学校番号	T0301

令和８年度　（専）体育科

教科	（専）体育科	科目	スポーツ総合演習	単位数	２単位	年次	３～４年次
使用教科書							
副教材等							

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

人の体の仕組みや運動のメカニズムを理解しましょう。
体験的な学習を通して，一層の知識や技術，及び技能の定着をめざしましょう。
スポーツの専門的な知識や高度な技能の総合的な活用をめざした課題研究を通して，生涯を通した豊かなスポーツライフの実現及びスポーツの振興発展にかかわることができる資質や能力を身に付けましょう。
運動を客観的に分析・考察して，自分の競技力向上と人に適切なアドバイスを伝える力を養いましょう。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
スポーツにおける特性に応じた人体のメカニズムを理解し，社会生活における健康・安全について理解するとともに，技能を身に付けるようにする。
【思考力、判断力、表現力等】
スポーツの見方・考え方を働かせ，課題を発見し，主体的，合理的，計画的な解決に向けて思考し判断するとともに，他者に伝える力を養う。
【学びに向かう力、人間性等】
学習過程を通して，心と体を一体として捉え，健やかな心身の育成に資するとともに，生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力を育成する態度を養う。

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	スポーツの多様な意義やスポーツの推進及び発展の仕方について理解しているとともに，スポーツの推進及び発展に必要な技能を身に付けている。	スポーツの推進及び発展に必要な自他や社会の課題を発見し，思考し判断するとともに，それらを他者に伝えている。	生涯を通してスポーツの推進 及び発展に寄与するための課 題研究に主体的に取り組もう としている。

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)
前期	機能解剖学	人体の構造 1.人体を構成する骨格 2.人体の骨とその名前	a:人体がどのように構成されているかと，骨格や骨の名称を正しく理解する。運動の特性に応じた体の動きを身につけている。 b:運動動作がどのような仕組みで行われているか考察し，運動特性に応じた体の動きを考察し判断するとともに，他者に伝えることができる。 c:日常生活や運動などの活動の基盤となる人体の構造について理解するために，主体的に取り組もうとしている。	観察 授業プリント ワークシート 考査	観察 授業プリント ワークシート 考査	観察 授業プリント ワークシート
		人体の構造 1.人体を構成する筋肉 2.人体の筋肉とその名前	a:筋肉が骨とどのように関わり働くかを正しく理解し，運動時の体の動きを身につけている。 b:運動において筋肉がどのよう働いているか考察し，運動特性に応じた筋肉の動きを考察し判断するとともに，他者に伝えることができる。 c:日常生活や運動などの活動に必要不可欠である筋肉について理解するために，主体的に取り組んでいる。	観察 授業プリント ワークシート 考査	観察 授業プリント ワークシート 考査	観察 授業プリント ワークシート

		運動の種類とその効果 1.遅筋と速筋 2.筋肥大とは 3.有酸素運動と無酸素運動	a:運動特性に応じた筋肉の種類，筋肥大の仕組みについて理解し，運動時の体の動きを身につけている。 b:有酸素・無酸素運動において使われる筋肉がどのよう働いているか考察し，運動特性に応じた筋肉の動きを考察し判断するとともに，他者に伝えることができる。 c:筋肉の種類と特性や，その特性に合った運動について理解するために，主体的に取り組んでいる。	観察 授業プリント ワークシート 考査	観察 授業プリント ワークシート 考査	観察 授業プリント ワークシート
前期	運動観察	運動観察と分析（講義） 1.運動の観察とその手順 2.観察した運動とその分析	a:運動観察の必要性を理解し，競技者の運動技能向上に向けての動きを身につけている。 b:運動を観察し，観察した動作をどのように分析すれば競技者の技能が向上するかを考察し判断するとともに，他者に伝えることができる。 c:様々な運動動作の観察・分析の仕方について理解するために，主体的に取り組んでいる。	観察 授業プリント ワークシート 考査	観察 授業プリント ワークシート 考査	観察 授業プリント ワークシート
		運動観察と分析（実技） 1.短距離走の観察 2.観察した運動とその分析	a:動作分析の必要性を理解し，競技者の運動技能向上に向けての動きを身につけている。 b:運動を観察し，どうすれば競技者の技能が向上するか考察し， 動作を適切に分析し，競技者に改善点を伝えることができる。 C:動作分析による短距離走の競技力向上に向け，主体的に取り組んでいる。	観察 授業プリント 運動の記録 考査	観察 授業プリント ﾊﾟﾌｫｰﾏﾝｽ 考査	観察 授業プリント ワークシート

	運動実践	動作分析の反映 1.分析した動作の反映 2.運動動作改善に向けた取り組み	a:運動動作の改善と競技力向上の関係性を理解し、その取り組みの動きを身につけている。 b:分析した動作から改善点を見つけ，競技力向上に向けて取り組めることを考察し，動作を改善するために必要な取り組みや練習を他者に伝えることができる。 c:分析した動作から競技力を向上させるために，主体的に取り組んでいる。	観察 授業プリント 運動の記録 考査	観察 授業プリント ﾊﾟﾌｫｰﾏﾝｽ 考査	観察 授業プリント ワークシート
	活動発表	分析と反映の結果報告 1.分析した結果の報告 2.動作改善に向けて取り組んだ内容の発表	a:動作分析の必要性と，競技力向上の関係性を理解し，その取り組みの動きを身につけている。 b:分析した動作と改善点を報告し，他者の意見からより良い改善策を考察し，分析した動作と動作改善のために取り組んだ内容を他者に伝えることができる。 c:分析した結果を他者に報告し，他者の報告から次に向けての取り組みを考えるために積極的に取り組んでいる。	観察 授業プリント 運動の記録 考査	観察 授業プリント ﾊﾟﾌｫｰﾏﾝｽ 考査	観察 授業プリント ワークシート
前期	運動観察	運動観察と分析（実技） 1.バスケットボールのシュート動作の観察 2.観察した運動とその分析	a:動作分析の必要性を理解し，競技者の運動技能向上に向けての動きを身につけている。 b:運動を観察し，どうすれば成功率が向上するかを考察し，運動技能向上の動作を適切に分析し，競技者に改善点を伝えることができる。 c:動作分析によるシュート成功率の向上に向け，主体的に取り組んでいる。	観察 授業プリント 運動の記録 考査	観察 授業プリント ﾊﾟﾌｫｰﾏﾝｽ 考査	観察 授業プリント ワークシート

	運動実践	動作分析の反映 1.分析した動作の反映 2.運動動作改善に向けた取り組み	a:運動動作の改善と競技力向上の関係性を理解し，その取り組みの動きを身につけている。 b:分析した動作から改善点を見つけ，動作改善に向けて取り組みを考察し，その動作を改善するために必要な取り組みや練習を他者に伝えることができる。 c:分析した動作から動作を改善させるために，主体的に取り組んでいる。	観察 授業プリント 運動の記録 考査	観察 授業プリント ﾊﾟﾌｫｰﾏﾝｽ 考査	観察 授業プリント ワークシート
	活動発表	分析と反映の結果報告 1.分析した結果の報告 2.動作改善に向けて取り組んだ内容の発表	a:動作分析の必要性と，競技力向上の関係性を理解し，その取り組みの動きを身につけている。 b:分析した動作と改善点を報告し，他者の意見からより良い改善策を考察し，分析した動作と動作改善のために取り組んだ内容を他者に伝えることができる。 c:分析した結果を他者に報告し，他者の報告から次に向けての取り組みを考えるために積極的に取り組んでいる。	観察 授業プリント 運動の記録 考査	観察 授業プリント ﾊﾟﾌｫｰﾏﾝｽ 考査	観察 授業プリント ワークシート
後期	運動観察	運動観察と分析（実技） 1.バドミントンのスマッシュ動作の観察 2.観察した運動とその分析	a:動作分析の必要性を理解し，競技者の運動技能向上に向けての動きを身につけている。 b:運動を観察し，どうすればより強いスマッシュを打つことができるかを考察し，運動技能向上の動作を適切に分析し，競技者に改善点を伝えることができる。 c:動作分析によるスマッシュ動作の改善に向け，主体的に取り組んでいる。	観察 授業プリント 運動の記録 考査	観察 授業プリント ﾊﾟﾌｫｰﾏﾝｽ 考査	観察 授業プリント ワークシート

	運動実践	動作分析の反映 1.分析した動作の反映 2.運動動作改善に向けた取り組み	a:運動動作の改善と競技力向上の関係性を理解し，その取り組みの動きを身につけている。 b:分析した動作から改善点を見つけ，動作改善に向けて取り組みを考察し，その動作を改善するために必要な取り組みや練習を他者に伝えることができる。 c:分析した動作から動作を改善させるために，主体的に取り組んでいる。	観察 授業プリント 運動の記録 考査	観察 授業プリント ﾊﾟﾌｫｰﾏﾝｽ 考査	観察 授業プリント ワークシート
	活動発表	分析と反映の結果報告 1.分析した結果の報告 2.動作改善に向けて取り組んだ内容の発表	a:動作分析の必要性と，競技力向上の関係性を理解し，その取り組みの動きを身につけている。 b:分析した動作と改善点を報告し，他者の意見からより良い改善策を考察し，分析した動作と動作改善のために取り組んだ内容を他者に伝えることができる。 c:分析した結果を他者に報告し，他者の報告から次に向けての取り組みを考えるために積極的に取り組んでいる。	観察 授業プリント 運動の記録 考査	観察 授業プリント ﾊﾟﾌｫｰﾏﾝｽ 考査	観察 授業プリント ワークシート
後期	運動観察	運動観察と分析（実技） 1.バレーボールのスパイク動作の観察 2.観察した運動とその分析	a:動作分析の必要性を理解し，競技者の運動技能向上に向けての動きを身につけている。 b:運動を観察し，より正しいフォームでスパイクを打つこができるかを考察し，運動技能向上の動作を適切に分析し，競技者に改善点を伝えることができる。 c:動作分析によるスパイク動作の改善に向け，主体的に取り組んでいる。	観察 授業プリント 運動の記録 考査	観察 授業プリント ﾊﾟﾌｫｰﾏﾝｽ 考査	観察 授業プリント ワークシート

	運動実践	動作分析の反映 1.分析した動作の反映 2.運動動作改善に向けた取り組み	a:運動動作の改善と競技力向上の関係性を理解し，その取り組みの動きを身につけている。 b:分析した動作から改善点を見つけ，動作改善に向けて取り組みを考察し，その動作を改善するために必要な取り組みや練習を他者に伝えることができる。 c:分析した動作から動作を改善させるために，主体的に取り組んでいる。	観察 授業プリント 運動の記録 考査	観察 授業プリント ﾊﾟﾌｫｰﾏﾝｽ 考査	観察 授業プリント ワークシート
	活動発表	分析と反映の結果報告 1.分析した結果の報告 2.動作改善に向けて取り組んだ内容の発表	a:動作分析の必要性と，競技力向上の関係性を理解し，その取り組みの動きを身につけている。 b:分析した動作と改善点を報告し，他者の意見からより良い改善策を考察し，分析した動作と動作改善のために取り組んだ内容を他者に伝えることができる。 c:分析した結果を他者に報告し，他者の報告から次に向けての取り組みを考えるために積極的に取り組んでいる。	観察 授業プリント 運動の記録 考査	観察 授業プリント ﾊﾟﾌｫｰﾏﾝｽ 考査	観察 授業プリント ワークシート
後期	豊かなスポーツライフのために	スポーツを支援する取り組み 1.生涯スポーツ実現のために 2.総合型地域スポーツクラブ	a:わが国のスポーツを支える施設や取り組みについて理解し，自分の意見を身につけている。 b:わが国のスポーツを支えるスポーツ振興施策について考察し，生涯スポーツの実現について考察し判断するとともに，他者に伝えることができる。 c:生涯スポーツの実現のために，わが国ではどのような取り組みをしているか理解するために積極的に取り組んでいる。	観察 授業プリント ワークシート 考査	観察 授業プリント ワークシート 考査	観察 授業プリント ワークシート

		スポーツの拡大と環境保護 1.社会の変化とスポーツの拡大 2.スポーツと環境保護	a:スポーツ空間の拡大による自然破壊問題について理解し，環境保護に対する自分の意見を身につけている。 b:スポーツと環境保護について考察し，スポーツ人口について考察し判断するとともに，他者に伝えることができる。 c:わが国のスポーツ人口など，社会の変化や環境問題について理解するために積極的に取り組んでいる。	観察 授業プリント ワークシート 考査	観察 授業プリント ワークシート 考査	観察 授業プリント ワークシート

※　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