教科・領域名		体力つくり			
学科	斗・学年・形態		技術科全学年 環境・流通サポート科全学年		
体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的・計画的な解決に向					
教	を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを継続す				
科	るための資質・能力を育成する。				
• 領 域	知識及び技能	各種の運動の特性に応じた技能等並びに個人生活及び社会生活における健康・安全についての 理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付けるようにする。			
の	思考力、判断	各種の運動や健康・安全についての自他や社会の			発見し、その解決に向けて仲間と思考
目標	力、表現力等	し判断するとともに、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。			を養う。
尓	学びに向かう	生涯にわたって継続して運動に親しむことや、		健康の保持	持増進と体力の向上を目指し、明るく
	力、人間性等	豊かで活力ある生活を営む態度を養う。			
		1 段階		2 段階	
各段階の目標	知識及び技能	各種の運動の楽しさや喜びを味わい、その特性に応じた技能等や心身の発育・発達、個人生活に必要な健康・安全に関する事柄などを理解するとともに、技能を身に付けるようにする。		各種の運動の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能等や心身の発育・発達、個人生活及び社会生活に必要な健康・安全に関する事柄などの理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付けるようにする。	
	思考力、判断力、表現力等	各種の運動や健康・安全な生活を営むための 自他の課題を発見し、その解決のための方策を 工夫したり、仲間と考えたりしたことを、他者 に伝える力を養う。		各種の運動や健康・安全な生活を営むための 自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲 間と思考し判断したことを、目的や状況に応じ て他者に伝える力を養う。	
	学びに向かう 力、人間性等	各種の運動における多様な経験を通して、きまりやルール、マナーなどを守り、仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、自己の最善を尽くして自主的に運動をする態度を養う。また、健康・安全に留意し、健康の保持増進と回復に積極的に取り組む態度を養う。		各種の運動における多様な経験を通して、きまりやルール、マナーなどを守り、自己の役割を果たし仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、生涯にわたって運動に親しむ態度を養う。また、健康・安全に留意し、健康の保持増進と回復に自主的に取り組む態度を養う。	
主な学習内容					7 1 11 14LTJ   0 PP 17 14
224	□題材名	〈〉分野(	)時数 <b>○</b> 目標   • ∶	指導内容	【】他教科との関連性
学 期		1学年	2 学年		3 学年
	ロエアロビクス等		ロエアロビクス等		ロエアロビクス等
	<約20分間の有酸素運動> ○体を動かす楽しさや心地よさを味わい、その行い方や方法を理解し、動きを持続する能力を高める。 ・集合、整列 【特別の教科道徳、保健体育】 ・身体の部位を意識した体操、ストレッチ【保健体育、理科、総合的な探究の時間】		<約20分間の有酸素運動> ○体を動かす楽しさや心地よさを味わい、その行い方や方法を理解し、動きを持続する能力を高める。 ・集合、整列 【特別の教科道徳、保健体育】 ・身体の部位を意識した体操、ストレッチ【保健体育、理科、総合的な探究の時間】		<約20分間の有酸素運動> 〇卒業後の余暇活動を意識し、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、その行い方や方法を理解し、動きを持続する能力を高める。 ・集合、整列 【特別の教科道徳、保健体育】 ・身体の部位を意識した体操、ストレッチ【保健体育、理科、総合的な探究の時間】
1	□筋力、体幹トレーニング <筋力、体幹トレーニング各種> ○様々な運動種目の楽しさや喜びを味わい、その特性に応じた技能を理解するとともに技能を身に付ける。 ・身体の部位を意識した筋力、体幹トレーニング、ストレッチ【保健体育、理科、総合的な探究の時間】 □サーキットトレーニング		□筋力、体幹トレーニング <筋力、体幹トレーニング各種> ○様々な運動種目の楽しさや喜びを味わい、その特性に応じた技能を理解するとともに技能を身に付ける。 ・身体の部位を意識した筋力、体幹トレーニング、ストレッチ【保健体育、理科、総合的な探究の時間】		□筋力、体幹トレーニング 〈筋力、体幹トレーニング各種〉 ○卒業後の余暇活動を意識し、様々な 運動種目の楽しさや喜びを味わい、 その特性に応じた技能を理解すると ともに技能を身に付ける。 ・身体の部位を意識した筋力、体幹ト レーニング、ストレッチ【保健体育、理科、総合的な探究の時間】
	< 持久走、ダッシュ、インターバル 走、筋力トレーニング、縄跳び、バ ランストレーニング、筋力、体幹ト		< 持久走、ダッシュ、インターバル 走、筋カトレーニング、縄跳び、バ ランストレーニング、筋力、体幹ト		< 持久走、ダッシュ、インターバル 走、筋力トレーニング、縄跳び、バ ランストレーニング、筋力、体幹ト

レーニング、ストレッチ>

- ○様々な運動種目の楽しさや喜びを味 わい、その特性に応じた技能を理解 するとともに技能を身に付ける。
- •集合、整列【道徳、保健体育】
- ・身体の部位を意識した筋力、体幹ト レーニング、ストレッチ【保健体 育、理科、総合的な探究の時間】
- 体育用具を使用した運動【保健体 音]

#### ロランニング

<20 分間グラウンドを走る〉

- ○持久走の楽しさや喜びを味わい、そ の特性に応じた技能を理解するとと もに技能を身に付ける。
- ・集合、整列

ロエアロビクス等

集合、整列

究の時間】

<約20分間の有酸素運動>

きを持続する能力を高める。

【特別の教科道徳、保健体育】

【特別の教科道徳、保健体育】

- ・身体の部位を意識した体操、ストレ ッチ【保健体育、理科、総合的な探 空の時間】
- ・自分で目標やペースを考えて走る 【道徳、保健体育、数学、総合的な探 究の時間】
- マラソン大会に向けての練習 【特別の教科道徳、保健体育、数学】

\_\_\_\_\_ レーニング、ストレッチ>

- ○様々な運動種目の楽しさや喜びを味 わい、その特性に応じた技能を理解 するとともに技能を身に付ける。
- •集合、整列【道徳、保健体育】
- ・身体の部位を意識した筋力、体幹ト レーニング、ストレッチ【保健体 育、理科、総合的な探究の時間】
- 体育用具を使用した運動【保健体
- ロランニング

<20 分間グラウンドを走る〉

- ○持久走の楽しさや喜びを味わい、そ の特性に応じた技能を理解するとと もに技能を身に付ける。
- 集合、整列

【特別の教科道徳、保健体育】・身体 の部位を意識した体操、ストレッチ 【保健体育、理科、総合的な探究の 【問訊

- ・自分で目標やペースを考えて走る 【道徳、保健体育、数学、総合的な学 習の時間、総合的な探求の時間】
- マラソン大会に向けての練習 【特別の教科道徳、保健体育、数学】

レーニング、ストレッチ>

- ○卒業後の余暇活動を意識し、様々な 運動種目の楽しさや喜びを味わい、 その特性に応じた技能を理解すると ともに技能を身に付ける。
- · 集合、整列【道徳、保健体育】
- ・身体の部位を意識した筋力、体幹ト レーニング、ストレッチ【保健体 育、理科、総合的な探究の時間】
- 体育用具を使用した運動【保健体 育】

# ロランニング

<20 分間グラウンドを走る〉

- ○卒業後の余暇活動を意識し、持久走 の楽しさや喜びを味わい、その特性 に応じた技能を理解するとともに技 能を身に付ける。
- •集合、整列

【特別の教科道徳、保健体育】

- ・身体の部位を意識した体操、ストレ ッチ【保健体育、理科、総合的な探 究の時間】
- 自分で目標やペースを考えて走る 【道徳、保健体育、数学、総合的な学 習の時間、総合的な探求の時間】

30時間

・マラソン大会に向けての練習 【特別の教科道徳、保健体育、数学】

#### 35時間

○体を動かす楽しさや心地よさを味わ

・ 身体の部位を意識した体操、ストレ

ッチ【保健体育、理科、総合的な探

い、その行い方や方法を理解し、動

# 29時間

<約20分間の有酸素運動>

ロエアロビクス等 ロエアロビクス等

- 〇体を動かす楽しさや心地よさを味わ い、その行い方や方法を理解し、動 きを持続する能力を高める。
- •集合、整列

【特別の教科道徳、保健体育】

・身体の部位を意識した体操、ストレ ッチ【保健体育、理科、総合的な探 究の時間】

<約20分間の有酸素運動>

- ○卒業後の余暇活動を意識し、体を動 かす楽しさや心地よさを味わい、そ の行い方や方法を理解し、動きを持 続する能力を高める。
- •集合、整列

【特別の教科道徳、保健体育】

・身体の部位を意識した体操、ストレ ッチ【保健体育、理科、総合的な探 究の時間】

□筋力、体幹トレーニング

<筋力、体幹トレーニング各種>

- ○様々な運動種目の楽しさや喜びを味 わい、その特性に応じた技能を理解 するとともに技能を身に付ける。
- ・身体の部位を意識した筋力、体幹ト レーニング、ストレッチ【保健体 育、理科、総合的な探究の時間】

□サーキットトレーニング

- <持久走、ダッシュ、インターバル 走、筋カトレーニング、縄跳び、バ ランストレーニング、筋力、体幹ト レーニング、ストレッチ>
- ○様々な運動種目の楽しさや喜びを味

□筋力、体幹トレーニング <筋力、体幹トレーニング各種>

- ○様々な運動種目の楽しさや喜びを味 わい、その特性に応じた技能を理解 するとともに技能を身に付ける。
- ・身体の部位を意識した筋力、体幹ト レーニング、ストレッチ【保健体 育、理科、総合的な探究の時間】

ロサーキットトレーニング

- く持久走、ダッシュ、インターバル 走、筋カトレーニング、縄跳び、バ ランストレーニング、筋力、体幹ト レーニング、ストレッチ>
- ○様々な運動種目の楽しさや喜びを味

□筋力、体幹トレーニング

<筋力、体幹トレーニング各種>

- ○卒業後の余暇活動を意識し、様々な 運動種目の楽しさや喜びを味わい、 その特性に応じた技能を理解すると ともに技能を身に付ける。
- ・身体の部位を意識した筋力、体幹ト レーニング、ストレッチ【保健体 育、理科、総合的な探究の時間】

ロサーキットトレーニング

- <持久走、ダッシュ、インターバル 走、筋カトレーニング、縄跳び、バ ランストレーニング、筋力、体幹ト レーニング、ストレッチ>
- ○卒業後の余暇活動を意識し、様々な

2

わい、その特性に応じた技能を理解 するとともに技能を身に付ける。

•集合、整列

【特別の教科道徳、保健体育】

- ・身体の部位を意識した筋力、体幹ト レーニング、ストレッチ【保健体 育、理科、総合的な探究の時間】
- 体育用具を使用した運動【保健体 育】

# 【特別の教科道徳、保健体育】 ・身体の部位を意識した筋力、体幹ト

レーニング、ストレッチ【保健体 育、理科、総合的な探究の時間】

わい、その特性に応じた技能を理解

するとともに技能を身に付ける。

• 体育用具を使用した運動【保健体

# その特性に応じた技能を理解すると

ともに技能を身に付ける。 • 集合、整列

【特別の教科道徳、保健体育】

・身体の部位を意識した筋力、体幹ト レーニング、ストレッチ【保健体 育、理科、総合的な探究の時間】

運動種目の楽しさや喜びを味わい、

• 体育用具を使用した運動【保健体

## ロランニング

<20 分間グラウンド、体育館を走る〉 ○持久走の楽しさや喜びを味わい、そ の特性に応じた技能を理解するとと もに技能を身に付ける。

•集合、整列

【特別の教科道徳、保健体育】

- ・身体の部位を意識した体操、ストレ ッチ【保健体育、理科、総合的な探
- 自分で目標やペースを考えて走る 【特別の教科道徳、保健体育、数学、 総合的な探究の時間】

## ロランニング

•集合、整列

<20 分間グラウンド、体育館を走る〉 ○持久走の楽しさや喜びを味わい、そ の特性に応じた技能を理解するとと もに技能を身に付ける。

• 集合、整列

【特別の教科道徳、保健体育】

- ・身体の部位を意識した体操、ストレ ッチ【保健体育、理科、総合的な探
- ・自分で目標やペースを考えて走る 【特別の教科道徳、保健体育、数学、 総合的な探究の時間】

# ロランニング

<20 分間グラウンド、体育館を走る〉 ○卒業後の余暇活動を意識し、持久走 の楽しさや喜びを味わい、その特性 に応じた技能を理解するとともに技 能を身に付ける。

集合、整列

【特別の教科道徳、保健体育】

- ・身体の部位を意識した体操、ストレ ッチ【保健体育、理科、総合的な探 空の時間】
- ・自分で目標やペースを考えて走る 【特別の教科道徳、保健体育、数学、 総合的な探究の時間】

34時間

## 35時間

# 30時間

ロエアロビクス等

<約20分間の有酸素運動>

- 〇体を動かす楽しさや心地よさを味わ い、その行い方や方法を理解し、動 きを持続する能力を高める。
- •集合、整列

【特別の教科道徳、保健体育】

・身体の部位を意識した体操、ストレ ッチ【保健体育、理科、総合的な探 究の時間】

# ロエアロビクス等

<約20分間の有酸素運動>

- ○体を動かす楽しさや心地よさを味わ い、その行い方や方法を理解し、動 きを持続する能力を高める。
- •集合、整列

【特別の教科道徳、保健体育】

・身体の部位を意識した体操、ストレ ッチ【保健体育、理科、総合的な探 究の時間】

ロエアロビクス等

<約20分間の有酸素運動>

- ○卒業後の余暇活動を意識し、体を動 かす楽しさや心地よさを味わい、そ の行い方や方法を理解し、動きを持 続する能力を高める。
- •集合、整列

【特別の教科道徳、保健体育】

• 身体の部位を意識した体操、ストレ ッチ【保健体育、理科、総合的な探 究の時間】

□筋力、体幹トレーニング <筋力、体幹トレーニング各種>

- ○様々な運動種目の楽しさや喜びを味 わい、その特性に応じた技能を理解 するとともに技能を身に付ける。
- ・身体の部位を意識した筋力、体幹ト レーニング、ストレッチ【保健体 育、理科、総合的な探究の時間】
- 口筋力、体幹トレーニング
- <筋力、体幹トレーニング各種>
- ○様々な運動種目の楽しさや喜びを味 わい、その特性に応じた技能を理解 するとともに技能を身に付ける。
- ・身体の部位を意識した筋力、体幹ト レーニング、ストレッチ【保健体 育、理科、総合的な探究の時間】

□筋力、体幹トレーニング

- <筋力、体幹トレーニング各種>
- ○卒業後の余暇活動を意識し、様々な 運動種目の楽しさや喜びを味わい、 その特性に応じた技能を理解すると ともに技能を身に付ける。
- ・身体の部位を意識した筋力、体幹ト レーニング、ストレッチ【保健体 育、理科、総合的な探究の時間】

ロサーキットトレーニング

- く持久走、ダッシュ、インターバル 走、筋カトレーニング、縄跳び、バ ランストレーニング、筋力、体幹ト レーニング、ストレッチ>
- ○様々な運動種目の楽しさや喜びを味 わい、その特性に応じた技能を理解 するとともに技能を身に付ける。
- •集合、整列

【特別の教科道徳、保健体育】

ロサーキットトレーニング

- く持久走、ダッシュ、インターバル 走、筋カトレーニング、縄跳び、バ ランストレーニング、筋力、体幹ト レーニング、ストレッチ>
- ○様々な運動種目の楽しさや喜びを味 わい、その特性に応じた技能を理解 するとともに技能を身に付ける。
- •集合、整列 【特別の教科道徳、保健体育】

ロサーキットトレーニング

- <持久走、ダッシュ、インターバル 走、筋カトレーニング、縄跳び、バ ランストレーニング、筋力、体幹ト レーニング、ストレッチ>
- ○卒業後の余暇活動を意識し、様々な 運動種目の楽しさや喜びを味わい、 その特性に応じた技能を理解すると ともに技能を身に付ける。
- 集合、整列

3

- ・身体の部位を意識した筋力、体幹トレーニング、ストレッチ【保健体育、理科、総合的な探究の時間】
- 体育用具を使用した運動【保健体育】

# ロランニング

<20 分間体育館を走る〉

- 〇持久走の楽しさや喜びを味わい、そ の特性に応じた技能を理解するとと もに技能を身に付ける。
- •集合、整列

【特別の教科道徳、保健体育】

- ・身体の部位を意識した体操、ストレッチ【保健体育、理科、総合的な探究の時間】
- ・自分で目標やペースを考えて走る 【特別の教科道徳、保健体育、数学、 総合的な探求の時間】

- ・身体の部位を意識した筋力、体幹トレーニング、ストレッチ【保健体育、理科、総合的な探究の時間】
- 体育用具を使用した運動【保健体育】

# ロランニング

<20 分間体育館を走る〉

- 〇持久走の楽しさや喜びを味わい、そ の特性に応じた技能を理解するとと もに技能を身に付ける。
- •集合、整列

【特別の教科道徳、保健体育】

- ・身体の部位を意識した体操、ストレッチ【保健体育、理科、総合的な探究の時間】
- ・自分で目標やペースを考えて走る 【特別の教科道徳、保健体育、数学、 総合的な探究の時間】

# 【特別の教科道徳、保健体育】

- ・身体の部位を意識した筋力、体幹トレーニング、ストレッチ【保健体育、理科、総合的な探究の時間】
- 体育用具を使用した運動【保健体育】

# ロランニング

<20 分間体育館を走る〉

- ○卒業後の余暇活動を意識し、持久走 の楽しさや喜びを味わい、その特性 に応じた技能を理解するとともに技 能を身に付ける。
- •集合、整列

【特別の教科道徳、保健体育】

- ・身体の部位を意識した体操、ストレッチ【保健体育、理科、総合的な探究の時間】
- ・自分で目標やペースを考えて走る 【特別の教科道徳、保健体育、数学、 総合的な探究の時間】

16時間 18時間 10時間