

教科の重点 【保健体育】科

素早く体を移動させる力を伸ばす指導の在り方

		【指導の重点】	【主となる単元】	【動きの意味を理解し、能力を伸ばす活動】	
				敏捷性の意味を理解する	敏捷性を運動に活用する
中三		<ul style="list-style-type: none"> 健康に生活するため、運動を行うための体力を高める運動の実践することができるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 体づくり運動（巧みな動き） バスケットボール サッカー バドミントン ダンス 	<ul style="list-style-type: none"> 健康に生活するための体力を高める運動の計画を立てることができる。 運動を行うための体力を高める運動の計画を立てることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 健康に生活するための体力を高める運動の実践する。 運動を行うための体力を高める運動の実践する。
中一・二		<ul style="list-style-type: none"> 体重は片寄らず左右均等にする。 体重移動を少なくする プレジャンプを使うことができるようにする。 フェイントを入れた動作ができるようにする。 		<ul style="list-style-type: none"> プライオメトリックトレーニングを取り入れる。 方向変換の前に小さくジャンプを入れると動きやすいことを理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> 体重は片寄らず左右均等にする。 体重移動を少なくする。 プレジャンプを使う。 フェイントを入れた動作について習熟する。
小六		<ul style="list-style-type: none"> 左右のどちらに動くかを相手にわからせないようにする。 小さくタイミングよくジャンプすることができるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 体づくり運動（巧みな動き） ハーフコート バスケットボール サッカー 表現運動 	<ul style="list-style-type: none"> プライオメトリックトレーニングを取り入れ、着地の時に踏み出す準備をしていることを理解させる。 方向変換の前に小さくジャンプを入れると動きやすいことを理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> 左右のどちらに動くかを相手にわからせないようにする。 小さくタイミングよくジャンプする。
小五				<ul style="list-style-type: none"> プライオメトリックトレーニングを取り入れ、着地の時に踏み出す準備をしていることを理解させる。 方向変換の前に小さくジャンプを入れると動きやすいことを理解する。 	
小四		<ul style="list-style-type: none"> 相手との距離に応じて自分の動きを考慮することができるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 体づくり運動（巧みな動き） ポートボール 様々なボールを使った運動 表現リズムダンス 	<ul style="list-style-type: none"> 着地の時に踏み出す準備をしていることを理解させる。 足を着くと同時に別の方向に踏み出すことを理解する。 体重を両足にかけ、どちらにも動けるようにしておくことを理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> 相手との距離に応じて自分の動きを考慮する。
小三				<ul style="list-style-type: none"> 足を着くと同時に別の方向に踏み出すことを理解する。 体重を両足にかけ、どちらにも動けるようにしておくことを理解する。 	
小二		<ul style="list-style-type: none"> 急に止まったり、方向、スピードを変えて鬼から逃げる。または捕まえることができるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 体づくり運動（巧みな動き） 鬼あそび ドッジボール 	<ul style="list-style-type: none"> 足を着くと同時に別の方向に踏み出すことを理解する。 体重を両足にかけ、どちらにも動けるようにしておくことを理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> 急に止まったり、方向、スピードを変えて鬼から逃げる。または捕まえる動作について習熟する。
小一					