

科目名		スポーツ 2			年度	2025
英語表記		Sports 2			学期	後期
回数	授業テーマ	各授業の目的	授業内容	到達目標＝修得するスキル	評価方法	自己評価
1	レジスタンストレーニング⑦	下腿部のエクササイズについて。	1 スタンディングカーフレイズ	正しい姿勢や動作、呼吸法、補助法などを理解する。	3	
			2 シーテッドカーフレイズ	正しい姿勢や動作、呼吸法、補助法などを理解する。		
			3 スタンディングワンレッグカーフレイズ	正しい姿勢や動作、呼吸法、補助法などを理解する。		
2	レジスタンストレーニング⑧	体幹部のエクササイズについて。	1 シットアップ	正しい姿勢や動作、呼吸法、補助法などを理解する。	3	
			2 トランクカール	正しい姿勢や動作、呼吸法、補助法などを理解する。		
			3 バックエクステンション	正しい姿勢や動作、呼吸法、補助法などを理解する。		
3	バランスボール	バランスボールについて。	1 使用の目的	バランスボールの目的について理解する。	3	
			2 サイズの目安	バランスボールのサイズについて理解する。		
			3 使用上の注意点	バランスボール使用の際の注意点について理解する。		
4	有酸素運動①	有酸素系持久力について。	1 持久力とは	持久力の定義について理解する。	3	
			2 持久力のタイプ	持久力の2つのタイプについて理解する。		
			3 能力について	有酸素性持久力の能力について理解する。		
5	有酸素運動②	有酸素性持久力の向上トレーニングについて①	1 心臓血管系の変化	心臓血管系の変化について理解する。	3	
			2 代謝の変化	代謝の変化について理解する。		
			3 呼吸器系の変化	呼吸器系の変化について理解する。		
6	有酸素運動③	有酸素性持久力の向上トレーニングについて②	1 骨格系の変化	骨格系の変化について理解する。	3	
			2 身体組成の変化	身体組成の変化について理解する。		
			3 内分泌系の変化	内分泌系の変化について理解する。		
7	ストレッチング①	柔軟性トレーニングについて。	1 役割	ストレッチングの役割について理解する。	3	
			2 実施と指導上の留意点	ストレッチング指導上の留意点について理解する。		
			3 種類	ストレッチングの種類について理解する。		
8	振り返り	後期1回～7回の講義の振り返り。	1 レジスタンストレーニング	下腿部と体幹部のエクササイズについて理解する。	3	
			2 バランスボール	バランスボールの目的や注意点について理解する。		
			3 有酸素運動	有酸素性持久力の向上について理解する。		
9	ストレッチング②	上肢のセルフストレッチングについて。	1 上肢の筋	方法、ポイントについて理解する。	3	
			2 頸部・胸部の筋	方法、ポイントについて理解する。		
			3 背部の筋	方法、ポイントについて理解する。		
10	ストレッチング③	体幹・下肢のセルフストレッチングについて。	1 腹部の筋	方法、ポイントについて理解する。	3	
			2 下肢帯の筋	方法、ポイントについて理解する。		
			3 大腿・下腿・足の筋	方法、ポイントについて理解する。		
11	パートナーストレッチング①	上肢のパートナーストレッチングについて。	1 上肢の筋	方法、ポイントについて理解する。	3	
			2 胸部の筋	方法、ポイントについて理解する。		
			3 背部の筋	方法、ポイントについて理解する。		
12	パートナーストレッチング②	体幹・下肢のパートナーストレッチングについて。	1 腹部の筋	方法、ポイントについて理解する。	3	
			2 下肢帯の筋	方法、ポイントについて理解する。		
			3 大腿・下腿・足の筋	方法、ポイントについて理解する。		
13	トレーニング効果の測定と評価	トレーニング指導における測定と評価の意義と目的について。	1 測定とは・評価とは	測定・評価の定義について理解する。	3	
			2 測定・評価の目的	現状把握や効果の確認について理解する。		
			3 測定の一般的留意点	妥当性・信頼性・客観性について理解する。		
14	振り返り	後期9回～13回の講義の振り返り。	1 セルフストレッチング	方法、ポイントについて理解する。	3	
			2 パートナーストレッチング	方法、ポイントについて理解する。		
			3 測定と評価	意義・目的・一般的留意点について理解する。		
15	スポーツ2のまとめ	後期スポーツ2全体の振り返り。	1 レジスタンストレーニング	身体各部のエクササイズについて理解する。	3	
			2 有酸素運動	有酸素性持久力の向上トレーニングについて理解する。		
			3 ストレッチング	種類と各方法、ポイントについて理解する。		

評価方法：1. 小テスト、2. パフォーマンス評価、3. その他

自己評価：S：とてもよくできた、A：よくできた、B：できた、C：少しできなかった、D：まったくできなかった

備考 等