

科目名	スポーツⅠ	単位数	1	必修選択	必修
教科書					
副教材	アクティブスポーツ(大修館書店)				

教科・科目の内容

スポーツⅠとは採点競技、測定競技のことで、本校では測定競技を取り扱います。2年生では陸上競技の長距離走・走幅跳・ジャベリックスロー、水泳競技のうちの競泳種目(背泳)を学習します。競技の特性、基本的な技術や動作、ルールや審判法や、技能と体力の関連を踏まえ、各種目に高度な技能の習得に効果的な科学的練習方法や体力トレーニングも含めて学びます。

日常生活や将来とのつながり

- ・子どもの運動不足や体力の低下傾向が問題となっています。運動することの重要性や方法を学び、運動することの楽しさや充実感を実感することで、運動に対する興味関心や意欲を高め生涯にわたって健康で豊かな生活を築くことができます。そのために、高校生年代で運動することの楽しさや素晴らしさを実感し、運動経験や体力を向上させることが重要です。
- ・将来、「する・みる・支える」といった視点で生涯を通してスポーツの振興発展にかかわることができることで、社会に貢献することができます。
- ・自己の課題解決能力を身につけることができます。

この授業の学習方法(予習と授業の関わり)

陸上競技や水泳競技についての成り立ちや変遷などの歴史や、現在のルール、技術の構造及び技能の高め方、技術分析、指導法、競技会の開催の仕方などを理解し、公正・安全に陸上競技や水泳競技の楽しさや喜びを実感できるように取り組みましょう。

到達目標

採点競技及び測定競技の専門的な理解と高度な技能の習得を目指した主体的、合理的、計画的な実践を通して、自己の課題を解決できるとともに、生涯を通してスポーツの振興発展にかかわることができる資質や能力を育てる。

評価の観点(評価方法)

① 関心・意欲・態度(行動観察)

主体的に取り組むとともに、勝敗を冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする、互いに助け合い高め合おうとすること、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、仲間と話し合うなど合意形成に貢献できる。また体調に応じて運動量を調整したり危険を予見し回避行動をとったりすることによって、健康・安全を確保し事故防止を図ることができる。

② 思考・判断(行動観察)

自己の課題を解決するとともに生涯を通して「スポーツⅠ」の振興発展にかかわることができるよう、これらの知識を活用して、課題の設定や情報の分析及び適切な選択、活動の評価、目標の修正や練習計画の組み立てなどができる。

③ 技能(行動観察)

各種目の主体的・合理的・計画的な実践を通して、技能と体力の関連を踏まえ高度な技能が習得できる。

④ 知識・理解(行動観察)

技術や競争における作戦、技、技能や泳法の高め方、合理的な練習方法や練習計画の立て方、体力の高め

方、課題解決の方法、審判法や競技会などの企画・運営の仕方、初歩的な指導法、運動観察や動作分析の仕方を理解することができる。

事故防止のため陸上競技では練習時の安全のための留意事項を、水泳競技では事故防止のための協力の仕方、水温や水深に対応した練習の内容や方法、各泳法の安全な練習法、心肺蘇生法や救助法などを理解することができる。

【年間指導計画】 R4 保健体育科

スポーツ探究科

指導学年	科目名	単位数	教科書名(出版社)	副教材名
2年	スポーツ I	1	()	アクティブスポーツ(大修館書店)

学期	学習内容	主な学習活動(指導内容)と評価のポイント	評価の観点			
			関	思	技	知
一学期	陸上競技 投擲(ジャベリックスロー)	「投擲」 ・メカニズム、基本動作(ドリル)、トレーニング方法を理解する。 ・助走から投げの動作をスムーズに行い、ジャベリックに最大限の力を加え遠くに投げることができる。 ・各自が工夫して練習を行い、記録向上を目指す。 ・ジャベリックによるけがや事故の防止についての知識を身につけ、投げる際に仲間に声をかける等の十分な安全対策ができる。 ・記録を短縮したり、競争したりすることで達成感や充実感を味わうことができる。 「競泳」 ・ブルのリカバリー時には肘をよく伸ばし、左右の肩のローリングを使って肩を支点にまっすぐ肩の延長線上に小指から入水して泳ぐことができる。 ・腰が「く」の字に曲がらないように背中を伸ばし、足首をしなやかに使ってけり上げることができる。 ・25mを全力でスピードに乗って泳ぐことができる。	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○
	水泳競技(競泳) 背泳(25m)		○ ○	○ ○	○ ○	○ ○
二学期	水泳競技(競泳) 背泳(50m)	・50mを全力でスピードに乗って泳ぐことができる。 ・各自が工夫して練習を行い、記録向上を目指す。 ・記録を短縮したり、競走したりすることで達成感や充実感を味わうことができる	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
	陸上競技 跳躍(走幅跳)	「跳躍」 ・メカニズム、基本動作(ドリル)、トレーニング方法を理解する。 ・リズムカルな助走から力強く踏み切り、腕と脚のバランスをとることで空中動作を行い、その流れの中で両脚を前に投げ出す着地動作ができる。 ・各自が工夫して練習を行い、記録向上を目指す。 ・砂場等の環境において安全性が十分に整える等、安全対策ができる。 ・記録を短縮したり、競走したりすることで達成感や充実感を味わうことができる。 「競走」 ・長い距離を走りきる方法を理解し、実践することができる。 ・リズムカルに腕を振り、力みのないフォームで軽快に走ることができる。 ・一定のペースで最後まで走りきる事ができる。 ・各自で工夫して練習を行い、記録向上を目指す。 ・記録を短縮したり、競走したりすることで達成感や充実感を味わうことができる。	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
三学期	陸上競技 長距離走(3K) * 健脚大会参加(23K)	2学期の続き * 健脚大会あり				

備考	
----	--

