GSⅡ授業　指導案　【玉利（保健体育)】

１　タイトル　科学の社会実装

実施日：6/8(土) ２限、6/15(土) ２限

２　概要

スポーツ科学の多様な分野から多角的な視点で１つの競技・種目を研究していく。その過程で、スポーツ心理学に着目し、自分の様々な取り組みに応用する能力を身に付ける。

１日目

(１)スポーツ科学とは何かを理解する。

(２)スポーツ科学の多くの分野を、「陸上１００m走のタイムを速くするため」というテーマに沿って理解する。

(３)身近なスポーツに関するデータを考え、グループで共有する。

(４)サッカーでのいくつかのデータを実際に出し、そのデータを活用するようになった背景や、選手・チーム・指導者、そして見ている人に対してのメリットグループで考え、話し合わせる。

２日目

(５)スポーツ心理学について理解する。

(６)メンタルトレーニングの 1 つである目標設定に着目して、目標がスポーツ選手にどういう効果をもたらすのか、データを活用しながら確認する。

(７)自身の日常生活へ応用するため、目標設定シートを記入させ、それを基に最終的な目標を達成するための軌跡を発表させる。

３　指導目標

①スポーツ科学を理解すると共に、スポーツに関するデータを収集し、自身のスポーツ環境へ活かせる能力を身に付ける。

②自身が掲げる最終的な目標を達成するための手段として、目標の立て方を修得する。

４　探求的な学習活動

①データを読み取り、そのデータから選手へのアプローチの仕方を考える。

②自らテーマを決め、そのテーマの最終的な目標とそれを達成するための小さな目標を考える。

５　学習材の概要

①スポーツ科学をまとめた自作教材。

②スポーツ心理学についてまとめた自作教材。

③スポーツ心理学（目標設定）ワークシート。

6　指導計画

	学習の流れ・目標	学習活動・指導上の留意点	評価の観点・方法等
1日目	①スポーツ科学を理解する。 ②スポーツとデータの関係性を理解する。	①スポーツ科学とそれぞれの分野について「陸上競技の１００m 走」を基に説明する。 ②１. グループを作り、スポーツに関して知っているデータ(例えば野球の打率)を出し、共有をする。 ２. サッカーで活用されるデータをいくつか紹介し、それぞれのデータのメリット(選手やチーム、指導者、見ている人に対して)やデータを活用するようになった背景を考える。	②スポーツで活用されるデータが、どのように活用されるか理解できているか。 ⇒机間巡視
2日目	①前回の復習 ②スポーツ心理学を理解する。 ③目標設定について理解する。 ④自身の日常生活においての目標を、学習を活かし設定する。	②スポーツ心理学の概要を説明する。 ③目標設定で重要なことを、データを使用し説明する。 ④ワークシートの「目標を立ててみましょう」を実際に記入させ、本時の内容を踏まえて、自身の目標を具体的に設定する。	④本時の内容を踏まえ、大きな目標から小さな目標まで設定することができるか、また目標達成のためには何が必要かまで詳しく理解し記入できているか。 ⇒机間巡視 グループでの発表

7　評価基準

（1） スポーツ科学の知識、スポーツ心理学・目標設定の知識を理解することができたか。［I］

（2） 知識等やデータを利用し、自身のスポーツ環境や日常生活への活用方法を身につけることができたか。［C］

（3） 学んだ内容を活用して、自身のスポーツ環境や日常生活へ役立つと実感できたか。［E］