学校番号	105

令和８年度　体育科

教科	専門体育	科目	スポーツⅠ	単位数	１単位	年次	１年次
使用教科書							
副教材等	アクティブスポーツ[総合版]大修館書店						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

「スポーツⅠ」で取り上げる採点競技と測定競技は、それぞれの競技に定められたルールや条件のもとで演技の出来栄え、時間、距離及び高さを競い合うといった特性があります。推進及び発展に向けた多様な関わり方を理解し、自他や社会の課題を発見し、思考し判断するとともに他者に伝える力を養い、生涯を通じてスポーツを継続するとともスポーツの推進及び発展に寄与する態度を養う。自己に適した目標や課題を適切に設定し授業に取り組み、課題を解決できるようにしよう。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
採点競技（体操競技）及び測定競技（陸上競技、水泳競技）の特性についての理解と課題の解決を目指した計画の実践。
【思考力、判断力、表現力等】
採点競技（体操競技）及び測定競技（陸上競技、水泳競技）について動きの改善点や、効果的な改善策ついて、思考力・判断力等を身につける。
【学びに向かう力、人間性等】
採点競技（体操競技）及び測定競技（陸上競技、水泳競技）のねらいを達成するための学習に主体的に取り組む資質や能力を育てる。

3　評価の観点及びその趣旨

観点	a:知識・技能	b:思考・判断・表現	c:主体的に学習に取り組む態度
観点の趣旨	高まる体力やその高め方、学習する運動に関する行い方やその学び方、運動を他者と学び合う際の動きや改善点の示し方、仲間と継続的に活動するための調整の仕方などを理解し、実践する。	運動についての発見した動きの改善点や、効果的な改善策について、活動場面で判断し仲間に伝え、映像など客観的なデータから、動きの改善点などを分析し、自己や仲間と活動の振り返りを行い分析する。課題設定や情報の分析及び適切な選択、活動の評価、目標の修正や練習計画の組み立てなどができるようにする。	採点競技及び測定競技の学習に主体的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとすること、互いに助け合い高めようとすること、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、仲間と話し合う場面で合意形成に貢献しようとすることができるようにする。

上に示す観点に基づいて、学習のまとまりごとに評価し、学年末に５段階の評定にまとめます。学習内容に応じて、それぞれの観点を適切に配分し、評価します。

4　学習の活動

学期	単元名	学習内容	単元(題材)の評価規準	評価方法		
				知(a)	思(b)	主(c)
1学期 4月～5月（初旬）	陸上競技 測定競技	①短距離走 ・スタートダッシュでは地 面を力強くキックして， 徐々に上体を起こしてい き加速すること。 ・後半でスピードが著しく 低下しないよう，力みの ないリズミカルな動きで 走ること。 ②ハードル走 ・スタートダッシュから1 台目のハードルを勢いよ く走り越すこと ・遠くから踏み切り，振り 上げ脚をまっすぐに振り 上げ，ハードルを低く走 り越すこと。 ・インターバルでは，3又 は5歩のリズムを最後の ハードルまで維持して走 ること。	a：短距離走では，合理的なフォームを身に付ける。中間走へのつなぎを滑らかに加速し記録につなげる。ハードル走では、ハードルを低く素早く越えながらインターバルをリズミカルにスピードを維持して走り，競争や、タイムを短縮につなげる。 b:動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己で考え他者にも伝え記録向上に反映さす。 c:自己記録を把握し、目標設定を行い自主的に取り組み、種目のルールやマナーを理解し、健康・安全を確保する。	・パフォーマンス ・観察	・観察 ・パフォーマンス ・ワークシート ・課題	・観察 ・ワークシート ・課題

	水泳	①クロール 手の動きは、リラックスして前方へ動かすリカバリー動作を大切にし、泳ぎの速さに応じた大きさの呼吸動作を行うこと。 ②平泳ぎ 手の動作は、逆ハート型を描くように強い動作を行い、かき終わりに合わせた呼吸動作を行う。1回のストロークで大きく、速く進むこと。 ③背泳ぎ 水面上の腕は肘を伸ばし，肩の延長線上に小指側からまっすぐ入水すること。肩のスムーズなローリングを行うこと。 ④バタフライ 手の入水時のキック，かき終わりのときのキック及び呼吸動作を一定のリズムで行うコン ビネーションを行うこと。	a：４泳法、手足の動き、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする。 b：泳法などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己で考え他者にも伝え記録向上に反映さす。 c： 自己記録を把握し、目標設定を行い自主的に取り組み、種目のルールやマナーを理解し、健康・安全を確保する。	・パフォーマンス ・観察	・観察 ・パフォーマンス ・ワークシート ・課題	・観察 ・ワークシート ・課題

2学期 9月（中旬）～10月（中旬）	陸上競技 測定競技	③やり投げ 柔らかくやりを握り，保持しやりを後方に引いた姿勢でクロスステップを行い，投げの動作に移ること。25～35 度程度の角度でやりを投げること。助走で得た勢いを投げの動作に移すこと。投げの動作では，投げる側の腕を大きく振ること。 ④走り幅跳び リズミカルな助走から真上に伸び上がるように踏み切り，はさみ跳びや背面跳びなどの空間動作で跳ぶこと。	a:やり投げは、柔らかくやりを握り保持し、やりを後方に引いた姿勢でクロスステップを行い，投げの動作に移ること。25～35 度程度の角度でやりを投げ飛距離を出すこと。走り幅跳びは、スピードに乗った助走と力強い踏み切りから着地までの動きを滑らかにして跳ぶこと。 b:動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己で考え他者にも伝え記録向上に反映さす。 c:自己記録を把握し、目標設定を行い自主的に取り組み、種目のルールやマナーを理解し、健康・安全を確保する。	・パフォーマンス ・観察	・観察 ・パフォーマンス ・ワークシート ・課題	・観察 ・ワークシート ・課題

2学期 10月（下旬）～3学期 2月	器械体操 採点競技	マット運動 ○接転技群（背中をマットに接して回転する） 体をマットに順々に接触させて回転するための動き方，回転力を高めるための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回ること。 ○ほん転技群（手や足の支えで回転する）	全身を支えたり，突き放したりするための着手の仕方，回転力を高めるための動き方，起き上がりやすくするための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回転すること。 ○平均立ち技群（バランスをとりながら静止する） バランスよく姿勢を保つための力の入れ方，バランスの崩れを復元させるための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて静止すること。	a：技がよりよくできたり自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい，技の名称や行い方，体力の高め方，課題解決の方法，発表の仕方などを理解し、自己に適した技で演技すること。回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと。条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技すること。 b：技などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組みを工夫するとともに、自己の考えたこと実践し、演技を行う。 c：自己演技能力を把握し、目標設定を行い自主的に取り組み、課題や挑戦を大切にし、種目のルールやマナーを理解し、健康・安全を確保する。	パフォーマンス ・観察	・観察 ・パフォーマンス ・ワークシート ・課題	・観察 ・ワークシート ・課題

※　表中の観点について　a:知識・技能　b:思考・判断・表現　c:主体的に学習に取り組む態度