

## 保健・体育 学習の手引き

### 1. 履修のしくみ

#### 《保健》

1年次 : 普通科・外国語科必修科目 (1単位)

2年次 : 普通科・外国語科必修科目 (1単位)

#### 《体育》

1・2年次 : 普通科・外国語科必修科目 (3単位)

3年次 : 普通科・外国語科必修科目 (2単位)

### 2. 学習内容

#### 《保健》

1年次 : 現代社会と健康

2年次 : 生涯を通じる健康・社会生活と健康

#### 《体育》

各学年共通 : 体育理論・体づくり運動・陸上競技  
水泳・運動会練習等

1年次〈男子〉 : 選択体育 ※武道・球技から

〈女子〉 : 選択体育 ※武道・球技から

2年次〈男子〉 : 選択体育 ※器械運動・球技・武道・ダンスから

〈女子〉 : 選択体育 ※器械運動・球技・武道・ダンスから

3年次〈男女共修〉 : 選択体育

※ バレーボール・ソフトボール・テニス  
バドミントン・ゴルフ等の種目組合せ  
からコース選択をする。

### 3. 学習方法 (留意点)

#### 《保健》

教科書・図説等を活用し生涯を通じた健康づくりの基礎を学習するわけであるが、私たちをとりまく環境の変化や医学の急速な進歩、新たな健康問題の出現にも対応できるよう、新聞やTV等、色々なメディアを通じて新しい情報を自分の中に取り入れることも必要です。

#### 《体育》

安全に楽しく運動するためにはコンディショニングが大切です。ベストの状態での学習活動ができるよう心がけよう。また、自己の体力や運動能力を知りルールを守り活動しよう。

※体育関係の細かな注意は、年度当初に配られる「体育授業時の注意事項」を参照してください。

### 4. その他

#### 体育的行事

- ・運動会…クラス対抗 (5月)
- ・林間学校…1年次、万座・志賀2泊3日 (7月)
- ・強歩大会…男子 18.8 km、女子 14.1 km (11月)
- ・球技大会…生徒会 (全学年9月、  
3年12月、1・2年3月)