験を通じてゲーム、レースに対する興味、関心が高まってくる時期である。それと同時に苦手なことを克服したり、高水準の技能を目指し自主的なトレーニングを積む意欲がでてくる。

授業では正しく競技でき、勝敗に対し正しい態度で臨めるように応援等の指導も含め行なっている。高1では専門的な立場から技能知識、運営、マナーなど全ての面にわたって掘り下げ統合していく。

<高2, 高3>

運動への関心の差が大きくなる時期である。運動に対して興味、関心の大きい生徒は、学校生活にも運動時間を取り入れたり、卒業後も将来にわたってできる種目は何か、どのように行うのか、と運動に対する接し方も積極的になってくる。この学年の生徒は、仲間同士の技能水準に合わせたスポーツとの接し方にも興味がわいてくるので、球技種目を多く配当している。

4. 生活と運動

<中1, 中2>

(1) 小学校での体育授業とのかかわり

中学1年生の形態・身体能力を概観すると、形態面については、ほぼ全国平均なみであるが、運動能力・体力に関しては低い結果が得られている。

また、授業での観察より、球技種目へのいわゆる“身のこなし”はある程度できているのであるが、器械運動等への身体支配の能力は非常に劣っている。そのため、普通の学校生活においても、ころんだ時、手がでてからだを守る、というような力が低下しているようにも見うけられる。これは、小学校での球技中心の体育授業ともかかわっていると思われる。

そこで、生徒の身体支配の能力が多方面にわたって獲得され得る教材、「基本的」な動きができるような教材を開発することも検討している。

(2) 社会体育との関係

学外スポーツ・クラブへの参加者の数は、最近増加傾向にあるといえよう。特に、水泳・サッカー・剣道クラブ等への参加者は多い。

これらの生徒は、他生徒より技術的にすぐれているので、グループ別指導を行う際にリーダー

シップがとれるようにして、学校教育の目標にそった指導を考えている。

<中3, 高1>

(1) 運動事故をめぐる諸問題

中学3年生にもなると、生徒どうしの旅行が頻繁に行われるようになる。その中でも事故との関係でいえば、特に水泳とスキーが問題になってくる。

水泳に関しては、例年、初心者水泳指導（夏季自宅学習期間中約1週間程度行われる）を通じて、泳げない生徒及び泳力の弱い生徒を対象として指導している。

また、普段の指導に際しても、長い時間、楽に泳げる泳方を中心に指導している。

スキーに関しては、スキー実習が行われていないので、直接的な指導が行われていないが、普段の体育授業において、安全面への配慮は十分行われている。例えば、各自の身体的状況の把握、友人の健康状態の把握、及び環境条件への配慮等を生徒に指導し、これらの安全面への配慮が、生徒の自主的な活動に際しても生かされるように考えている。

<高2, 高3>

(1) 生涯体育を念頭においた指導

高2, 高3では、各運動種目の学習がすでに2回以上行われているので、技術的な向上を目的とした指導より、ゲームの運営、組織、計画面により重点を置いた指導をしている。

このなかで、生徒はゲームの運営方法、ルール、チーム編成、試合日程、チーム内指導を通じて、将来、積極的にスポーツを生活の中に取り入れていくための基礎を学習することを目的としている。

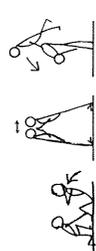
中・高六ヶ年一貫カリキュラム(科目・領域・内容・段階・学年別)一覽表

段階	領域 学年	体育										保健分野 保健
		個人的スポーツ				集団的スポーツ				格 技	体育に関する知識 体育理論	
		器械運動	陸上競技	水泳	操	器械運動	陸上競技	水泳	操			
初級 学年	中一 中二	集団行動 徒手体操 ストレッチ 組体操 トランポリン	短距離走 跳躍	短距離走 跳躍 長距離走 (4000 m)	クロール 平泳 (25 m)	バスケットボール バレーボール サッカー より2種目	剣道	運動と心身のはたらき 運動の練習と体力測定	心身の発達 健康と環境			
		エアロビクス 徒手体操 サーキット・トレーニング ストレッチ インターバル・トレーニング	跳び箱	跳び箱	クロール 平泳 背泳 (25 m)	バスケットボール バレーボール サッカー	剣道	病気の予防と 傷害の防止 健康と生活				
中級 学年	高三 高二	徒手体操 ストレッチ ウエイトトレーニング 健康体操	短距離走 三段跳 砲丸投	短距離走 三段跳 砲丸投 長距離走 (8000 m)	クロール 平泳 背泳 (50 m)	バスケットボール バレーボール サッカー より2種目	剣道	運動の生理学的・ 心理学的・力学的 特性 運動処方と練習法	心身の機能 健康と環境 職業と健康 集団の健康			
			跳び箱	跳び箱		バスケットボール バレーボール サッカー	剣道	現代社会と運動				
上級 学年	高三					バスケットボール バレーボール サッカー						

(注) 個人的スポーツでは技能に関して内容を分化した。

体操・トレニング

	内 容 と 到 達 目 標	指 導 の ね ら い と 留 意 点
<p>下 級 学 年</p>	<p>(徒手体操)</p> <ul style="list-style-type: none"> 準備体操 整理体操 組体操 <p>(集団行動)</p> <ul style="list-style-type: none"> 姿勢・方向変換・整列・開列 <p>(ストレッチング)</p> <p>四肢および関節のための基本的なものを中心とし、立位姿勢で行えるものを行う。</p> <p>(トランポリン)</p> <p>例 ①  ②  ③ </p> <ul style="list-style-type: none"> 高く大きい 低く速い <p>空中動作を入れる</p> <p>(陸上競技系のトレニング)</p> <ul style="list-style-type: none"> 小さく走 各種姿勢からのスタートダッシュ ジョギング <p><到達目標></p> <ol style="list-style-type: none"> 体力診断テストの全項目(垂直跳び、握力、背筋力、反復横跳び、踏台昇降運動、伏臥上体反し、立位体前屈)において全国平均に到達できる。 集団行動がークラスを単位としてできる。 準備運動・整理運動が、ひとり、またはグループで自主的にできるようにする。 	<p>この時期は発育発達のカン進化される時であり、骨や筋肉などに悪影響を及ぼすような強過ぎるような負荷・無理な運動を避け、神経系をより発達させるような動きづくりを中心としたリズムミカルな運動を中心に配列し、それにより特に調整力を高めることをねらいたい。</p> <ul style="list-style-type: none"> 伏臥に心肺が充実してくるので、陸上系の走運動を中心とした教材も配列する必要がある。 六カ年を見通した時、急速に正しく行動できるための集団行動も重要であり、協同性や正しい状況判断力と行動力をこの時期に身につけさせ、中上級学年の基礎をつくる必要がある。
<p>中 級 学 年</p>	<p>(エアロビクス)</p> <ul style="list-style-type: none"> ジョギング エアロビクス体操 <p>(サーキットトレニング)</p> <p>鉄棒・跳箱・なわとび・メディシンボール などを組みあわせて5〜10分程度のエクササイズ</p> <p>階段・椅子・バービー運動</p>	<p>この時期は呼吸循環器機能の発達のカン著しい時であり、ジョギングやエアロビクス体操など主として有酸素的運動を多く配列する必要がある。しかし、また14〜15才ごろからは同時に筋力系の発達も促されるので、サーキットトレニングやインターバルトレニングも行うことによって無酸素的なハイパワーな運動も行ないながら有酸素的能力の向上をはかりたい。</p>

	内 容 と 到 達 目 標	指 導 の ね ら い と 留 意 点
中 級 学 年	<p>(ストレッチング) 四肢・頸部・首など全身についてフロッグ型で行えるタイプのものも含めて行う。 (徒手体操による補強運動) 例 二人一組で種々のタイプのものを行う。</p>  <p>(インターバル・トレーニング) 50 mダッシュ 1.0秒間もも上げ ⇄ 100 mジョグなど………60～90%HRmax</p> <p>＜到達目標＞ 1. 体力診断テストのうち、伏臥上体反し・立位体屈・踏台昇降運動・反復機滅びについて4点以上の評価が到達できる。 2. 運動能力テストのうち、1500 m走・けん垂について10点以上獲得できる。 3. 補強運動のトレーニングがグループで行うことができる。</p>	<p>○体力テストにおける高得点の獲得に加え、全身持久力・筋持久力の示標ともなる1500 m走・けん垂についても全国平均以上は到達できるようにしたい。</p> <p>○各種運動がグループで協力して自主的に、また楽しく行えるように指導したい。</p>
上 級 学 年	<p>(ウエイト・トレーニング) ダンベル } を負荷として最大筋力の40～60%で行う。 マシジン } 人 間 } (競技系スポーツ種目に応じたトレーニング) サッカー } に効果のある バスケットボール } トレーニング バレーボール } ・ジャンプ力、筋力、ダッシュ力などパワー系を中心にそれぞれの個人技能をパターン化してトレーニングする。</p> <p>例 ・真上に上げたボールをジャンプしてキャッチする。 ・前後に大きくキックする。</p> <p>(徒手体操による補強運動) ・二人一組の体操 ・ひとりで行う体操 例(ヒンズースクワット、腕立て伏せ、腹筋運動)</p>	<p>○この時期は福育が著しく、特に男子では筋力の発達が著しいので、ウエイトなども用いたハイパワーな運動を配列する必要がある。</p> <p>○本校におけるカリキュラムの配列として上級学年で競技系スポーツを多く取り上げているが、これら種目に対応したトレーニングも取り入れた。</p> <p>○中等教育修了後の生涯を考え、自らのからだを自身によって管理してゆくに力を高め、ここではストレッチングや補強運動などの各種体操やトレーニングを自主的にプログラムし行えるような能力をつけさせたい。また、健康体操と呼ばれることへの体操についても指導する必要がある。</p>

	指導のねらいと留意点
<p>（ストレッチング）</p> <p>その時の様々な環境や自らの体調に応じたストレッチを行う。</p> <p>（健康体操）</p> <ul style="list-style-type: none"> ●体の歪みを矯正するための体操 ●ストレッチング、ジョギング、エアロビクスなどを組み合わせた運動 <p>＜到達目標＞</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 体力診断テストのうち握力・背筋力・垂直跳びについても4点以上の評価が得られる。 2. 運動能力テストのうち、50m走・走幅跳び・ハンドボール投げについても10点以上の評価が得られる。 3. 補強運動・ストレッチング・健康体操などの運動がひとりですべて自主的にできるようにする。 	
上級学年	高二 高三

学 年	中 1 年		中 2 年		中 3 年		高 1 年		高 2 年		高 3 年	
	年	月	年	月	年	月	年	月	年	月	年	月
测 定 年 月	年	月	年	月	年	月	年	月	年	月	年	月
1 身 长 (cm)												
2 体 重 (kg)												
3 胸 围 (cm)												
4 坐 高 (cm)												
5 握 力 (右) ()												
6 " (左) ()												
7 上 臂 围 (右) (cm)												
8 " (左) (cm)												
9 大 腿 围 (右) (cm)												
10 " (左) (cm)												
11 下 肢 长 (cm)												
12 皮 肤 厚 (上肢) (**)												
13 " (肘) (**)												
14 " (腕) (**)												
15 皮 肤 厚 合 计 (**)												
16 比 体 重 (kg)												
17 ロ ー レ ル 指 数												
18 血 压 最 大 值 (mmHg)												
19 血 压 最 小 值 (mmHg)												
20												
21												
22												
23 5 分 间 走 (m)												
24 肺 活 量 (ml)												
25 1 秒 率												
26 最 大 換 氣 量 (l)												
27 疾 走 脈 拍												
28 最 大 心 拍 数												
29 P. W. C 170												
30 VO ₂ max												
31												
32												
33												
34 握 力 (右) (kg)												
35 " (左) (kg)												
36 伸 臂 力 (右) (kg)												
37 " (左) (kg)												

生 体 計 測

器械運動

	種目	練習段階	練習上の注意・扱い上の留意点
下級学年	(前転) (マット運動)	<ul style="list-style-type: none"> 手のつき方, 首の入れ方, 背すじ・膝のまげ方 二回連続 三回連続 	<ul style="list-style-type: none"> 1. 手の正しいつき方が前転をスムーズにする第一歩である。 ○首を前屈させて, 肩の線がマットにうまくつくようにする。
	(後転)	<ul style="list-style-type: none"> 手のつき方, 背すじ・膝のまげ方, 手のささえ方 二回連続 三回連続 	<ul style="list-style-type: none"> 1. 耳のわきで手の掌を上にはむける正しいかまえをさせる。 ○手の掌をなるべく早く早くマットにつくようにする。 ○両手に体重が均等にかかるようにする。 ○スムーズに連続ができるようにする。
中級学年	(とびこみの前転)	<ul style="list-style-type: none"> 手のささえ方, 首の入れ方, 背すじ・膝のまげ方, 手の前拳 二回連続 	<ul style="list-style-type: none"> 1. 腰が最高点に達したとき, 両手で体重をうけて首を入れ, スムーズに回転できるようにする。 ○少しずつ手を遠くにつけるようにする。
	(開脚前転)	<ul style="list-style-type: none"> 開脚V字姿勢のとり方 上体のおこし方 手のつき方 背すじのまげ方と伸膝のし方 	<ul style="list-style-type: none"> 1. 〇の型がとれる ○前転の後半に開脚V字型をとれるようにする。 ○開脚してマットに触れると同時にすばやく両手を股関節近くについて上体を腕にのせるようにさせる。
中級学年	(倒立) 発展させた場合 腕立て前方転回 } { 前方回転 <到達目標>	<ul style="list-style-type: none"> 三点倒立の手のつき方, 支え方 下腕ののびし方 倒立を経過して前転 前転足交さ — 後転 — 後転 — 開脚後転 — 開脚後転 前転 — 開脚前転 — 前転足交さ — 後転 — 後転 倒立を経過の前転 — 開脚前転 — 前転足交さ — 後転 — 開脚後転 — 後転 	<ul style="list-style-type: none"> 1. 〇 手をはの字型にマットにつき, 強く脚をけり上げて三点の中心にのせるようにさせる。 ○倒立練習は友達と組んで互いに補助しあう。 2. 〇器具の準備, 整理は全員で無理のないように行う。 ○器具の取り扱い方を理解する。 ○安全に留意して, みんなで協力して練習ができるようにする。 ○生徒の到達目標は, 技能に応じた内容を自ら組み立てられ, 無理なく行うようにする。
	(斜め開脚とび)	<ul style="list-style-type: none"> 手を遠くへつくためのとび方 斜め姿勢のとり方 着地のし方 	<ul style="list-style-type: none"> 1. 高さ70cm, 縦置き。 ○膝の伸展を意識させる。
中級学年	(仰向け跳び)	<ul style="list-style-type: none"> 片足踏切りと, 片足振りあげのし方 手のつき方 上体のおこし方 	<ul style="list-style-type: none"> 1. 高さ70cm, 斜め置き～横置き。 ○つまさきまで伸ばすようにする。
	(台上前転)	<ul style="list-style-type: none"> 上体をあげる踏切りのし方 手で上体を支えるし方 前転のし方 	<ul style="list-style-type: none"> 1. 高さ50cm, 縦置き。

種	目	練習段階	練習上の注意・扱い上の留意点
	<到達目標>	<ul style="list-style-type: none"> ◦着地の仕方 ◦締め跳びが不完全なからととべる。 ◦斜め跳びが楽にできる。 ◦仰向け跳びが不完全なからととべる。 ◦仰向け跳びで体が水平近くにあけてとべる。 ◦台上前転の空中姿勢を高くしてとべる。 ◦水平跳びで身体が水平で腕のつきもある。 ◦水平跳びで身体が高く上がり腕のつきで身体がよく浮いている。 	<p>2. ◦下級学年の扱い上の留意点と同じ。</p>
	(足かけ上がり)	<ul style="list-style-type: none"> ◦片膝かけ上がり、両膝かけ上がりで身体の振動をうまく利用するし方。 ◦順手で後方足かけ回り、逆手で前方足かけ回りを回るし方。 	<p>1. ◦低鉄棒でできるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦足をかけてない脚を伸ばして振動する。 ◦腕の支え方で始めから屈腕にさせない。 ◦手の握り方に注意する。
中	(前方支持回転)	<ul style="list-style-type: none"> ◦順手で片腿かけ前転で上体を伸ばしながら前へ前へおすし方。 ◦前方支持回転の回転力をつくりだす姿勢のとり方。 ◦上体のおこしのための腕のおさえ方。 ◦二回連続 	<p>1. ◦手の握り方に留意する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦補助者の補助の仕方ができるようにする。 ◦身体の姿勢が回転力をうむのに大切なことに気付かせる。
高	(後方浮支持回転)	<ul style="list-style-type: none"> ◦上体より下体に重みがいくような振動のおこし方。 ◦手の握り方と手のかえし方 	<p>1. ◦身体の重心点を意識させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦下体の振り方に注意させる。
学	(け上がり)	<ul style="list-style-type: none"> ◦振動のし方。 ◦握り方と肩甲骨筋のつかい方 ◦胸上拳のタイミングのとり方 ◦身体を鉄棒に近づけるための腕の振り出しと腕のおさえ方 	<p>1. ◦グループでの相互観察、協力を大切にする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦タイミングに留意させる。
年	(前振りとびおり) (膝下振りとびおり) (横とび跳おり)	<ul style="list-style-type: none"> ◦後方支持から上体を鉄棒から離すタイミングのとり方。 ◦V字姿勢と振動を利用したとび方 ◦正面浮支持から、脚を鉄棒の上ののせる方法 ◦脚を振り上げ上体を逆手の肩ののせる方法 ◦さか上がり — 足かけ回り — 後おり ◦足かけ上がり・前方支持回転 — 振りとり下り ◦け上がり — 前方支持回転 — 後方浮支持回転 — 膝下振りとびおり ◦前振り正のびねり — け上がり — 後方浮支持回転 — 振動 — け上がり・とびおり 	<p>1. ◦上体を鉄棒から離すときの補助者のおさえ方ができるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦手を離してから着地までの姿勢で前のめり、尻うち補助者をつける。 <p>1. ◦半逆手の握り方にする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦低鉄棒の利用。 <p>2. ◦中級学年の扱い上の留意点と同じ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦より高度な技術を習得することによる喜びを体験する。 ◦武技者の技をみて批評が正しくおこなえるようにする。
	<到達目標>		

	種 目	練 習 段 階	練習上の注意・扱い上の留意点
上級学年	<p>(跳び箱運動)</p> <p>(水平とび)</p> <p>(側転とび)</p> <p><到達目標></p>	<p>◦前振り正ひねり — け上がり — 後方浮支持回転 — 振動 — け上がり・横とび越しおり</p> <p>◦手のつきと上体のおこし方</p> <p>◦上体を高くあげる踏切り方</p> <p>◦着地のし方</p> <p>◦下向き横とびこし1/2ひねりのし方</p> <p>◦腰を高く上げる踏切のし方</p> <p>◦側転とびのし方</p> <p>◦水平跳びで身体の振り上げが高く、上体がよく浮いている。</p> <p>◦側転とびで踏み切りと跳び箱の距離が広く、身体をよく振り上げて、倒立経過で側転をしている。</p>	<p>1. ◦高さ100cm, 縦置き。</p> <p>◦閉脚で踏べるようにする。</p> <p>◦肩と腰の線が水平になるようにする。</p> <p>1. ◦高さ50cm, 横置き。</p> <p>◦腕, 肩に身体の体重がのるようにする。</p> <p>◦マットで側転の経験を十分させる。</p> <p>◦着地の正確さを身につけさせる。</p> <p>2. ◦下級学年の扱い上の留意点と同じ。</p> <p>◦競技会・発表会の立案実施がでるようになる。</p> <p>◦技能に応じた難易度を理解できるようにする。</p>

陸上競技

	走	跳	投	1. 練習	2. 競技会	3. 運営	4. 留意点												
下	<p>◎ 短距離走 (100 m・リレー) (スタートダッシュ)</p> <ul style="list-style-type: none"> スタートダッシュ・スタート スタートダッシュ・スタート <p>(中間接走)</p> <ul style="list-style-type: none"> 腕、足の動作 ペース配分、リズム <p>(ギヤザートとフィニッシュ)</p> <ul style="list-style-type: none"> 腕、足の動作 リズム <p>(バトンパス)</p> <ul style="list-style-type: none"> スタートダッシュ → 歩行 → ジョギング 疾走中 	<p>◎ 走幅跳 (空中フォーム)</p> <ul style="list-style-type: none"> またぎとび そりとび <p>(助走 → 踏切 → 着地)</p> <ul style="list-style-type: none"> 助走距離の設定 ロイター板を用いた踏切練習 短助走跳躍 → 中助走跳躍 → 全助走跳躍 <p>◎ 走高跳</p> <p>(空中フォーム)</p> <ul style="list-style-type: none"> はさみとび ベリローロール <p>(助走 → 踏切 → 着地)</p> <ul style="list-style-type: none"> その場からの跳躍 3歩助走 → 5歩助走 → 全助走 <p><到達目標></p> <ol style="list-style-type: none"> 走巾跳：スボートテストの全国平均値 走高跳：身長80% 	<p>◎ ソフトボール投 (3号球) (身体支配能力や上半身の筋力の向上のために適宜取り入れる。)</p> <ul style="list-style-type: none"> スリークォーター・スロー 遠投 <p><到達目標></p> <p>ソフトボール投：</p> <p>ラング</p> <table border="0"> <tr> <td style="padding-right: 10px;">(中1)</td> <td style="font-size: 2em;">{</td> <td>60 m スーパー</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>50 m エクセレント</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>40 m グッド</td> </tr> </table> <p>(中2)</p> <table border="0"> <tr> <td style="padding-right: 10px;">{</td> <td>65 m スーパー</td> </tr> <tr> <td></td> <td>55 m エクセレント</td> </tr> <tr> <td></td> <td>45 m グッド</td> </tr> </table>	(中1)	{	60 m スーパー			50 m エクセレント			40 m グッド	{	65 m スーパー		55 m エクセレント		45 m グッド	<ol style="list-style-type: none"> 2人~4人を単位として、協力して練習が行えるようにする。 <ul style="list-style-type: none"> 用具の取り扱いや、安全面での配慮ができるようになる。 ウォーム・アップとクール・ダウンが自主的に行えるようにする。 直線セレーンコートコースでの100m競走 <ul style="list-style-type: none"> トラックでのリレー フィールド種目の記録会 フライング・フェールが判定できる。 <ul style="list-style-type: none"> 競走競技や、その他の種目の運営のためのルールが理解できる。 基本的な動作の能力を競う種目であるので、全力を出しきる習慣をつけさせる。 <ul style="list-style-type: none"> 上記の内容と合わせて、自分の体調をはっきりと自覚できるようにさせる。
(中1)	{	60 m スーパー																	
		50 m エクセレント																	
		40 m グッド																	
{	65 m スーパー																		
	55 m エクセレント																		
	45 m グッド																		
中	<p>◎ 障害走 (55 mH) (第1ハードルへのアプローチ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ジョギング → ランニング クワッチングスタート <p>(ハードリング)</p> <ul style="list-style-type: none"> 歩行 → ジョギング → ランニング インターバルランニング 最終ハードルからのランニングとフィニッシュ 																		
年	<p>◎ 長距離走</p> <ul style="list-style-type: none"> ジョギングと歩行 → ジョギング → ベース走 → 計時走 <p><到達目標></p> <ol style="list-style-type: none"> 100 m : 中1・16秒, 中2・15秒5 55 mH : 5 m走のタイム+1秒 4000 m : 完走 																		

高一陸上競技得点表

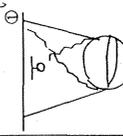
100M		400M		砲丸投		走幅跳	
記録	得点	記録	得点	記録	得点	記録	得点
11秒70	100	56秒5	100	12M00	100	5M60	100
78	99	56.9	99	11.88	99	5.56	99
86	98	57.2	98	11.76	98	5.52	98
94	97	57.6	97	11.64	97	5.48	97
12秒02	96	57.9	96	11.52	96	5.44	96
10	95	58.3	95	11.40	95	5.40	95
18	94	58.6	94	11.28	94	5.36	94
26	93	59.0	93	11.16	93	5.32	93
34	92	59.3	92	11.04	92	5.28	92
42	91	59.7	91	10.92	91	5.24	91
12秒50	90	60秒0	90	10M80	90	5M20	90
58	89	60.4	89	10.68	89	5.16	89
66	88	60.7	88	10.56	88	5.12	88
74	87	61.1	87	10.44	87	5.08	87
82	86	61.4	86	10.32	86	5.04	86
90	85	61.8	85	10.20	85	5.00	85
98	84	62.1	84	10.08	84	4.96	84
13秒06	83	62.5	83	9.96	83	4.92	83
14	82	62.8	82	9.84	82	4.88	82
22	81	63.2	81	9.72	81	4.84	81
13秒30	80	63秒5	80	9M60	80	4M80	80
38	79	63.9	79	9.49	79	4.76	79
46	78	64.2	78	9.37	78	4.72	78
54	77	64.6	77	9.26	77	4.68	77
62	76	64.9	76	9.14	76	4.64	76
70	75	65.3	75	9.03	75	4.60	75
78	74	65.6	74	8.91	74	4.56	74
86	73	66.0	73	8.80	73	4.52	73
94	72	66.3	72	8.68	72	4.48	72
14秒02	71	66.7	71	8.57	71	4.44	71
14秒10	70	67秒0	70	8M45	70	4M40	70
18	69	67.4	69	8.34	69	4.36	69
26	68	67.7	68	8.22	68	4.32	68
34	67	68.1	67	8.11	67	4.28	67
42	66	68.4	66	7.99	66	4.24	66
50	65	68.8	65	7.88	65	4.20	65
58	64	69.1	64	7.76	64	4.16	64
66	63	69.5	63	7.65	63	4.12	63
74	62	69.8	62	7.53	62	4.08	62
82	61	70.2	61	7.42	61	4.04	61

水 泳

	クローラ型	平泳型	練習 2. 競技会 3. 運営 4. 留意点
下級学年	<p>◎ クローラ (リラクセーション)</p>  <p>● 陸上, 水中でのリラクセーション (ブル)</p> <p>● 陸上, 水中での歩行ブル</p> <p>● ビート板を足ではさんでブル</p> <p>● ノープレスのクロール</p> <p>● 歩行ブルでの呼吸練習</p> <p>● ビート板を片手で持って, 呼吸しながら片手でブル</p> <p>(キック)</p> <p>● 陸上でのキック練習</p> <p>● プールの壁をもち, キック</p> <p>● ビート板を両手で持ち, キック</p> <p>● プルとのコンビネーション</p> <p>6 ビート</p> <p>(スタート)</p> <p>● とびこみ</p> <p><到達目標></p> <p>50 m 完泳</p> <p>25 m 25 秒</p>	<p>◎ 平泳ぎ (リラクセーション)</p> <p>● 陸上, 水中でのリラクセーション (キック)</p> <p>● ウエッジキックとウィップキック</p> <p>● おおりの矯正</p> <p>● けのび姿勢の保持 (ブル)</p> <p>● 陸上, 水中での歩行ブル</p> <p>● ビート板を足ではさんで, プル</p> <p>● 歩行ブルでの呼吸練習</p> <p>● ビート板を足ではさみ, 呼吸しながらブル</p> <p>● フォンブル, フォンキックのコンビネーション (スタート)</p> <p>● とびこみ</p> <p><到達目標></p> <p>50 m 完泳</p> <p>25 m 30 秒</p>	<p>1. 水中でのリラクセーションや, 動きの矯正とともに基本的な正しい泳法を身につける。</p> <p>● 泳力別にグループ編成を行い, 課題を設けて練習する。</p> <p>2. ● 25 m プールでの競泳</p> <p>25 m クロール, 平泳</p> <p>3. ● ストップブウオッチを用い, 正確に計時ができる。</p> <p>4. ● 生命保持の観点から, 正しい泳法で無理なく, より長い時間泳げるようにする。</p>
中級学年	<p>◎ クロール</p> <p>● 腕, 脚, 呼吸のコンビネーション</p> <p>● スタート</p> <p>◎ 背泳 (クラクセーション)</p> <p>● 背浮き (キック)</p> <p>● けのび姿勢でのキック</p>	<p>◎ 平泳ぎ</p> <p>● 腕, 脚, 呼吸のコンビネーション</p> <p>● スタート</p> <p>● ターン</p> <p><到達目標></p> <p>平泳 中3 100 m 完泳 25 m 25 秒</p> <p>高1 200 m 完泳 50 m 55 秒</p>	<p>1. 自分の泳力に合わせて泳ぎこみを行う。</p> <p>● 集団で泳ぎには重点をおかず, 距離を長く泳ぐ。</p> <p>2. ● 25 m プールでの競泳</p> <p>中3 25 m クロール 平泳ぎ</p> <p>高1 50 m 同上</p> <p>3. ● 自主運営ができる</p> <p>4. ● 高校からの新入生で初心者で初心者クラスの生徒には泳法指導を行う。</p> <p>● 筋力が発達してくる時期であるため, より速く泳ぐことをねらわせる。</p>

	クローラー型	平泳	1. 練習 2. 競技会 3. 運営 4. 留意点
中級学年	<p>(ブル)</p> <ul style="list-style-type: none"> 両手プル 片手ずつ交互にプル キックとのコンビネーション <p><到達目標></p> <p>1. クロール 中3 50m 完泳 25m 20秒 高1 100m 完泳 50m 50秒</p> <p>2. 背泳 中3 25m 完泳 高1 50m 完泳</p>	同上	
上級学年	<p>同上</p> <p><到達目標></p> <p>1. クロール 300m 完泳 50m 50秒 2. 背泳 50m 完泳</p>	<p>同上</p> <p><到達目標></p> <p>平泳ぎ 500m 完泳 50m 55秒</p>	<p>•レクリエーションとして、また健康増進の手段のひとつとして、水泳を理解し、生活化をはかる。</p>

バスケットボール

	個人的技能	集団的技能	1.練習 2.ゲーム 3.運営 (審判、オフショット) 4.扱い上の留意点
初級	<p>(ドリブル、及びドリブルシュット) 直進の高いドリブル・低いドリブル</p> <p><到達目標> ○状況に応じて使い分けができる。 ○スピードのつってドリブルシュットが2本中1本決められる。 ○パス受けタイミングよくパスが出せる。 ○ランニングシュットを2本中1本決められる。 (フエイク) 上下のフエイク、左右のフエイク</p> <p><到達目標> ○パス回数を増やされる。 ○パスを受けタイミングよくパスが出せる。 ○ランニングシュットを2本中1本決められる。 (フエイク) 上下のフエイク、左右のフエイク</p> <p><到達目標> ○動きの緊急、動作のポイントをつかみ練習できる。 ○ばんざい足、置き足、首振り ロッカーモーションの中から各自選択し試合の中で使える。 (ヒポット) 90°単位のヒポット</p> <p><到達目標> ○ドリブルを止められた時、リバウンドボールをつかみ、敵がすぐそばにいる時などあわてずトラベリングせずに、ヒポットを使いパスをさばくことができる。</p>	<p>(アウトパス・バレー) ワンマンダッシュ 2対1</p> <p><到達目標> ○ノーマークの味方にディフェンスにつかれても正確にパスが出せる。3回のうち1回は得点に結びつけることができる。 ○ノーマークの時40秒はシュートが決められる。 ○歳に応じてロングパスが出る。(パスミスが3回に1度くらいである) ○ハーフコート2対1で落ちついて、攻めることができる。 (カットインバレー) ドリブルカットイン キープアンドゴー</p> <p><到達目標> ○カットを狙う相手に対しボールにすばやくミートし、逆をついてドリブルで切り返める。 ○コートによく広がりすばやくパスをつなぎ、すきをみてノーマークをつくらることができる。 (マンツーマンディフェンス) ハーフコートの2対2, 3対3</p> <p><到達目標> ○自分のマーマークマンを素速くつかまえることができる。 ○簡単にパスを通させない。 ○ドリブルで簡単に抜かれたり、リングの下付近でノーマークの相手を向うもつくらない。 ○相手があわてたり、集中を欠き、甘いパスをしたらカットできる。</p>	<p>1.○班単位の練習を主として教師がゲーム内容から取り出した共通課題と、ドリブルシュート、ランニングシュート、ハーフコート2対1等、単純な形態内容を班員が協力して行なう。 ○ボールや用具の管理、体育館やサグラウンドの使用心得の理解をも身につける。 2. 速攻とカットインバレーとオールコートのマンツーマンディフェンスを使った攻防(1チーム3〜7人)ができる。 ○成長期なので守備範囲が急速に拡張することに気付かせる。 ○記録はファウルや得点、試合録求が主なものであるが勝負や点教にこだわらずに気付けさせる。 ○叱咤や試合中の声をよく聞き、評価や反省の時に取り上げる。 3. 生徒審判と略式オフショットを設け、8〜10分派し程度の簡易ゲームを運営することができる。 ○「審判」はまず、副審が協力し、自分の判断で毅然とした態度で判定を下せる。(起ったファウルとバリエーションの50%を判定できる) ○適切な語の音量とタイミングを理解する。 ○ファウルは厳しくとるが、トラベリングは厳しく取りすぎない。 ○「記録」は得点、ファウル、試合結果等を記録する。 ○「進行」は選手交代の受付手続と得点表示を分担して受持つ。 ○「計時」は試合開始の時のストップウォッチを押すタイミングと残り時間の表示、試合終了の合図を受持つ。 4. 下級学年ではルールを複雑にするが審判業務が追いつかず、生徒のプレーも固くなるので、安全の立場からゲーム内容が激しくならないように扱う。(30秒ルール、10秒ルール、5秒ルール、バックパスルール、フリースロー、チートタイムアウト、5ファウル退場、7ファウル制は採用しない) ○中1から自由時、必修クラブ等でゲームが可能な種目なのでその配慮も行う)</p>
中級	<p>(ドリブル及びドリブルシュット) 曲進ドリブル、ドリブルチェンジ及びそれを用いたドリブルシュット</p> <p><到達目標> ドリブルに緊急がつけられディフェンスを抜いた後コースに回り込める。 ①「左図の①からスタートしフリーロールスタートを回りドリブルシュットを決める。はずれたらリバ</p> 	<p>(アウトパス・バレー) ワンマンダッシュ 2対1 3対2</p> <p><到達目標> 1.目標の位置に思い切りよく走り、パスを出しやすくしたりボールを持っている者が、ドリブルしやすくする連携プレーができる。 2.ドリブルでディフェンスを引きつけたり、ディフェンスの動きの逆をついたパスが出る。 3.以上のことから、3対2や2対1から1対1対0に持ち込むことができる。</p>	<p>1.学習環境を自ら整え、自主的に学習に取り組むことができる。 ○ゲーム等の準備からチームの課題を発見し、その課題に練習で皆が協力し取り組むことができる。 ○学習が始まるまでの学習環境の整え方の手順を身につけ、リーダー等を中心に班が協力し合うことができる。 2. 速攻及びバリエーションやカットインプレーを使ったセットオフenseとオールコート及びハーフコートマンツーマンディフェンスを使った攻防ができる。 ○ゲームに慣れ、陣方の攻防での小さなミスは皆でカバーし合える。 ○ミスが続いた時や前半にリードされた時など調子を整えることができる。 ○それぞれの攻防の特色をつかみ、相手に応じて作戦をたてることできる。(例 意識的にウィークサイドをつくったり1対1や2対2で攻めることできる)</p>
学年			

	個人的技能	集団的技能	1.練習 2.ゲーム 3.運営(審判, オフィシャル) 4.扱い上の留意点
中級	<p>ワンダボールをとりショットを決める」これを30秒間に3本決められる。 (パス及びランニングショット) バウンズパス、オースパへヘッドパス、フックパス、及びそれを受けてのショット</p> <p><到達目標> ○上記のパスを受けショットがリング下付近から60%決められる。 ○自分のディフェンスの能力に応じてパスを使い、分けることができる。 ○フリスロー及びその距離からのセットショット</p> <p><到達目標> ○ショットのループ、シュート回転、構え、ショット動作を理解する。 ○フリスローラインから10本中3本決められることができる。 (スタンスとフットワーク) スタンス スライdstテップ クロスステップ</p> <p><到達目標> ○構えと姿勢がよくなり、スピードある動きについていくことができる。 ○ボールとマークの相手を失わない。</p>	<p>(カットインブレイ) ドリブルカットイン、ギブ・アンドゴー ブラインドカット、ダブルカット</p> <p><到達目標> 1.ディフェンスの動きをついたり、注意をひきつけたりできる。 2.パスの種類やスピードに変化をつけることができる。 3.ドリブルの変化やフェイクを利用してディフェンスを抜くことができる。 (パスアンドラン)</p> <p>8パス</p> <p><到達目標> 攻め手がなくなるほどチーム全体の動きが鈍くなった時に動きのパターンを使い、攻めることができる。 (マンツーマンディフェンス) 1線 2線 3線のディフェンス</p> <p><到達目標> ○それぞれのポジションの役割を理解しチームディフェンスができる。 ○3線から2線1線へ動く相手をコースチェックできる。 ○1線が抜かれた場合に時々ヘルプすることができる。</p>	<p>3. 生徒審判と略式オフィシャルを設け8～10分流し又は、積算6～7分で前後半のゲームを運営することができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ドリブルカットやパスカット、リング下付近での攻防、における接触ブレイ、進攻や進攻、オールドコートやハーフコートのディフェンスに応じ、審判が見る位置を理解し動くことができる。 選手やオフィシャルとの相やシチュエーションを通じてのコミュニケーションを正しくできる。 「記録」は得点、フオウル、リバウンド、アシストを記録し、個人フオウルが3になった時、チームフオウルが6になった時、審判に伝達する。 「進行」はチャージャッジタイムアウト・選手交代の受付、手続と得点表示、及び30秒タイマーを分担して受け持つ。 「計時」はデッド、インプレー、フライブを理解し、積算式、流しの両方のゲームを担当できる。 個人フオウルは3で退場、チームフオウルは7でなく、6ファウル制で行う。 <p>4. 高1では審判技術を重点的に指導する。 10秒ルール、5秒ルールは採用しない。 ○生徒の意欲や到達度によりゾーンディフェンスを含めた攻防も高1では可能である。 ○中3では、生徒自身がグループ分けを行ない、高1ではスキルテスト、スポーツテスト、ゲーム内容、パスチェック、ボール経験等から教師がグループ分けを行なう。 ○高1ではフオウルやトラベリングの扱いも尺度を決め、プレーへの影響も考慮しながらある程度厳しく取る。</p>
上級	<p>(ドリブル及びドリブルショット) スキップドリブル、ロールドリブル、及びそれを用いたドリブルショット</p> <p><到達目標> センターサークル内で1対1でドリブルキープレ20秒間キープできる。 (パス及びランニングショット) ドリブルショット動作、ジャンプショット、セットショット動作からのパス及びそれを受けてのショット</p> <p><到達目標> 上記のパスを受けて、ショットを50%決め</p>	<p>(アウトナランパンブレイ) ランマンダッシュ、2対1、3対2</p> <p><到達目標> ○技能の進んだ者は2対1の時は1対1を3対2の時は2対2を積極的を狙い、意識的にフリーな者をつくることができる。 ○シュートフェイクからのパスを受けることができる。 ○リバウンドからのパスアウトが素早くできる。 (カットインブレイ、パスアンドラン、ポストブレイ) ポストブレイヤーを中継したカットインブレイ、パスアンドラン</p>	<p>1.練習ゲームを行ないながら、チーム作りができる。 ○単元全体を見通した練習計画を立てることができる。 ○個人差を考慮した練習内容を考え、運動不足がちな生徒のコンディショニングを考慮する。</p> <p>2. 速攻及びパスアンドランやカットインプレー、ポストプレー、スクリーンプレーを使ったセットオフenseとオールドコート及びハーフコートのマンツーマンディフェンス、ゾーンディフェンスを使った攻防ができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> 構成メンバーの個性に合わせて攻防やコンビネーションプレーをゲームで発揮できる。 セットプレーの試合の流れたり作戦の秒味、一進一退の攻防が体験できる。 チームの特色やゲームの進化に応じゲームをコントロールできる運営ができる。 ポストプレー、スクリーンプレーの審判法の要点を理解し、身につける。 クラスのリリーダーが責任をもってチーム編成を行なう。 自由時に生徒が行うゲームにも関心をもち助言できるようにする。特に雨天時や体育祭前、単元終了

	個人の技能	集団的技能	1.練習 2.ゲーム 3.運営(審判, オフィシャル) 4.以上の留意点
	<p>決めることができる。 (フエイク)</p> <p>上記のショット動作のフエイク (リバウンド)</p> <ul style="list-style-type: none"> 高い位置でのボールキャッチと空中動作における90度のひねり。 ショットを打たれた後のスクリーンアウトができる。 	<p><到達目標></p> <p>中級学年までの内容に上記のプレイを加味させた内容を加える。</p> <p>(スクリーンプレイ)</p> <p>チームのメンバー構成に応じて適当なスクリーンプレイを選び使用することができる。</p> <p><到達目標></p> <p>全員ができなくてもチームのうち2～3名が状況に応じて使用することができる。</p> <p>(ゾーンディフェンス, マンツーマンディフェンス, プレステディフェンス)</p> <p>ゾーンモーション, ダブルチーム</p> <ul style="list-style-type: none"> 無意味なファウルを避ける技術を身につける。 コミュニケーションを密に行なう。 	<p>後、高3のクラブラブ員卒部隊に活発に行なわれるのでその機を逃さずに助言する。</p>

高校・中学 年 組 バスケットボール戦績表 昭和 年 月 日

班	1	2	3	4	5	6
1						
2						
3						
4						
5						
6						

○ 勝
 △ 引分け
 × 負

順位	チーム (班)	勝	負	分	Total			平均 (一試合当り)			リバウンド数	アシスト数	打ったシュート (本)	入ったシュート (本)	シュート率		反則数
					得点	失点	差	得点	失点	差					%	順位	
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
計																	
チーム平均																	

バレーボール		個人的能力	集団的能力	1.練習 2.ゲーム 3.運営 4.観以上の留意点
		(基本姿勢) ○パスの高さ・動作 (パス) ○オーパーハンドパス ○アンダーハンドパス (レシーブ) ○アンダーハンドのレシーブ (トス) ○直上トス (サーブ) ○アンダーハンドのサーブ ＜到達目標＞ ○ゆるいボールでパスやレシーブが $\frac{2}{3}$ 正確にできる。 ○トスが5回連続（高さはトスした生徒の身長程度上げられる）できる。 ○アンダーハンドのサーブが3回とも相手コートに入る。	(パス攻撃とレシーブ) ○ネットの高さ2m (アンダーサーブとレシーブ) ○声をかけてボールの下に入ってアンダーハンドのレシーブをする。 (パスゲーム) ○3対3の指定ゲームで、オーパーハンド指定とアンダーハンド指定のゲームをする。 ○6対6のパスゲームをする。 ＜到達目標＞ ○チームにおける役割がゲームの中でときどき見受けられるようになる。	1.○パスの基本動作ができるようにする。 ○オーパーハンドパスで、対人でゆるい山なりのボールから始める。 ○ワンハンドパスで前・後・左・右にも動作をさせる。 ○オーパーハンドパスで前・後・左・右にも動作をさせる。 ○アンダーハンドのレシーブで、互だからゆるい山なりの大きなスローインのボールのボールを受ける。 ○直上トスで、ボールが手の中にならなくなるようにする。 ○肩の力をぬいて腕の振りを滑らかにしてボールの真下をたたくようにさせる。 2.○よくボールの下に入ってパスをつなげられる。 3.○ドリブル、ホールディングを理解させる。 ○パスゲームをみていてドリブルとホールディングをしたとき、サインジェスチャーが $\frac{1}{3}$ 回は正確にできる。 ○攻撃・防禦の仕方を学びゲームがスムーズにいける努力がはらわれている。 ○ルールを削り、それを守って公正な態度でゲームに参加できる。 4.○用具の扱い方で、ボールの上に腰をかけたない、ボールをけらなない、ボールをセットするときは進んで協力するようにさせる。
中		(パス) ○バック・パス ○ジャンプ・パス ○アンダー・パス (レシーブ) ○オーパーハンドレシーブ ○アンダーハンドレシーブ (サーブ) ○フロターサーブ ○スライドサーブ ドライブサーブ (トス) ○ジャンプトス ○アンダーハンド・トス	(3段攻撃とレシーブ) ○レシーブ — トス — スバイク (フェイント) ○チャンスボールにおける攻撃隊形がとれる。 ○レシーブのミスをおかしてクロスにトスが上げられる。 (ゲーム) ○6対6でチャンスボール、アンダーサーブによるゲーム ○3段攻撃とブロック ＜到達目標＞ ○トスの高さにあわせてアタックのリズムを覚えて、相手コートにボールが入られる。 ○チャンスボールを3段攻撃で相手コートにアタック	1.○アンダーハンドサーブとアンダーハンドレシーブ。 ○オーパーハンドサーブとアンダーハンドレシーブ。 ○アンダーハンドレシーブ — セッターへのつなぎ練習。 ○セッター、アタッカーの運び練習。 ○3段攻撃の練習では声をかけてつなく練習をさせる。 2.○ゲーム中にミスがでたときの声のかけ合いを身につける。 ○得点、サーブ権をとったときの声のかけ合いを身につける。 ○審判のジェスチャーと笛の合図が理解できるようにする。 3.○ゲーム運営上必要な審判の合図、笛の合図ができるようにする。 ○線審の位置と合図のし方ができるようにする。 ○得点板への得点の入れ方、サーブ権の移動の覚え方などができるようにする。 ○記録のとり方が理解できるようにする。 4.○練習場へのボールの散ら、ボール等の用具の安全に注意をはらわせる。 ○自分の長所を知ってチームづくりで協力して集団技能が身につくよう努力をする。
中				
三				
級				
学				
年				

	個人的技能	集団的技能	1.練習 2.ゲーム 3.運営 4.扱い上の留意点
高二	(スパイク) ○基本動作 ○手投げオトスのスパイク ＜到達目標＞ ○上記の印の内容を $\frac{3}{5}$ 回正確に行える。	(スパイク)が $\frac{2}{3}$ 回成功させる。 ○1セットのゲームの中で、3段攻撃が6回できる。	
高二	(パス) ○ジャンプパス ○アンダーハンドパス ○横転パス (レシーブ) ○横転レシーブ ○スライディングレシーブ (サーブ) ○トライアブサーブ (トス) ○ジャンプトス ○バックトス ○平行トス (スパイク) ○トス — スパイク ○クイックパス (プロッキング) ○基本動作 ○スパイク — プロッキング ＜到達目標＞ ○対人パス (間隔5 m) で $\frac{2}{3}$ 回正確に返せる。 ○プロッキングでネット上に手が十分かぶさるようにできる。 ○A攻撃が $\frac{1}{3}$ 回できる。	(3段攻撃とレシーブ) ○サーブ……レシーブ — トス — スパイク ○速攻……レシーブ — Aトス — クイックスパイク ○プロッキング……レシーブ—トス—スパイク ○フェイントスパイク……レシーブ—トス—スパイク ○オーブン攻撃 ○センター攻撃 ○バック攻撃 (2段攻撃) チャンスレシーブ—スパイク レシーブ—フェイントパス ＜到達目標＞ ○アンダーサーブでボールインして3段攻撃がチームで $\frac{2}{3}$ 回相手コートに返せる。 ○1セットのゲーム中で3段攻撃が10回できる。 ○2段攻撃によるゲームが1セット中で2回は相手コートに返せる。	1.○オーバーハンドサーブによる3段攻撃。 ○チャンスボールによる速攻。 ○スパイクのあと相手のブロックにあったレシーブ隊形からトス—スパイクに移る練習。 ○フェイントアタックのねらい方。 ○チャンスボールのエドライン側への返球練習。 ○トスマわしとセンター、バック攻撃。 2.○2段、3段攻撃指定のゲーム展開をさせる。 ○ゲーム中にタイムをとる間合いをわからせる。 ○追い上げるときのサーブのし方。 ○ゲーム中の味方の動きをよくする声えだし ○審判広の理解を確実にさせる。 3.○運営の立案と実施ができる。 ○ゲーム中の運営のし方で準備、記録、進行がスムーズにできる。 ○審判の役割とシエスチャーターが $\frac{4}{5}$ 回は正確にできる。 ○運営に協力するのに積極的に行動している。 4.○生徒の手で練習、ゲームの立案ができるよう指導する。
高三			

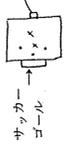
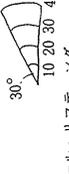
班 { } 班
—
—
—

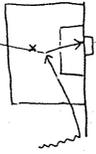
	氏 名	S	B	K	M

	氏 名	S	B	K	M

サッカー

	個人的技能	集団的技能	1.練習 2.ゲーム 3.運営(判明・審判) 4.扱い上の留意点
下級学年	<p>(キック)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・インサイドキック ・インスタップキック <p>(トラッピング)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・インサイド <p>(ドリブル)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・インサイドでドリブル ・1対1でのボールキープ <p>(ヘディング)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スタンディング ・ボールツアライニング ・インスタップ ・大脚部 ・ヘディング <p><到達目標></p> <p>1.キック</p> <ul style="list-style-type: none"> ・インスタップキック：20mの距離からサッカーゴールにける。 ・インサイドキック：5mの距離から2m×0.5mのゴールにける。 <p>① $\frac{2}{4}$ ゴールインできる。</p> <p>② 立ち足・蹴り足・手足のバランスがよい。</p> <p>③ ボールが回転しない(1回でもよい)。</p> <p>2.ボール・リフティング</p> <ul style="list-style-type: none"> ① インスタップ 10回 ② 大脚部 10回 ③ ヘディング 5回 <p>3.ドリブル</p> <p>コーンをを使ってインサイドでスラロームして往復する。 (3m×5個)</p>  <p>25秒以内</p>	<p>(パス)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・三角パス ・クロスパス ・ジグザグパス <p><到達目標></p> <p>1.パス</p> <p>① ジグザグパスを5～10mの間隔で行い、ミニサッカーのコート内で5本以上連続してつなげてゴールラインからゴールラインまで行える。</p>	<p>1. 2～3人の小人数での練習が互いに協力して積極的に行えるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールや用具の使用法・管理のしかたを理解し、身につける。 ・広いグラウンドでの、効率のよい練習を身につける。 <p>2. ミニサッカー(20m×40mのグリッド、ハンドボールゴール使用) 5対5</p> <ul style="list-style-type: none"> ・10対10のゲーム(90m×50mのコート) <p>※下級学年ではミニサッカーを中心とする。</p> <p>3. 直接フリーキックになる反則を理解する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ミニサッカーのルールを理解する。 ・ミニサッカーの中でおきる直接フリーキックになる反則のうち60%を判定できる。 <p>4. 基本技能を理解し、ディフェンスのいない場面(移動しないで)で正確にできるようにさせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本技能の習得が危険防止に重要なことを理解させる。 ・この時期には、まだ筋力系が未発達なので、ミールコントロールを中心とした内容を多く取り扱うことにより、ボールタッチの柔らかさを身につけさせ、ボディバランスを高めるよう指導したい。 ・チーム(グループ)内での練習を通して協調性を養う。

	個人的技能	集団的技能	1.練習 2.ゲーム 3.運営(規則,審判) 4.扱い上の留意点
中	<p>(キック)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・インステップキック ・インサイドキック ・インフロントキック <p>(トラッピング) ……移動しながら</p> <p>・インサイド ・胸部 ・腹部</p> <p>(ドリブル)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・インサイド ……ワンステップ, ワンタッチで行う ・アウトサイド (スローイン) ・ヘディング (シュートイング) ・ジャンピング ・ドリブルシュート <p>(ボール・リフティング) (セントリング)</p> <p>(タックル)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スライディング ・スタンディング 	<p>(パス)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 2人~4人組で確々のキックを用いて移動しながらパスを行う。 ○ バスゲーム (20×40mのグリッド) <p>(対人プレー)</p> <p>2対1 } 3対1 } それぞれにおいて、攻撃のしかた、守備のしかたを学ぶ。</p> <p>1対2 } 4対2 } 2対2 }</p> <p><到達目標></p> <p>1.対人プレー</p> <p>① 3対3のゲームをミニサッカーのコートで行い</p> <p>○ ディフェンス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ワンサイドカット ・ ずばやい詰め ・ スルーパスを通されない <p>○ オフェンス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ボールを持った者の高處に閉く ・ スルーパスをさせる ・ オープンスペースが使える <p>○ 個人献術</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ look before (プレーする前に回りを見る) ・ pass and go (パスを出したら走れ) ・ meet the ball (ボールを迎えにゆけ) <p>② 3対2のゲーム (ハーフコート)</p> <p>サッカーゴール</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・ ハンドボールゴール 2点 ・ 3人組 ゴールイン 3点 ・ 2人組 ゴールイン 3点 ・ ボールが外に出たら2人組の <p>20分間に15点獲得できる</p>	<p>1. 10人一組のチーム・グループで協力して積極的に練習する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ サッカーでは、指示しながらプレーすることの必要性を理解させ、練習も互いに声をかけあいつながりながら行うようにする。 <p>2. ツステムを理解する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ WM, 4-2-4, 4-3-3, 4-4-2, スウィーパーシステム ・ ミニサッカー, 10対10のゲーム <p>※中級学年では10対10のゲームを中心とする。</p> <p>3. コート作り (グラウンド整備, ライン引き, ネット張り)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ルールブックに記載されている規則 (全17条) を理解し、これらに関するテストで80%が正答できる。 ・ ゲームの中で起る反則のうち80%以上を判定できる。 <p>4. 下級学年で学習した基本技能がゲーム中 (移動しながら) 正確に行えるようにしたい。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ チームにおける自己の役割を知り、互いに協力して準備・練習・ゲームができる態度を養う。 ・ 身体ができあがっていく時期を楽しい接点プレーが多くなり易くケガにもつながり易いので、ケガ防止に留意したい。
中			
級			
学			
年			
高	<p>1.キック</p> <p>① 下級学年でのキックの評価内容を $\frac{4}{5}$ できる。</p> <p>② インフロントキック</p>  <p>30° 10 20 30 40m</p> <p>2.ボール・リフティング</p> <p>① インステップ20回 ② 大腿部20回 ③ ヘディング10回</p> <p>3.ドリブルシュート</p>  <p>20m</p> <p>ゴールとスタートライン20m往復したらインステップキックでシュート</p> <p>18秒以内</p> <p>4.スライディングタックル</p> <p>手のつき方</p> <p>足首の固定</p> <p>膝の伸び</p> <p>が正しくできる。</p>		
一			

	個人的技能	集団的技能	1.練習 2.ゲーム 3.運営(規則, 審判) 4.抜い上の留意点
<p>上級学年</p>	<p>(キック)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・インサイドボレーキック ・インスタテップボレーキック <p>(ドリブル)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・視線を高く、回りを見ながらスピードをもって行う。 ・フェイントを入れたドリブル <p>(ヘディング)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・角度を変える。 ・せりあいがら行う。 <p>(ゴール・キーピング)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キャッチング ・サイドステップ <p>(シュート)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・センターリングされたボールのシュート <p><到達目標></p> <p>1.キック</p> <ul style="list-style-type: none"> ・インスタテップ、インサイドキックとも3m先に離れた相手の胸あたりに$\frac{3}{5}$返せる。 <p>2.ドリブル・シュート</p>  <p>$\frac{3}{5}$ゴールイン</p> <p>3.センターリング・シュート</p>  <p>センターリング$\frac{3}{5}$ ゴールイン$\frac{3}{5}$</p>	<p>(フォーメーション)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・システムの応用 ・チームにあった攻撃法と守備法 ・攻撃の切り替え <p>(セットプレー)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゴールキックの行い方 ・コーナーキック ・フリーキック ・スローイン 	<p>1. 10人組のグループが、チームという意識をしっかりと持って、ゲームを想定した練習ができるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チームのメンバーが各自の役割を認識して練習に取り組める。 <p>2. 守備 (F B)、中盤 (M F)、攻撃 (F W) のしかたとその役割をよく理解する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チームにあったゲームのしかたが行える。 ・トップコンディションが作れる。 ・用具、ケガの予防と手当、ミーティング、ウォームアップ ・フェアープレーに心がける。 <p>3. 競技会の運営</p> <ul style="list-style-type: none"> ・審判法……主審・線審ができるようにする。 ・反則のうち80%以上判定できる。 ・よく走ってジャッジしている。反則のあった地点から20m以上離れない。 <p>4. チーム員の個性が生かせるようなシステム・攻撃・守備のしかたを考えさせ、コートを広く使った、スピードあるゲームができるようにさせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各チームが自主的に練習でき、競技を運営できる態度を養わせる。 ・この時期は筋力が増し、力強いプレーができるようになるので、戦術を考えたいゲームが行えるよう指導したい。また、同時にケガの発生も起し易いので、過度に興奮したプレーは慎しみ、フェアーな態度でプレーできるように指導したい。
高	高	<p><到達目標></p> <p>1.フォーメーション・セットプレー</p> <p>①それぞれ2種類以上のシステムをチームとしてもてる。</p> <p>②ゲームの中でチームの練習システムが生かせる。</p> <p>2.ゲーム (20分ハーフ)</p> <p>①よい展開ができる。</p> <p>オープンスペースを作る。</p> <p>オープンスペースに走る。</p> <p>オープンスペースにパスする。</p> <p>②自己のポジションの役割を正しく果たすことができる。</p>	
三	高		

(中級学年用)

記録用紙

チーム名
班長名
記録者名

○ 日 時 月 日 曜日 限目

○ 天 候

○ グラント状態

○ 本時の課題

○ 審判名 主審名()
線審名(), ()

○ 試合結果 () - ()

○ 試合後の反省

高2・3 SOCCER

★ 勝敗

班	1	2	3	4	勝点	得点	失点	得失差
1								
2								
3								
4								

○ 勝ち(勝点2) 第1日 1班 VS 2班, 3班 VS 4班

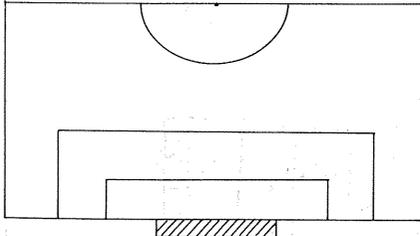
× 負け(# 0) 第2日 1 VS 3 , 2 VS 4

△ 引分(# 1) 第3日 1 VS 4 , 2 VS 3

(校舎側コート)(プール側コート)

※ 30分1本ゲーム

★ システムとポジション(名前を書く)



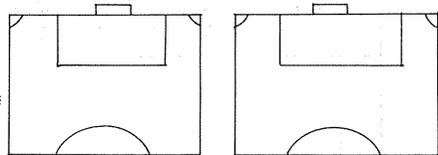
★ チームとしての作戦

メンバー表

ポジション	氏名	反則	シュート	得点	アシスト
GK					
FB					
HB					
FW					
計					

得失点経過

- ~~~~~> ドリブル
- > 選手の動き
-> ボールの動き
- 味方
- 敵



記録組 班 班長名

★ チームの反省

良かった点, 悪かった点, 得点・失点のパターン } 等について
次のゲームではどのようなゲームをやったらよいか

月 日 対 班 戦

月 日 対 班 戦

月 日 対 班 戦

	基本動作	対人目標			技能	留意点
		技能	到達目標	人的		
中級学年	<p>うになる。</p> <p>◎応じ方 応ずることは、攻撃につながらることが理解でき、適確に応じられるようになる。</p>	<p>◎打ち返しに正確にできる。</p> <p>◎応じ技</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 攻→メ (払う) ←ド ・ 攻→コ (払う) ←メ ・ 攻→ド (払う) ←メ <p>◎抜き技</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 攻→メ (抜いて) ←ド ・ 攻→コ (抜いて) ←メ <p>◎出端技</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 攻→メ (出端) ←コ ・ 攻→メ (出端) ←メ <p><到達目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 攻→コ (払う) ←ド ○ 攻→メ (抜いて) ←ド ○ 攻→メ (出端) ←コ <p>が正確に、タイミングよく打突できる。</p>	<p>◎すり上げるタイミングが理解できる。</p> <p>◎竹刀を最短の距離で操作できる。</p> <p>◎相手の力を利用して、打突できる。</p> <p>◎相手の力を利用して、打突できる。</p>	<p>1.練習, 2.試合, 3.選考, 4.敵い上の留意点</p> <p>○勝負は判定により行う。</p> <p>3.主審, 副審は、慣れてきたところで、生徒どうし交互に行う。</p> <p>3.記録の取り方が正確にできるようにする。</p> <p>1.「残心」が理解できるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 打った後も気を抜かないで、相手の動きを観察する態度と気構え。 <p>1.「捨て身」で打って出る動作を理解してできるようにする。</p> <p>1.仕大刀は、じゅうぶん攻めて打突する。</p> <p>2.団体戦のやり方が理解できる。</p> <p>3.主審, 副審のやり方が理解できる。</p> <p>3.団体戦の記録が取れる。</p>		
高級学年	<p>◎応じ技</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ すり上げ技 ・ 攻→メ (表すり上) ←メ ・ 攻→メ (裏すり上) ←メ <p>◎退き技</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ つばざり合い退き→メ, コ, ド <p>◎体当り</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 体当り→メ, コ, ド <p><到達目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 攻→メ→ (表すり上) ←メ <p>が正確に打突できる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ コ→メ→ (体当り, 退き) →メ <p>が連続して5回できる。</p> <p>○ 試合では、意図的な打突ができる。何を攻めるのか、どう応じられるのかを考えて攻防できる。</p>	<p>3.自分達で、班編成、試合の組み合わせができる。</p> <p>2.相手の作戦に合わせて、オーダー順が組める。</p> <p>1.自分の得意技を身につける。</p> <p>4.四取, 先, 自付け, 懸待一致が理解される。</p>				

知識・理論

学習内容	目標	ねらい
<p>◎運動と心身のはたらき</p> <ul style="list-style-type: none"> 運動と心身のはたらき 運動と心のはたらき 運動と心のはたらき <p>◎運動の練習と体力測定</p> <ul style="list-style-type: none"> 運動の練習と体力測定 運動の特性と練習 <p>◎体力測定とその結果の活用</p>	<ul style="list-style-type: none"> 運動の発現にかかわりのある筋骨格のはたらき、運動の神経にかかわりのある肺・心臓のはたらき、運動の調節にかかわりのある神経系のはたらきについて理解できる。 体力の意味や体力の向上と運動の関連について理解できる。 運動を行う際の意欲・意志・適切な判断などの心のはたらきを深く関係していることが理解できる。 各種の運動には独自の運動技能・規則・マナーがあることが理解でき練習の一般的原則や運動に伴う安全及び野外活動の安全について理解できる。 体力の測定方法やその測定結果を自己の体力の向上に活用する方法が理解できる。 	<ul style="list-style-type: none"> 運動の基礎となる身体の諸機能や運動と心のはたらきとの関係について理解できるようにする。 各種の運動には、それぞれ独自の技能、ルール、マナーがあるので、これらに即して運動することの必要性について理解するとともに、運動の練習や競技に当って配慮すべき一般的原則や安全について理解できるようにする。 各種の体力の測定法や測定結果の活用の仕方について理解するとともに、自己の体力の現状を知って運動することの必要性が理解できるようにする。
<p>◎運動の生理学的・心理学的・力学的特性</p> <p>◎運動処方と練習法</p> <p>◎現代社会と運動</p>	<ul style="list-style-type: none"> 生理学的特性では、運動と筋肉・神経・呼吸・循環、心理学的特性では、運動と意欲・運動技能の上達過程・運動と集団・競争における心理的薬因、力学的特性では、運動と力・速度・重力などの原理について各々について理解できる。 個人の体力を維持向上させるための運動の行い方 又その運動の様式による身体器器官・機能におよぼす効果、体力を向上させるための練習法の原理・原則が理解できる。 現代社会における体力の意味、生涯を通じての体育・スポーツの必要性などについて理解できる。 	<ul style="list-style-type: none"> 運動技能の習得や体力の向上に必要な運動と身体のはたらきに関する科学的理解を深めるようにする。 自己の健康や体力の現状に応じた適切な運動処方と各種の練習法について理解させ、生涯にわたって運動を實踐できるようにする。 現代社会における運動の役割を、個人の立場からだけでなく、社会的立場からも理解させ、社会における体育・スポーツの振興発展に積極的な関心や協力の態度をもつようにする。
<p>中級学年</p>	<p>中級学年</p>	<p>中級学年</p>

対戦校	戦績表										勝敗者数	得失本数	
	甲	木	児	嶋	水	野	矢	崎	保	尾		得	失
6月13日	副将	将	大将	将	次	録	中	堅	先	録	2	4	6
	◎	コ	◎	フ			◎	メ			3	6	4
	松	橋	黒	川	藤	田	横	江	中	田			
6月17日	次	録	副	将	大	将	中	堅	先	録	2	5	6
	◎	メ		フ	△				◎	フ	3	6	5
	安	田	佐	野	岡	田	三	橋	河	野			
6月20日	先	録	大	将	副	将	中	堅	次	録	3	6	4
	◎	フ			◎	コ	◎		フ	フ	1	4	6
	こ	も	り	や	金	田	日	野	中	じ	ま	中	村
勝敗	3勝7敗		1勝8敗4分		6勝3敗1分		1勝8敗4分		11勝3敗		(フ-△) 22勝29敗12分		
勝率	3/10		1/9		2/3		1/9		11/14		22/51		
得失本数(左欄が得)	小手	0	2	0	0	1	0	1	0	0	2	2	
	面	3	1	3	5	5	5	0	6	9	0	20	17
	胴	6	13	3	14	10	6	0	7	13	7	32	47
	その他	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0

