

| 教科・領域名 | | 体力づくり | |
|---|--|--|--|
| 学科・学年・形態 | | 生産技術科全学年 環境・流通サポート科全学年 | |
| 教科・領域の目標 | | 体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けた主体的・協動的な学習過程を通して、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るための資質・能力を育成する。 | |
| | 知識及び技能 | (1) 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。 | |
| | 思考力、判断力、表現力等 | (2) 各種の運動や健康・安全についての自他や社会の課題を発見し、その解決に向けて仲間と思考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。 | |
| | 学びに向かう力、人間性等 | (3) 生涯にわたって継続して運動に親しむことや、健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。 | |
| 各段階の目標 | | 1 段階 | 2 段階 |
| | 知識及び技能 | ア 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。 | ア 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 | イ 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。 | イ 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 | ウ 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。 | ウ 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 | | | |
| □題材名 < > 分野 () 時数 ○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 |
| 1 | <input type="checkbox"/> エアロビクス等 <約 20 分間の有酸素運動> <input type="checkbox"/> 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【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】 <input type="checkbox"/> 筋力、体幹トレーニング <筋力、体幹トレーニング各種> <input type="checkbox"/> 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】 <input type="checkbox"/> 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 | <input type="checkbox"/> エアロビクス等 <約 20 分間の有酸素運動> <input type="checkbox"/> 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【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】 <input type="checkbox"/> 筋力、体幹トレーニング <筋力、体幹トレーニング各種> <input type="checkbox"/> 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】 <input type="checkbox"/> 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、筋力トレーニング、縄跳び、バ | <input type="checkbox"/> エアロビクス等 <約 20 分間の有酸素運動> <input type="checkbox"/> 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【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】 <input type="checkbox"/> 筋力、体幹トレーニング <筋力、体幹トレーニング各種> <input type="checkbox"/> 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】 <input type="checkbox"/> 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、筋力トレーニング、縄跳び、バ |

| | | | |
|---|---|---|--|
| | <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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】 <p>□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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・集合、整列【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、総合的な学習の時間、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、総合的な探究の時間】 ・マラソン大会に向けての練習【道徳、保健体育、数学】 | <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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】 <p>□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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・集合、整列【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、総合的な学習の時間、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、総合的な探究の時間】 ・マラソン大会に向けての練習【道徳、保健体育、数学】 | <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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】 <p>□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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・集合、整列【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、総合的な探究の時間】 ・マラソン大会に向けての練習【道徳、保健体育、数学】 |
| | 35時間 | 29時間 | 30時間 |
| 2 | <p>□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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・集合、整列【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】 <p>□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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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】 <p>□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。</p> | <p>□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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・集合、整列【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】 <p>□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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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】 <p>□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。</p> | <p>□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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・集合、整列【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】 <p>□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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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】 <p>□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> ○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。</p> |

| | | | |
|---|--|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> ・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】 <p>□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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・集合、整列【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、総合的な学習の時間、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、総合的な探究の時間】 | <ul style="list-style-type: none"> ・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】 <p>□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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・集合、整列【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、総合的な学習の時間、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、総合的な探究の時間】 | ともに技能を身に付ける。 <ul style="list-style-type: none"> ・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】 <p>□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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・集合、整列【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、総合的な学習の時間、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、総合的な探究の時間】 |
| | 34時間 | 35時間 | 30時間 |
| 3 | <p>□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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・集合、整列【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】 <p>□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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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】 <p>□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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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】 | <p>□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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・集合、整列【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】 <p>□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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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】 <p>□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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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】 | <p>□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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・集合、整列【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】 <p>□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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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】 <p>□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> ○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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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】 |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | <p>□ランニング <20分間体育館を走る> ○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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・集合、整列【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、総合的な探究の時間】 | <p>□ランニング <20分間体育館を走る> ○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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・集合、整列【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、総合的な探究の時間】 | <p>□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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・集合、整列【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、総合的な探究の時間】 |
| | 16時間 | 18時間 | 10時間 |