

科目名	体育 I	科目コード 022
-----	------	--------------

学年・学科等名	2 学年	全クラス	必修科目
単位数・開講期	2 単位	通年	
総時間数	60 時間		
担当教員	小西 卓哉・木本 理可		

本校の教育目標	4	一般人文科の教育目標	4
---------	---	------------	---

JABEE関連	教育プログラム科目区分	
	教育プログラムの学習・教育目標	
	JABEE基準	

教科書名	なし
補助教材	プリント・イラストでみる最新スポーツルール'09(大修館書店)・VTR
参考書	なし

#### A. 教育目標

さまざまなスポーツ種目の基本技術習得と経験を通して、生涯に渡って自主的に運動・スポーツ活動を実践する態度と能力を養成する。また合理的な運動学習によって社会性や公正な態度を身につけさせる。

#### B. 概要

自分自身の体カレベルを確認した上で、各種目とも基本技術を習得しそれを簡易ゲームや正規のゲームで活用できるように練習方法を工夫しながら授業を進める。

また、本学年においてはクロスカントリースキーも種目に取り入れ、地域特性でもあるウィンタースポーツにも親しんでもらえるように授業を進める。

#### C. 学習上の留意点

授業に際しては、安全面への配慮から必ず運動に適した服装で参加をすること。怪我の防止のために装飾品は外すこと。

集団スポーツにおいては、チームワークの大切さを理解し、チームでの役割を考えチームプレーを心掛けて積極的に参加をすること。

個人スポーツにおいては、勝利ばかりに固執するのではなく相手を尊敬し、認めたくえでゲーム運営ができること。

#### D. 評価方法

実技テスト、ゲーム・試合評価(70%)、取組度(30%)にて評価する。

#### E. 授業内容

授業項目	時間	内 容
1. 新体力診断テスト 長座体前屈、反復横とび、握力、 上体起し、20mシャトルラン	2	自己の体力水準を知り、今後の体力づくりの目標を立てることができる。
2. サッカー (1)基本技術の練習 ボールタッチ(look around) パス(インサイド、アウトサイド) トラップ(インサイド、 アウトサイド、胸) キック(インサイド、インステップ、 インフロント、アウトフロント) シュート	6	(基本技術) ・体の色々な部分を使ってのボールタッチ-静～動へ ・パス-味方への正確なパスができる。 ・トラップ-トラップとストップの違い ・キック-インサイドキックを確実にできるようになる。 ・シュート-強いシュートよりゴール枠に入れること。 ・スローインを確実に覚えること。 ・ドリブル-緩急をつける。 ・ボールタッチ等を通して行なってきたlook aroundをさ

授業項目	時間	内 容
ドリブル スローイン 個人の skill から複数へ 1:1、1:2 等 ミニゲーム		らに 一歩進め一人から複数へ ・ゲームに必要なルールが理解できる。 サッカーは 11 対 11 で行なうスポーツであること。 →実践プレーに向けて少しずつ肌で感じていくことができる。 オフェンスとディフェンスに分かれ仕事の役割が理解できる。
(2)実戦へ向けてのステップ 更に 11:11 に向かって レフェリーの経験 (実技テスト・ゲーム評価)	8	(実戦技術) ・今までに習得できた基礎技術をいかに実践にて表現可能か ・一人よがりのプレーではなく仲間たちとゲームを進めることができる。 ・フォーメーションを理解できる。 ・審判を実際に経験してみる。 ・最後の課題としてフェイントを一つ覚えること。
3. テニス (1)基本技術の練習 グリップ、スタンス、 グラウンドストローク、サーブ、 スマッシュ、ボレー、 マナーとルール、審判法、 ゲーム	6	(基本技術) ・基本のグリップ(イースタン)、スタンスがわかる。 ・グラウンドストローク(フォア・バック)が打てる。 ・ボレー(フォア・バック)が打てる。 ・アンダーハンド、オーバーハンドサーブを打つことができる。 (ゲーム) ・マナー、ルールを理解し、簡易ゲームができる。
(2)実戦プレーの基礎練習 ダブルスのフォーメーション ゲーム  (実技テスト・ゲーム評価)	8	(実戦技術) ・基本的ポジションとフォーメーションができる。 (ゲーム) ・各種ストローク、ボレーを使ってゲームができる。 ・安全に配慮して、セルフジャッジでゲームを行なうことができる。
2 クラス同時展開で、2 種目を 14 時間ずつ行なう。雨天時は、各種目ごと体育館にて行なう。		
4. バレーボール (1)基本技術の練習 パス(オーバー、アンダー) サーブ(オーバー、サイド) スパイク、ブロック、 セティング、ルール、審判法、 ゲーム	4	(基本技術) ・基本のパスを用いて、ボールをコントロールすることができる。 ・オーバーハンドサーブを打つことができる。 ・オーバーハンドパスを用いて、セティングができる。 ・ファーステンポの攻撃(Aクイック)ができる。 (ゲーム) ・ファーステンポの攻撃をめざしたゲームをすることができる。 ・ネット際で起こりやすい反則に注意し、安全に配慮してゲームを行なうことができる。
(2)実戦プレーの基礎練習 ポジション レシーブフォーメーション ・スパイクレシーブ ゲーム	4	(実戦技術) ・レフト、センター、ライト、セッター等、基本ポジションの役割がわかる。 ・ブロックの位置と連携した、レシーブポジションがわかる。

授業項目	時間	内 容
(実技テスト・ゲーム評価)		(ゲーム) ・基本ポジションを意識したゲームをすることができる。
5. バスケットボール (1) 基本技術の練習 各種パス、ドリブル、シュート、 ルール、審判法、 ゲーム(ハーフコート)	4	(基本技術) ・パス(チェスト、ショルダー、バウンズ等)、ドリブル、ピボットを正確に行なうことができる。 ・セットシュート、ジャンプシュート、レイアップシュートができる。 ・1対1からの基本のディフェンスの形がわかる。 (ゲーム) ・基本的なルール(トラベリング、ダブルドリブル、プッシング、チャージング等の反則)を理解し、ゲームを進めることができる。 ・チーム同士で協力して安全に配慮したゲームの運営・進行をすることができる。
(2) 実戦プレーの基礎練習 カットインプレイ、スクリーンプレイ、 ディフェンス	6	(実戦技術) ・カットインプレイ、スクリーンプレイを用いた攻撃をチームで協力して行なうことができる。 ・マンツーマンディフェンス、ゾーンディフェンスができる。 (ゲーム) ・チームでの連携したオフェンスやディフェンスをゲームの中で行なうことができる。
(3) チームの仲間と協力して、相手との 攻防に応じた戦術を工夫したオール コートゲーム (4) 正規のルールの理解と審判法 (実技テスト・ゲーム評価)	4	・対戦相手に応じて、ディフェンス形態(マンツーマン、ゾーン)やオフェンスポジションを工夫してゲームをすることができる。  ・バックパスや3ポイントシュート等のルールを理解し、審判することができる。
6. 歩くスキー (1) ガイダンス (2) 基本技術の練習 (グラウンド:平地滑走) パスカング走法 推進滑走、一段・二段滑走	4	・歩くスキーの技術的特性が理解できる。授業の心得がわかる。 ・寒冷地特有のスポーツに理解を深めることができる。 (基本技術) ・パスカング走法 推進滑走、一段・二段滑走ができる。 ・安全に留意して滑走することができる。
(3) 自然の地形を利用したクロスカントリー コース走	4	・自然に親しみ、愛する心を持つことができる。 ・基本技術を生かして、自然の起伏のあるクロスカントリーコースを滑走することができる。 ・自然の起伏に留意して安全に滑走することができる。

#### F. 関連科目

第1学年体育、第3学年体育、第4学年体育