

実施回	授業計画	予習・復習・キーワード	担当
1 (4/11)	ガイダンス 注意事項、および、身体バランスの測定 1)安全に運動するための配慮について理解できる 2)自身の柔軟性を評価できる。	(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)ガイダンス 注意事項 柔軟性	演習 川上
2 (4/18)	バレーボール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)オーバーハンドパス アンダーハンドパス	演習 川上
3 (4/25)	バレーボール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)サーブ レシーブ スパイク	演習 川上
4 (5/2)	バレーボール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 ゲーム	演習 川上
5 (5/9)	バドミントン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)ドライブ クリヤー ドロップ	演習 川上
6 (5/16)	バドミントン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) サービス ヘアピン スマッシュ	演習 川上
7 (5/23)	バドミントン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 シングルス ダブルス	演習 川上

8 (5/30)	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 (6/6)	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 (6/13)	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 (6/20)	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 (6/27)	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 (7/4)	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 (7/11)	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 (7/18)	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