学校番号	103

令和８年度　体育科

教科	体育	科目	運動生理学	単位数	２単位	年次	３年次
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のかを理解しよう。
・正しい測定法や機器の操作法を覚え，測定したデータを分析できるようになろう。
・運動生理学の授業で学んだ内容を，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つなげられるように考えよう。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
運動による身体の変化を理解し，測定機器の操作法や測定方法を身に付け，正確に測定できる。
【思考力、判断力、表現力等】
測定結果や実験データを基に，運動生理学を自身のスポーツ実践にどのように活用できるかを考え，表現できる。
【学びに向かう力、人間性等】
運動で生じる身体の変化に関心を持ち，意欲的に学習へ取り組もうとする態度が見られる。

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	運動生理学に関する基本的な事項を理解している。	運動生理学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。	運動生理学に関する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	運動生理学	オリエンテーション フィットネスチェック① ・周径 ・全身関節弛緩性テスト ・体組成測定 筋繊維の種類とその特徴 ・外側広筋の筋線維組成 筋の収縮様式と筋力 ・Tremax 測定 ・Cybex 測定 ・1RM 測定	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や血中乳酸濃度の変化など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している。エアロバイクやトレッドミルといった実験で使用する運動器具の安全な使用法や，さまざまな収縮様式に応じた筋力の測定法，骨密度や全身反応時間測定器などの測定機器の操作方法等を理解し，正確な測定ができる。 b:実験や測定で使用する様々な機器の使用法や測定手順が正しいかを判断し，互いに教え合うことができる。 スポーツにおける競技力向上や健康課題の解決をめざして，レポート作成や実習などを通じて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。 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実験・測定でのさまざまな役割を率先して引き受けるなど意欲的に学習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・3学期	運動生理学	フィットネスチェック② ・周径 ・体組成測定 骨格系の役割 ・骨密度測定 神経系の役割 ・全身反応時間測定 筋収縮とエネルギー供給 ・ミドルパワー測定 ・血中乳酸濃度の変化 運動と循環 ・LT 測定 ・血中ﾍﾓｸﾞﾛﾋﾞﾝ濃度測定 運動と呼吸 ・努力性肺活量測定 ・最大酸素摂取量測定 レポート				

※　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