

休校中の「保健体育」の授業について

【注意事項】

室内で運動する際は周囲の安全確認を行うとともに、身体状況や体力に応じて実践しましょう。

熊本県立済々黌高等学校 体育科

科目	学年	単元名	教科書	学習内容	参考動画	
保健	1年	1	私たちの健康のすがた	P6～7	<ul style="list-style-type: none"> 教科書を読む 「現代高等保健体育ノート」にまとめる 項目により、NHK高校講座を視聴し学習メモ、理解度チェックを活用する 項目により、YouTube「保健体育 高校」で検索し、動画を視聴する 	NHK高校講座(ラジオ講座)私たちの健康のすがた
		2	健康のとらえかた	P8～9		保健体育 高校1 私たちの健康のすがた
		3	健康と意志決定・行動選択	P10～11		さまざまな健康のとらえ方
	2年	9	医療制度とその活用	P82～83		保健体育 高校2 健康のとらえ方
		10	医薬品と健康	P84～85		健康に関する意志決定・行動選択と環境づくり
		11	さまざまな保健活動や対策	P86～87		保健体育 高校3 健康と意志決定・行動選択
				保健体育 高校33 医療制度とその活用		
				保健体育 高校34 医薬品と健康		
				保健体育 高校33 医療制度とその活用		

科目	学年	単元名	教科書	学習内容	参考動画 NHK高校講座(ラジオ講座)	
体育理論	1年	1	人間にとって「動く」とは何か	P116～117	<ul style="list-style-type: none"> 教科書を読む 「現代高等保健体育ノート」にまとめる 項目により、NHK高校講座を視聴し、学習メモ、理解度チェックを活用する 	
		2	スポーツの始まりと変遷	P118～121		スポーツの始まりとその変遷
		3	文化としてのスポーツ	P122～125		スポーツの技術、戦術、ルールの変化とメディアの影響
	2年	4	技能と体力	P148～149		
		5	体カトレーニング	P150～153		
		6	運動やスポーツでの安全の確保	P154～156		

科目	領域	内容		備考						
体育	体ほぐし運動	基礎	1	ラジオ体操第2を覚える(1年)	YouTube [テレビ体操] ラジオ体操第2(NHK)	pdf 「ラジオ体操」の図解(第1・第2)				
			2	NHK高校講座	NHK高校講座 https://www.nhk.or.jp/kokokoza/	ストレッチ～体ほぐし～ 筋肉をサイエンス				
			3	「かなちゃんメソッド」	YouTube [カナちゃんメソッド]	今日はストレッチでリフレッシュ				
			座ってできる『健康体操！』お家の人とやってみてね！							
			お家で簡単『健康体操！』～立位バージョン～							
			ファシアにアプローチ!!筋膜リリース！第一弾!!							
			筋膜リリース第二弾!!上半身を解して姿勢改善！							
			4			筋膜リリース第三弾!!上半身を解して姿勢改善！				
			5			筋膜リリース！番外編！いつでもどこでも、ハンドで行う第二の心臓ケア！				
						あばらほぐして姿勢改善！いつでもどこでも美姿勢になれる！				
	体づくり運動	発展	6	CRAMER SCHOOL	YouTube [CRAMER SCHOOL] 一緒にやってみよう	04 準備運動で行うストレッチ				
					YouTube [CRAMER SCHOOL] Dispatch	Vol.139 背中へのケアとほぐし方 Vol.107 柔軟性を効果的に高める ※タオル等を代用してください				
			基礎	1	くまもと元気アップ体操	熊本県教育情報システム https://www.higo.ed.jp/colas/healthup-gymnastics	個人基礎(9種目)			
							陸上個人基礎(6種目)			
							器械個人基礎(6種目)			
							ボール個人基礎(6種目)			
							くまもん体操の曲に合わせて 基礎編			
							2	【運動でコロナ予防】免疫力アップトレーニングシリーズ (筑波大学 久野研究室/企画・制作)	YouTube [運動でコロナ予防] コロナ終焉した時に健康でいられる秘けつをお教えます <筑波大学 久野研究室/企画・制作>	第1回 1人でできる体操編 第3回 仕事の合間に運動不足解消 第5回 ウォーキング&ランジ体操
							3	「かなちゃんメソッド」	YouTube [カナちゃんメソッド]	座ってできる『健康体操！』お家の人とやってみてね！
							お家で簡単『健康体操！』～立位バージョン～			
お家で簡単二の腕解消法!!ついでに肩のラインも綺麗に										
4							～5分間で復帰トレーニング～ ～5分間で背中トレーニング～ ～5分間でヒップトレーニング～ たった3種目！脇腹撃退!!クビレをつくろう(^)			
5	くまもと元気アップ体操	熊本県教育情報システム https://www.higo.ed.jp/colas/healthup-gymnastics	個人応用(9種目) 陸上個人応用(6種目) 器械個人応用(6種目) ボール個人基礎(6種目) くまもん体操の曲に合わせて 応用編							
発展	6	CRAMER SCHOOL	YouTube [CRAMER SCHOOL] 一緒にやってみよう	03 体幹のトレーニング						
				05 サーキットトレーニング						
				02 ダイナミックフレキシビリティ						
				06 アジリティトレーニング						
				07 サーキットトレーニング						
8			YouTube [CRAMER SCHOOL] ディスパッチ	Vol.133 体幹トレーニングで自己改革						
			YouTube [CRAMER SCHOOL] 一緒にやってみよう							
9	ターザン体操 第一	YouTube [ターザン体操 第一] YouTube [ターザン体操 第二]	筋トレ&有酸素連の1日10のオリジナル体操							
10	【Tarzan×Velox】	YouTube [Tarzan×Velox]	運動未経験でもできる。脂肪を燃やす筋トレ！HIITトレーニング 魅せるカラダと動けるカラダを同時に作るHIIT アスリートのための持久力アップHIIT							