

スポーツ I (フィットネス) ルーブリック

| 大項目 | 中項目 | 基準 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|-------------|-------------|---------------------------------------|--|---|-------------------------------------|--|------------------------------|
| 健康管理 | 体調管理 | 睡眠・食事ときちんと取り、積極的にスポーツに取り組む気力と体力があるか。 | 気力が充実し体調万全で受講している。 | 体調を整えている。 | 特に気を付けていない。 | 気力が不十分であったり体調を崩しやすく見学することが多い。 | 体調が悪く気力も無い状態で欠席することが多い。 |
| | 怪我・病気の予防 | 準備体操や整理体操、水分補給に気を使い、体調を整えられているか。 | しっかり取り組んでいる。 | 概ね取り組んでいる。 | どちらともいえない | あまり取り組んでいない。 | 全く取り組んでいない。 |
| 態度・志向性 | 自己管理能力 | 適切に自らを律して行動できる。 | 適切に自らを律して行動できる。 | ある程度自らを律して行動できる。 | 最低限自らを律して行動できる。 | 自らを律して行動しようとするが、適切でない。 | 自らを律して行動することができない。 |
| | チームワーク・協調性 | チームメイトと協力し、課題に取り組んでいるか。 | 互いに声掛けするなどしながらよく協力し合っている。 | チームメイトに同調し和を乱さない。 | 概ねできている。 | 時々自分勝手な行動がありあまりできていない。 | 孤立しており全くできていない。 |
| | 挑戦する姿勢 | 新しい課題や難しい技術に積極的に挑戦しているか。 | 好奇心を持ち積極的に挑戦し成し遂げることができる。 | 前向きに取り組む努力をする。 | 挑戦してみる。 | とりあえずやってみるが、あきらめることが多い。 | 挑戦せずにできないと決めつける。 |
| 分析・実行 | 課題分析力・課題発見力 | 調査・分析によって何が課題か理解し、解決のための方向性付けができているか。 | 調査・分析によって何が課題か理解し、解決のための方向性付けが適格にできている。 | 調査・分析によって何が課題か理解し、解決のための方向性付けがある程度にできている。 | 調査・分析によって何が課題か理解し、解決のための方向性付けがにできる。 | 調査・分析によって何が課題か理解できる。 | 調査・分析が不十分である。自分の課題が理解できていない。 |
| | 計画実行力・主体性 | 達成目標を設定し、順序よく計画を立て、実行している。 | 達成目標を設定し、創造的 thinker をもって最善の計画を立て、その計画に沿って実行できる。 | 達成目標を設定し、計画をたてることができ、その計画に沿って実行できる。 | 達成目標を設定し、計画をたてて実行できる。 | 計画を立てることはできるが、達成目標が曖昧である。または、計画倒れで実行が伴わない。 | 計画を立てることができない。 |
| 運動技能 (基本技能) | 正しいフォームの習得 | 正しいフォームでトレーニングなどを行えているか。 | 適切なフォームで行えている。 | ほぼ適切なフォームで行えている。 | フォームは違うが改善しようとしている。 | やっているだけになっている。 | 全く違うフォームで行っている。 |
| 身体の知識 | 鍛えたい部位の理解 | 自分の鍛えたい部位を正しく理解しているか。 | 身体のことを深く理解して、トレーニングを行えている。 | 身体のことを理解して、トレーニングを行えている。 | 身体のことを理解している。 | 身体のことをあまり理解していない。 | 身体のことを全く理解しようとしない。 |