学校番号	105

令和８年度　体育科

教科	専門体育	科目	スポーツ概論	単位数	１単位	年次	２年次
使用教科書	基礎から学ぶ「スポーツ概論」　（大修館書店）						
副教材等							

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

スポーツというのは「する」だけでなく、「みる」「支える」という関わり方があります。また、自身が興味関心を抱いたことに対して「調べる」ということもスポーツとの関わり方の一つといえます。現代社会においてはスポーツのフェーズの変化が著しく、その多様な変化の中で最先端の知識や指導法を学ぶことにより、スポーツとの関わり方の多様性を知りましょう。それらを知ることによって自身の将来像へとつなげてください。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
身体のメカニズムや脳の働きについて理解し、自身のスポーツへの関わり方について考えることができる。また、社会の変化とスポーツ、スポーツの発展について学び、今後のスポーツへの関わり方や役割について考えることができる。
【思考力、判断力、表現力等】
課題を発見してより良い解決に向けて思考・判断するとともに、他者へ伝える指導者としての知識を身につけることができる。また、より効率的なトレーニングや体力、競技力の向上についてプログラムを構築することができる。
【学びに向かう力、人間性等】
スポーツと関わる中で心理学や指導論などさまざまな理論を積極的に学ぼうとする姿勢をもつことができる。また、学んだことを実践する演習形式の授業の中で自ら考え、主体的に取り組むことができる。

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	「スポーツ概論」に関して、スポーツの専門的な実践に関する具体的な事項およびスポーツの振興発展に寄与するための理論について理解している。	生涯を通してスポーツの振興発展に寄与することを目ざして、「スポーツ概論」の課題に応じた運動や学習の取り組み方、健やかな心身の高め方や維持の仕方を工夫している。	スポーツ文化を尊重し、主体的、合理的、計画的に「スポーツ概論」の学習に取り組もうとする。

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	スポーツ心理学	・競技力と精神力の関係 ・実力発揮のメンタルトレーニングの実際 ・ポジティブ思考と競技力との関係性	a:競技力と精神力の関係を理解し、競技パフォーマンスを高めるために学習に自主的に取り組もうとしている。 b:メンタルトレーニングの実践において、必要な情報を比較したり分析したりしてまとめた考えを説明できる。 c:メンタルトレーニングは、実力発揮ができる状態に自分自身をコントロールする能力を高めるものと理解している。	観察 ワークシート 課題提出	観察 ワークシート 課題提出	観察 ワークシート 課題提出
	組織論	・組織論 ・リーダー論 ・チームビルディング	a:リーダーシップの定義を理解し、学習に自主的に取り組もうとしている。 b:特性論・行動論・コンティジェシー論などを理解し、まとめた考えを説明できる。 c:組織図を理解し、目標に応じてリーダー、フォロアーの役割を理解し実践ができる。	観察 ワークシート 課題提出	観察 ワークシート 課題提出	観察 ワークシート 課題提出
2学期	トレーニング理論	・体力トレーニング方法学 ・トレーニングの実践	a:運動やスポーツの効果的な学習の仕方や豊かなスポーツライフの設計の仕方について発言したり書き出したりしている。 b:運動やスポーツの効果的な学習の仕方や豊かなスポーツライフの設計の仕方について、必要な情報を比較したり分析したりしてまとめた考えを説明できる。 c:運動やスポーツの効果的な学習の仕方や豊かなスポーツライフの設計の仕方について、意見交換や自身の考えを発表するなどの活動を通して、学習に自主的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 課題提出	観察 ワークシート 課題提出	観察 ワークシート 課題提出

	スポーツ心理学	・感情と脳の関係性 ・脳と競技力の関係性 ・メンタルトレーニングの実施	a:脳がもたらす競技力への影響を理解し、学習に自主的に取り組もうとしている。 b: メンタルトレーニングの実践において、必要な情報を比較したり分析したりしてまとめた考えを説明できる。 c:メンタルトレーニングを日々の生活に取り入れようと、学習に積極的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 課題提出	観察 ワークシート 課題提出	観察 ワークシート 課題提出
3学期	チームビルディング	・チームビルディングまとめ	a:リーダーシップの定義を理解し、学習に自主的に取り組もうとしている。 b:特性論・行動論・コンティジェシー論などを理解し、まとめた考えを説明できる。 c:組織図を理解し、目標に応じてリーダー、フォロアーの役割を理解し実践ができる。	観察 ワークシート 課題提出	観察 ワークシート 課題提出	観察 ワークシート 課題提出

※　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