

【中学保健体育・高校体育】 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 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		剣道		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)					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) 心身の機能の発達と心の健康(体育理論含む)
		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		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		2対2 3対3 ゲーム	(保健) けがの防止と応急手当			
	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						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) けがの防止と応急手当
		①	他種目	体作り運動	サーブレシーブ	ゲーム					水泳		スパイク・ゲーム		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) 感染症の予防と健康を守る社会の取り組み			
	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	トス技術の習得(セッター)					サーブレシーブ技術の習得		スパイク(レシーブからの展開)	ゲーム			(保健) 感染症の予防と健康を守る社会の取り組み
		①	他種目	体作り運動	(ボールヒット・ステップワーク・ジャンプ)	ゲーム					水泳		ミニゲーム(3対3)		サッカー	ダンス	
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	ゲーム		
		①	女子	バレーボール (指導内容)	体力テスト	オープントスとスパイク	ゲーム				ダイレクトの処理		サーブレシーブ	ゲーム	シートレシーブ	ゲーム	
	(選択)	男子・女子	①	テニス	ラケットティング	ストローク②③	ストローク①②				サーブ		ゲーム形式	ゲーム形式	ストロークの応用	ボレーの応用	
			①	卓球	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	ゲーム		
		男子・女子	①	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		オーバーヘッドからのスマッシュ	ゲーム	ゲーム		
			①	ハンドボール	個人技術の習得	(守備・攻撃)	ルール				基本練習		ゲーム	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	ゲーム		
		①	女子	バレーボール (指導内容)	体力テスト	パス・トラップ・シュート	2対2 3対3	ミニゲーム			パス・トラップ・シュート		2対2 3対3 ミニゲーム	ゲーム	攻防の展開	ゲーム	
	(選択)	男子・女子	①	テニス	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	ボレーの応用	
			①	卓球	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	ゲーム(シングルス)		
		男子・女子	①	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・ドロップ)					ゲームの進め方		ゲーム	ゲーム	ゲーム		
			①	ティーンボール	個人技術の習得	(守備・攻撃)	ルール				基本練習		ゲーム	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	リーグ戦				
		②	女子	バレーボール (指導内容)	体力テスト	チーム作り	ゲーム				チーム練習		リーグ戦	リーグ戦			
	(選択)	男子・女子	①	テニス	グリップ	ストローク③④	サーブ				サーブ		ボレー(ボーチ)	ゲーム形式	ストロークの応用	ボレーの応用	
			①	卓球	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		スマッシュ	ゲーム	ゲーム		
		男子・女子	①	バドミントン	グリップ	サーブ・ゲームの進め方					ゲーム(シングルス・ダブルス)		ゲーム	ゲーム	ゲーム		
			①	ハンドボール	基本技術の習得	対人練習	GK指導				ゲーム		ゲーム	ゲーム	ゲーム		
①	ティーンボール	個人技術	(守備・攻撃)	ルール					基本練習		ゲーム	ゲーム	ゲーム				

学年	教科 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	現代高等保健体育		生涯を通じる健康					健康を支える環境作り			運動・スポーツの 学び方	豊かなスポーツライフの設計		