

科目名		スポーツ概論(2単位)		スポーツ総合演習(1単位)		SVI(1単位)	
分野		スポーツ科学分野(1単位)		スポーツ総合演習(1単位)		コンディショニング実践	
1年	1学期	現行通り	ガイダンス	運動・スポーツ・体育 競技スポーツ 生涯スポーツ	・ガイダンス ・筋力測定及び体組成測定(トレマックス、InBodyを使用) ・グループ課題研究1 ①測定の結果を分析し、自己の身体的特徴を理解する ②各々の競技に必要な特性を考える	・選択種目の中で体作りを行う。 ・選択種目の中で自分たちの着目した内容について、探求する。	
			スポーツとは？ 運動・スポーツ・体育・生涯スポーツ・レクリエーション	スポーツの起源 スポーツの広まり スポーツの変容と発展 競技スポーツの問題点 生涯スポーツの問題点	《7月期末考査後 講師招聘 テーピング実習 2h》	課題研究1の為に記録の収集	
			スポーツの歴史とこれから 現代スポーツの問題点 スポーツと社会 オリンピックとパラリンピック	集団行動(1ヶ月)			集団行動(1ヶ月)
	2学期		競技力向上の基礎	骨格筋の部位と名前1、2 動作の仕組み1、2	③骨格筋の部位を理解し、効果的なトレーニングとは何かを考える ④互いのデータや画像から、強化すべきポイントを選び、効果的なトレーニングについて調べる。 ⑤④で考えた競技力向上に効果的なトレーニングを実践する。 ・筋力測定及び体組成測定(トレマックス、InBodyを使用)	・選択種目の中で体作りを行う。 ・選択種目の中で自分たちの着目した内容について、探求する。	
			・メンタルトレーニング	競技力と精神力 実力発揮のトレーニング	《1月 講師招聘 スポーツ心理学 90分》	課題研究2の為に記録の収集及び発表	
			競技力向上と情報	指導体制について 情報戦略について	グループ課題研究2 ①競技中に現れる心の癖について理解する ②各々の課題についてどのようなトレーニングが必要か考え、実践する ・女性アスリートの三主徴について《講師招聘》		
2年	1学期	現行通り	ガイダンス 体力向上の化学基礎 練習やトレーニングによる 身体の変化	筋力の向上 持久力の向上 柔軟性の向上と実践 柔軟性の向上と実践 発育発達期の特徴 健康の維持増進	・ガイダンス ・筋力測定及び体組成測定(トレマックス、InBodyを使用)	・選択種目の中で体作りを行う。	
			・体カトレーニング	アイソメトリック アイトニック アインネティック プライオメトリック 有酸素運動 無酸素運動	《5月～6月 講師招聘 スポーツマッサージ 2h》	・選択種目の中で自分たちの着目した内容について、探求する。	
			トレーニング方法の理解と実践	集団行動(1ヶ月)	グループ課題研究3 ①測定の結果を分析し、自己の身体的特徴を理解する ②各々の競技に必要な特性を考える ③故障しない身体作りに必要なトレーニングを理解し、実践する ・グループ課題研究4 地域とスポーツ	課題研究3の為に記録の収集	
	2学期		スポーツ栄養の基礎	栄養素の働き 運動と水分補給 筋力づくりの食事 サプリメントの活用 減量と健康 試合期の食事摂取 体調のチェック ウォーミングアップ・クールダウン	《9月～10月 講師招聘 スポーツ栄養 90分》	グループ毎に学校訪問・企業訪問	・選択種目の中で体作りを行う。 ・選択種目の中で自分たちの着目した内容について、探求する。
			スポーツライフのマネジメント	スポーツ障害の傾向 現場での応急処置 リハビリテーション	・グループ課題研究4 地域とスポーツ ・筋力測定及び体組成測定(トレマックス、InBodyを使用)		課題研究4の為に記録の収集及び発表
			スポーツの怪我と応急措置	様々なスポーツ障害1・2	《1月～2月 講師招聘 スポーツ医学 90分》	行事企画運営(卒論発表) 1h 女性アスリートの三主徴について《講師招聘》	課題研究②の実践と発表
3年	1学期	探究分野	ガイダンス スポーツキャリアと職業	スポーツキャリアとは スポーツに関わる資格と職業 就業後のスポーツとの係り方	・ガイダンス ・筋力測定及び体組成測定(トレマックス、InBodyを使用) ・行事企画運営(対面式)	・選択種目の中で体作りを行う。 ・選択種目の中で自分たちの着目した内容について、探求する。	
			スポーツの経営とマネジメント	スポーツ経営とは スポーツマネジメントとは	《5月 講師招聘 コンディショニング実習 2h》	卒業論文に向けての研究 データの蓄積とグループワーク	
			スポーツの振興政策	総合型地域スポーツクラブとは 海外のスポーツ政策1 海外のスポーツ政策2 今後の日本のスポーツ振興 スポーツに関する様々な法律	《7月 講師招聘 スポーツと経営学 90分》		
	2学期		勝利至上主義とドーピング スポーツとジェンダー	ドーピングとその実際1・2 女性のスポーツ進出	集団行動(1ヶ月) ・行事企画運営(体育祭)	集団行動(1ヶ月)	・選択種目の中で体作りを行う。 ・選択種目の中で自分たちの着目した内容について、探求する。
			障がい者スポーツ 障がい者スポーツ指導案作成・指導練習 障がい者スポーツ指導実習	障がい者スポーツとは 様々な障がい者スポーツ 障がい者スポーツの指導	・卒業準備 プレゼンテーションの準備	卒業準備 学年での課題発表 卒論発表会に向けて	・選択種目の中で体作りを行う。 ・選択種目の中で自分たちの着目した内容について、探求する。
			卒論準備	卒論準備 卒論発表会に向けて			

《7月 講師招聘 スポーツと経営学 90分》については、基本的知識の講義と実技(実践)を行う形で進めていきたい。

《5月 講師招聘 コンディショニング実習 2h》については、スポーツ概論に進捗状況に合わせた形で講義をしていただく。
内容については、導入的な内容で進めていただきたいと思います。
講義の後、体育科教諭により授業を進めていく予定です。