

【体育】

SC = サマーコース

WC = ウィンターコース

SpC = スプリングコース

学年	教科目	週当	教材・授業内容	4月	5月	6月	7月	SC前期	8月	SC後期	9月	10月	11月	12月(含WC)	1月	2月	3月(含SpC)	
中学 1年	男子	②	サッカー (指導内容)	体力テスト	ボール慣れ	基本技術の習得					基本技術の習得		原理原則(守備) ルール ゲーム	原理原則(攻撃) 2対1 3対2 ゲーム				
		①	他種目	体作り運動	キャンプ指導	ラジオ体操・器械体操						陸上		保健(7時間)心身の機能の発達と心の健康	ダンス	テニス		
	女子	②	バレーボール (指導内容)	体力テスト	ボール慣れ 基本(オーバーパス・アンダーパス)	サーブ・対列パス・簡易ゲーム						パス応用		バス応用(個人・チーム)・ランニングパス	サーブ・チーム練習・ゲーム			保健(7時間)心身の機能の発達と心の健康
		①	他種目	体作り運動	キャンプ指導	ラジオ体操 器械運動						剣道		陸上	保健(5時間)心身の機能の発達と心の健康(体育理論含む)	ハンドボール	ダンス	
中学 2年	男子	②	サッカー (指導内容)	体力テスト	基本技術の復習	攻撃の基本					基本練習		守備の基本(チャレンジ&カバー)	ルール ゲーム				
		①	他種目	体作り運動	パス・トラップ・シュート	2対1 2対2 ゲーム						水泳		保健(7時間)けがの防止と応急手当	ダンス			
	女子	②	バレーボール (指導内容)	体力テスト	オーバーパス・アンダーパス	サーブレシーブ	ゲーム					パスからトスへ発展		スパイクフォーム・スパイク助走	ルール・トス・スパイク・レシーブ・ゲーム			保健(7時間)けがの防止と応急手当
		①	他種目	体作り運動	剣道	陸上						器械体操		ディーボール	バスケットボール	ダンス		
中学 3年	男子	②	サッカー (指導内容)	体力テスト	基本技術の復習	攻撃の基本(視野の確保)					基本技術の復習		守備の基本(攻-守の切り替え)	ルール ゲーム				
		①	他種目	体作り運動	ボールコントロール	3対2 4対3 6対4 ゲーム						水泳		アプローチ 4対4 6対6 ゲーム	保健(6時間)健康な生活と病気の予防	ダンス		
	女子	②	バレーボール (指導内容)	体力テスト	スパイク技術の習得	(ボールヒット・ステップワーク・ジャンプ)						サーブレシーブ技術の習得		パレーボール	保健(6時間)			健康な生活と病気の予防(体育理論含む)
		①	他種目	体作り運動	剣道	陸上						器械体操		トス技術の習得(セッター) スパイクとのコンビ	ミニゲーム(3対3)	ゲーム		保健(6時間)健康な生活と病気の予防
高校 1年	男子	①	サッカー (指導内容)	体力テスト	基本技術の復習	戦術理解(攻撃)	ゲーム				基本技術の復習		守備戦術理解	ゲーム			チーム戦術理解	
	女子	①	バレーボール (指導内容)	体力テスト	オープンストとスパイク	ブロック・ダイレクト処理	ゲーム				セッター練習		シートレシーブ	ゲーム			フォーメーション	
	(選択)	テニス (男子・女子)	ラケットイング	ストローク②③	ストローク①②							サーブ		ゲーム形式 (ダブルス)			ゲーム形式 ストロークの応用	
		卓球 (男子・女子)	ルール	基本姿勢・サーブ・フォアハンド・バックハンド								ゲーム		ゲーム(シングルス・ダブルス)			ゲーム	
		バドミントン	グリップ	ストローク(オーバー・フォア・バック)								ゲームの進め方 (シングルス)		オーバーヘッドからのスマッシュ			ゲーム	
		バスケットボール (男子・女子)		基本技術の習得(オフフェンス)	ルール							ゲーム (3対3)		ゲーム(3対3)			ゲーム(3対3)	
		ディーボール (男子・女子)		個人技術の習得(守備・打撃)	ルール							基本練習		ゲーム			ゲーム	
高校 2年	男子	①	サッカー (指導内容)	体力テスト	基本技術の復習	攻撃戦術理解	ゲーム				基本技術の復習		守備戦術理解	ゲーム			チーム戦術理解	
	女子	①	バレーボール (指導内容)	体力テスト	サーブレシーブ	ポジション別練習	ゲーム				シートレシーブ		スパイクレシーブからの展開	ゲーム			戦術理解	
	(選択)	テニス (男子・女子)	グリップ	ストローク②③	ストローク②③							サーブ		ストローク④			ゲーム形式 ストロークの応用	
		卓球 (男子・女子)	ルール	基本姿勢・フォアハンド・バックハンド・サーブ								ゲーム		ゲーム (ダブルス・団体戦・シングルス)			ゲーム(シングルス)	
		バドミントン (男子・女子)	グリップ	ストローク(オーバー・フォア・バック・ドロップ)								ゲームの進め方 (ダブルス)		ゲーム			ゲーム	
		ディーボール (男子・女子)		個人技術の習得(守備・打撃)	ルール							基本練習		ゲーム			ゲーム	
高校 3年	男子	②	サッカー (指導内容)	体力テスト	審判法・ゲーム						基本技術の復習		リーグ戦					
	女子	②	バレーボール (指導内容)	体力テスト	チーム作り	ゲーム					リーグ戦		リーグ戦					
	(選択)	テニス (男子・女子)	グリップ	ストローク③④	サーブ							サーブ		ポレー(ポーチ)			ゲーム	
		卓球 (男子・女子)	ルール	基本姿勢・サーブ・フォアハンド・バックハンド								ストローク④		スマッシュ			ストロークの応用	
		バドミントン (男子・女子)	グリップ	サーブ・フットワーク	ゲームの進め方							ゲーム(シングルス・ダブルス・団体戦)		ゲーム			ボレーの応用	
		ディーボール (男子・女子)		個人技術の習得(守備・打撃)	ルール							基本練習		ストローク(ドライブ・スマッシュ)・ゲーム			ゲーム	

【保健】

学年	教科目	週当	教材・授業内容	4月	5月	6月	7月	SC前期	8月	SC後期	9月	10月	11月	12月(含WC)	1月	2月	3月(含SpC)	
高1	男女	①	現代高等保健体育		現代社会と健康							現代社会と健康			安全な社会生活		スポーツの発祥と発展	
高2	男女	①	最新高等保健体育		生涯を通じる健康							生涯を通じる健康			社会生活と健康		運動・スポーツの学び方 豊かなスポーツライフの設計	