

令和9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、体育系の進路を目指す人や、「高いレベルでスポーツの実力を伸ばしたい!」という人のための専門科目です。球技の勝ち方や戦術を深く理解し、実戦力と体力を年間を通して鍛え上げます。さらに、審判法を習得し自分たちで試合運営をしたり、勝利に向けて練習内容を考えたりする等、スポーツをする上で必要な「考える力」も身につける授業です。基礎体力向上のために、年間を通して持久走を行います。			
履修上の注意			
・毎時間、運動量が多い授業です。 ・部活動やクラブチーム等で実践している競技レベルの高い内容や戦術を行います。 ・自分の体調管理や怪我の予防ができることもアスリートの条件です。実技メインのため、見学や欠席が多いと単位の修得が難しくなります。 ・体育のルール（装飾品を外す、爪を切る等）で行います。ルールが守れない場合は、単位の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			
スポーツⅣ(ヒップホップダンス発展)			
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			
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、発展的なダンスステップ、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るようになります。さらにダンスを深めたい人はどうぞ！ 感覚を研ぎ澄まし、体で感じて、心で踊りましょう！！			
履修上の注意			
・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			
アダプテッドスポーツ			
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			
・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。 ・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、シットイ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。 ・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。			
履修上の注意			
・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。 ・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。 ・体育系、保育系の進路を考えている人に向いています。 ・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。			

科目名			
ヘルスプロモーションとコンディショニング			
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			
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。 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。 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。			
履修上の注意			
・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。 ・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。			