

体づくり運動)

授業 時数	単元名	本時	学習内容
01	体づくり運動	オリエンテーション・体ほぐしの運動	○学習の進め方、内容の理解 ○計画の立て方 ○安全確保について ○準備運動—ジョギング、柔軟体操、ストレッチ
02	体づくり運動	体力を高める運動	○準備運動—ジョギング、柔軟体操 ○体力測定—握力、長座体前屈、反復横跳び、ハンドボール投げ
03	体づくり運動	体力を高める運動	○準備運動—ジョギング、柔軟体操 ○体力測定—50m走、上体起こし、立ち幅跳び
04	体づくり運動	体力を高める運動	○準備運動—ジョギング、柔軟体操 ○体力測定—シャトルラン ○ストレッチ
05	体づくり運動	体ほぐしの運動	○準備運動—ジョギング、ラジオ体操 ○体ほぐしの運動—動的ストレッチと静的ストレッチ
06	体づくり運動	体力を高める運動	○準備運動—ジョギング、ラジオ体操 ○体幹トレーニング—プランク等 ○ストレッチ
07	体づくり運動	体力を高める運動	○準備運動—ジョギング、ラジオ体操 ○筋力トレーニング—スロートレーニング ○ストレッチ
08	体づくり運動	体力を高める運動	○準備運動—ジョギング、ラジオ体操 ○サーキットトレーニング ○ストレッチ

体育理論(1～4年次)

1年次			
授業時数	単元名	本時	学習内容
01	体育理論 (スポーツの発祥と発展)	スポーツの始まりと変遷	1 スポーツの始まりと発展 2 近代スポーツから国際スポーツへ 教科書 P 136 ~ 139
02	体育理論 (スポーツの発祥と発展)	文化としてのスポーツ	1 スポーツを文化としてとらえること 2 スポーツ文化への多様な関り方と変容 教科書 P 140 ~ 143
03	体育理論 (スポーツの発祥と発展)	オリンピックとパラリンピックの意義	1 オリンピックの意義 2 パラリンピックの意義 教科書 P 144 ~ 147
04	体育理論 (スポーツの発祥と発展)	スポーツが経済に及ぼす効果	1 スポーツと経済 2 スポーツ産業の拡大 教科書 P 148 ~ 149
05	体育理論 (スポーツの発祥と発展)	スポーツの高潔さとドーピング	1 スポーツの高潔さを守ること 2 スポーツにおけるドーピング 教科書 P 150 ~ 153
06	体育理論 (スポーツの発祥と発展)	スポーツと環境	1 スポーツと環境問題 2 これからのスポーツと環境保護 教科書 P 154 ~ 156

2年次			
授業時数	単元名	本時	学習内容
01	体育理論 (運動・スポーツの学び方)	スポーツにおける技能と体力	1 運動・スポーツにおける技能と体力の関係 2 練習とトレーニングの原理と原則 教科書 P 158 ~ 159
02	体育理論 (運動・スポーツの学び方)	スポーツにおける技術と戦術	1 技術と技能の違い 2 技能の型に応じた練習 教科書 P 160 ~ 163
03	体育理論 (運動・スポーツの学び方)	技術の上達過程と練習	1 技能の上達過程 2 効果的な練習法 教科書 P 164 ~ 167
04	体育理論 (運動・スポーツの学び方)	効果的な動きのメカニズム	1 動きの開始と特徴 2 動きのコントロール 教科書 P 168 ~ 171
05	体育理論 (運動・スポーツの学び方)	体力トレーニング	1 体力トレーニングを支える基礎理論 2 体力トレーニングの進め方 3 筋力トレーニング 4 持久力トレーニング 5 調整力・柔軟性のトレーニング 教科書 P 172 ~ 175
06	体育理論 (運動・スポーツの学び方)	運動やスポーツでの安全の確保	1 運動・スポーツで起こるけがや事故 2 運動・スポーツのけがや事故の予防 教科書 P 176 ~ 180

3年次			
授業時数	単元名	本時	学習内容

体育理論(1～4年次)

01	体育理論 (豊かなスポーツ ライフの設計)	障害スポーツ の見方・考 え 方	1 社会の変化とスポーツの役割 2 ライフステージに対応したスポーツの楽しみ方	教科書 P 182 ~ 183
02	体育理論 (豊かなスポーツ ライフの設計)	ライフスタイル に応じたスポ ー ツ	1 いろいろなスポーツライフスタイル 2 豊かなスポーツライフの設計	教科書 P 186 ~ 187
03	体育理論 (豊かなスポーツ ライフの設計)	スポーツを推進 する取組み	1 日本のスポーツ推進の歩み 2 地域とスポーツクラブ	教科書 P 190 ~ 191
04	体育理論 (豊かなスポーツ ライフの設計)	豊かなスポ ー ツライフの創 造	1 日本のスポーツライフの特徴 2 豊かなスポーツライフの創造のために	教科書 P 194 ~ 195
05	体育理論 (豊かなスポーツ ライフの設計)	課題学習	1 スポーツ科学のすすめ 2 スポーツに関わる職業	教科書 P 184 ~ 185
06	体育理論 (豊かなスポーツ ライフの設計)	課題学習	1 身のまわりの人のスポーツライフを調べてみよう 2 自分でスポーツライフを設計してみよう	教科書 P 188 ~ 189

4年次

授業 時数	単元名	本時	学習内容	
01	体育理論	スポーツの始 まりと変遷	1 スポーツの始まりと発展 2 近代スポーツから国際スポーツへ	教科書 P 136 ~ 139
02	体育理論	文化としての スポーツ	1 スポーツを文化としてとらえること 2 スポーツ文化への多様な関り方と変容	教科書 P 140 ~ 143
03	体育理論	オリンピックと パラリンピック の意義	1 オリンピックの意義 2 パラリンピックの意義	教科書 P 144 ~ 147
04	体育理論	スポーツが経 済に及ぼす効 果	1 スポーツと経済 2 スポーツ産業の拡大	教科書 P 148 ~ 149
05	体育理論	スポーツの高 潔さとドーピ ング	1 スポーツの高潔さを守ること 2 スポーツにおけるドーピング	教科書 P 150 ~ 153
06	体育理論	スポーツと環 境	1 スポーツと環境問題 2 これからのスポーツと環境保護	教科書 P 154 ~ 156

体 育(バドミントン)

授業 時数	単元名	本時	学習内容
01	球技 (バドミントン)	オリエン テーション	○授業の展開と学習内容の理解 ○計画の立て方 ○安全とマナーについて ○グルーピング
02	球技 (バドミントン)	ラケットの 持ち方	○イースタングリップ (リスト・スタンド) ○バックハンドグリップ (サム・アップ)
03	球技 (バドミントン)	ラケットの 持ち方	○構え
04	球技 (バドミントン)	ラケット・ シャトル慣れ	○シャトル遊び ・ラケットでシャトルを扱う / その場で、ジョグしながら、軸 足を使って
05	球技 (バドミントン)	ラケット・ シャトル慣れ	○2対2でラリー ・できるだけラリーを続ける ・ペアや相手を代えて行う
06	球技 (バドミントン)	フライングの 種類と特徴	○ハイクリアー、ドロップ、スマッシュ、ドライブ、ヘアピン、 サービス
07	球技 (バドミントン)	ショット、 ゲーム	○前時の復習 ○ダブルスで各フライングでラリーを続ける
08	球技 (バドミントン)	サービス	○サービスについてのルール、ダブルスとシングルの違い ○ロングサービス、ショートサービス
09	球技 (バドミントン)	ルール・ ゲーム進行	○シングルス、ダブルスのルール ○ゲームの進め方 ○シングルスで簡易ゲーム ○ダブルスで簡易ゲーム
10	球技 (バドミントン)	ハイクリ アー・ドロ ップ	○オーバーヘッドからのハイクリアー、アンダーハンドからロブ ○オーバーヘッドからのドロップ
11	球技 (バドミントン)	ハイクリ アー・ドロ ップ	○1対1でハイクリアー、ドロップ (交互に打つ)
12	球技 (バドミントン)	スマッシュ	○スマッシュのフォーム ○サービスとスマッシュ
13	球技 (バドミントン)	スマッシュ	○1対1でスマッシュとクリアー (交互に打つ)
14	球技 (バドミントン)	ドライブ・ ヘアピン	○サイドアームからドライブ ・手投げシャトル打ち ・ドリブンサーブとドライブ ・1対1のドライブ
15	球技 (バドミントン)	ドライブ・ ヘアピン	○ヘアピンショット ・手投げによる連続ヘアピン ・1対1での連続ヘアピン

授業 時数	単元名	本時	学習内容
----------	-----	----	------

体 育(バドミントン)

16	球技 (バドミントン)	サービス	○ロングハイサービス ・ターゲットを定めて練習 ○ショートサービス ・影のに向かってショートサービスの練習 ・ターゲットを定めて練習
17	球技 (バドミントン)	ダブルス	○ダブルスのフォーメーション ・サイドバイサイドのノック練習 ・トップアンドバックのノック練習 ・パターン練習
18	球技 (バドミントン)	ダブルス	
19	球技 (バドミントン)	ダブルス	
20	球技 (バドミントン)	ゲーム	○審判法と役割分担、競技運営 ○ゲームの進め方 ○ダブルスでゲーム
21	球技 (バドミントン)	ゲーム	○ダブルスでゲーム ・ペアと作戦を立てたり、課題を設定したりしてゲームに臨む ・相互評価と自己評価
22	球技 (バドミントン)	ゲーム	
23	球技 (バドミントン)	ゲーム	○シングルスでゲーム ・ペアと作戦を立てたり、課題を設定したりしてゲームに臨む ・相互評価と自己評価
24	球技 (バドミントン)	ゲーム	

体 育(卓球)

授業 時数	単元名	本時	学習内容
01	球技 (卓球)	オリエン テーショ ン・ボール 慣れ	○授業の展開と学習内容の理解 ○計画の立て方 ○安全とマナーについて ○グルーピング ○ボール遊び
02	球技 (卓球)	基本技能	○グリップ、姿勢、スタンス、バランス ○フラットフォア、バック ○ミート打ち
03	球技 (卓球)	基本技能	○ドライブフォア、バック ○ツツキーフォア、バック ○2対2でラリーを続ける
04	球技 (卓球)	基本技能	○フリッターフォア、バック ○ロングドライブフォア ○プッシュバック ○2対2でラリーを続ける
05	球技 (卓球)	基本技能	○2対2でラリー ・できるだけラリーを続ける ・ペアや相手を代えて行う
06	球技 (卓球)	ダブルス	○サーブスフォア(フラット) ○サーブスレシーブ ○フットワーク ○2対2で簡易ゲーム ○ダブルスのルール
07	球技 (卓球)	ダブルス	○ダブルスのルール ○ダブルスの構え、サービス ○ラリー練習
08	球技 (卓球)	ダブルス	○実戦練習-2対1 ・コースを限定して練習 ○簡易ゲーム
09	球技 (卓球)	ダブルス	○実戦練習-2対1 ・サービスから2パターンの練習 ○簡易ゲーム
10	球技 (卓球)	ダブルス	○実戦練習-2対1 ・フォアの3点フットワーク ・バックの3点フットワーク
11	球技 (卓球)	ダブルス	○実戦練習-2対1
12	球技 (卓球)	ダブルス	・フォアドライブ ・バックドライブ
13	球技 (卓球)	ダブルス	・フォアとバックのコンビネーション
14	球技 (卓球)	ダブルス	○実戦練習 ・2対2 攻守交代のパターン練習 ・フォアサイドでのフットワーク
15	球技 (卓球)	ダブルス	○実戦練習 ・2対2 攻守交代のパターン練習 ・バックサイドでのフットワーク
授業 時数	単元名	本時	学習内容

体 育(卓球)

16	球技 (卓球)	ダブルス	○実戦練習 ・ 2対2 攻守交代のパターン練習 ・ フットワークの復習 (フォアサイド、バックサイド)
17	球技 (卓球)	シングルス	○シングルのルール確認 ○4人一組でシングルのゲーム一総当たり
18	球技 (卓球)	シングルス	○グループで審判、記録を分担
19	球技 (卓球)	ゲーム 運営	○審判法と競技運営 ○ダブルスでゲーム
20	球技 (卓球)	ゲーム 運営	○ダブルスでゲーム ・ ペアで作戦を立てたり、課題を設定したりしてゲームに臨む ・ 相互評価と自己評価
21	球技 (卓球)	ゲーム 運営	
22	球技 (卓球)	ゲーム 運営	
23	球技 (卓球)	ゲーム 運営	○シングルスでゲーム ・ 作戦を立てたり、課題を設定したりしてゲームに臨む ・ 相互評価と自己評価
24	球技 (卓球)	ゲーム 運営	

体 育(バレーボール)

授業 時数	単元名	本時	学習内容
01	球技 (バレーボール)	オリエンテー ション	○授業の展開と学習内容の理解 ○計画の立て方 ○安全とマナーについて ○グルーピング
02	球技 (バレーボール)	ボール慣れ	○ワンバウンドキャッチ ○バウンドに合わせてジャンプ
03	球技 (バレーボール)	ボール慣れ	○ボール後方渡し ○長座キャッチボール
04	球技 (バレーボール)	基本技	○オーバーハンドパス：ペアで練習 ・潜り込んで ・横移動して ・前移動して
05	球技 (バレーボール)	基本技	
06	球技 (バレーボール)	基本技	○アンダーハンドパス：ペアで練習 ・潜り込んで ・横移動して ・前移動して
07	球技 (バレーボール)	基本技	
08	球技 (バレーボール)	基本技	
09	球技 (バレーボール)	基本技	○オーバーハンドパスとアンダーハンドパスの組み合わせ ○ペアで2種類のパス練習 ○パスだけで簡易ゲーム
10	球技 (バレーボール)	基本技	
11	球技 (バレーボール)	サービス	○サービスの種類とやり方 ・オーバーハンドサービス ・ジャンピングサービス ・フローターサービス ・ ・アンダーサービス
12	球技 (バレーボール)	サービス	
13	球技 (バレーボール)	レシーブ	○レシーブの種類とやり方 ・1対1でのレシーブ練習 ・正面、前移動、左右移動、後方移動 ・台上からボールを打ってもらいレシーブ
14	球技 (バレーボール)	レシーブ	
15	球技 (バレーボール)	アタック	○アタックの種類とやり方 ・ペア練習：キャッチボール、ミート ・腕の使い方 ・ステップからジャンプ(3歩)
16	球技 (バレーボール)	アタック	
17	球技 (バレーボール)	アタック	
18	球技 (バレーボール)	アタック	
19	球技 (バレーボール)	3段攻撃	○4人で練習：サーブ、レシーブ、トス、アタック
20	球技 (バレーボール)	3段攻撃	
授業 時数	単元名	本時	学習内容
21	球技 (バレーボール)	簡易ゲーム	○パスゲーム：オーバーハンド、アンダーハンド ○ミニゲーム：4m×4mコート ○固定式ゲーム(ポジション移動なし) ○ローテーション



体 育(バレーボール)

22	球技 (バレーボール)	簡易ゲーム	
23	球技 (バレーボール)	競技会	○審判法と競技運営、役割分担 ○固定式ゲーム (ポジション移動なし)
24	球技 (バレーボール)	競技会	○ローテーション ○成績発表、相互評価と自己評価

体 育(バスケットボール)

授業 時数	単元名	本時	学習内容
01	球技 (バスケットボール)	オリエン テーション	○授業の展開と学習内容の理解 ○計画の立て方 ○安全とマナーについて ○グルーピング ○ボールのつまみあげ
02	球技 (バスケットボール)	ボール慣れ	○8の字回し ○背面ボール上げ
03	球技 (バスケットボール)	ボール慣れ	○ハンドチェンジ ○ボール起こし
04	球技 (バスケットボール)	ショット	○ワンハンドセットショット ○レイアップショット
05	球技 (バスケットボール)	ショット	○ドリブルショット
06	球技 (バスケットボール)	ショット、 ゲーム	○ワンハンドセットショット ○レイアップショット
07	球技 (バスケットボール)	ショット、 ゲーム	○ドリブルショット ○2人～4人組でショットゲーム
08	球技 (バスケットボール)	ドリブル	○その場ドリブル(前後) / 左右交代 ○その場ドリブル(横) / 左右交代
09	球技 (バスケットボール)	ドリブル	○ツーボールドリブル ○ドリブル鬼ごっこ
10	球技 (バスケットボール)	ドリブル	○その場ドリブル(前後) / 左右交代 ○その場ドリブル(横) / 左右交代 ○ツーボールドリブル ○ボール運びとカットイン
11	球技 (バスケットボール)	簡易ゲーム	○前時までの復習 ショット、ドリブル ○3対3での簡易ゲーム
12	球技 (バスケットボール)	簡易ゲーム	
13	球技 (バスケットボール)	パス	○ボールの持ち方 ○チェストパス、バウンズパス、ワンハンドプッシュパス、オー バーヘッドパス ○2人一組、5人一組
14	球技 (バスケットボール)	パス	○チェストパス、バウンズパス、ワンハンドプッシュパス、オー バーヘッドパス
15	球技 (バスケットボール)	パス	○三角パス、四角kパス ○三角パスからのショット ○ピボットターン
16	球技 (バスケットボール)	1対1	○ディフェンスの基本姿勢 ○ディフェンスのフットワーク(サイドステップ、クロスステップ) ○ボールをもらうための動き方
17	球技 (バスケットボール)	1対1	○1対1のフェイント ・サイドステップ、クロスステップ
18	球技 (バスケットボール)	1対1	・フェイントを入れてからパスを受けてショット ・ハイポストからの1対1 ・フェイントを入れてからショット
授業 時数	単元名	本時	学習内容

体 育(バスケットボール)

19	球技 (バスケットボール)	簡易ゲーム	○2対2のコンビネーション (ホールサイドをカット、フラインドサイドをカット、ドリブルからパスアウト) ○3対3 (ハーフコートゲーム) ○4対4 (ハーフコートゲーム) ○3対2のオーバーナンバー
20	球技 (バスケットボール)	簡易ゲーム	○2対2のバスゲーム、3対3のバスゲーム ○5対5のオールコートゲーム: ルールや時間を工夫してゲームを行う。
21	球技 (バスケットボール)	ゲーム	○審判法と役割分担、競技運営 ○5対5のオールコートゲーム: ルールや時間を工夫してゲームを行う。
22	球技 (バスケットボール)	ゲーム	
23	球技 (バスケットボール)	ゲーム	
24	球技 (バスケットボール)	ゲーム	

体 育(マット運動)

授業 時数	単元名	本時	学習内容
01	マット運動	オリエンテーション	○学習における説明・諸注意：ルール・マナー ○器械運動の特性の理解 ○グルーピング、役割分担 ○マット運動の基本技
02	マット運動	接転技	○前転 → 開脚前転 → 伸膝前転 ・二人一組で補助しあう ・補助器具（ロイター板）をマット下に敷いて行う ○後転 → 後転開脚 → 伸膝後転 ・二人一組で補助しあう ・補助器具（ロイター板）をマット下に敷いて行う
03	マット運動		
04	マット運動	倒立	○倒立の原理 ○3点倒立 二人一組で補助しあう ○壁を利用して3点倒立 ○二人一組で補助しあいながら倒立 ○壁を利用して倒立
05	マット運動		
06	マット運動	倒立からの発展技	○二人一組で補助しあいながら倒立 ○壁を利用して倒立 ○倒立前転（補助をつける） → 跳び前転（跳び箱を利用） ○後転倒立（二人一組で補助しあう） ○倒立前転（ " " ）
07	マット運動		
08	マット運動	ほん転技	○はねおき → 頭はね起き、首はね起き ○倒立回転 → 前方・後方・側方倒立回転 ○倒立回転跳び → 前方・後方倒立回転跳び → ロンダート
09	マット運動		
10	マット運動	高度な技への挑戦	○倒立経過伸膝前転 ○跳び前転（伸身） ○後転倒立ひねり ○前方回転倒立跳び
11	マット運動	演技発表	○発表上の諸注意（安全管理、マナー等） ○演技計画 ○演技発表 ○相互評価と自己評価
12	マット運動		

体 育(空手)

授業 時数	単元名	本時	学習内容
01	武道 (空手)	オリエンテーショ ン	○授業の展開と学習内容の理解 ○学習上の諸注意 ○学習目標の設定 (演武発表に向けて)
02	武道 (空手)	基本姿勢	○空手発祥と歴史 ○拳の握り方 ○礼法 ○立ち方 ○構え
03	武道 (空手)	基本技	○受け: 上段、中段、下段 ○突き: 上段、中段 ○全体で受け、突きの練習 ○二人一組で受け、突きの練習
04	武道 (空手)		
05	武道 (空手)	型 (普及型Ⅰ)	○普及型Ⅰ ・全体の動きと技の分解 ・踏み込みと突き、気合の一致 ・向きを変えて練習
06	武道 (空手)		○基本技の練習: 受け、突き ○普及型Ⅰ ・全体練習 ・少人数 (グループ) 練習
07	武道 (空手)		○普及型Ⅰ ・全体練習 ・少人数 (グループ) 練習
08	武道 (空手)	型 (普及型Ⅱ)	○基本技の練習: 前蹴り、肘撃ち、裏拳、手刀 ○普及型Ⅱ ・全体の動きと技の分解 ・踏み込みと突き、気合の一致 ・向きを変えて練習
09	武道 (空手)		○基本技の練習: 受け、突き、前蹴り、肘撃ち、裏拳、手刀 ○普及型Ⅱ ・全体練習 ・少人数 (グループ) 練習
10	武道 (空手)	型 (普及型Ⅰ、Ⅱ)	○演武発表に向けた説明 ○グループで話し合い、練習
11	武道 (空手)	演武発表	○演舞発表 普及型Ⅰ ○相互評価、自己評価
12	武道 (空手)		○演舞発表 普及型Ⅱ ○相互評価、自己評価

体 育(短距離走)

授業 時数	単元名	本時	学習内容
01	陸上競技 (短距離走)	オリエンテー ション	○授業の展開と学習内容の理解 ○学習上の諸注意 ○学習目標の設定(記録会に向けて)
02	陸上競技 (短距離走)	個人目標の設 定	○短距離走のフォーム ○呼吸法 ○記録測定: 50m、100m、200m ※個々の目標設定の参考にする
03	陸上競技 (短距離走)	基本練習	○準備運動: ジョグ、柔軟体操 ○個人練習: その場もも上げ、歩きもも上げ、リズムもも上げ、 片足強調もも上げ、流し走(50m×2)
04	陸上競技 (短距離走)	基本練習	○準備運動: ジョグ、柔軟体操 ○個人練習: 片足強調もも上げ、2歩もも上げ、足決めの倒れ込み、 流し走(100m×2)
05	陸上競技 (短距離走)	スタート	○準備運動: ジョグ、柔軟体操 ○個人練習: スタンディングスタート、倒れ込みスタート クラウチングスタート 流し走(50m×2)
06	陸上競技 (短距離走)	スタート	○準備運動: ジョグ、柔軟体操 ○個人練習: スタートダッシュ、腕隠し走、前腕伸ばし走、コーナー走 流し走(100m×2)
07	陸上競技 (短距離走)	バトンパス	○準備運動: ジョグ、柔軟体操 ○バトンパス(オーバー・アンダー)の練習: ペアで、4人で ・ジョグしながらバトンパス → ペースを徐々に上げる ○リレー: 4人×50m
08	陸上競技 (短距離走)	記録会	○準備運動: ジョグ、柔軟体操 ○記録会について説明 ○リレー: 全員×50m
09	陸上競技 (短距離走)	記録会	○準備運動: ジョグ、柔軟体操 ○記録会について説明 ○リレー: 男女50m
10	陸上競技 (短距離走)	記録会	○記録会の方法と運営: 記録と役割分担 ○準備運動: ジョグ、柔軟体操 ○記録会: 男女100m ○成績発表、自己評価
11	陸上競技 (短距離走)	記録会	○準備運動: ジョグ、柔軟体操 ○記録会: 全員×100m ○成績発表、自己評価
12	陸上競技 (短距離走)	記録会	○準備運動: ジョグ、柔軟体操 ○記録会: 全員×100m ○成績発表、自己評価

体 育(持久走)

授業 時数	単元名	本時	学習内容
01	陸上競技 (持久走)	オリエンテー ション	○授業の展開と学習内容の理解 ○学習上の諸注意 ○学習目標の設定（記録会に向けて）
02	陸上競技 (持久走)	個人目標の設 定	○中距離、長距離のフォーム ○呼吸法 ○記録測定：1000m（トラック5週） ※個々の目標設定の参考にする
03	陸上競技 (持久走)	全体練習及び 個人練習	○15分走：個人の測定記録に応じて目標設定し、取り組む ○個人練習
04	陸上競技 (持久走)	練習及び各種 トレーニング	○15分走：各個人の目標設定に応じて取り組む ○インターバルトレーニングについて ○レペティショントレーニングについて
05	陸上競技 (持久走)	全体練習及び 個人練習	○15分走：各個人の目標設定に応じて取り組む ○インターバルトレーニング：（100mダッシュ+100mジョグ）2回 ○記録会について説明
06	陸上競技 (持久走)	記録会	○記録会の方法と運営：記録と役割分担 ○記録会：男子1500m、女子1000m ○成績発表、自己評価

体 育(ソフトボール)

授業 時数	単元名	本時	学習内容
01	球技 (ソフトボール)	オリエンテー ション・ボー ル慣れ	○授業の展開と学習内容の理解 ○計画の立て方 ○安全とマナーについて ○グルーピング ○キャッチボール
02	球技 (ソフトボール)	基礎知識と基 本技能	○歴史、ルール、用語を知る ○基本技能の種類 ・キャッチボール、ピッチング、バッティング、走塁
03	球技 (ソフトボール)	基本技能	○キャッチボール ○ピッチング ・ウインドミル、スリング、スタンダードの練習
04	球技 (ソフトボール)	基本技能	○キャッチボール ○ピッチング ・ウインドミル、スリング、スタンダードの練習 ○バッティング ・素振り、トスバッティング、バント練習
05	球技 (ソフトボール)	基本技能	○バッティング ・素振り、トスバッティング、バント練習 ○ベースランニング ○ルールと 審判法 ・主審、塁審
06	球技 (ソフトボール)	基本技能	○守備練習 ・キャッチング (ゴロ、フライ、ライナー) ・スローイング ・一列ノック ・シートノック
07	球技 (ソフトボール)	基本技能	○守備練習 ・一列ノック ・シートノック
08	球技 (ソフトボール)	基本技能	・ダブルプレーの動き ・中継 ・フォースプレーとタッチプレー
09	球技 (ソフトボール)	簡易ゲーム	○攻守の復習 ○チーム練習 ○ゲーム (20分)
10	球技 (ソフトボール)	簡易ゲーム	○ロングティー競争 ○チーム練習
11	球技 (ソフトボール)	ゲーム・運営	○チーム練習
12	球技 (ソフトボール)	ゲーム・運営	○ルールの確認、審判・役割分担 ○ゲーム
13	球技 (ソフトボール)	ゲーム・運営	・作戦を立てたり、チームの課題を話し合い、ゲームに臨む ○相互評価と自己評価
14	球技 (ソフトボール)	ゲーム・運営	



体 育(サッカー)

授業 時数	単元名	本時	学習内容
01	球技 (サッカー)	オリエンテー ション	○授業の展開と学習内容の理解 ○計画の立て方 ○安全とマナーについて ○グルーピング
02	球技 (サッカー)	基本技能	○インサイドキック、インステップキック、インフロントキック、 ボレーキック、ヘディング ○ボールキープ ・ 4対2、3対1などで行う ○ミニゲーム ・ 5対5、7対7などで行う (ハンドボールコート)
03	球技 (サッカー)	基本技能	
04	球技 (サッカー)	基本技能	
05	球技 (サッカー)	基本技能	
06	球技 (サッカー)	基本技能	
07	球技 (サッカー)	応用技能	○シュート ・ドリブルから、壁パスから、センタリングから ○攻防練習: ゴールキーパーあり、 4対3、6対4 ・攻撃側ー壁パスから中央突破したりサイド攻撃からゴールを狙う ・守備側ー3バックと4バックの連携 (カバーリングの方法)
08	球技 (サッカー)	応用技能	
09	球技 (サッカー)	応用技能	
10	球技 (サッカー)	実践形式	○実践形式でゲーム ・システムを理解する (3-5-2、4-4-2など) ○審判法 ・主審 / 副審: 間接フリーキック、直接フリーキック / オフサイド やゴールの判定 ○ゲーム内容についての相互評価と自己評価
11	球技 (サッカー)	実践形式	
12	球技 (サッカー)	実践形式	
13	球技 (サッカー)	実践形式	
14	球技 (サッカー)	実践形式	