

## 令和8年度 科目選択資料集

### 保健体育

#### 科目名

# 体育（2年）

#### 履修条件

#### 2年次必履修科目

単位数	対象年次	年次優先枠	(参考) 前年度教材費
3	2	-	

#### 紹介

体力の向上及びスポーツの楽しさや喜びを味わい、生涯スポーツへの継続ができるようにします。

ゲーム主体の授業の中で、ルールを理解し、公正な態度を育成します。

男女共修の授業（選択）を実施します。

#### 履修上の注意

体育のルール（装飾品を授業前に外す、爪の管理等）で行います。ルールが守れず見学が多い場合は修得が難しくなります。授業の確認事項を守り、欠席や見学をしないで、楽しく運動しましょう。

#### 科目名

# 体育（3年）

#### 履修条件

#### 3年次必履修科目

単位数	対象年次	年次優先枠	(参考) 前年度教材費
2	3	-	

#### 紹介

体力の向上及びスポーツの楽しさや喜びを味わい、生涯スポーツへの継続ができるようにします。

ゲーム主体の授業の中で、ルールを理解し、公正な態度を育成します。

男女共修の授業（選択）を実施します。

#### 履修上の注意

体育のルール（装飾品を授業前に外す、爪の管理等）で行います。ルールが守れず見学が多い場合は修得が難しくなります。授業の確認事項を守り、欠席や見学をしないで、楽しく運動しましょう。

科目名			
保健（2年）			
履修条件			
2年次必履修科目			
単位数	対象年次	年次優先枠	(参考) 前年度教材費
1	2	-	
紹介			
健康の大切さを再認識し、ヘルスプロモーションの考え方を生かして、健康なライフスタイルを確立することを目指します。さらに自らの生活行動や環境を改善できる実践力を養います。 健康な心身を維持するための知識を学ぶことで、将来の生活にとても役立てることができる科目です。			
履修上の注意			
1年次の教科書と副教材ノートを使用します。			

## 令和8年度 科目選択資料集

### 体育（専）

#### 科目名

## スポーツⅡ

#### 履修条件

#### 特になし

単位数	対象年次	年次優先枠	(参考) 前年度教材費
2	2	-	

#### 紹介

将来、体育系の進路を考えている人が対象の科目です。

球技の特性について深く理解し、体育よりも高度な競技力の向上および、各種目の特性に応じた体力の向上を目的とした授業です。また、審判法を習得し、主体的にゲームを運営できるようにします。

練習やゲームの結果について評価・反省し、次の目標・課題や練習法の工夫ができるようにします。

基礎体力向上のために、持久走を年間通して行います。

#### 履修上の注意

- ・毎時間、運動量がとても多い授業です。体力に自信がある人、より専門的な実技等を学びたい人に向いています。
- ・見学や欠席が多いと、実技科目のため単位の修得が難しくなります。
- ・体育のルール（装飾品を授業前に外す、爪の管理等）で行います。ルールが守れず見学が多い場合は修得が難しくなります。

#### 科目名

## スポーツIV(ヒップホップダンス入門)

#### 履修条件

#### 特になし

単位数	対象年次	年次優先枠	(参考) 前年度教材費
2	2,3	2	

#### 紹介

身体的な自己表現能力の育成や、ヒップホップ文化の理解を深めることを目指します。

リズムのとり方、基本的なダンスステップ、ヒップホップ音楽等を学び、個人及びグループでの発表をします。感性を磨いていきましょう。

#### 履修上の注意

- ・授業内で発表の機会が複数回あります。参加が必須です。
- ・文化祭でのステージ発表を行います。参加が必須です。
- ・見学や欠席は、かなり周りに遅れてしまうので単位の修得が難しくなります。
- ・発表や実技試験に取り組めないと単位の修得が難しくなります。

科目名			
<b>スポーツIV(ヒップホップダンス発展)</b>			
履修条件			
スポーツIV(ヒップホップダンス入門)を履修していること			
単位数	対象年次	年次優先枠	(参考) 前年度教材費
2	3	-	
紹介			
<p>スポーツIV（ヒップホップダンス入門）で得た身体的な自己表現能力をさらに高め、ヒップホップ文化の理解を深めることを目指します。リズムの応用、発展的なダンスマスク、ヒップホップ音楽の制作、個人及びグループでの発表をします。より一層ヒップホップダンスのステップを覚えて踊ることができます。さらにダンスを深めたい人はどうぞ！</p> <p>感覚を研ぎ澄まし、体で感じて、心で踊りましょう！！</p>			
履修上の注意			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・発表の機会が複数回あります。参加が必須です。</li> <li>・文化祭でのステージ発表を行います。参加が必須です。</li> <li>・見学や欠席は、かなり周りに遅れてしまうので単位の修得が難しくなります。</li> <li>・発表や実技試験に取り組めないと単位の修得が難しくなります。</li> </ul>			

科目名			
<b>アダプテッドスポーツ</b>			
履修条件			
特になし			
単位数	対象年次	年次優先枠	(参考) 前年度教材費
2	3	-	
紹介			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・様々な生涯スポーツを通して、健康の保持増進について理解し、実践力・指導力を育成することをねらいとしています。</li> <li>・体育の授業では扱わない、アルティメット、グラウンドゴルフ、タグラグビー、シッティングバレーボールなどについて、各自で調べ生徒同士で指導・実践しながら学習します。</li> <li>・生涯にわたって健康にスポーツを楽しみたい人、年齢関係なく楽しむスポーツについて興味・関心のある人におすすめです。</li> </ul>			
履修上の注意			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・見学や欠席が多い人は、授業についていけず単位の修得が難しいです。</li> <li>・体育のルール（装飾品を授業前に外す、爪の管理等）で行います。ルールが守れず見学が多い場合は修得が難しくなります。</li> <li>・体育系、保育系の進路を考えている人に向いています。</li> <li>・後期に模擬授業を行うので、指導者を目指している人にも向いています。</li> </ul>			

科目名			
<b>ヘルスプロモーションとコンディショニング</b>			
履修条件			
特になし			
単位数	対象年次	年次優先枠	(参考) 前年度教材費
2	3	-	
紹介			
<p>毎時間講義と実技の時間を設定し、実技では用具（ウエイト）を用いたトレーニング等の運動を行いながら体の仕組みについて理解を深めます。</p> <p>また講義ではヘルスプロモーションや自らのコンディショニングについて学んでいきます。</p> <p>ウエイトトレーニングは高強度の運動を行うため、筋肉痛などを引き起こすこともあります。運動部に所属しているなど、自身の競技パフォーマンスを向上させたい人に特に向いている授業です。</p>			
履修上の注意			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・高強度の運動（ウエイトトレーニング等）を毎時間行います。</li> <li>・見学や欠席が多いと、実技科目のため単位の修得が難しくなります。</li> <li>・体育のルール（装飾品を授業前に外す、爪の管理等）で行います。ルールが守れず見学が多い場合は修得が難しくなります。</li> </ul>			