

保健体育（体育）

◆6か年雙葉プログラム

	中一	中二	中三	高1	高2	高3
体づくり運動	・集団行動や体づくり運動を通して自分や仲間の心や体に向き合い、体を動かす楽しさや心地よさを味わう。 ・ラジオ体操を通して健康でよりよく生きるために生涯にわたって運動やスポーツに親しむ基礎を学ぶ。					
バレーボール	●バレーボール ・基本の習得 ・ネットの張り方	●バレーボール ・基本の習得 ・円陣パス ・サーブの打ち方	●バレーボール ・円陣パス ・ミニゲーム	●バレーボール ・サーブの安定 ・ミニゲーム	●バレーボール ・戦術 ・サーブレシーブ ・ミニゲーム	●バレーボール ・戦術 ・三段攻撃 ミニゲーム
陸上競技	●陸上競技 ・50m, 800m 記録測定 ・マラソン大会	●陸上競技 ・50m, 800m 記録測定 ・マラソン大会	●陸上競技 ・50m, 800m 記録測定 ・マラソン大会	●陸上競技 ・50m, 800m 記録測定 ・ハードル走 ・長距離走	●陸上競技 ・50m, 800m 記録測定 ・リレー ・長距離走	●陸上競技 ・50m, 800m 記録測定 ・長距離走
バスケットボール	●バスケットボール ・各種シュート ・ミニゲーム	●バスケットボール ・各種シュート ・ミニゲーム	●バスケットボール ・各種シュート ・ミニゲーム	●バスケットボール ・コンビネーションプレイ ・ミニゲーム	●バスケットボール ・コンビネーションプレイ ・ミニゲーム	●バスケットボール ・コンビネーションプレイ ・ミニゲーム
体育祭練習	●学年種目 ●リレー ●二人三脚 ●大縄跳び ●100m走 友人と協力して競技力を高め、協調性を育む。					
新体力テスト	体力・運動能力の現状を確かめ、結果を分析し、不足している能力を高めるために多岐にわたるスポーツ活動に親しむ。 健康で充実した学校生活が送れるようにする。			体力・運動能力の現状を確かめ、結果を分析し、不足している能力を高めるために多岐にわたるスポーツ活動に親しむ。 生涯の健康に向けたスポーツ活動の基盤を作る。		
	●剣道 ・礼儀作法・挨拶の仕方 ・竹刀の基本型	●卓球 ・基本の習得 ・ミニゲーム ●剣道 ・礼儀作法・挨拶の仕方 ・木刀の基本型	●バドミントン ・基本の習得 ・ミニゲーム ●創作ダンス ・グループでダンス発表	●卓球 ・レシーブ ・ミニゲーム	●バドミントン ・レシーブ ・ミニゲーム ●ソフトテニス ・基本の習得	【選択制体育】 （第一期） ・バレーボール ・バスケットボール より一つ選択 （第二期） ・卓球 ・バドミントン より一つ選択 （共通種目） ・ソフトテニス

◆中学チャレンジプログラム（POINT となる活動）

- 50m・800m 毎年記録を計測し、体力の維持向上を目指す
- 体育祭 友人と協力して競技力を高め、協調性を育む。
- マラソン大会 目標に向かって努力し達成感を味わう