

# 旭川龍谷高等学校 授業シラバス

教科名	科目名	単位数	学年	必/選	コース・フィールド
保健体育	スポーツコンディショニング	2	3	選	キャリアデザインコース スポーツ・メディカル
科目の目標	<p>スポーツに関連したコンディショニングおよびスポーツ医学の基本的事項について学ぶ。</p> <p>傷害予防、疲労回復を目的としたコンディショニング方法について、解剖学や運動学を理解し、テーピング、ストレッチング等の具体的なコンディショニングの手法を交え、知識を習得することを目的とする。また、スポーツ活動での実践が可能となるように、スポーツ活動中に生じる外傷・障害や内科的な病気について理解した上で、アスリートの健康管理や傷害対策について考える内容である。</p>				
教科書	新版図解スポーツコンディショニングの基礎理論	副教材等			

## 1. 学習の到達目標

1. コンディションおよびコンディショニングという言葉の意味とその内容について理解し、実践できる。
2. スポーツ活動中に生じる外傷・障害や内科的疾患およびその救急処置について理解し、実践できる。

## 2. 学習計画及び評価の観点

※評価の観点：X(知識・技能)，Y(思考・判断・表現)，Z(主体的に学習に取り組む態度)

学習内容	時数	月	学習のねらい	評価の観点		
				X	Y	Z
オリエンテーション	1	4	スポーツコンディショニング授業の概要 授業内容・評価方法についての説明など			
身体の仕組み・身体の機能	2	4	身体の構造を理解することや各種器官の機能を学ぶ	○		○
神経系・内分泌系の基本構造	2	5	全身の機能を制御・調整する器官系を学び、ホルモンとその作用を理解する	○		○
感覚器系・呼吸器系	2	5	感覚器系の機能や呼吸器系の機能について学ぶ	○		○
循環器系・消化器系	2	6	循環器系の基本構造や消化器系の基本構造について理解する	○		○
骨格系・筋系の基本構造	2	6	身体の構造を支える骨格系について学ぶ	○		○
上半身の筋肉・深層筋	2	7	筋系の部位や機能について理解する	○		○
下半身の筋肉・上肢・下肢の筋肉	2	7	筋系の部位や機能について理解する	○		○

学習内容	時数	月	学習のねらい	評価の観点		
				X	Y	Z
運動とエネルギー代謝	2	7	身体を動かすエネルギー供給のシステムについて学ぶ	○	○	○
骨格筋と運動	2	8	骨格の運動を自身の体を動かして理解できるように学ぶ	○	○	○
消化器系と運動	2	8	消化器系の役割や機能面を学ぶ	○	○	○
栄養	2	8	運動・スポーツを実施するためのエネルギーについて学び、栄養素を理解する	○	○	○
骨格筋・筋収縮	2	9	筋線維のタイプと特徴やフィラメントについて学ぶ	○	○	○
関節運動・関節角度と可動域	2	9	関節の運動について学ぶ(伸展・屈曲など)	○	○	○
関節運動と力・身体と脳	2	9	関節運動における作用筋群について理解する	○	○	○
ストレス反応・ホメオスタシス・免疫システム	2	10	環境の変化と身体のバランスについて学ぶ	○	○	○
コンディショニングの構成要素	2	10		○	○	○
実践コンディショニング	2	10		○	○	○
フィジカルコンディショニング	2	11		○	○	○
メンタルコンディショニング	2	11		○	○	○
栄養コンディショニング	2	11		○	○	○
時間コンディショニング	2	11		○	○	○
環境コンディショニング	2	12		○	○	○
リコンディショニング	3	12		○	○	○
外科的ストレス	6	12		○	○	○
内科的ストレス	4	12		○	○	○
その他のストレス	5	1		○	○	○
レポート課題	5	2			○	○
実技実践	2	2			○	○
試験	4		学んだ内容についての記述試験	○	○	