学校番号	103

令和８年度　体育科

教科	体育	科目	アスリート演習	単位数	２単位	年次	２年次 アスリート選択
使用教科書	なし						
副教材等	なし						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・運動を行うことで身体にどのような変化が生じるかを理解しよう。
・運動生理学で学んだことを、自己の取り組んでいるスポーツの競技力向上や健康の保持増進に繋げられるように考えよう。
・健康の見方・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た学習過程を通して、心と体を一体として捉え、健やかな心身の育成に資する。
・アスリート実習に向けて、クラス全員で準備し成功につなげよう。

2　学習の到達目標

・運動によって生じる身体の変化について関心を持ち、意欲的に学習に取り組むことができる。
・実技種目に主体的に取り組むとともに公正、協力、責任、参画、共生などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して、生涯を通してスポーツを継続するとともにスポーツの推進及び発展に寄与する態度を養う。
・水泳実習、アスリート実習を乗り越える技能を身に着ける。

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	身体の諸器官の構造や機能の基礎的な知識の理解に加え、運動中の体内の変化や運動によって生じる身体の変化が起こる仕組みについて理解することができる 各種目の競技力向上に向けて効果的な内容を精選して取り組むことができる	知識を活用して学習活動を通して、技能向上につなげる 自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組みを工夫できる 学習で得た成果を自ら応用・発展させ、実生活に生かすことができる	身体の構造や運動によって生じる身体の変化について関心を持ち、自ら積極的に学習に取り組むことができる 健康や安全を確保して学習に主体的にとりくむことができる
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		・オリエンテーション ・フィットネスチェック (周径・全身関節弛緩性テスト・体組成測定) ・筋繊維・筋収縮の種類とその特徴 ・循環器系(心肺機能) ・骨格系の役割 実技(水泳) ・4種目の泳法 バタフライ　クロール 平泳ぎ　　背泳ぎ ・持久的トレーニング インターバルトレーニング ATトレーニング	a:筋、骨、神経、心臓といった身体の諸器官の構造や機能の基礎的な知識の理解に加え運動中の心拍数の変化が起こる仕組みやトレーニングを継続することで生じる身体の変化が起こる仕組みについて理解することができる。 水泳の効果的な泳法について理解して実践を通して4泳法を身につける b:スポーツにおける競技力向上・体力向上や健康課題の解決をめざし競技力の向上法や健康を保持増進するための方法を考え、判断し、それらを表すことができる。生涯にわたって水泳を豊かに実践するための自己課題や効率のよい泳法の習得に取り組み工夫した練習を行うことできる。 c:運動によって生じる身体の変化について関心を持ち、フィットネスチェックや各種の測定を通して意欲的に学習に取り組むことができる。	テスト	テスト ノート 課題	ノート 受講態度の観察 課題

2学期		・筋の収縮様式と筋力 各種目の測定 Tremax 測定 Cybex 測定 1RM 測定 努力性肺活量測定 全身反応時間測定 トレーニング原理原則 トレーニングの種類 トレーニングメニュー作成	a:運動中の心拍数の変化や筋力の値などからわかる自己の身体状態を把握する。 トレーニングを継続することで生じる身体の変化が起こる仕組みについて理解することができる。トレマックス・全身反応時間の測定機器の操作方法等を理解し正確に測定できる。	テスト	テスト ノート 課題	ノート 受講態度の観察 課題
		実技 ・筋力トレーニング ダンベルトレーニング 自重トレーニング チューブトレーニング ・SAQ トレーニング ・体幹トレーニング ・持久系トレーニング 長距離走 インターバルトレーニング	b:自己の身体の状態を把握したうえトレーニングの基本的知識を理解して、自分に必要な内容を判断してトレーニングを行うことができる。 トレーニングを実施する中でより効果的な内容を精選できるようになる。			
3学期		実技 ・筋力トレーニング ダンベルトレーニング 自重トレーニング チューブトレーニング ・SAQ トレーニング ・体幹トレーニング ・持久系トレーニング 長距離走 インターバルトレーニング ・アスリート実習に向けて	c: 運動によって生じる身体の変化について関心を持ち、フィットネスチェックや各種の測定を通して意欲的に学習に取り組むことができる。	テスト	テスト ノート 課題	ノート 受講態度の観察 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