

2025年度 通信教育実施計画

教科	保健体育	科目	体育α	単位数：3単位
指導目標				
スポーツの発祥と発展について学ぶ。スポーツは、体を動かして楽しむ文化として生まれ、発展を続けてきたことを学び理解する。また、スポーツが発展してきたことにより、政治や経済などに影響があることを学ぶ。そして、環境にも影響を与えていることを理解する。スポーツの意義や歴史、文化的特徴を知り、現代スポーツの課題を学習する。				
スクーリング	1単位時間×30回	合格時間数：6時間以上	教科書	大修館書店 現代高等保健体育
レポート	全3通	合格通数：3通	副教材	無し
メディア学習	全6通	合格通数：6通	単位認定試験対策プリント	4通
高校通信講座	あり	講座数：全10回	単位認定試験	12月 ※8月、1月、2月
評価	5段階評定、観点別評価の実施			

	単元・指導項目	指導内容	スクーリング	レポート	メディア学習 確認書
4月	P.136～137 人間にとって「動く」とは何か	スポーツは、人類の歴史とともに世界各地で日常の遊びや生活などから生まれてきたことを理解する。そのような歴史から近代スポーツの誕生と国際スポーツへの拡大に繋がっているが、自己や社会にスポーツがもたらす影響についての課題を模索する。	前期15回	No. 1 提出	No. 1 No. 2 提出
5月	P.141～141 文化としてのスポーツ	社会の近代化やその土地の時代背景とともに、倫理観や教育的な価値観といった思想や考え方にに基づき目標を与え、一定のルールや条件のもとで競争する運動の工夫としてスポーツという文化が考えだされたことを知る。また、スポーツには「する」「みる」「支える」「知る」という関わり方があるが、自身にはどのような関わり方ができるか考える。			
6月	P.144～145 オリンピックとパラリンピックの意義	オリンピックの歴史に触れ、オリンピックの価値やオリンピックムーブメントの具体的な取り組みが、オリンピックの理念と関連付いていることを知る。オリンピック、パラリンピックそれぞれの理念、価値があることを理解する。			
7月	P.146～147 オリンピックの課題 パラリンピックの課題	オリンピックが世界最大規模のスポーツ大会と成長すると同時に政治的アピールが行われたり、テロ事件、巨額の財政赤字、参加ボイコットなどの問題に直面したことを知る。また障がい者を対象としたオリンピックは3つあると正しい知識を把握させる。		No. 2 提出	No. 3 No. 4 提出
8月	復習/単位認定試験※対象者のみ	半期の学習内容の復習を行い、不足部分を補う。			
9月	復習	半期の学習内容の復習	後期15回	No. 3 提出	No. 5 No. 6 提出
10月	P.148～149 スポーツが経済に及ぼす効果	スポーツを「する」「みる」ことに関連する消費には何があるか考えさせる。オリンピックの商業主義化と放映権料の高騰によって「する」スポーツ以上に、「みる」スポーツの経済波及効果を高めていることを知る。また、スポーツ産業はスポーツに関わる何を消費しているか模索する。			
11月	P.150～151 スポーツの高潔さとドーピング	ドーピングがなぜ、未だにオリンピック・パラリンピックやワールドカップなどの国際大会で頻発しているのかを考える。ドーピングは選手の健康を損ねること、社会への悪影響があることスポーツの価値を貶める行為であること理解する。スポーツの価値を守るために私たちがしなければならないこととは何かを模索する。			
12月・1月	P.154～155 スポーツと環境	スポーツの大規模イベント開催に伴って起こる環境問題の要因には大量の廃棄物、生活排水、多量の排気ガスなどがあることを知る。私たちがこれからもスポーツを楽しむためには、スポーツをしたり、みたりする際に環境汚染を起こさない工夫として、どのようなことができるか模索する。			
2月	復習	半期の学習内容の復習を行い、不足部分を補う。		単位認定試験	

2025年度 通信教育実施計画

教科	保健体育	科目	体育β	単位数：2単位
指導目標 合理的な動きを理解し、練習によって身につけることや、必要な体力トレーニングの必要性を中心に学ぶ。				
スクーリング	1単位時間×20回	合格時間数：4時間以上	教科書	大修館書店 現代高等保健体育
レポート	全2通	合格通数：2通	副教材	無し
メディア学習	全6通	合格通数：6通	単位認定試験対策プリント	4通
高校通信講座	あり	講座数：全10回	単位認定試験	12月 ※8月、1月、2月
評価	5段階評定、観点別評価の実施			

	単元・指導項目	指導内容	スクーリング	レポート	メディア学習 確認書
4月	P.158~159 スポーツにおける技能と体力	体力には「行動力」と「生存力」の構成要素があるが、スポーツの種目によって、求められる要素が異なることを知る。各スポーツ種目に求められる技能の関係性を理解し、運動やスポーツを効果的に行うための重要な知識を深める。	前期10回	No. 1 提出	No. 1 No. 2 提出
5月	P.160~161 スポーツにおける技術と戦術	技術と技能の違い、オープンスキルとクローズドスキル、それぞれの技術の特徴と練習方法、戦術、作戦、戦略についての違いがわかる。スポーツの技術や戦術は、用具の改良やメディアの発達によっても変化してきていることを理解する。			
6月	P.164~165 技能と上達過程と練習	技能の上達過程には「試行錯誤の段階」「意図的な調整の段階」「自動化の段階」の3つの段階が見られ、時には停滞（プラトー）、低下（スランプ）することについて理解を深める。技能の上達には適切な難度の目標設定が重要であることに気付く。			
7月	P.168~169 効果的な動きのメカニズム	視覚から得られた情報は、脳・神経などの神経系から運動指令が伝わることにより、身体が動くが、骨格筋が収縮するためにはエネルギー供給が必要となることを理解する。よい動きをするためには、知覚情報からの予測や過去の記憶をもとにした状況判断力が必要であることを理解する。			No. 3 No. 4 提出
8月	復習/単位認定試験※対象者のみ	半期の学習内容の復習を行い、不足部分を補う。			
9月	復習	半期の学習内容の復習	後期10回	No. 2 提出	No. 5 No. 6 提出
10月	P.170 運動・スポーツと脳 P.171 動きと力	体の動きには脳の多くの部位が関わっていることを把握する。また、運動が脳に与える効果には様々な効果があり、自身はどのような活動を通して脳の効果をあげることができるか自己の考えをまとめる。動きと力には物理学の原理を利用できることを知り、実技の授業で意識できようにする。			
11月	P.172~175 体力トレーニング	目的に応じて様々なトレーニングの方法があることを理解する。トレーニングを行う際の適切な運動強度の設定、体力トレーニングの進め方等の知識を深める。今後の健康の保持・増進のために、定期的な体力トレーニングをしようと思う意識を養う。			
12月・1月	P.176~177 運動やスポーツでの安全の確保	運動・スポーツを行う際、様々なけがや事故が生じる危険性がある為、けがや事故を生じる要因について理解を深める。また、けがや事故を防止するために、どのような予防法があるか自己の考えをまとめる。			
2月	復習	半期の学習内容の復習を行い、不足部分を補う。			単位認定試験

2025年度 通信教育実施計画

教科	保健体育	科目	体育γ	単位数：2単位
指導目標 豊かなスポーツライフの設計について学ぶ。生涯にわたって健康で豊かな生活を送るために、スポーツと継続的にかかわることが大切であることを学び、ライフステージやライフスタイルに応じてスポーツライフを設計することが重要であることを理解する。				
スクーリング	1単位時間×20回	合格時間数：4時間以上	教科書	大修館書店 現代高等保健体育
レポート	全2通	合格通数：2通	副教材	無し
メディア学習	全6通	合格通数：6通	単位認定試験対策プリント	4通
高校通信講座	あり	講座数：全10回	単位認定試験	12月 ※8月、1月、2月
評価	5段階評定、観点別評価の実施			

	単元・指導項目	指導内容	スクーリング	レポート	メディア学習 確認書
4月	P.182~183 生涯スポーツの見方・考 え方	各年齢層で現れる身体的、精神的、社会的変化の特 徴に応じて、スポーツの楽しみ方が変化していく 為、各段階での楽しみ方を考える姿勢を培う。生涯 スポーツの見方・考え方として、様々な人たちがど の年代においても、「する」「みる」「支える」 「知る」など多様な方法で楽しめることを知る。	前期10回	No.1 提出	No.1 No.2 提出
5月	P.184 スポーツ科学のすすめ	スポーツにかかわる学問分野は多岐にわたっている ことを理解する。スポーツ科学では、運動・スポー ツをおこなう人間に関する学問領域であり、人文科 学、社会科学、自然科学にわかれることを学ぶ。自 分の興味のある学問分野について調べさせる。			
6月	P.185 スポーツにかかわる職業	スポーツにかかわる職業ではプロスポーツ選手をは じめとし、試合の企画や運営、広報、メディアにか かわる人、コーチなども含まれることを理解し、そ の他にはどのような職業があるか調べさせる。			
7月	P.186~187 ライフスタイルに応じた スポーツ	自分にはどのようなスポーツライフスタイルが適正 であるか知る。各ライフステージの特徴、楽しみ 方・かわり方の広がりや深まり、スポーツライフ スタイルのタイプや規定要因を把握する。			No.3 No.4 提出
8月	復習/単位認定試験※対 象者のみ	半期の学習内容の復習を行い、不足部分を補う。			
9月	復習	半期の学習内容の復習	後期10回	No.2 提出	No.5 No.6 提出
10月	P.190~191 スポーツを推進する取り 組み	日本のスポーツ振興は、オリンピックに代表される 「大会」があって進められてきたことを理解する。 地域とスポーツクラブの概念を把握し、総合型地域 スポーツクラブは、多種目・多世代・地域に根差す などの特徴があることを知る。			
11月	P.192~193 諸外国のスポーツを推進 する取り組みを調べてみ よう	スポーツ推進の関する宣言や憲章の歴史を学び、欧 米諸国（独米英仏）のスポーツ推進を担う組織や実 態を調べる。またそれぞれの国にどのような特徴が あるかについて把握し、自己の考えをまとめさせ る。			
12月・1月	P.194~195 豊かなスポーツライフの 創造	日本のスポーツライフのこれまでとこれからを対 比し、生涯生活時間の30%を超える自由時間をど のように使用していくのか、各自の答えを模索する。 豊かなスポーツライフを創造するために、自分ひとり ではなく、社会の一員として、持続可能なあり方を 探す姿勢を培う。			単位認定試験
2月	復習	半期の学習内容の復習を行い、不足部分を補う。			

2025年度 通信教育実施計画

教科	保健体育	科目	保健	単位数：2 単位
指導目標 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ようにし、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。				
スクーリング	1単位時間×4回	合格時間数：1時間以上	教科書	大修館書店 現代高等保健体育
レポート	全6通	合格通数：6通	副教材	無し
メディア学習	全6通	合格通数：6通	単位認定試験対策プリント	4通
高校通信講座	あり	講座数：全42回	単位認定試験	12月 ※8月、1月、2月
評価	5段階評定、観点別評価の実施			

	単元・指導項目	指導内容	スクーリング	レポート	メディア学習 確認書
4月	P.12~13 生活習慣病の予防と回復	生活習慣病は食事や運動、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、発病の原因となる疾患の総称であることを理解する。発病を未然に防ぐことが重要であり、生涯の生活習慣は、子どもの頃に形成されることが多い為、適切な生活習慣を心がけ、将来生活習慣病になるリスクを軽減させる為にはどのようなことがあるか探求を深める。	前期2回	No. 1 No. 2 提出	No. 1 No. 2 提出
5月	P.28~29 喫煙と健康	たばこに含まれる有害物質にはたくさんの化学物質が含まれており、それぞれの有害物質が身体にどのような影響をもたらすかを理解する。喫煙の悪影響を防ぐ為に、受動喫煙の防止、禁煙の支援、たばこ製品への警告表示の掲載など、さまざまな取り組みがなされていることを理解する。			
6月	P.44~45 現代の感染症	感染症は環境と主体の条件が関わって起こることや、新たに出現した「新興感染症」と何らかの理由で再び増加し注目されるようになった「再興感染症」の違いを理解する。また、時代や地域によって感染症の発生や流行に違いがあることを確認する。			
7月	P.46~47 感染症の予防	感染症を予防する為には「感染源対策」「感染経路対策」「感受性者対策」の3原則があることを知る。特に、感染症の種類によって感染経路が異なることを把握させ、どのような予防法があるか模索する。		No. 3 No. 4 提出	No. 3 No. 4 提出
8月	復習/単位認定試験※対象者のみ	半期の学習内容の復習を行い、不足部分を補う。			
9月	復習	半期の学習内容の復習			
10月	P.62~63 安全な社会の形成	安全な社会づくりのためには「危険予測」や「危険回避」を行うべきであることを知る。また、事件・事故及び災害の原因とそれらがもたらす被害についての知識、事故等を未然に防止する知識を培う。事故等が発生してしまったら、被害を低減するためにどのように対処するべきかについて模索する。	後期2回	No. 5 No. 6 提出	No. 5 No. 6 提出
11月	P.82~83 妊娠・出産と健康	妊娠・出産時を健康に過ごすためには、母子への健康診査など母子保健サービスを活用することが必要であることを理解し、各自治体で活用できる母子保健サービスがあることを確認する。また、母子の健康に関わる社会的資源を適切に活用しようとする態度を養う。			
12月・1月	P.100~101 大気汚染と健康	大気汚染の身近な発生源には自動車や家庭用暖房器具などがあることを知り、私たちが便利さや快適さを追い求める行為も大気汚染の発生源となる得ることを理解する。大気は人類全体の共有物であり、対策も地球全体でなされるべきであること、また私たち1人ひとりの生活様式ではどのように見直すことができるか模索する。			
2月	復習	半期の学習内容の復習を行い、不足部分を補う。	単位認定試験		