※令和４年度以降入学生用

| 学校番号 | ４１０ |
|---|---|

# 令和８年度　スポーツ科学科

| 教科 | スポーツ科学 | 科目 | スポーツマネジメント | 単位数 | ２単位 | 年次 | ２年次 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 使用教科書 | なし | | | | | | |
| 副教材等 | 自作プリント | | | | | | |

## 1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

スポーツマネージメントでは、「こころ」と「からだ」に分野を分け、競技・スポーツにおいて、必要な基本的運動能力向上の方法や、コンディショニングの調整のための合理的、科学的な方法について理論と実践を交えて学びます。また、スポーツの心理的側面についても探求し、安定した精神力を養える力を身に付けます。
自らのパフォーマンスの向上のために、知識で終わるのではなく、実践できるまでを目標にしましょう。

## 2　学習の到達目標

(1) 体力トレーニング法、栄養学、スポーツ障がいやスポーツの心理的側面等の理解を深める。
(2) 合理的に運動を計画及び実践するための思考や判断力、コミュニケーションスキルや表現力などの言語活動等も習得する。
(3) 磨かれた言語感覚や心情豊かな人間性、創造する能力を身に付ける。

## 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 | スポーツに関する基礎的な知識や理論を理解している。 | スポーツに関する基礎的な知識や理論を競技力向上に繋げる。トレーニングプログラムを立案することができる。 | 競技力向上を目指し、積極的に学ぶ姿勢が見られる。自己やチームの問題を自ら考えようとする姿勢がある。 |

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) |
| 1 | からだ① | ・身体構造と体力トレーニング | a:スポーツに必要な筋肉や関節可動域を理解している。正しいトレーニング論を理解している。<br>b: スポーツに必要な筋肉や関節可動域を考えることができる。正しいトレーニングメニューを考えることができる。<br>c:主体的に、スポーツに必要な筋肉や関節可動域・トレーニング論を学んでいる。 | 定期考査<br>小テスト<br>レポート | 定期考査<br>小テスト<br>レポート | 授業態度の観察<br>グループディスカッション |
| 2 | こころ | メンタルトレーニング | a:正しい目標設定の仕方や実力を発揮するための心理的要因を理解している。<br>b: 正しい目標設定ができる。また、実力を発揮するための心理的要因を理解し、実践することができている。<br>c:主体的に、正しい目標設定の仕方や実力を発揮するための心理的要因を学んでいる。 | 定期考査<br>小テスト<br>レポート | 定期考査<br>小テスト<br>レポート | 授業態度の観察<br>グループディスカッション |
| | からだ② | ・コンディショニング<br>・スポーツ障がいと予防 | a:体つくりに必要な栄養学や運動と休養・ストレッチを理解している。また、スポーツ障がいと予防・応急処置を理解している。<br>b: 体つくりに必要な栄養学や運動と休養・ストレッチを理解し実践している。また、スポーツ障がいと予防・応急処置を理解し実践している。<br>c:主体的に、体つくりに必要な栄養学や運動と休養・ストレッチ及びスポーツ障がいと予防・応急処置を学んでいる。 | | | |

※令和４年度以降入学生用

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | まとめ | 進級論文 | a:1 年間の学習について、最も興味深かったテーマを研究し、レポートを作成することができる。<br>b: 1 年間の学習について、最も興味深かったテーマを研究し、レポートを作成し、発表することができる。<br>c:主体的に、1 年間の学習について、最も興味深かったテーマを研究し、レポートを作成している。 | 定期考査<br>小テスト<br>レポート | 定期考査<br>小テスト<br>レポート | 授業態度の観察<br>グループディスカッション |

※　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