

科 目	必・ 選	担 当 教 員	学年・ 学科	単位数	授 業 形 態							
保健・体育 Health and Physical Education	必	桑原 伸弘 中出 明人 芥河 晋	5 年 機械工学科	2	通年 週1 時間							
授業概要	生涯スポーツにつながる種目の基本練習と、自主性を重視したゲーム形式での展開											
到達目標	健康と体力の維持増進のため、積極的に運動を実施する習慣を育てる。また自発的な競技運営等ができることによって、生涯にわたってスポーツを生活の一部として取り入れ、健全な社会生活を営むことができる能力や態度を養う。											
評価方法	授業への参加状況(出欠、見学、遅刻) 70%、学習意欲および態度(授業態度、服装、準備協力等) 10%、各種目を基礎として技術、技能、習熟度 20%を加味して評価をする。											
教科書等	保健体育要論											
内 容					学習・教育目標							
第 1 週	スポーツテスト				A							
第 2 週	"				A							
第 3 週	ゴルフ(基本姿勢、スイングの確認)		テニス(基礎技術、基礎練習)		A							
第 4 週	"		"		A							
第 5 週	"(ショートスイング、アプローチ)		"(ダブルスのフォーメーション)		A							
第 6 週	"		"(ルール説明、ミニゲーム)		A							
第 7 週	"(フルショット・パター練習)		"		A							
第 8 週	"		"		A							
第 9 週	"(コース練習)		"		A							
第10 週	"		"(ダブルスゲーム)		A							
第11 週	選択種目				A							
第12 週	" ソフトボール(雨天; 卓球) または バドミントン				A							
第13 週	"				A							
第14 週	"				A							
第15 週	選択種目				A							
第16 週	" ソフトボール(雨天; バドミントン) または ソフトテニス(雨天; 卓球)				A							
第17 週	"				A							
第18 週	"				A							
第19 週	選択種目(バレー、バスケット、サッカー、卓球から選択する)				A							
第20 週	" 自分達で計画・立案し実行する				A							
第21 週	"				A							
第22 週	"				A							
第23 週	選択種目(バレー、バスケット、サッカー、卓球から選択する)				A							
第24 週	" 19～22 週とは違う種目を選択する。				A							
第25 週	" 自分達で計画・立案し実行する				A							
第26 週	"				A							
第27 週	"バレーボール				A							
第28 週	"				A							
第29 週	" 屋外種目の雨天時に実施する。				A							
第30 週	"				A							
(特記事項) バレーボールについては通しでなく、ゴルフ、テニスが雨でできない時に当てることになる。		JABEEとの関連										
		JABEE	a	b	c	d1	d2a)d	d2b)c	e	f	g	h
		本校の学習・教育目標	A	A	C-1	C-1	C-2	B	B	D	C-3	
			○									

1. 合格ラインについて、特に記載の無いものは、60 点以上を合格とします。

2. 定期試験について、特に記載の無いものは、評価配分を均等とします。(【例】年4回定期試験を実施した場合の各定期試験の評価配分は、特に記載の無いものは、25%ずつとなります。)

## 保健体育ガイダンス資料 5 学年

健康な身体を維持していくには、適度な運動が必要である。週一回しかない体育の授業では、絶対休まないという信念で望んでほしい。

### 第1、2週 スポーツテスト

スポーツテスト 全8 種目に、学校指定種目として垂直跳びと背筋力を加えて実施する。  
スポーツテストを実施。5 年間継続することによって自分の体力の増減を自覚してもらいたと考える。

### 第3週～10週 ゴルフとテニスを隔週で実施

#### ( ゴルフ )

生涯スポーツとして取り組むための一つとして、ゴルフの基本を身につけてほしい。初めは室内でプラスチックボールを打つ。2 週からはグラウンドで実際のボールを打ちながら飛距離等を確認する。アプローチが中心であるが、パターの打ち方も学びながら、最終的には、ショートではあるがコースを回ってゴルフの楽しさを味わってもらいたい。

#### ( テニス )

まずはソフトテニスとの違いを実感する。そして、グランドストロークやボレー、サーブなど基礎技術の練習を十分に行い、ダブルスのフォーメーションを身に付ける。ルールおよび審判法を学んだ上で、ダブルスのリーグ戦および団体戦を行う。

### 第11週～14週 選択種目 ( ソフトボール( 雨天: 卓球) または バドミントン )

#### ( ソフトボール )

キャッチボール、守備練習、連係プレイ等の練習をした後、ゲーム形式で授業を進める。  
スコアを記録して、守備部門、打撃部門の個人データを残す。雨天時は卓球を実施する。

#### ( バドミントン )

ダブルスによるリーグ戦を中心にバドミントンのスキルアップを目指す。

### 第15週～18週 選択種目( ソフトボール( 雨天: バドミントン) またはソフトテニス( 雨天: 卓球) )

#### ( ソフトボール )

キャッチボール、守備練習、連係プレイ等の練習をした後、ゲーム形式で授業を進める。  
スコアを記録して、守備部門、打撃部門の個人データを残す。雨天時は卓球を実施する。

#### ( ソフトテニス )

ゲームを通してソフトテニスのスキルアップを目指す。

※ 第11週～18週を選択種目の屋外種目は、雨天時にはそれぞれ雨天種目に変更するので、回数は変動する。

### 第19週～22週 選択種目4種Part1( バレー、バスケット、サッカー、卓球から1種目選ぶ )

試合を中心に授業を展開するが、学生自らが計画立案し、全員が楽しめるような競技運営を目指す。

### 第23週～26週 選択種目4種Part2( バレー、バスケット、サッカー、卓球から1種目選ぶ )

試合を中心に授業を展開するが、学生自らが計画立案し、全員が楽しめるような競技運営を目指す。

Part1 と別な種目を選択する。

### 第27～30週 バレーボール

試合を中心に授業を展開するが、学生自らが計画立案し、全員が楽しめるような競技運営を目指す。屋外種目の雨天時に実施する。