

体育・保健体育の実技について

高等学校	授業で実施可能と考えられる運動例	家庭でも取り組むことのできる運動例
<p>体づくり運動</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○いろいろな条件で、歩いたり走ったり跳びはねたりする運動 ○縄跳び（短縄は各自用意） ○柔軟運動，体幹を高める運動 ○学校体育指導資料第49集「中学校：指導計画の作成 高等学校：体づくり運動の実践例」（P11～P13, P52, P58～P64）を参考 ○学校体育指導資料第44集「Ⅲ運動習慣の改善・運動の日常化を目指した事例」を参考 	<ul style="list-style-type: none"> ○筋力や体幹を高める運動 ○ストレッチやタオルを使っての曲げ，伸ばし ○水を入れたペットボトル，ゴム（チューブ）を利用しての負荷 ○縄跳び，踏み台昇降
<p>器械運動</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○巧技系の技（片足正面水平立ち，Y字バランス，片足側面水平立ちなど） <p>※器械運動は，用具や器具の共用を避けることが難しい。実施する場合は，学校の実態に応じて感染拡大防止のための防護措置等を踏まえて学習内容を検討する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○平均台をイメージしバランス系ポーズ ○安全面を確保しての前転・後転・ブリッジ
<p>陸上競技</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○短距離走，長距離走 ○走り幅跳びや走り高跳びをイメージし，前方向や上方向にジャンプ <p>※リレー，ハードル走，走り幅跳び，走り高跳び等の場や用具を共用する種目の実施については，学校の実態に応じて感染拡大防止のための防護措置等を踏まえて検討する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○安全面を確保しての立幅跳び ○上方向へのジャンプ ○床に座ってのハードル走のフォーム練習 ○走らずに，短距離走の腕振り練習 ○ウォーキング，ジョギング

水泳	<p>○水泳の事故防止に関する心得について</p> <p>※水泳は、密集せず距離をとって着替えや実技を行うことが難しい。実技を実施する場合は、学校の実態に応じて感染拡大防止のための防護措置等を踏まえて学習内容を検討する。</p>	○風呂で呼吸動作の練習
球技	<p>○卓球、テニス、バドミントンなどのラケットやボール（シャトル）を各自用意し、グリップ、準備姿勢、ステップ、テイクバックやスイング、インパクト、フォロースルーなど</p> <p>※球技は、用具や器具の共用を避けることが難しい。集団での練習やゲームを実施する場合は、学校の実態に応じて感染拡大防止のための防護措置等を踏まえて検討する。</p>	<p>○リフティングやドリブル</p> <p>○基本的なボール操作</p> <p>○用具を使って素振り</p>
ダンス	<p>○創作ダンス、フォークダンス、現代的なリズムダンスの中から、一人のできるダンス</p> <p>○「いばキラキラダンス」</p> <p>○「いきいき茨城ゆめ国体ダンス」</p>	<p>○「いばキラキラダンス」</p> <p>○NHK Eテレ番組「Eダンスアカデミー」の「EXダンス体操」</p> <p>○「いきいき茨城ゆめ国体ダンス」</p>
武道	<p>○柔道の基本動作（礼法、動作、体さばき）1人打ち込み</p> <p>○剣道の基本動作（礼法、構え、体さばき）竹刀なしの素振り</p>	<p>○柔道の基本動作、一人打ち込み、安全面を確保しての受け身</p> <p>○剣道の基本動作、素振り</p>

※知識については、全領域において指導する。

※状況に応じて、年間指導計画の中で指導の順序を入れ替えるなどの工夫をする。

