

【中学保健体育・高校体育】

SC = サマーコース

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	1月	2月	3月(含SpC)											
中学 1年	男子	②	サッカー (指導内容)	体づくり運動 体力テスト 体育祭の練習	ボール慣れ 基本技術の習得 ドリブル・パス・ボールコントロール 1対1の攻防	水泳	SC前期	8月	SC後期	基本技術の習得	原理原則(守備) ルール ゲーム1対1 2対2 8対8	12月	原理原則(攻撃) 2対1 3対2 ゲーム (保健) 心身の機能の発達と心の健康	1月	2月	3月(含SpC)												
		①	他種目														ラジオ体操・器械体操 (保健) 調和のとれた生活(体育理論含む)	陸上	剣道 (保健) 心身の機能の発達と心の健康(体育理論含む)	ダンス	テニス							
	女子	②	バレーボール (指導内容)	体づくり運動 体力テスト 体育祭の練習	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	水泳	SC前期	8月	SC後期	パス応用(個人・チーム)	ルール理解 フォーメーション	サーブ ゲーム	12月	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	1月	2月	3月(含SpC)											
		①	他種目															ラジオ体操・器械運動 (保健) 体育理論・調和のとれた生活	剣道 (保健) 調和のとれた生活・心身の機能の発達と心の健康	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)	体づくり運動 体力テスト 体育祭の練習	基本技術の復習 パス・トラップ・シュート 2対1 2対2 ゲーム	水泳	SC前期	8月	SC後期	基本練習 ボールコントロール	戦術理解 2対2 3対3 ゲーム	12月	ルール ゲーム	1月	2月	3月(含SpC)												
		①	他種目														陸上	剣道 (保健) 生活習慣の健康への影響(体育理論含む)	テニス	ダンス	ティーボール	器械体操 (保健) けがの防止と応急手当(体育理論含む)						
	女子	②	バレーボール (指導内容)	体づくり運動 体力テスト 体育祭の練習	オーバーパス・アンダーパス サーブレシーブ ゲーム	水泳	SC前期	8月	SC後期	パスからトスへ発展 スパイクフォーム スパイク助走	スパイク ゲーム	12月	レシーブ・トス・スパイク・ゲーム (保健) けがの防止と応急手当	1月	2月	3月(含SpC)												
		①	他種目														剣道	陸上 (保健) 生活習慣の健康への影響(体育理論含む)	器械体操	ティーボール	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)	体づくり運動 体力テスト 体育祭の練習	基本技術の復習 攻撃の基本(視野の確保) 3対2 4対3 6対4 ゲーム	水泳	SC前期	8月	SC後期	基本技術の復習	守備の基本(攻守の切り替え) アプローチ 4対4 6対6 ゲーム	12月	ルール・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月	2月	3月(含SpC)												
		①	他種目														陸上	剣道 (保健) 感染症の予防と健康を守る社会の取り組み(体育理論含む)	バレーボール	(保健) 感染症の予防と健康を守る社会の取り組み(体育理論含む)	ダンス							
	女子	②	バレーボール (指導内容)	体づくり運動 体力テスト 体育祭の練習	スパイク技術の習得 トス技術の習得(セッター) 体作り運動(ボールヒット・ステップ・ラック・ジャンプ) ゲーム	水泳	SC前期	8月	SC後期	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) ミニゲーム(3対3)	12月	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月	2月	3月(含SpC)												
		①	他種目														剣道	陸上 (保健) 感染症の予防と健康を守る社会の取り組み(体育理論含む)	サッカー	(保健) 感染症の予防と健康を守る社会の取り組み(体育理論含む)	ダンス							
高校 1年	男子	①	サッカー (指導内容)	体づくり運動 体力テスト 体育祭の練習	基本技術の復習 戦術理解(攻撃) 3対2 4対3 ゲーム	水泳	SC前期	8月	SC後期	基本技術の復習 キック・ボールコントロール	戦術理解(守備) チャレンジ&カバー	12月	チーム戦術理解 ゲーム	1月	2月	3月(含SpC)												
	女子	①	バレーボール (指導内容)														オープントスとスパイク セッター練習 ゲーム	水泳	SC前期	8月	SC後期	ダイレクトの処理 セッター練習 フォーメーション	サーブレシーブの フォーメーション	12月	スパイクレシーブの フォーメーション ゲーム	1月	2月	3月(含SpC)
	(選択)	①	種目																									
高校 2年	男子	①	サッカー (指導内容)	体づくり運動 体力テスト 体育祭の練習	基本技術の復習 攻撃戦術理解 パス・トラップ・シュート 2対2 3対3 ゲーム	水泳	SC前期	8月	SC後期	基本技術の復習 パス・トラップ・シュート 2対2 3対3 ミニゲーム	守備戦術理解 ミニゲーム ゲーム	12月	チーム戦術理解 ゲーム	1月	2月	3月(含SpC)												
	女子	①	バレーボール (指導内容)														サーブレシーブからの展開 ポジションと役割 ゲーム	水泳	SC前期	8月	SC後期	フロントの役割 ブロック・レシーブ&スパイク	バックの役割 3人レシーブ・シートレシーブ	12月	攻防の展開 ゲーム	1月	2月	3月(含SpC)
	(選択)	①	種目																									
高校 3年	男子	②	サッカー (指導内容)	体づくり運動 体力テスト 体育祭の練習	審判法・ゲーム チーム練習 リーグ戦	水泳	SC前期	8月	SC後期	リーグ戦	12月	リーグ戦	1月	2月	3月(含SpC)													
	女子	②	バレーボール (指導内容)													チーム作り ローテーション分析 リーグ戦	水泳	SC前期	8月	SC後期	リーグ戦	12月	リーグ戦	1月	2月	3月(含SpC)		
	(選択)	①	種目																								卓球(男女) バドミントン(男女) テニス(男女) バスケットボール(女子) Tボール(男女)	卓球(男女) バドミントン(男女) テニス(男女) バスケットボール(女子) Tボール(男女)

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	1月	2月	3月(含SpC)	
高1	男女	①	現代高等保健体育	体力テスト 体育祭練習	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	体力テスト 体育祭練習	生涯を通じる健康						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