

清真学園高等学校・中学校 保健体育科

施設		・上部グラウンド・野球場・テニスコート(4面)・第1体育館・第2体育館・水泳プール・剣道場第2道場・弓道場		
保健体育科の目標		本校の体育は6年間一貫教育をふまえて、中学1年、2年においては基本技能を学び、安全にスポーツを実施していく基礎作りを行う。また、中学3年、高校1年においては中学1、2年で学んだ基本技能を基に応用技能を身につけ、さらに高度な身体運動、スポーツに取り組む。高校2年、3年では発展技能として、過去4年間で学んだ技能をさらに発展させて、実際のゲームも取り入れながら、楽しく、効果的な身体運動、スポーツに取り組む、生涯につながるスポーツ活動を実践する。保健では、健康や安全に関わることに関心を持ち、広く知識を身につけ、自己の生活に生かしていく授業を目指す。		
学年	領域	型	種目	ねらい
中1・中2	器械運動		マット運動・跳び箱運動	マット運動・跳び箱を通して自分の体を動かすイメージと動作をつなげられるようにする。マット運動(前転・後転を美しく回れるようになる。⇒飛び前転や倒立前転などの発展技につなげる) 跳び箱(開脚とびで跳べるようになる。⇒閉脚跳び・台上前転にチャレンジする)
	陸上競技		短距離走・障害走	仲間との競争を楽しみながら、自己記録更新をめざす。種目の特性を理解し、皆で協力し、安全に配慮して活動できるようになる。
	水泳		バタ足・クロールを中心に各種泳法	水泳の事故防止に関する心得を守り、健康・安全に気をつける。(バタ足、クロールを習得し、25m泳げるようになる。⇒より速く泳げるようになる。)(他の泳法にもチャレンジする。)
	球技	ネット型	卓球	それぞれの種目の特性や技を理解し、安全にゲームを楽しめるようになる。(ネット型では、ボールや用具の使い方を身につけ、ラリーが続けられるようになる。)
			バドミントン	(ネット型では、ボールや用具の使い方を身につけ、ラリーが続けられるようになる。)
		ゴール型	バスケットボール	(ゴール型では、ボールキャッチ・スロー、キックの動作を身につけ仲間とパスができるようになる。⇒ルール・ゲームの進め方を覚えゲームを楽しめるようになる。)
			サッカー	⇒ゲームを楽しむ中で、課題を見つけて協力して解決に取り組む。
	ハースボール型	ソフトボール		
	武道		剣道 弓道	武道の基本的な技術・所作を学ぶことで、日本固有の武道の考え方に触れ、伝統文化の理解を深める。
	ダンス		フォークダンス	外国の踊りからその特徴を捉え、音楽に合わせてステップや動きを身につける。仲間と協力し楽しく踊ることができるようになる。
		体づくり運動	仲間と協力し体を動かす、心と体の関係や心身の状態に気付き、運動の効果や楽しみ方を感じる。	
		体育理論	運動やスポーツの幅広い楽しみ方や効果を学び、将来のスポーツライフを豊かにできるようにする。	
保健			「調和のとれた生活」	生活における健康・安全について理解し、自分や家族の健康についての課題をみつけ、解決に向けて協力できるようになる。将来、よりよい生活を営むことができるよう健康の維持増進をめざし、考えられるようになる。
			「心身の機能の発達と心の健康」	
			「生活習慣の健康への影響」	
			「けがの防止と応急手当」	
中3高1	水泳			安全に配慮し、身につけた泳法で効率よく泳ぎ、より速く・より長く泳ぐことができるようになる。
	球技	ネット型	卓球	それぞれの種目の基本的な技能を身につける。ルール・ゲームの進め方を理解するとともに仲間との連携した動きでゲームを展開できるようになる。仲間と作戦などについて話し合い、個々の課題や役割を発見し、協力して活動できるようになる。
			バドミントン	
		ゴール型	バスケットボール	
			サッカー	
	ハースボール型	ソフトボール		
	ダンス		フォークダンス	外国の踊りからその特徴を捉え、音楽に合わせてステップや動きを身につける。仲間と協力し楽しく踊ることができるようになる。
			体づくり運動	体ほぐし、体づくり運動を通し、心と体の関係や心身の状態に気付き、仲間と協力し積極的に取り組む。
			体育理論	スポーツの意義、歴史、文化的特徴について学び、豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育成する。
	保健(中3)		「感染の予防と健康を守る社会の取り組み」 「環境の健康への影響」	個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身につける。健康についての課題をみつけ、解決に向けて協力できる力を養う。生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し、よりよい生活を営む態度を養う。
高2・高3	器械運動		マット運動・跳び箱運動	器械運動の特性を理解し、自己に適した技を高めて演技することができるようになる。
	水泳		各泳法	記録の向上や課題解決などの多様な楽しみを味わい、自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐ。
	球技	ネット型	卓球	仲間と協力し、合理的、計画的に取り組み、生涯にわたって運動・スポーツを継続するための課題を発見し取り組むことができるようになる。
			バドミントン	
		ゴール型	バスケットボール	
			サッカー	
	ハースボール型	ソフトボール		
	ハースボール型	ソフトボール		
	ニュースポーツ		ターゲットバードゴルフ	
	武道		弓道	
ダンス		フォークダンス・創作ダンス		
		体づくり運動	体ほぐし、体づくり運動を通し、心と体の関係や心身の状態に気付き、仲間と協力し積極的に取り組む。	
		体育理論	運動やスポーツの多様性や効果を学び、豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育成する。	