※令和４年度以降入学生用

学校番号	１００５

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	(学) コンディショニング	単位数	１単位	年次	２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）

・スポーツ医学（テーピング・応急処置）・スポーツ心理学・栄養学・ストレッチ・マッサージ等について学ぼう。
・コンディショニングについての実践的な方法を学ぼう。

2　学習の到達目標

（1）スポーツ心理学・栄養学・ストレッチ・マッサージ等について学び、それに基づいたテーピングや応急手当ができる。
（2）トレーニングの原理、原則について理解を深め、どこの筋群にアプローチをかけているのかを意識した上で、目的に応じたトレーニングを実践し評価している。
（3）修得した知識・技能を活用して、生涯を通じて健康な体を維持するための課題を自ら設定し、解決に向けて主体的かつ協働的に取り組んでいる。

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	競技能力の伸長のためのコンディショニングの必要性について理解している。	競技能力の伸長のためのコンディショニングの必要性について理解し、実践に移すことで、目的に応じたトレーニングを計画し評価・改善をしている。	コンディショニングに興味・関心を持ち、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養い、健康な社会づくりに向けて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。

※令和４年度以降入学生用

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)
4月～	コンディショニング概論・身体評価	自身の体調と身体状態についての理解 スタティック・バリスティックストレッチ	a:自分の体調と身体状態を理解する技能を身に付けている。 b:ストレッチと柔軟性の重要性を理解し、さまざまなストレッチの中から選択・実践したものを評価し改善している。 c:自己の現段階の能力を受け止めながら体力向上に努め、健康の保持増進に取り組もうとしている。	・観察 ・ワークシート ・パフォーマンス課題	・観察 ・ワークシート	・観察 ・ワークシート
	ウォーミングアップ・クーリングダウン	運動前後のからだの準備・ケアの方法 各種ドリルトレーニング	a: 自分の体調と身体状態を判断できる技能を身に付けている。 b:運動前後の適切な行動を理解し実践することで、競技能力の伸長のためのコンディショニングの必要性について、他者に伝えることができている。 c: 自己の現段階の能力を受け止めながら体力向上に努め、健康の保持増進に取り組もうとしている。	・観察 ・ワークシート ・パフォーマンス課題	・観察 ・ワークシート	・観察 ・ワークシート
～2月	スポーツ医学・スポーツ心理学・栄養学	テーピング 応急処置 マッサージ メンタルトレーニング リラクゼーション スポーツ栄養学	a:メンタルトレーニングやリラックス方法、怪我の仕組みを理解している。成長期における食事のとり方、考え方が身についている。 b:怪我の予防のための方法を実践することで、その方法を評価し改善している。メンタルトレーニングを実践することができ、自身の専門種目等で活用するよさやパフォーマンス向上のための食生活改善の意義について、他者に伝えている。 c: 自己の現段階の能力と照らし	・観察 ・ワークシート ・パフォーマンス課題	・観察 ・ワークシート	・観察 ・ワークシート

※令和４年度以降入学生用

			合わせ適切な方法を実践し、健康な社会づくりに向けて主体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