



【E. 授業計画・内容】

前期

回	内容	備考
1	オリエンテーション 体力を高めるための運動	サーキットトレーニング 7種目・1セット20秒×2 を毎回実施 天候や施設の状況により 計画通りに実施できない こともある
2	体力を高めるための運動	
3	体力を高めるための運動	
4	スポーツテスト・屋外種目	
5	スポーツテスト・屋内種目	
6	スポーツテストの結果の読み方と分析の仕方	
7	晴天時：テニス 雨天時：バドミントン	
8	グループ・チーム分 基本練習	
9	基本練習	
10	〃	
11	〃	
12	〃	
13	〃	
14	〃	
15	まとめ	

後期

回	内容	備考
1	オリエンテーション 屋内・屋外競技の種目を選択し グループ・チーム分	前期に同じ
2	基本練習	
3	基本練習	
4	ゲーム	
5	〃	
6	〃	
7	〃	
8	〃	
9	〃	
10	〃	
11	〃	
12	〃	
13	〃	
14	〃	
15	まとめ	