学校番号	103

令和８年度　体育科

教科	体育	科目	ｽﾎﾟｰﾂｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ	単位数	２単位	年次	３年次
使用教科書							
副教材等	やさしいスポーツ医科学の基礎知識（嵯峨野書院）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・スポーツコンディショニングについての幅広い知識を身に付けよう。
・スポーツコンディショニングで学んだ内容を、自己のスポーツ活動や日常生活に活かして、競技力向上や生涯スポーツの実践につなげられるように考えよう。

2　学習の到達目標

・スポーツコンショニングで取り扱うさまざまな内容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。
・スポーツコンディショニングの学習内容を自己のスポーツ実践と関連づけて考えることができる。
・スポーツに関するさまざまな事項について総合的に理解できるようになる。

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	メンタルトレーニング、栄養学、トレーニング法、ストレッチ、マッサージ、休養、スポーツ外傷と障害などの学習内容を自己のスポーツ実践と関連づけて理解している。	メンタルトレーニング、栄養学、トレーニング法、ストレッチ、マッサージ、休養、スポーツ外傷と障害などの学習内容を自己のスポーツ実践と関連づけて考えている。 実生活で実践し、自己の体調と向き合うことで、競技力向上につなげることができる。	スポーツコンディショニングの内容について、さまざまな基本的な内容について関心を持ち，意欲的に学習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)
1学期	スポーツコンディショニング	オリエンテーション スポーツ心理学 メンタルトレーニング ゴールデンエイジ 運動技能・技術 水分補給 ピリオダイゼーション ストレッチ トレーニング論	a: スポーツ心理学に関する基本的な内容を理解している。 b:ｽﾎﾟｰﾂｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞに関する基本的な内容を自己のスポーツ実践と関連付けながら考え，表している。 c:ｽﾎﾟｰﾂｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞに関する基本的な内容について関心をもち，意欲的に学習活動に取り組もうとしている。	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		トレーニング法 アンガーマネジメント ルーティン 脳と脳波 睡眠・休養 練習メニュー 栄養学 スポーツ障害 スポーツマッサージ	a:スポーツ心理学に関する基本的な内容を理解している。 b:自己のコンディションに応じ，スポーツの競技力向上につなげるために必要なコンディショニングの内容について考え，表している。 c: コンディショニングの基礎理論，目的に応じたさまざまなコンディショニングについて関心をもち，意欲的に学習活動に取り組もうとしている。	テスト	テスト ノート 課題	ノート 受講態度の観察 課題
3学期		レポート	a: スポーツに関する課題について調べた内容を理解している。 b:スポーツに関する課題について、資料の中から必要な内容を判断し，それらをまとめて表している。 c: スポーツに関する課題学習に意欲的に取り組もうとしている。			

※　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