

中高六ヶ年一貫カリキュラムの検討（第4報）

筑波大学附属駒場中・高等学校 保健体育科

小沢 治夫・入江 友生・岡崎 勝博

合田 浩二・加藤勇之助

中高六ケ年一貫カリキュラムの検討（第4報）

筑波大学附属駒場中・高等学校 保健体育科

小沢 治夫・入江 友生・岡崎 勝博

合田 浩二・加藤勇之助

はじめに

カリキュラム改訂にあたっては、1982年度から実施している中高6ケ年一貫カリキュラム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）、第3報（到達目標を中心として）を踏まえて、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踏まえたカリキュラムの作成を試みた。

入学してくる生徒の体力水準が年々低下し、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・スポーツ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. 身体の発育・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は主として身体支配能力を高めるため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は主としてスタミナ・パワー・スピードを高めるため体力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共に、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・三年生－心身共にアンバランスであるため、体力面より、この時期は各運動種目における技能向上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。
また、バスケット・バレーボール・サッカー・陸上競技・剣道についてこれまで

より専門的に学習する。

高校二年生－形態・機能面で完成期に向か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達させ、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. 社会性の発達を踏まえて

〈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、生徒間の相互理解に乏しく、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、ま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、「できるできない」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主張のためであったり、勝敗等の結果にこだわる傾向もある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おいている。

「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、潜在的な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に指導している。

〈高2，高3〉

チーム編成等は自主的に生徒が行い、グループ間の競争意識を高める。それぞれが特色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出てくるので、各個人の体調を考慮した安全指導を行う。

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。遊びと学習とを区別できない生徒も多いが、遊びに対する欲求は自由時間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み合わせで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トレーニングを積む意欲が出てくる。

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て行っている。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、関心の高い生徒は、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、ほぼ全国平均並みであるが、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、普段の学校生活においても、ころんだ時、手が出て身体を守る、というような力が低下しているようにも見受けられる。

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の開発を検討している。

（２）社会体育との関係

運動部への参加者の数は、他校と比較して少なくなく、特に、バスケット・サッカー・テニス部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優れているので、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、生徒同士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。また着衣泳の導入もはかっている。

また、普段の指導に際しても、長時間、楽に泳げる泳法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に行われている。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）生涯教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。

この中で、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、積極的にスポーツにつながるスポーツを選択学習という形で実施している。

体操・トレーニング

	指導内容	1 練習の形態	2 指導上の留意点
初級学年	<p>1 動きづくり「走・跳・投・打の基本動作の習得」 陸上競技に含まれる動きを随時とり入れる。</p> <p>＜例＞ ウォーキング、ジョギング、スキップ、ボール投げ等</p> <p>2 体づくり「体重負荷の筋力トレーニング」 自分の体重を利用した筋力トレーニングを行う。</p> <p>＜例＞ 胸立て伏せ 目標 15回程度/30秒 腕立て伏せ 目標 20回程度/30秒 スクワット 目標 スポーツテスト全国平均値 背筋(上体反らし) 背中が痛みが出ないように行う。</p> <p>＜例＞ サークルトレーニング もも上げ→胸立て伏せ→上体起こし→上体そらし→バーピーステップ 各種目10秒ずつ 1～3セット</p> <p>3 ストレッチ/体操「身体支配能力と柔軟性の向上」 徒手体操・ストレッチなどにより、自分たちでウォームアップ、クールダウンを行う。 さまざまな動きをゲーム化してとり入れる。 「よい姿勢」について考えさせる。</p>	<p>1 各エクササイズの解説は全員一者に行う。 ・最初は全員一者に行なうが、徐々に2～5人単位のグループを作成し、グループ単位で行わせる。</p> <p>2 本校へ入学してくる生徒は体力、運動能力とも全国の平均的水準よりも劣ることが多く、下級学年においてはスポーツテスト各種目の全国平均値への到達を目標とする。 ・この時期は身長が発育が目覚ましい生徒が多く、骨や関節に過大な負荷を与えないうよう、大きな重量負荷を選び、自重を利用する。 ・入学までの運動経験や、体力に個人差が大きいので、個々に目標が設定できるような指導内容を選択し、指導する。 ・学年で指導内容を順切りにせず、発育の個人差に対応した指導を行う。 ・目標は努力目標ではなく、本校の平均的水準にある生徒が達成できる程度の数値。 ・毎回の授業において、準備運動を当番制で行う。</p>	
中級学年	<p>1 動きづくり「動作の確認」 さまざまなスポーツ種目を構成する動きを準備運動の中に随時とり入れる。</p> <p>＜例＞ スプリントドリル、ブラジル体操、ラダートレーニング、ミニハードル等</p> <p>2 体づくり①「器具を用いた筋力トレーニング」 ダンベル、チューブ、油圧式トレーニングマシンを用いた筋力トレーニングを行う。 体幹部の強化トレーニングを行う。</p> <p>＜例＞ 準備運動 → 油圧式トレーニング 3種目 10回 x 3セット → 腹筋強化 10回 x 3セット</p> <p>3 体づくり②「体力に応じた持久力トレーニング」 運動強度による心拍数の変化と、自覚する主観的運動強度との関係をつかむ。 自分の体質に合わせて運動強度を調整することができる。</p> <p>＜例＞ ランニング ↔ ジョギング ↔ ウォーキング</p> <p>4 ストレッチ/体操「マニュアルトレーニングとパートナーストレッチ」 2人1組でのマニュアル(手で抵抗を加える)トレーニング 2人1組でのストレッチ 上記の組み合わせにより、トレーニングとストレッチの両方を一度に行う。</p>	<p>1 トレーニング室を積極的に利用する。 ・3～10人を単位とし、グループでトレーニングを行う。 ・チーム学習においては各種トレーニングマシンやフリーウエイトについての講習・実技を行う。</p> <p>2 筋量の増加に伴い筋力が増大する時期にさしかかるため、徐々に重量による負荷や、抵抗を加えるトレーニングを開始する。 ・中級学年においてはスポーツテスト各種目の全国平均値を上まわることを目指し、目標とする。 ・身体能力を強化することが大きな力の発揮や、関節の障害防止につながることを理解させる。 ・大きな力を発揮するために気持ちを集中させることの重要性を理解させる。 ・運動強度と心拍数の関係については、講義・実習の中で自分のデータと取り、分析させる。 ・用器具の正しい使い方を理解し、準備や後片づけを徹底させる。 ・安全面に対する配慮を怠らないように指導する。</p>	

	指導内容	練習の形態	指導上の留意点
中級学年	<p>1 動きづくり「筋力トレーニングの効果をスポーツで発揮するために」 各スポーツ/各エクササイズのリフォーム分析 生徒同士での批評やVTRを利用する。</p> <p>2 体づくり①「器具を用いた筋力トレーニング」 ウエイトスタックマシン 主に上肢・下肢の大筋群のトレーニングに使用する。 最初の数回はマシンになれることに主眼をおき、徐々に重量負荷を加えて強化トレーニングを行う。 10回繰り返すことができる重量×3セットを標準とする。 ダンベル、チューブ 補強・調整トレーニングとして行う。</p> <p>＜例＞ チェストプレス → チューブ（水平プル）</p> <p>3 体づくり②「器具を用いた持久力トレーニング」 エアロバイク HR120～160の範囲で15分～40分のペダリング</p> <p>4 ストレッチ/体操「マニユアルトレーニングとパートナーズストレッチ」 2人1組でのストレッチおよびマニユアルエクササイズ 肩および股関節の構造と働きを理解し、相手にあわせて抵抗の強さを加減しながらコンディショニングを行う。</p>	<p>1・2～5人を単位とし、グループでトレーニングを行う。 ・重量負荷やセット数の設定は各自で行わせる。 ・運動部の生徒には、部活動の時間を用いてトレーニングについての講習会を実施する。</p> <p>2・成長の過程で筋力トレーニングに対する効果が大きくなる時期にあたるため、重量による負荷や、抵抗を加えるトレーニングを積極的に行う。 ・各エクササイズにおいて自分の掌上重量の目安を決めさせる。 ・トレーニングの際に自分の体調を把握したうえでトレーニング強度を決めさせる。 ・自分の好みや得手不得手に応じてトレーニングに慣れ親しむことができるように指導する。 ・用具の正しい使い方を理解し、準備や後片づけを徹底させる。 ・安全面に対する配慮を怠らないように指導する。とくに不意な行動が事故につながるやすいことを理解させる。</p>	
上級学年	<p>1 動きづくり「各競技スポーツの特性に合わせた筋力トレーニング」 プログラムの作成 自分が好きなスポーツ種目に役立つエクササイズを組み合わせてプログラムを作成する。</p> <p>＜例＞ ランニング（脚強化） レッグプレス→レッグカール→バックステップ→ヒップマシーン→腹筋強化→ストレッチ</p> <p>2 体づくり「個々の体力に応じたトレーニング」 プログラム作成</p> <p>＜例1＞ 筋力強化 1人1組 3～5種目 10回×3セット → 油圧式トレーニング → ダンベルエクササイズ→腹筋強化→ストレッチ</p> <p>＜例2＞ 持久力養成 油圧式トレーニング 上肢の種目 2～3種目 10回×3セット → エアロバイク → 腹筋強化→ストレッチ (HR130～150/20～30分)</p>	<p>1・2～5人を単位とし、グループでトレーニングを行う。 ・個別のプログラムを組むことができる生徒にはできるかぎり自分でトレーニングを行わせる。</p> <p>2・トレーニング記録をつけることで自分のトレーニング負荷を設定することができ、自分の進歩の具合や体調の確認ができることを理解させる。 ・計画的にトレーニングを行うことで、長期的に自分の体力を向上させることができる。 ・生涯にわたって自分の健康に関心を持ち続けることができるよう、運動と健康の関係について理解させる。 ・運動部の生徒には、部活動の時間を用いてフリーウエイトの実技講習を行う。</p>	

器械運動

	種 目	練習段階	練習上の注意・扱い上の注意
中	○前転	<ul style="list-style-type: none"> ・前転の前の準備動作 ・四つんばいでの移動 ・足を曲げた状態での移動 ・両足伸展のままでの移動 ・ジャクトリムシのような状態での移動 ブリッジ・腹ばいからのブリッジ、あお向けからのブリッジ ゆりかごー膝を抱えて滑らかに。二人一組で揺らし合い ・小さな前転から大きな前転へとつなげる。 小さな前転 <ul style="list-style-type: none"> ・坂ころがり前転（踏み板で坂をつくる） ・連続前転 ・前転ージャンプー前転 大きな前転 <ul style="list-style-type: none"> ・台上からの前転（台上に足を残し、手をついた状態から前転（二人一組） ・手押し車からの前転 ・大股歩きからの前転 ・前転片足立ち（前転後半に片足を曲げ立ち上がる） ・ホップからの前転 ・跳び込み前転 ・揺りかごからの後転 ・下り坂を使った後転（踏み板の利用） ・連続後転 ・背中支持倒立から開脚後転 ・下り坂を使った開脚前転 ・下り坂を使った開脚後転 ・かべ逆立ち ・前転ー足交差ー後転ー後転ー開脚後転 ・前転ー開脚前転ー前転ー足交差ー後転 ・跳び込み前転ー前転ー開脚前転ー前転ー足交差ー後転 ・倒立ー開脚前転ー前転ー足交差ー後転ー開脚後転 ・川（障害物）とび側転。ホップ側転 ・台になる補助をつけブリッジさせる。 ・スキップ・ハンドスプリング 	<ul style="list-style-type: none"> ・用具の準備の仕方について、安全な運輸方法と器具を傷めないための運輸の仕方適切な人員配置について指導する。 ・手の指をしっぴり開いて、マットをつまませる感じ着させろ。 ・首の前屈、後屈を意識させる。ジャクトリムシ移動では、自然と首は前屈される。 ・背筋を曲げたり伸ばしたりすること、膝の曲げ伸ばしにも意識させる。 ・滑らかな前転ができるようにする。 ・連続することにより回転する感覚をつかませる。 ・手のつき方がしっぴりできてから行う。 ・首の前屈を素早く行うこと。 ・腰角度（上体と下肢との角度）を大きくとれるようにする。 ・頭がついた後に、足を高く上げること。 ・前転にスピードをつけていく。 ・スピードのある大きな前転。 ・すしすつ手を速くしていく。 ・手のつき方をしっぴり指導する。 ・腰角度を大きくとり、回転スピードをあげる。 ・着手が遅れないこと、膝が曲がらないようにすることを指導する。 ・着手を確実にさせる。 ・あごを出させる。 ・二人一組で補助する。 ・各自で種目をきめ練習する。 ・前の人の試技が終わってから練習を行うこと。 ・各種目ある程度できれば、リズム良く行えることを目標にする。 ・体重が手のひらに乗るように、一直線上に着手させる。 ・得意な側がどちらか決める。 ・着手を速くにとっていく。
下	マ		
級	ッ		
学	ト		
年	運 動		
	○後転		
	○開脚前転		
	○開脚後転		
	○倒立		
	<到達目標> ○連続技ができる。		
	*発展させた場合 ○側転ーロンダート		
	○ハンドスプリング		

種 目	練 習 段 階	練習上の注意・扱い上の注意
中 三 級	・準備練習一：一人馬跳び ・たての一人馬跳び、連続一人馬跳び ・二人馬跳び ・踏み越し ・腕立てで跳び上がりあり ・一人馬跳び ・徐々に踏切板を離していく ・胸の振り上げと手の突き放しを練習するために、跳び箱（3～4段）の前に低い跳び箱を置いて、そこから開脚跳びの練習をする。 ・最初は1段から ・台上から倒立し、1/4ひねりあり。 ・最初は1～2段で側方倒立回転跳びを行う。 ・台上から前方倒立回転あり ・台上を2台つなげて、腕立てで跳び上がり・前方倒立回転あり ・各種目5段以上の高さでできること。 ・踏切板を強く踏み切り、脚を高く上げて跳べること。 ・胸の突き放しによる切り換えが強くなること。	・跳び箱を安全に運搬すること。 ・跳び箱のセッティングを確実にすること。 ・最初は安全に着地させる。しだいに高く跳び、着地する。 ・助走スピードを落とさない。 ・両足で踏みきらせる。 ・強い踏切と胸の振り上げをよく練習する。 ・着手時に肩角度（腕と上体の角度）を大きく取ること。 ・胸の突き放しをマットの上で練習する。うさぎ跳びなど ・手の着手を確実にさせる。 ・台の上での回転感覚をつかませる。 ・力強く踏みきり、脚を振り上げる。 ・肩が前に出ないように補助者が支える。
高 学 年	・膝を上げて大きな振りの練習 ・走り込みから一気に足を引きつける練習 ・補助者を2人つけ、体をなげだし足を引きつけたところで抱えて支持する。その後振り戻す。 ・マットの上で上りのイメージをもたせる。 ・V字をとらせて、腕を伸ばしたまま足を伸展して降りしながら上体を起こす。 ・補助け上がりー補助者にそばにたたってもらい、揺れ戻りに合わせて腰を持ち上げてもらう。 ・手首の返し練習ー両足を鉄棒より一歩だけ前方に出し、その位置から跳び上がる。次に二歩にする。 ・グルマ回り ・補助者をつけて回転する。補助者はあがりはじめとところで腰のあたりを補助し、上がるときで腰を軽く支える。 ・逆上がりの練習。両足踏み切りの逆上がり。	・腕を使ひし、肩がよく振れるようにする。 ・振り上げるときに手首を先取りさせてかえし、上がるようにさせる。 ・肩の位置が鉄棒より前に出ること。 ・腕を使ひし、肩が鉄棒を中心にして円運動をするように走り込む。 ・揺り戻し感覚をつける。 ・揺れ戻りに合わせて、ズボンを握くように手の引き寄せと腰の伸ばしを同調させる。 ・ひじは曲げないように指導する。 ・前方にのりだして回転する感覚をつける。 ・足を後方高くに振りあげる。 ・脇が開かないように足を振り込む。 ・手首を返して体を支える。
鉄 棒	◎ももかけ上がり	
運 動	◎け上がり	
	◎前方支持回転	
	◎後方支持回転	

種 目		練 習 段 階	練習上の注意・扱い上の注意
上級学年	<到達目標> ◎連続技ができる	・逆上がりー前方支持回転ー棒下振りだしおり ・け上りー前方支持回転ー後方支持回転ー棒下振りだしおり	・より高度な技術を習得することによる喜びを体験する。 ・試技者の技を見て批評が正しく行えるようにする。
	マット運動、跳び箱運動、鉄棒運動より一種目選択 ◎連続技づくり	・今まで学習した技、それをさらに発展させた技の練習 ・一つの技の完成度を高めるだけでなく、難易度の高い種目にも挑戦する。 <マット運動> ・前方倒立回転跳びー跳び込み前転ー頭はねおき ・側方倒立回転ー倒立ー伸膝前転ー後転ー水平片足立ち <跳び箱運動> ・跳び箱運動 ・閉脚屈伸跳び ・大伸身跳び <鉄棒運動> ・け上りー前方支持回転ー後方支持回転ー棒下振りだし1/2ひねりおり ・後方振り上がりー後方浮き支持回転ーけ上りー前方支持回転ー棒下振りだしおり	・より高度な技術を習得することによる喜びを体験する。 ・技の組み合わせの楽しさを体験する。 ・試技者の技を見て批評が正しく行えるようにする。

陸上競技

	走運動	跳運動	投運動	1.練習 2.競技会 3.運営 4.指導上の留意点
初級学年	<p>○短距離走 (100m走, リレー)</p> <p>1 ジョギングとスキップ</p> <p>2 スタート</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スキップからのスタート ・スタンディングとクラウチングスタート ・スタートからのストライドの変化 <p>3 中間疾走</p> <ul style="list-style-type: none"> ・疾走スピード=ピッチ×ストライド ・腕の動き、脚の動き <p>4 バトンパス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・静止→ジョギング→ランニング ・テイクオフ→バトンゾーンでのバトンパス <ul style="list-style-type: none"> ・記録 (リレー) の基準 ・4人の合計タイム-2秒 	<p>○走り高跳び</p> <p>1 跳躍動作</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スキップ ・リバウンド型ジャンプ <p>2 助走/跳躍練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・短助走 (5m ~10m 助走) ・全助走 (15m~20m 助走) <p>3 跳躍</p> <ul style="list-style-type: none"> ・踏切準備動作 ・ロイター板を利用した踏切練習 <p>4 空中動作→着地</p> <ul style="list-style-type: none"> ・またぎ跳び, 反り跳び, はさみ跳び 	<p>○ソフトボール投げ (3年球)</p> <p>1 投てき動作</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リストワーク「早送り早投げ」 ・トップからの腕の張り ・非利き腕の動作 <p>2 キャッチボール</p> <ul style="list-style-type: none"> ・10m~20m ・30m~40m <p>3 投てき距離の基準</p> <p>＜例＞</p> <p>中1 セカンドからホームベースまで</p> <p>中2 センター前からホームベースまで</p> <p>中3 センターからホームベースまで</p>	<p>1. 4~10人を単位として、協力して練習ができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分たちで準備、後片づけができる。 ・用具の正しい取扱いや、安全面に対する配慮ができる。 ・自分たちで準備運動/整理運動ができる。 <p>2. 直線セバレーコートコースでの100m競走</p> <ul style="list-style-type: none"> ・トラックや校舎廻りを利用したリレー ・フィールド種目の記録会 <p>3. 運営のためのルールを理解することができ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フライング (不正出発) やファウル (無効試投) を判定することができ。 ・測定器具の正しい取扱いができる。 <p>4. 基本的な動作の能力や、体力によって結果のほとんどが決まる種目なので、全力を発揮する習慣をつけさせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日頃から自分の体調を把握する能力をつけさせる。
中級学年	<p>○長距離走 (4,000m走)</p> <p>1 無理のない強度での運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歩行→緩歩→ジョギング ・心拍数の測定 (純粋) ・主観的な運動強度 <p>2 ベースランニング</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4,000m完走 ・時間の基準 (1,500m走×3~3.5) 	<p>○走り高跳び</p> <p>1 跳躍動作</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スキップ ・リバウンド型ジャンプ <p>2 空中動作</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゴム跳び ・ペリローール, はさみ跳び, 背面跳 <p>3 助走/跳躍練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・助走なし (歩行から) ・短助走 (3歩助走) ・全助走 (5歩~7歩助走) <p>4 到達目標</p> <p>「自分の肩の高さを越えること」</p>		
中級学年	<p>○障害走 (5mH)</p> <p>高さ72cm, インターバル5.5m~7.5m選択</p> <p>1 ハードリリング (型)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歩行→ジョギング→ランニング <p>2 ハードリリング (リズム)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・インターバル3歩 (もしくは4歩) <p>＜例＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1.5m (1/4~1/2歩) →1.5m (3歩) →3m (3歩) →3m (1歩) →6m (3歩) <p>3 スタートからのアプローチ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・第1ハードル68cm, 第2,3 ハードル72cm →すべて72cm ・クラウチングスタート 			

	走 運 動	跳 運 動	投 運 動	1. 練習 2. 競技会, 3. 運営 4. 指導上の留意点
中 級 学 年	<p>○障害走 (55mH)</p> <p>高さ76cm, インターバル6.5m~8.5m選択</p> <p>1 ハードリング (型)</p> <p>・歩行→ジョギング→ランニング</p> <p>2 ハードリング (リズム)</p> <p>・インターバル3歩 (もしくは4歩)</p> <p><例></p> <p>・1.5m (1/4~1/1歩) →1.5m (3歩) →3m (3歩)</p> <p>→3m (1歩) →6m (3歩)</p> <p>3 スタートからのアプローチ</p> <p>・第1ハードル72cm, 第2, 3 ハードル76cm</p> <p>→すべて76cm</p> <p>・クラウチングスタート</p> <p><評価の例></p> <p>得点 (100点満点) = 280 - 20x (記録sec.)</p>	<p>○三段跳び</p> <p>1 跳躍動作の基礎</p> <p>・スキップ</p> <p>・バウンディング, ホッピング</p> <p>2 跳躍のイメージ</p> <p>・短助走 (5m助走) での三段跳び</p> <p>・各跳躍の動作イメージ</p> <p>3 助走/跳躍練習</p> <p>・短助走 (5m ~ 10m 助走)</p> <p>・全助走 (15m ~ 20m 助走)</p> <p>4 跳躍距離の基準</p> <p>走り幅跳び x 2.1</p> <p><評価の例></p> <p>得点 (100点満点) = 80 + 18x (記録m)</p>	<p>○砲丸投げ (4kg)</p> <p>1 投てき動作</p> <p>・ボール投げとの違い</p> <p>・腕の張り</p> <p>・非利き腕の動作</p> <p>2 投てき練習</p> <p>・スタンディング</p> <p>・腕み出し</p> <p>・グラインド</p> <p>3 投てき距離の基準</p> <p><評価の例></p> <p>得点 (100点満点) = 50 + 15x (記録m)</p>	<p>1. 自分や友人と互いのフォーム分析を試みるとともに、「機械的効果のよい動き」について考える。</p> <p>・練習や競技のインターバルの過ごし方を工夫する。</p> <p>2. 正規の規則での記録会</p> <p>3. 自主運営</p> <p>・安全面への配慮</p> <p>4. 集中/リラクスの往復ができるように指導する。</p> <p>・パワー種目においては集中力, 持久種目においては筋力</p> <p>がよい結果を出す鍵になることを理解させる。</p> <p>・全力発揮がほかのスポーツでもよい結果につながることを理解させる。</p> <p>・体調の維持や健康管理について、自分なりの考えや基準を見つけていくことができるように考える機会を与える。</p> <p>・長距離走はウォーキングやジョギングに発展させたい。</p>
上 級 学 年	<p>○長距離走 (8,000m走)</p> <p>1 無理のない強度での運動</p> <p>・歩行→緩歩→ジョギング</p> <p>・心拍数の測定 (触診)</p> <p>・主観的な運動強度</p> <p>2 ベースランニング</p> <p>・走行速度, 主観的運動強度, 心拍数の3者の関係</p> <p>・気楽に走れる速度をつかむ</p> <p>・体調に合わせて速度の調節を行う</p> <p>・8,000m完走</p> <p>・時間の基準 (1,500m走 x 6~7)</p>	<p>○障害走 (110mH)</p> <p>高さ76cm, インターバル9.14m</p> <p>1 ハードリング (型)</p> <p>・歩行→ジョギング→ランニング</p> <p>1 ハードリング (リズム)</p> <p>・インターバル3歩 (もしくは4/5歩)</p> <p><例></p> <p>・1.2m (1歩) →1.2m (3歩) →2.3m (3歩) →2.3m (1歩) →4.5m (3歩) →4.5m (1~2歩) →9.14m (3~5歩)</p>	<p>○やり投げ (ターボジャブ)</p> <p>1 投てき動作</p> <p>・リストワーク「ボールの早捕り早投げ」</p> <p>・トップからの腕の張り</p> <p>・非利き腕の動作</p> <p>2 投てき練習</p> <p>・10m~20m</p> <p>・30m~40m, 遠投</p>	

水 泳

	種 目	練 習 段 階	＜到達目標＞	1. 練習上の注意点 2. 指導上の留意点
下 級 学 年	・伏し浮き身	1 腰かけキック 2 水に顔をつけ鼻から息を出す練習 3 水に潜る 4 ダルマ浮きをする 5 伏し浮き身をする		1. ・キックでは足首を柔らかく使い、膝をあまり曲げない様にさせる。水が体にかかり、水に慣れるようにさせる。 ・正しい浮き身の姿勢（両腕で耳をはさむ様にして、あごをしっかりと引き、腹筋のある程度締め、体を一直線上に伸ばす）がとれる様にさせる。 ・けのびでは、体が反らないことと、膝を曲げないことに注意する。 ・正しいキックを意識させる。 ・キャッチアップでは両手が必ず上でそろわせる様にさせる。 ・連続したキックができる様にさせる。 ・体のローリングができる様にさせる。練習では左右どちらでも向ける様にしておく。 ・ローリングを覚える時には腕の動きはなしでキックのみで初めはやらせる。 ・息継ぎは2ストロークに1回で練習させる。
	・けのび	1 バタ足 2 キャッチアップクロール		
	・呼吸なしクロール	1 ローリング練習 2 1ストローク（左右の腕でかく）6ビート		・平泳ぎの正しいキックを陸上でしっかりとできるようにさせてから水中に入る。 ・引きつけの時に足首がしっかりと曲がって、足先が外を向いているように注意させる。 ・水中でキックする時、お尻が水面に出たり、反対に腰の位置が落ち過ぎないように注意させ、できるだけ体をフラットに保つよう意識させる。 ・ひじを立てたブルをしっかりと覚えさせ、水を後ろに押せるように注意させる。 ・コンビネーションではヘッドアクションを意識させる。
	・息継ぎありクロール	1 陸上キック練習 2 かえる足（キック） 3 ブル練習 4 コンビネーション		2. ・泳ぎやすい格好（競泳用またはスクール水着、キャップ、ゴーグル）で授業を受けさせる。 ・入水前には準備運動をしっかりとやる習慣を身につかせる。 ・水質保持のため入水前にシャワーをしっかりと浴びる習慣を身につかせる。また、授業の後もシャワーを浴び、うがいと目を洗うように指導する。 ・水の中では思わぬ事故があることを知り、悪ふざけなどせず安全に授業ができる様に協力する姿勢を持たせる。 ・授業を欠席、見学しないようにさせる。 ・原則的に水温＋気温＝45度以上で水泳の授業を行う。
＜到達目標＞ 中1 クロール25m完泳 平泳ぎ 25m完泳 どちらも25m完泳できない者は初心者指導へ 中2 クロール50m完泳 平泳ぎ 50m完泳 しゃがんだ姿勢から逆飛びこみができる				
中 3 級 学 年	・クロール ・平泳ぎ	1 インターバルトレーニング 2 時間泳（5分・10分・20分）		1. ・クロール、平泳ぎはより高度なテクニックを身につけられる様に詳しく指導する。 ・クロール、平泳ぎはより速く、より長く泳げる様に指導する。 ・バタフライ、背泳ぎをメインとする時は、クロール、平泳ぎはアップとして授業に組み込む。 ・腰が沈まない背浮きをマスターさせてから、キックを中心に指導する。 ・背浮きキックをしっかりとできる様にして、リラックスした状態でブルを行える様にさせる。 ・鼻から水が入りやすいので、顔を水に沈めた時に鼻から息が出せる様に意識させる。
高 学 年	・バタフライ	1 ドルフィンキック 2 片手バタフライ		・腰を使ったうねりのあるキックができるように指導する。 ・腰の位置がどうしても沈みがちになるので、キックの後、お尻が水面から出るように意識させる。

	種 目	練 習 段 階	1. 練習上の注意点 2. 指導上の留意点
中 中 級 学 年	・スタート練習 ・ターン練習 ・着衣泳	3 プール練習 4 コンビネーション 1 プールサイドから腰かけた状態から入水 2 スタート台からしゃがんだ姿勢で逆飛び込み 3 逆飛び込み・グラブスタート 1 オープンターン 2 クイックターン ＜到達目標＞ 中3 クロール 50m 45秒以内 平泳ぎ 50m 55秒以内 背泳ぎ 25m 25秒以内 バタフライ 25m 25秒以内 高1 クロール 100m完泳 平泳ぎ 200m完泳 背泳ぎ 50m完泳 バタフライ 50m完泳	<p>1. 練習上の注意点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キックでは多少膝を出が、けり降る時も多少しゃがみ込んでキックのイメージを持たせる。 ・片手バタフライをたくさん練習し2キック1ストロークのリズム(キックとプルのタイミング)をしっかりとつかませる。 ・プールではキーホールプルの指導し、力強いダイナミックなプルができるようにさせる。また、リカバリーでは肩を出して、指先から入水させることで重心の位置を高くさせる。 ・コンビネーションではヘッドアクションを指導することで、重心の前方への移動、呼吸のタイミングを含めた全体的バランスのとれた泳ぎにさせる。 ・飛び込みの練習は低い位置から段階的に練習していき、恐怖心をなくさせるように工夫する。 <p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> ・技術に関する理解力も高くなってきているため、ただ泳がせるのではなく、ポイントを絞って指導していく。 ・1時間に泳ぐ距離は平均的に600～800mぐらいを目標にする。 ・ビデオ撮影などを行い、自分の泳ぎがどうなっているのか確かめる機会を作らせる。 ・着衣泳にからめて、保健の授業などで心肺衛生法の指導も行えるようにする。 ・生徒相互で評価ができるような観察力を持たせ、お互いアドバイスをし合い、上達できる様な意識を持たせる。 ・タイム測定で協力して、正しく相互に記録がとれる様にさせる。またルールも理解させる。 ・授業の進度を見て、個人メドレーやリレーも取り入れる。 ・高校1年の段階で25m泳げない者や泳ぎに難のある者は初心者指導を実施する。
高 上 級 学 年	・クロール ・平泳ぎ ・背泳ぎ ・バタフライ ・各種ターン練習 ・スタート練習	1 インターバルトレーニング 2 時間泳(5分・10分・20分) 3 リレー ＜到達目標＞ クロール 300m完泳 平泳ぎ 500m完泳 1000m個人メドレー 1分45秒以内	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各種の泳法について、より速く、より長く、楽に泳げる様になるため部分練習(キックのみ、プルのみなど)、ビデオ撮影による確認なども取り入れて、毎時間しっかり泳ぎこみさせる。 ・時間泳ではターンをスムーズにしかり行い、途中で足をつかない様に注意する。 <p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4種泳法をしっかりマスターさせ、生還スゴーツにつながる様に指導する。 ・授業ではお互い協力する姿勢と、正しい観察力を身に付けさせ、効率よく展開できる様に工夫する。

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
初級	<p>(シュート)</p> <p>1. レイアップシュート</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ドリブルシュート、ランニングシュート <p>2. リング近くのシュート・セットシュート</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キャッチしてシュート、リバウンドからのシュート、ドリブルを止めてシュート(パスとキャッチ) ・チェストパス、バウンズパス、ショルダーパス、サイドパス <p>(ドリブル)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・その場ドリブル、ランニングドリブル(ボディコントロール) ・フロントターン、バックターン、ストライドストッパ、ジャンプストッパ 	<ul style="list-style-type: none"> ・2対1 (ハーフコート、オールコート) ・3対2 (ハーフコート) ・3対3 (ハーフコート) ・ツメメンダッシュ ・カットインプレイ ・マンツーマンオフェンス・ディフェンス 	<p>1. グループ単位の練習ができる。互いに志気を高めながら協力して練習ができる。</p> <p>2. 速攻とカットインプレイを使った攻防ができる。マンツーマンフェンス、ディフェンス</p> <p>3. 生徒審判と略式オフィシャルを設けて、8～10分程度の簡易ゲームを運営することができる。</p>
中級	<p>(シュート・フエイク)</p> <p>1. レイバックシュート</p> <p>2. ジャンプシュート・ボンブフエイク</p> <p>3. ステップインシュート</p> <p>(パスとキャッチ)</p> <p>1. ロブパス、リードパス、手渡しパス</p> <p>アウトレットパス</p> <p>2. リバウンドキャッチ、ルーズボールキャッチ</p> <p>(ドリブル・ボディコントロール)</p> <p>1. クロスオーバードリブル、ロールターンドリブル、ビッツウィーンザレッジドリブル、ビハインドザバックドリブル</p> <p>2. チェンジオフェンス、チェンジオブディレクション</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・1対1、パス付き2対2 ・スクリーンプレイ、ポストプレイ、 ・オールコート3対2各種 ・4対4 (ハーフコート、オールコート) ・ゾーンディフェンス・オフェンス 	<p>1. 学習環境を自ら整えて、自主的に学習に取り組むことができる。</p> <p>2. ゲームの中で1対0、2対1、3対2の作り方とその守り方。3アウト2インの攻防。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ができる。</p> <p>3. 審判とオフィシャル、プレーヤーが協力しながらゲーム運営ができる。</p>
高学年			

バスケットボール

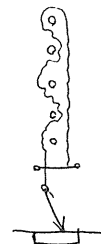
	個人的技能	集団的技能	1. 練習 2. ゲーム 3. 運営
上級学年	<ul style="list-style-type: none"> ・シュートアンドリバウンド、ブロックアウト ・スプリットビジョン ・プレイを予測する ・ディームプレイの理解 (ボディコントロール) ・バックラン、ダッシュアランドストッブ 	<ul style="list-style-type: none"> ・オールコート3対2→3対3 ・3メン→2対1、3メン→3対1 ・4対3→4対4 ・4対5 ・マンツーマンプレスディフェンス、プレッシャーマンツーマンを用いた攻防 ・ゾーンプレスを用いた攻防 ・ファーストブレイク、セカンドブレイク、アーリーオフenseの攻防 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 単元全体を見通した練習計画をたてることができる。 2. 個人差を考慮した練習内容を考えることができる。 3. 構成メンバーの個性に合わせた攻防、コンビネーションプレーを用いてゲームを展開できる。 3. ゲームの特色や、ゲームの変化に応じてゲームコントロールをしながら運営できる。

バレーボール


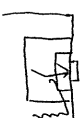
	個 人 的 技 能	集 団 的 技 能	1. 練 習 2. ゲーム 3. 運 営 4. 扱 上 の 留 意 点
下 級 学 年	<p>(バス)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・オーバーハンドパス ・アンダーハンドパス (トス) ・直上トス (スパイク) ・パスアタック ・ダイレクトスバイク (サーブ) ・アンダーハンドサーブ ・サイドハンドサーブ <p><到達目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・対人でもよく投げられるボールを相手に返球できる ・連続直上パスが10回出来る。 ・アンダーハンドサーブを連続して3回相手コートに入れることができる。 ・ジャンプして一番高いところでボールをキャッチできる。 	<p>(バス)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2人組でパス。 ・円陣パス (誰か一人が中央に入ると続きやすい) <p>(三段攻撃のリズム)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ネットは使わずサーブ・レシーブ・ブート・スースバイク <p>(ゲーム)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サーブの位置を近くする。 ・ラリーのなかでワンバウンドを使ってよいなど、レベルに合わせてラリーが続くようにする。 <p><到達目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・カバリングする意識がある。 ・相手からの返球を1回では落とさないようにする。 ・ネットの準備・片づけが指導者の監督のもと自分達で協力してできる様にする。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 5本の指をしっかりと開いて手首のスナップを意識させる。親指と人差し指で三角形を作る。 ・対人でワンバウンドラリーを行う。 ・慣れたら一方はダイレクト、一方はワンバウンドでラリーを行う。 ・円陣パス (できる限りオーバーハンドパスを使う) ・2人組に対してゆるいボールを投げてやり、それを3段攻撃のリズムで返球する。 ・サーブはボールの中央を手のひらの固い部分でヒットできるようにする。 ・2回目のトスはできるだけ高く真上にはじけるようにする。 ・3回目の返球をジャンプしてオーバーパスでやってみる。 ・ネットの高さは2m。 ・コートを縦に半分にしたミニコートを使う。3～4人制とする。 ・正規の広さのコートでは7～9人制とする。 ・ボールデッド時、ネットタッチ時、ボールの扱いミス時にタイミング良く笛を吹ける様にする。 ・サーブは笛が吹かれてから打つ様にする。 ・レベルに合わせてルール規制によるゲームを展開する。 ・ネットの張り方を覚え、支柱を運ぶ時、ネットを巻く時・巻く時に特に安全上の注意をはらわせる。 ・使わないボールは床に転がさず、カゴのなかに片づけさせる。 2. 個人練習・対人練習はウォーミングアップ的に取り入れ、早い時期からチームを作り、集団的技術を中心に練習していく。特にカバリングの意識を高めさせ、ラリーの楽しさを味合わせる。 ・ネット付近に高く上がったボールはジャンプして処理 (スパイク・ブロック) することを意識させ、自分達でその場面を作り出せる様な練習をさせる。 ・3歩助走スパイクでは、投げ上げられたボールが頂点に行く前にスタート開始し手のひらをしっかりと開いてミートする。 ・3段攻撃の練習ではトスをできるだけ高く上げさせる。 ・6人制だが、中衛に一人入れて7人制にしてもよい。コート中央に1人入ることで、ボールが1回で落ちにくくなる。中衛はスパイクに参加してもよい。 ・ローテーション制を取り入れる。 ・ショートサーブ制にする。サーブが支配する割合が減る。 ・ジョイントサーブ制のゲームでラリーや3段攻撃が増えてきた時点で正規のサーブに移行する。 ・全員が笛を吹け審判でできる様にする。また、ラインスマンもできる様にする。 ・ネット付近での攻防も多少でてくるため、ネットタッチの反則には特に厳しく対処する。ボールハンドリングについてはラリー目的のため甘くする。
中 級 学 年 の 1	<p>(バス)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ジャンプパス ・バックパス ・アンダーハンドパス (レシーブ) ・サーブレシーブ (サーブ) ・フローターサーブ (スパイク) ・手投げトスの3歩助走スパイク (ブロック) ・その他ダイレクトブロック <p><到達目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・一人でレシーブ・ブート・スースバイクでネットを越えて相手コートに返球できる。 ・連続直上パスが20回できる。 ・ネット越しに投げられたボールを決められた場所に返球できる。 	<p>(バス)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チームごとにランニングパス (三段攻撃のリズム) ・ネットを使ってサーブ・レシーブ・ブート・スースバイク ・チームごとに部分練習をする。 *練習する時はゴムひもなどを利用してコートを1面でも増やす工夫をする。 <p>(ゲーム)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハーフコートで4対4のゲーム (正規のコートで6人制) ・ジョイントサーブによるゲーム (ただしサーブミスは相手に1点入る。サーブの重要性を強調する) ・ふつうのサーブによるゲーム <p><到達目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゲームの中でネット付近に上がったボールをスパイクかブロックで決められる。 ・声を出してカバリングでできる様にする。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人練習・対人練習はウォーミングアップ的に取り入れ、早い時期からチームを作り、集団的技術を中心に練習していく。特にカバリングの意識を高めさせ、ラリーの楽しさを味合わせる。 ・ネット付近に高く上がったボールはジャンプして処理 (スパイク・ブロック) することを意識させ、自分達でその場面を作り出せる様な練習をさせる。 ・3歩助走スパイクでは、投げ上げられたボールが頂点に行く前にスタート開始し手のひらをしっかりと開いてミートする。 ・3段攻撃の練習ではトスをできるだけ高く上げさせる。 ・6人制だが、中衛に一人入れて7人制にしてもよい。コート中央に1人入ることで、ボールが1回で落ちにくくなる。中衛はスパイクに参加してもよい。 ・ローテーション制を取り入れる。 ・ショートサーブ制にする。サーブが支配する割合が減る。 ・ジョイントサーブ制のゲームでラリーや3段攻撃が増えてきた時点で正規のサーブに移行する。 ・全員が笛を吹け審判でできる様にする。また、ラインスマンもできる様にする。 ・ネット付近での攻防も多少でてくるため、ネットタッチの反則には特に厳しく対処する。ボールハンドリングについてはラリー目的のため甘くする。 2. 個人練習・対人練習はウォーミングアップ的に取り入れ、早い時期からチームを作り、集団的技術を中心に練習していく。特にカバリングの意識を高めさせ、ラリーの楽しさを味合わせる。 ・ネット付近に高く上がったボールはジャンプして処理 (スパイク・ブロック) することを意識させ、自分達でその場面を作り出せる様な練習をさせる。 ・3歩助走スパイクでは、投げ上げられたボールが頂点に行く前にスタート開始し手のひらをしっかりと開いてミートする。 ・3段攻撃の練習ではトスをできるだけ高く上げさせる。 ・6人制だが、中衛に一人入れて7人制にしてもよい。コート中央に1人入ることで、ボールが1回で落ちにくくなる。中衛はスパイクに参加してもよい。 ・ローテーション制を取り入れる。 ・ショートサーブ制にする。サーブが支配する割合が減る。 ・ジョイントサーブ制のゲームでラリーや3段攻撃が増えてきた時点で正規のサーブに移行する。 ・全員が笛を吹け審判でできる様にする。また、ラインスマンもできる様にする。 ・ネット付近での攻防も多少でてくるため、ネットタッチの反則には特に厳しく対処する。ボールハンドリングについてはラリー目的のため甘くする。 3. 個人練習・対人練習はウォーミングアップ的に取り入れ、早い時期からチームを作り、集団的技術を中心に練習していく。特にカバリングの意識を高めさせ、ラリーの楽しさを味合わせる。 ・ネット付近に高く上がったボールはジャンプして処理 (スパイク・ブロック) することを意識させ、自分達でその場面を作り出せる様な練習をさせる。 ・3歩助走スパイクでは、投げ上げられたボールが頂点に行く前にスタート開始し手のひらをしっかりと開いてミートする。 ・3段攻撃の練習ではトスをできるだけ高く上げさせる。 ・6人制だが、中衛に一人入れて7人制にしてもよい。コート中央に1人入ることで、ボールが1回で落ちにくくなる。中衛はスパイクに参加してもよい。 ・ローテーション制を取り入れる。 ・ショートサーブ制にする。サーブが支配する割合が減る。 ・ジョイントサーブ制のゲームでラリーや3段攻撃が増えてきた時点で正規のサーブに移行する。 ・全員が笛を吹け審判でできる様にする。また、ラインスマンもできる様にする。 ・ネット付近での攻防も多少でてくるため、ネットタッチの反則には特に厳しく対処する。ボールハンドリングについてはラリー目的のため甘くする。

	個 人 的 技 能	集 団 的 技 能	1. 練 習 2. ゲーム 3. 運 営 4. 扱 上 の 留 意 点
中 級 学 年 1	<p>(バス)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ロングオバース (高く6m以上飛ばす) ・対人レシーブ (ミートとレシーブを2人で交互に連続でできるようにする) ・強打レシーブ ・スライディングレシーブ ・サーブレシーブ (トス) ・直上トス・オバントス・クイックトス (サーブ) ・フロターサーブ・ジャンプサーブ (スパイク) ・コース (クロス・ストレート) 打ちスパイク ・クイックスパイク (A・B・C) (ブロック) ・スパイクブロック <p><到達目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・一人でレシーブ・ストススパイクでジャンプして強打スパイクできる。 ・サーブを自分の思ったところへ打つことができる。 ・サーブレシーブがセッターのいる位置に返球できる ・手投げトススパイクをコース打ちができる。 	<p>(バス)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ウォーミングアップとして取り入れる。(三段攻撃のリズム) ・ネットを使ってサーブ・レシーブ・ストススパイク・チームの中でセッターを決めて練習する。 *練習する時はゴムひもなどを利用してコートを一面でも増やす工夫をする。 (セッター) ・セッター固定制のゲーム (ほかの5人はローテーションする) ・1-3-2のフォーメーション ・スパイクポイント、ブロックポイントなど点数に差をつけたゲーム ・ランニングセッターの導入 <p><到達目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・チームとしてカバーリングがうまくできる様にする ・ゲームの中で3段攻撃がたくさん出せる様にする。 ・1回目に触るボールをセッターのいる所へボールコートロールできる様にする。 ・セッターは確実なオバントスが上げられる様にする。 ・活気のある (声が出ている) ゲームができる様にする。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. サーブレシーブから攻撃の練習 <ul style="list-style-type: none"> ・チャンスボールから進攻の練習 ・オバントスパイクに対するブロック・レシーブの練習 ・カバーリングの練習 ・2段トスの練習 <p>その他、3段攻撃を意識した練習を取り入れる。</p> 2. <ul style="list-style-type: none"> ・ネットの高さ2m15cm。 ・セッターを前衛のセンターからライントに固定した1-3-2のフォーメーションを取り入れ、2回目のボールはセッターが触る (トスを上げる) 様に指示する。 ・3段攻撃の成功やブロックなどにはボーナス得点制にする。 ・サーブミスは反対に相手の得点とすると、ミスを減らすようにする。 ・15点を意識したゲームを展開するために、時間が足りない時は10対10などから始めたり、ラリーポイント制にしてみる。 ・ゲーム中の緊張感を始めから高め、一人一人がファイティングスピリット溢れるプレーができる様に、円陣を組ませるなどの工夫をする。 3. <ul style="list-style-type: none"> ・ゲームの記録は3段攻撃の成功回数、クイックスパイク、ブロックなどのナイスプレーと、反対にサーブミス、相手からのボールをダイレクトで落とした回数などを記録する。 4. <ul style="list-style-type: none"> ・チームの中でボールの扱いがうまい生徒をセッターにして常にコートの中にいられる様にする。 ・フォーメーションを理解させ、特にコートの中央部分が空かない様にする。 ・ボールコントロールが非常に難しい競技ということを理解させ、常に味方のボールをカバーする必要があることに集中できるようにさせる。
上 級 学 年 2	<p>(バス)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各種パスをアップ的に毎時間に練習し、初めに取り入れる。 ・対人レシーブ (レシーブ) ・サーブレシーブを安定させる。 ・フェイントレシーブなど守備範囲を広げる。 (トス) ・平行トス・時間差のトス ・ランニングセッター (移動式) (スパイク) ・コース打ちスパイク・クイックスパイク ・時間差スパイク・フェイント (ブロック) ・2枚ブロック・3枚ブロック <p><到達目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールコントロールをより正確にする。 ・カバーリングの意識がより強くなる。 	<p>(バス)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・早い時期からチーム分けをしてチーム練習を中心にやっていく。 ・ローテーション制でいろいろなポジションを経験する。 ・セッターは各チーム一人決めてランニングセッターが望ましいが、複数セッター制にして、前衛にきた時に、交代でセッターをやってもよい。 ・ポジションごとにレシーブ・フォーメーションを決めチームとしての約束事項を作る。 <p><到達目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・チームとしてまとまりのある連携プレーを数多く出せる様にする。 ・まとめの時期として、自分たちで作戦・ポジションなどを決めることができる。 ・一人一人がやる気を出し、声をかけ合い活気あるプレーができる様に努力する。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. フォーメーションの練習 (個人の守備範囲などの約束事項を決める) <ul style="list-style-type: none"> ・チャンスボールからの攻撃へ切り返す。 ・サーブレシーブからの攻撃へ切り返す。 ・スパイクレシーブからの攻撃へ切り返す。 ・簡単なサインプレーの練習。 2. <ul style="list-style-type: none"> ・ネットの高さ2m15cm。 ・正規の6人制に可能な限り近づけたゲームができる様に。 ・リーグ戦など授業の中で試合期では開始時に入場行進、整列、握手、円陣、終了時に選手、整列などできるだけ緊張感を初めから持たせる工夫をする。 ・タッチネット・ワンタッチボールなど審判の目の届かないところは自ら報告し、フェアプレーを重視する。 ・運営の立案と実施ができる。記録もレベルに応じて何が必要なのかを考慮記録できる様に。 3. <ul style="list-style-type: none"> ・生徒の自主性に重点置くが、生徒のやる気を出せる様に環境を整えたり、ヒントを与えてやる。 ・生徒の中でナイスプレーや良くないプレーを評価できる目を養わせる。 4.
上 級 学 年 3	<p>(バス)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各種パスをアップ的に毎時間に練習し、初めに取り入れる。 ・対人レシーブ (レシーブ) ・サーブレシーブを安定させる。 ・フェイントレシーブなど守備範囲を広げる。 (トス) ・平行トス・時間差のトス ・ランニングセッター (移動式) (スパイク) ・コース打ちスパイク・クイックスパイク ・時間差スパイク・フェイント (ブロック) ・2枚ブロック・3枚ブロック <p><到達目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールコントロールをより正確にする。 ・カバーリングの意識がより強くなる。 	<p>(バス)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・早い時期からチーム分けをしてチーム練習を中心にやっていく。 ・ローテーション制でいろいろなポジションを経験する。 ・セッターは各チーム一人決めてランニングセッターが望ましいが、複数セッター制にして、前衛にきた時に、交代でセッターをやってもよい。 ・ポジションごとにレシーブ・フォーメーションを決めチームとしての約束事項を作る。 <p><到達目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・チームとしてまとまりのある連携プレーを数多く出せる様にする。 ・まとめの時期として、自分たちで作戦・ポジションなどを決めることができる。 ・一人一人がやる気を出し、声をかけ合い活気あるプレーができる様に努力する。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. フォーメーションの練習 (個人の守備範囲などの約束事項を決める) <ul style="list-style-type: none"> ・チャンスボールからの攻撃へ切り返す。 ・サーブレシーブからの攻撃へ切り返す。 ・スパイクレシーブからの攻撃へ切り返す。 ・簡単なサインプレーの練習。 2. <ul style="list-style-type: none"> ・ネットの高さ2m15cm。 ・正規の6人制に可能な限り近づけたゲームができる様に。 ・リーグ戦など授業の中で試合期では開始時に入場行進、整列、握手、円陣、終了時に選手、整列などできるだけ緊張感を初めから持たせる工夫をする。 ・タッチネット・ワンタッチボールなど審判の目の届かないところは自ら報告し、フェアプレーを重視する。 ・運営の立案と実施ができる。記録もレベルに応じて何が必要なのかを考慮記録できる様に。 3. <ul style="list-style-type: none"> ・生徒の自主性に重点置くが、生徒のやる気を出せる様に環境を整えたり、ヒントを与えてやる。 ・生徒の中でナイスプレーや良くないプレーを評価できる目を養わせる。 4.

	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	(キック) ・インサイドキック ・インステップキック (トラッピング) ・インサイド、腹部 (ドリブル) ・インサイドドリブル ・1対1でのボールキープ (ヘディング) ・スタンディング (ボールソフティング) ・インステップ ・太腿部 ・ヘディング (到達目標)	(パス) ・三角パス ・クロスパス ・ジグザグパス	1. 2～3人の少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。 ・ボールや用具の使用法・管理の仕方を理解し、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。 2. ミニサッカー (20m×40mのグリッド、ハンドボールゴールの使用) ・5対5 ・10対10のゲーム (90m×50mのコート) ※下級学年ではミニサッカーを中心とする。 3. 直接フリーキックになる反則を理解する。 ・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。 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) で正確にできるようにさせる。 ・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、ボ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って、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に指導したい。 ・チーム (グループ) 内での練習を通して協調性を養う。
下級学年	1. キック ・インステップキック: 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。 ①2/4ゴールインできる。 ②立ち足・蹴り足・手足のバランスがよい。 ③ボールが回転しない (1回でもよい)。 2. ボールリフティング ①インステップ 10回 ②太腿部 10回 ③ヘディング 5回 3. ドリブル ・コーンを使ってインサイドでスラロームして往復する。(3m×5個) (20秒以内)	1. パス ①ジグザグパスを5～10mの間隔で行い、ミニサッカーのゴール内で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。	



	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 三	<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 ・インフロンツキック (トラッピング) ..移動しながら ・インサイド、胸部、腹部 (ドリブル、フェイント) ・インサイド、アウトサイド ・ワンステップ、ワンタッチで行う ・インサイドシザース ・アウトサイドシザース ・ローリング、ロコモティブ ・ヒット (ヘディング) ・スタンディング ・ジャンピング (ボールリフティング) (タックル) ・スライディング ・スタンディング (到達目標) 	<p>(パス)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2人〜4人組で種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</p> <p>3対1</p> <p>1対2</p> <p>4対2</p> <p>2対2</p> <p>それそれぞれにおいて、攻撃のしかた、守備のしかたを学ぶ。</p> <p>攻撃</p> <p>オバーラップ</p> <p>クロスオーバー</p> <p>サポート</p> <p>スリッチ</p> <p>守備</p> <p>ウィンサイドカット</p> <p>インタセプト</p> <p>マークの受け渡し</p> <p>(到達目標)</p>	<p>1. 10人組のチーム・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、練習もお互いに声をかけ合いながら行えるようにする。 <p>2. システムを理解する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・WM、4-2-2-4、4-3-3、4-4-2、スウィーパーシステム 3-5-2、5-3-2、ツートップシステム、ラインディフェンス <ul style="list-style-type: none"> ・ミニサッカー、10対10のゲーム ※中学年では10対10のゲームを中心とする。 <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。 ・ゲームの中で起こる反則のうち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"> ・チームにおける自他の役割を知り、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くる時期で激しい接触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。
高 一	<p>1. キック</p> <p>①下級学年でのキックの評価内容を4/5 できる。</p> <p>②インフロンツキック 25m蹴れる。</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</p> <p>③ヘディング10回</p> <p>3. ドリブルシュート</p> <p>「コーン3m×5個 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」 15秒以内</p> <p>4. スライディングタックル</p> <p>手のつき方、足首の固定、膝の伸び」が正しくできる</p>	<p>1. 対人プレー</p> <p>①3対3のゲームをミニサッカーのコートで行い、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ディフェンス ・フンサイドカット ・すばやい詰め ・スルーパスを通されない ・オフフェンス ・ボールを持った者の両翼に開く ・スルーパスを使える。 ・オーブンズベースが使える ・個人戦術 ・look before (ル ー する前に回りを見る) ・pass and go (パスを出したら走り、meet the ball (ボールを迎えにゆけ)) <p>②3対2のゲーム (ハーフコート)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3人組ゴールイン 2点 ・2人組ゴールイン 3点 ・ボールが外に出たら 2人組の1点 <p>20分間に15点獲得できる</p>	

	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
上 級 学 年	<p>(キック)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・インサイドボレーキック ・インステップボレーキック (ドルブル) ・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 (ヘディング) ・角度を変える。 ・せりあいながら行う。 (ゴール・キーピング) ・キャッチング ・スローイング ・サイドステップ ・キック (シューティング) ・センタリングされたボールのシュート (到達目標) <p>1. キック</p> <ul style="list-style-type: none"> ・インステップ・インサイドキックとも3m先に離れた相手の脚あたりに3/5返せる。 <p>2. ドリブル・シュート</p>  <p>3. センタリング・シュート</p> <p>3/5 ゴールイン</p> <p>センタリング 3/5 ゴールイン 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 ・攻守の切り替え (セットプレー) ・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 (ミニゲーム) ・フンタッチゲーム ・アンダーツータッチゲーム <p>1. フォーメーション・セットプレー</p> <p>①それぞれ2種類以上のパターン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パターンが生かせる。</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>	<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 (DF)、中盤 (MF)、攻撃 (FW) 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ニングが作れる。 (用具、ケガの予防と手当て、ミーティング、ウォームアップ) ・フェアプレーに心がける。 ・システムとポジションを意識してゲームが行える。 <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こしやすいので、過度に興奮したプレーは慎み、フェアな態度でプレーできるよう指導したい。

(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 () - ()

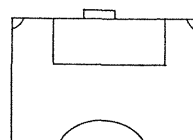
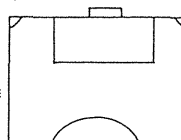
○ 試合後の反省

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

- ~~~~~ トリプル
 → 選手の動き
 ボールの動き
 ● 味方
 ○ 敵



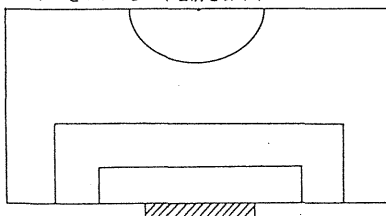
高2・3 SOCCER

★ 勝 敗

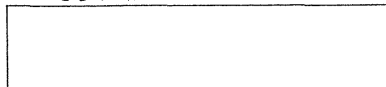
班	1	2	3	4	勝点	得点	失点	得失差
1								
2								
3								
4								

- 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
 (校舎前コート)(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



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 次のゲームではどのようなゲームをやったらよいか。等について
月 日 対 班 戦	
月 日 対 班 戦	
月 日 対 班 戦	

	個人的技能	対人的技能	技が成立するための留意点	1. 練習 2. 試合 3. 留意点
下	<p>○中段の構え</p> <ul style="list-style-type: none"> ・木刀の持ち方 ・構え方 	<p>○間合いをはかる</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・木刀を上から握り、左手小指・薬指・中指で刀を支え、右手は「そつ」と上から握る。 ・右足前、左足後ろ。右足の踵と左足のつま先が一直線になるように、両足の幅は拳二つ分程度。 ・木刀は臍の前、拳一握り分だけ柄頭を位置。剣先は相手の臍に当たる位置。 ・両肘、両膝は軽く曲げ、ゆったり構える。 ・背筋を伸ばし、相手を見て視線を安定させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・竹刀の正しい握り方を学習するためには、木刀を用いて習熟させることが必要。 ・四列横隊の前の人の首筋に剣先を合わせる。
中	<p>○体さばき</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前後、左右への体さばき 	<p>○相手の変化に合わせた体の移動</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・進行方向にある足から素早く足を移動させ、後足も素早く移動させ（引きつけ）て常に安定した姿勢を維持させる。 ・すり足で移動し、常に視線を安定させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・号令（前、あと、右、左）により体の移動を練習する。 ・二人相対して、一方に号令をかける。もう一方は相手の変化に合わせて体を移動させる。
一	<p>○素振り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・上下振り ・正面素振り 	<p>○打突</p> <ul style="list-style-type: none"> ・正面打ち ・左右胸打ち ・左右面打ち ・一歩前進、一歩後進の正面打ち 	<ul style="list-style-type: none"> ・左拳は体の正中線上を移動させる。大きく振ること。 ・肩を中心に腕を回転させ、上体は前後、左右に揺れないように振る。 ・振る時は、左腕で竹刀を振り（右腕には力を入れず）、打突する瞬間に右拳に「鋭り」（日本手ぬぐいを絞り込む動作）を入れ、竹刀に「鋭え」をもたらし。 ・前進後退振りは、体の移動と竹刀の振り終わりが一致するようにタイミングをとらせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・最初は竹刀・木刀を持たず、両手の平を合わせ、肩を中心に腕を回転させる。上体が前後にぶれないように注意する。 ・二人一組となり、打たせる方は打突部位を竹刀で防ぎ、打突側はその部位を決められた本数を打突する ・二人一組で打突する時は、振る時に上体がぶれないように間合いに注意する。 ・胸を打つ時は、間合いを半歩縮めて打つ。
二	<p>○跳び込んでの打突</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一歩踏み込んでからの打突 ・その場から跳び込んでの打突 <p>○防具の着装</p> <ul style="list-style-type: none"> ・面、小手の着装 	<p>○跳び込んでの打突</p> <ul style="list-style-type: none"> ・跳び込んでの正面、小手、胸打ち ・一歩攻めでの打突 	<ul style="list-style-type: none"> ・右足から一歩攻め、すぐに左足を引つけて跳び込み準備動作（バネ）を行う。この時同時に竹刀を振りかぶる。跳び込むと同時に竹刀を振り下ろし、踏み込んだ右足と竹刀の打突が一致するようにタイミングをとらせる。 ・跳び込む時は、左足で体全体を前（上ではない）に押し出す。 ・跳び込んだ時に右足が着地すると同時に右膝を伸ばす。そうすると左足が素早く右足についていく。 	<ul style="list-style-type: none"> ・跳び込み動作と振り下ろし動作を同時に行うので、最初は跳び込み動作だけ練習し、その後振り下ろし動作を合わせる。 ・跳び込み動作は、最初は、1. 「右足を一歩前にだし」⇒2. 「左足を引きつけ」⇒3. 「体を押し出す」のリズムをとらせ、慣れてきたら1と2の動作を1つにして1. 2のリズムで行う。 ・振りは1で振りかぶり、2で振り下ろすリズム ・竹刀は1で振りかぶる、相手の竹刀が当たった後、すばやく体を開き相手にまっすぐ打突させ、通過させる。 ・時間を決めて、どんな打ち合いをさせる。
学	<p>○自由練習（地稽古）</p> <p><到達目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・跳び込んでの打突ができる。 ・跳び込んでの打突を5人連続して打ち込める。 	<p>○自由練習（地稽古）</p> <p><到達目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・跳び込んでの打突ができる。 ・跳び込んでの打突を5人連続して打ち込める。 	<p><観点></p> <ul style="list-style-type: none"> ・体の移動がスムーズに行われているか。 ・跳び込んだ時に体全体から押し出されているか。 ・左足の引きつけは素早く行われているか。 ・竹刀はまっすぐ振られているか。 ・声は大きく出されているか。 	
年				

	個 人 的 技 能	対 人 的 技 能	技が成立するまでの留意点	1. 練習 2. 試合 3. 留意点
中 学 三 年 級 学 年	◎二段打ち ・小手一面の連続打突 ・小手一面の連続打突	◎積極的な攻めからの打突 ・連続打突 ・相手の竹刀を払っての打突 ◎審判法 ・「一本」の基準を学ぶ ・「気・剣・体」の一致した打突 気・気合い、発声など 剣・打ちの強さ、正確さ 体・前に出た打ち、体全体での打ち	・右足を踏み込み、素早く左足を引きつけ次の踏み込みのバネとする。 ・竹刀を振る動作を小さくし（左脇が顔の高さまで）、コンパクトでスピードのある振りを行う。 (簡易試合の例) 目的：1、試合を通じて今までの打突方法を見直す。 2、積極的に攻めて、打突機会をつくりだす。 3、この生徒のレベルでの「一本」を確定する。 方法：・1分1本勝負 ・場外反則はなし ・審判はAの対戦が終わるとすぐにBの対戦の審判を行い、後順次C→D→A→Bと続ける。 ・審判は、このレベルの生徒での「一本」を決めていく。 ・教師が審判をした後、生徒にも審判をさせる。 「一本」：・強く、正確に相手の打突部位に当たっていること ・積極的に前に出て打突していること。 ・大きな声を出して、打突していること。	1. 練習 2. 試合 3. 留意点 ・簡易試合により、打突の仕方、打つタイミングを学ぶ。 ・リーグ戦、トーナメントによる試合練習
高 校 一 年 級 学 年	◎コンパクトな打突 ・コンパクトでスピードのある面、小手、腕打ち	◎打突の機会をとらえた打ち ・相手が出ようとするとする瞬間に出す技 ◎動きの流れの中での打突	・振り小さくするが、あくまでも左手を中心に振っていくこと。(左手を「てこ」の支点にし、右手だけ振ってはいけない) ・機会を見つけたら、躊躇なく打ち込むこと。 ・最初は四拍子で、リズム打突する。 ・慣れてくると、相手の動きを見ながら打突する。 「一本」：・強く、正確に相手の打突部位に当たっていること ・積極的に前に出て打突していること。 ・大きな声を出して、打突していること。	1. 練習 2. 試合 3. 留意点 ・四拍子の打突（面抜き闘） 1で一步攻め、相手は一步下がる 2で相手が攻め返してきて、一步下がる 3でまた攻め返し一步出る。相手一步下がる 4で相手はまたまず面を打つ。そこを抜き闘で応じる 1. 練習 2. 試合 3. 留意点 ・四拍子の打突（出ばな面） 1～3までは同じ。 4で一步攻め、相手は竹刀の「剣先をはずし」て一歩前に出てくるところを素早く面を打つ ・慣れてくれば、同じ内容を二拍子で行う。

卓球、ソフトボール、テニス、バドミントン

	卓球	ソフトボール	テニス	バドミントン
初級	<p>1、特性と練習法</p> <p>2、個人・対人技能と練習法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分にあったラケットとグリップ ・サービスとレシーブ ・フォアハンドロング、フォアハンドスマッシュ ・バックハンドショート、バックハンドブッシュ ・ツッツキとその返球 <p>3、簡易ルールによるゲームと審判法</p>	<p>1、特性と練習法</p> <p>2、個人・対人技能と練習法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・投げ方、捕り方 ・ポジション別の適性と技術 ・ピッチング技術 ・バッチイング技術 ・ベースランニング技術 <p>3、簡易ルールによるスローピッチゲームと審判法</p> <p>4、その他</p> <ul style="list-style-type: none"> ・正しく安全にプレーする 	<p>1、特性と練習法</p> <p>2、個人・対人技能と練習法</p> <p>(ストロークとレシーブ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グラウンドストローク ・スタンダードボレー(7x7・8x8) ・サービスとレシーブ ・フットサートサービス ・第1サービスと第2サービス ・サービス&ボレー <p>3、ハーフコートシングルスゲーム、ダブルス簡易ゲーム</p>	<p>1、特性と練習法</p> <p>2、個人・対人技能と練習法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ラケットの握り方 ・ストローク ・フォアハンドオーバーヘッドストローク ・バックハンドオーバーヘッドストローク ・クリアーの打ち合い ・ドロップとロブ ・スマッシュとロングリターン ・サービスとサービスリターン ・ロングハイサービス ・ショートサービス <p>3、簡易ルールによるゲームと審判法</p>
中級	<p>2、個人・対人技能と練習法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バックハンドサービスとレシーブ ・フォアハンドドライブとその返球 ・ロビング、ハーフボレーとその返球 ・カットとその返球 <p>3、正規のルールに近いゲーム(7x7・8x8、ダブルス)とその運営。リーグ戦、トーナメント戦の企画と自主的運営</p>	<p>2、個人・対人技能と練習法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バント技術 ・ベースランニング技術 <p>3、集団的技術と練習法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・連携プレー ・攻撃の打順とその特性 <p>4、その他</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マナーを身につけ、スポーツマンらしいプレーをする ・自主的にゲームの企画・運営ができる 	<p>2、個人・対人技能と練習法</p> <p>(ストロークとレシーブ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・トップストローク ・ロビング打法 ・サービスとレシーブ ・トップスライサーサーブ、スピンサーブ ・速いサーブ、緩いサーブ <p>3、ダブルスゲーム、シングルスゲーム</p> <p>4、審判を立てて、ゲームの企画・運営を自主的に行う。</p>	<p>2、個人・対人技能と練習法</p> <p>(ストローク)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サイドアームストローク ・ヘアピン打ち合い ・ドライブの打ち合い ・ドライブとブッシュ ・サービスとサービスリターン ・バックハンドサービス <p>3、正規のルールに近いゲーム(7x7・8x8、ダブルス)とその運営。リーグ戦、トーナメント戦の企画と自主的運営</p>

	学習内容	目 標	指導の留意点・備考	教材・教員・実験・観察・調査
中 一	<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション 中学校における保健について ・心身の機能と発達 心身の発達のしくみとその発達の特徴 ・呼吸器系 中学生期のからだの発達の特徴 ・循環器系 呼吸器系のしくみとその発達 ・消化器系 腸と神経機能の発達 ・泌尿生殖器系 二次性徴の発現 ・精神の発達 精神の発達と心の健康 ・中学生期の精神発達の特徴と自己形成 欲求と心の健康 ・心身の相関と健康 	<p>呼吸器・循環器・神経系・内分泌系・骨格系の主な名称が覚えられること。</p> <p>この時期の心身の働きと発達について理解し、合理的に健康を保持推進する態度を身につける。</p>	<p>これから『保健』を学習していく上で、基本知識となる身体・心のしくみについての学習で2～3時間はとって指導したい。</p> <p>生徒みずかららの心身の状態と対応させながら指導したい。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・骨格プラスチックモデルの組立と写生による観察 ・1500メートル走および走後の心拍数の変化による運動と呼吸循環器系の動きとの関係についての考察させる ・姿勢撮影による姿勢の教師－自分の姿勢の歪みについて考察させる。 ・小学校からの姿勢の伸びをグラフ化する
中 二	<ul style="list-style-type: none"> ・健康と環境 環境と適応 環境の変化と適応のしくみ ・適応能力の発達と現代生活 適応能力の発達と境界 ・環境の調節 暑さ・寒さとその調節 ・空気条件とその調節 暑さ・寒さとその調節 ・明るさの利用と健康 明るさの利用と健康 ・水の利用と健康 水の利用と健康 ・廃棄物の処理 環境の汚染と保全 	<p>健康と環境との関わりについて理解し、健康に適した環境の維持や改善をはかることができる能力と態度を身につける。</p>	<p>空気の衛生や飲料水の基準などについて、可能な限り実地などによって指導したい。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・塵埃計・学校への測定 ・照度計・学校の施設や家庭などの照度を測定し調査 ・残留放射線の測定 ・浄水場の見学 ・下水処理上の見学 ・ごみ処理上の見学
中 三	<ul style="list-style-type: none"> ・傷害の防止 中学生期の事故とその防止 ・交通事故の原因と応急処置 傷害と応急処置 ・病気の予防 感染症の発生要因とその予防 ・病気の予防 病気・飲酒・喫煙などの生活習慣と健康 ・健康増進 健康と生活と健康回復 ・健康増進 食生活と健康 ・健康増進 集団生活と健康 	<p>傷害の発生原因を知り、その防止策について理解する。</p> <p>病気の原因を知り、その予防対策の方法について理解する。また、応急処置については基礎的技能を習得する。</p> <p>生活における運動・作業・学習などのエネルギー消費の量を把握し、適切な食事・休息の重要性を理解する。</p>	<p>応急処置の実際について、可能な限り実地を通して学習させたい。</p> <p>生徒自身の食事・運動・休養の実態から学習を進めたい。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・包帯法、三角巾・テーピングによる応急手当の実習 ・救急車の呼び方を実際（模擬）で練習 ・ハンカチテストを用いて人工呼吸と心臓マッサージを実習 ・心肺蘇生用データレコーダーによる実地の分析 ・食事アンケート調査による栄養の分析 ・食事時間調査による（Q.C.シート）生徒自身の生活の考察 ・フリックカー、尿検査、膝蓋腱反射、二点弁別閾値、目覚症状調査などによって疲勞の測定を実施

	上級学年	学習内容	目 標	指導の留意点・備考	教材・教員・実験・観察・調査
		<p>・現代社会と健康 国民の健康水準と疾病傾向 健康の成立条件 食生活と健康 運動と健康 休養と健康 飲食物品と健康 医薬品と健康 入浴と健康 心身作用 適応と健康 自己実現と健康 交通安全と健康 環境と健康 ・環境と健康 大気汚染と健康 水質汚濁と健康 土壌汚染と健康 自然環境と健康 産業廃棄物と健康</p>	<p>我が国の疾病構造や社会の老化に対応するためには個人の適切な生活行動が重要であることを理解する。 我が国の健康水準の向上や疾病構造の変化に伴った健康の考え方や変化してきたことを理解する。 健康を保持増進するためには、適切な食事・運動・休養が重要であることと飲酒・薬物乱用の正しい使い方について理解する。 交通事故の防止するためには、人間の生活や産業活動は自然環境を汚染し、健康被害をもたらすことと、このため正しい行動が取られていることを理解する。</p>	<p>食事・運動・休養・生活習慣の関連性を考察しながら、関連し、学習を進めたい。 若年者から高齢者までの飲酒・喫煙が生涯にわたって健康に与える影響を、適切な生活習慣を身につけることと、飲酒や喫煙の害を理解し、活用したい。 心身の動きについて、理解し、適切な行動をとることを認識し、実践してほしい。</p>	<p>・食生活調査による栄養分析 ・心拍数測定（HRモニター）を利用して、運動と健康の関係について考えさせる。 ・皮下脂肪測定による体脂肪率を知り、目標体重の計算を行う。 ・ビデオ「未成年者とアルコール」 ・ビデオ「グッドバイアルコール」 ・ビデオ「交通安全と健康」 ・ビデオ「健康食品と健康」 ・心臓健康モニターを用いて人工呼吸器・心臓マッサージの実習 ・包帯法、三角巾、テーピングの実習</p>
	高 二	<p>・生涯を通じた健康 青春期とその成熟 思春期とその成熟 受胎・妊娠・出産の生理 家族計画 結婚と健康 妊娠・出産の健康 乳幼児期の健康 青少年期の健康 リハビリテーション 職場の健康問題 労働災害とその防止 職業病とその防止 職業生活と健康 ・集団生活と健康 エイズとその予防 成人病の予防 がんの予防 環境衛生活動 食品衛生活動 食品衛生法の制定 保健・医療の制度 保健に関する国際活動</p>	<p>生涯の各段階において健康に適切な対応をすることが必要であることを理解する。 健康的な家庭生活を営むためには、生涯の各段階の課題に応じた健康習慣を行うことが必要であることを理解する。 職業生活や労働災害の防止には、作業形態や作業環境の変化を認識し、健康管理及び安全管理を行うことが必要であることを理解する。 感染症や成人病の予防は、さまざまな生活行動が環境の整備を円滑にするために行われ、下水道の整備や一般廃棄物の処理が行われていることを理解する。</p>	<p>これから来るであろう家庭生活における生活知識とその実践を、教材を用いて理解させたい。 生徒にとっても、最も関心の高い内容のひとつであり、実際に即した指導をしたい。 身近な具体例の引用や視覚教材の活用によって生徒の理解を深めたい。</p>	<p>・避妊具やセックス・ヘルプス ・ビデオ「妊娠・出産」 ・ビデオ「VDT作業と健康への影響」</p>