

体育1

長尾谷高等学校

履修区分	単位数	レポート提出回数	最低出席時数	試験
必履修	4	前期 2 後期 2	前期 10 後期 10	実技試験or 筆記試験
教科書		学習書・副教材等		
大修館書店050-901「現代高等保健体育 改訂版」		大修館書店「アクティブスポーツ総合版2026」		
学 習 目 標				
(1)運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身に付けるようにする。 (2)生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。 (3)運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、お互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。				
学 習 内 容				
(前期) バドミントン、陸上競技、レスリング、サッカー、野外活動 (後期) バスケットボール、柔道、新体力テスト、ソフトボール、スキー				
授業の進め方、課題・提出物など				
体育が苦手な人も楽しく参加できるようなスクーリング内容です。 また、スクーリングは実技と講義を折り交ぜて開講しています。 実技と講義を組み合わせると出席回数を満たすことも可能です。				
評価基準と評価方法				
【単位認定の条件】次の①～③をすべて満たすことを単位認定の条件とする。 ①必要出席時数以上スクーリングに出席すること。 ②すべてのレポートを提出し、すべて60点以上の評価を受けること。 ③平常点及び単位認定試験の結果を総合的に評価し、評点が35点以上であること。 ※①及び②のみ満たした場合は履修のみ認定する。				
【平常点について】 (1)スクーリングへ出席1回につき1点×10回（上限10点） (2)レポート点数1枚につき7点 × 2枚（上限14点） (3)授業に取り組む関心・意欲・態度に対する加点（上限6点）				
知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度		
各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に付けている。	運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を身に付けている。	生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を身に付けている。		
担 当 者 よ り				
実技スクーリング時には、ジャージ、所定の体育館シューズが必要です。グラウンドの場合は運動靴が必要です。実技スクーリング時の見学は認めていません。 講義スクーリング時には副読本を持参すること。				

体育2

長尾谷高等学校

履修区分	単位数	レポート提出回数	最低出席時数	試験
必修	4	前期 2 後期 2	前期 10 後期 10	実技試験or 筆記試験
教科書		学習書・副教材等		
大修館書店050-901「現代高等保健体育 改訂版」		大修館書店「アクティブスポーツ総合版2026」		
学 習 目 標				
(1)運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身に付けるようにする。 (2)生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。 (3)運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、お互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。				
学 習 内 容				
(前期) 卓球、水泳、フェンシング、ラグビー、トライアスロン (後期) バレーボール、器械運動、ボクシング、サッカー、スノーボード				
授業の進め方、課題・提出物など				
体育が苦手な人も楽しく参加できるようなスクーリング内容です。 また、スクーリングは実技と講義を折り交ぜて開講しています。 実技と講義を組み合わせると出席回数を満たすことも可能です。				
評価基準と評価方法				
【単位認定の条件】次の①～③をすべて満たすことを単位認定の条件とする。 ①必要出席時数以上スクーリングに出席すること。 ②すべてのレポートを提出し、すべて60点以上の評価を受けること。 ③平常点及び単位認定試験の結果を総合的に評価し、評点が35点以上であること。 ※①及び②のみ満たした場合は履修のみ認定する。				
【平常点について】 (1)スクーリングへ出席1回につき1点×10回（上限10点） (2)レポート点数1枚につき7点 × 2枚（上限14点） (3)授業に取り組む関心・意欲・態度に対する加点（上限6点）				
知識・技能	思考・判断・表現		主体的に学習に取り組む態度	
各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に付けている。	運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を身に付けている。		生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を身に付けている。	
担 当 者 よ り				
実技スクーリング時には、ジャージ、所定の体育館シューズが必要です。グラウンドの場合は運動靴が必要です。実技スクーリング時の見学は認めていません。 講義スクーリング時には副読本を持参すること。				

体育3

長尾谷高等学校

履修区分	単位数	レポート提出回数	最低出席時数	試験
必修	2	前期 1 後期 1	前期 5 後期 5	実技試験or 筆記試験
教科書		学習書・副教材等		
大修館書店050-901「現代高等保健体育 改訂版」		大修館書店「アクティブスポーツ総合版2026」		
学 習 目 標				
(1)運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身に付けるようにする。 (2)生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。 (3)運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、お互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。				
学 習 内 容				
(前期) バスケットボール、バレーボール、ゴルフ、 (後期) バドミントン、ソフトテニス、ソフトボール				
授業の進め方、課題・提出物など				
体育が苦手な人も楽しく参加できるようなスクーリング内容です。 また、スクーリングは実技と講義を折り交ぜて開講しています。 実技と講義を組み合わせることで出席回数を満たすことも可能です。				
評価基準と評価方法				
【単位認定の条件】次の①～③をすべて満たすことを単位認定の条件とする。 ①必要出席時数以上スクーリングに出席すること。 ②すべてのレポートを提出し、すべて60点以上の評価を受けること。 ③平常点及び単位認定試験の結果を総合的に評価し、評点が35点以上であること。 ※①及び②のみ満たした場合は履修のみ認定する。				
【平常点について】 (1)スクーリングへ出席1回につき2点×5回（上限10点） (2)レポート点数1枚につき14点 × 1枚（上限14点） (3)授業に取り組む関心・意欲・態度に対する加点（上限6点）				
知識・技能	思考・判断・表現		主体的に学習に取り組む態度	
各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に付けている。	運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を身に付けている。		生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を身に付けている。	
担 当 者 よ り				
実技スクーリング時には、ジャージ、所定の体育館シューズが必要です。グラウンドの場合は運動靴が必要です。実技スクーリング時の見学は認めていません。 講義スクーリング時には副読本を持参すること。				

保健

長尾谷高等学校

履修区分	単位数	レポート提出回数	最低出席時数	試験
必修	2	前期 3 後期 3	前期 1 後期 1	筆記試験
教科書		学習書・副教材等		
大修館書店050-901「現代高等保健体育 改訂版」				
学 習 目 標				
(1)個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるとともに、技能を身に付けるようにする。 (2)健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。 (3)生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。				
学 習 内 容				
現代社会と健康、安全な社会生活、生涯に通じる健康、健康を支える環境づくり				
授業の進め方、課題・提出物など				
健康に関わる様々な課題に直面した時、自己決定と自己責任が要求されます。保健では一人ひとりが健康な生活や運動の仕方について主体的に学び、考え、実践していくための方法を学習します。				
評価基準と評価方法				
【単位認定の条件】次の①～③をすべて満たすことを単位認定の条件とする。 ①必要出席時数以上スクーリングに出席すること。 ②すべてのレポートを提出し、すべて60点以上の評価を受けること。 ③平常点及び単位認定試験の結果を総合的に評価し、評点が35点以上であること。 ※①及び②のみ満たした場合は履修のみ認定する。				
【平常点について】 (1)スクーリングへ出席1回につき2点×1回（上限2点） (2)レポート点数1枚につき8点 × 3枚（上限24点） (3)授業に取り組む関心・意欲・態度に対する加点（上限4点）				
知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度		
各特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に付けている。	健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を身に付けている。	生涯にわたって継続して健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を身に付けている。		
担 当 者 よ り				
高校生の時期は成人に達する直前であり、心と体の機能が成熟する大切な時期です。講義やレポートを通じて、今後の生活に必要な知識を学びましょう。 出席、レポートは早めに取り組みましょう。				