

実施回	授業計画	予習・復習・キーワード	担当
1 (4/12)	<p>ガイダンス</p> <p>注意事項、および、身体バランスの測定</p> <p>1)安全に運動するための配慮について理解できる</p> <p>2)自身の柔軟性を評価できる。</p>	<p>(予習)授業に参加するための用具の確認、および、体調の管理</p> <p>(復習)授業で学んだことの再確認</p> <p>(キーワード)ガイダンス 注意事項 柔軟性</p>	<p>演習</p> <p>川上</p>
2 (4/19)	<p>バレーボール1</p> <p>1)基礎技術を正確な動きで実施できる</p> <p>2)ルールを理解し、試合を実施できる</p>	<p>(予習)授業に参加するための用具の確認、および、体調の管理</p> <p>(復習)授業で学んだことの再確認</p> <p>(キーワード)オーバーハンドパス アンダーハンドパス</p>	<p>演習</p> <p>川上</p>
3 (4/26)	<p>バレーボール2</p> <p>1)習得した技術を試合に応用できる</p> <p>2)ルールを理解し、試合を実施できる</p>	<p>(予習)授業に参加するための用具の確認、および、体調の管理</p> <p>(復習)授業で学んだことの再確認</p> <p>(キーワード)サーブ レシーブ スパイク</p>	<p>演習</p> <p>川上</p>
4 (5/10)	<p>バレーボール3</p> <p>1)習得した技術を試合に応用できる</p> <p>2)ルールを理解し、試合を実施できる</p>	<p>(予習)授業に参加するための用具の確認、および、体調の管理</p> <p>(復習)授業で学んだことの再確認</p> <p>(キーワード) フォーメーション ゲーム</p>	<p>演習</p> <p>川上</p>
5 (5/17)	<p>バドミントン1</p> <p>1)基礎技術を正確な動きで実施できる</p> <p>2)ルールを理解し、試合を実施できる</p>	<p>(予習)授業に参加するための用具の確認、および、体調の管理</p> <p>(復習)授業で学んだことの再確認</p> <p>(キーワード)ドライブ クリヤー ドロップ</p>	<p>演習</p> <p>川上</p>
6 (5/24)	<p>バドミントン2</p> <p>1)習得した技術を試合に応用できる</p> <p>2)ルールを理解し、試合を実施できる</p>	<p>(予習)授業に参加するための用具の確認、および、体調の管理</p> <p>(復習)授業で学んだことの再確認</p> <p>(キーワード) サービス ヘアピン スマッシュ</p>	<p>演習</p> <p>川上</p>
7 (5/31)	<p>バドミントン3</p> <p>1)習得した技術を試合に応用できる</p> <p>2)ルールを理解し、試合を実施できる</p>	<p>(予習)授業に参加するための用具の確認、および、体調の管理</p> <p>(復習)授業で学んだことの再確認</p> <p>(キーワード)フォーメーション シングルス ダブルス</p>	<p>演習</p> <p>川上</p>

8 (6/7)	卓球 1 1)基礎技術を正確な動きで実施できる 2)ルールを理解し、試合を実施できる	(予習)授業に参加するための用具の確認、および、体調の管理 (復習)授業で学んだことの再確認 (キーワード)ラケットワーク フォアハンド バックハンド	演習 川上
9 (6/14)	卓球 2 1)習得した技術を試合に応用できる 2)ルールを理解し、試合を実施できる	(予習)授業に参加するための用具の確認、および、体調の管理 (復習)授業で学んだことの再確認 (キーワード) カット ドライブ スマッシュ	演習 川上
10 (6/21)	卓球 3 1)習得した技術を試合に応用できる 2)ルールを理解し、試合を実施できる	(予習)授業に参加するための用具の確認、および、体調の管理 (復習)授業で学んだことの再確認 (キーワード) フォーメーション ダブルス	演習 川上
11 (6/28)	選択種目 (バレーボール・バドミントン・卓球より選択) 1)習得した技術を試合に応用できる 2)ルールを理解し、試合を実施できる	(予習)授業に参加するための用具の確認、および、体調の管理 (復習)授業で学んだことの再確認 (キーワード)バレーボール バドミントン 卓球	講義 川上
12 (7/5)	講義 1：運動処方とダイエット 1)運動プログラムの作成方法を説明できる 2)運動強度を用いた消費カロリーの算出を説明できる	(予習)講義内容について事前に調べる (復習)授業で学んだことの再確認 (キーワード) 運動処方 Mets 消費カロリー	講義 川上
13 (7/12)	講義 2：編み合わせと姿勢 1)噛み合わせと身体バランスについて説明できる 2)身体バランスと健康の関係性について説明できる	(予習)講義内容について事前に調べる (復習)授業で学んだことの再確認 (キーワード) マウスガード 姿勢 バランス	講義 川上
14 (7/19)	講義 3：足裏の健康と正しい歩き方 1)足指・足裏と身体バランスについて説明できる 2)身体バランスと健康の関係性について説明できる	(予習)講義内容について事前に調べる (復習)授業で学んだことの再確認 (キーワード) 足指筋力 着地 バランス	講義 川上
15 (7/26)	講義 4：スポーツ現場における応急処置について 1)RICE 処置とは何かを説明できる 2)テーピングの種類を説明できる	(予習)講義内容について事前に調べる (復習)授業で学んだことの再確認 (キーワード) 救急 RICE 処置 テーピング	講義 川上