学校番号	1008

令和８年度　保健体育科

教科	体育	科目	(学)トレーニング理論	単位数	２単位	年次	２・３年次
使用教科書	新版図解　スポーツトレーニングの基礎理論　（西東社書店）						
副教材等	なし						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・１週間で１時間は座学，１時間は実技という形で進めていきます。
・自分や他者の身体の変化や，筋力・体力の変化を体感しながら，自分に合ったトレーニング方法を計画し実践していくため，継続的に取り組んでいきましょう。
・トレーニングだけでなく，筋肉や骨を含む身体に関することや，食事や休養といった生活に関することまで幅広くおこなうので，保健の復習をしておいてください。
・さまざまなスポーツに取り組んでもらいます。基礎体力を身につけておきましょう。

2　学習の到達目標

・体力や運動能力に関するトレーニングの正しい方法を習得し，実践することができる。
・スポーツにおけるトレーニングの理論的背景や基礎知識を習得することができる。
・トレーニングに関する各種理論に基づいたトレーニング計画を立てるために思考し，判断するとともに，各種トレーニングの実践方法を教え合えるようになる。
・心と体を一体として捉え，健康や安全についての理解と運動の合理的な実践を通して，生涯にわたって計画的に運動に親しむ資質や力を育む。

3　評価の観点及びその趣旨

観点	a:知識・技能	b:思考・判断・表現	c:主体的に学習に取り組む態度
観点の趣旨	体力や運動能力に関するトレーニングの正しい知識を身につけ，自分に合ったトレーニング計画を立てることができる。また，スポーツにおけるトレーニングの基礎知識を習得し，実践に活かしていくことができる。	トレーニングの計画や実践に関する各種理論に基づき，自己や仲間の課題を発見し，合理的・計画的な解決に向けて工夫しているとともに，それらを他者にわかりやすく伝えることができる。	トレーニングの楽しさや喜びを味わうことができるように，トレーニングの合理的な実践に主体的に取り組むことができている。また，健康や安全について考え，実践にすることができている。

上に示す観点に基づいて、学習のまとまりごとに評価し、学年末に５段階の評定にまとめます。学習内容に応じて、それぞれの観点を適切に配分し、評価します。

4　学習の活動

学期	単元名	学習内容	単元(題材)の評価規準	評価方法		
				知(a)	思(b)	主(c)
1学期	トレーニング理論(座学)	・運動と体力 ・体力トレーニングの目的 ・体力トレーニングとその手順 ・筋力、瞬発力、筋持久力、全身持久力、調整力、柔軟性を全面的に高めるトレーニング	a:運動やスポーツの技能と体力は，相互に関連していることや，期待する成果に応じた技能や体力の高め方があることを理解することができている。 b:正しいトレーニング方法や，運動やスポーツの効果的な学習の仕方について，課題を発見し，よりよい解決に向けて思考し判断するとともに，他者に伝えることができる。 c:トレーニングを含む運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に主体的に取り組むことができている。	観察 筆記テスト ワークシート	観察 筆記テスト ワークシート	観察 ワークシート 振り返りシート
	トレーニング理論(実技)	・ウエイトトレーニング ・自重トレーニング ・体幹	a:運動やスポーツの技能と体力は，相互に関連していることや，期待する成果に応じた技能や体力の高め方があることを理解し，実践を通して自己の技能と体力を高めることができる。 b:正しいトレーニング方法や，自分にあったトレーニング計画を作成し，実践を通して課題発見や課題解決に向けて思考し判断するとともに，他者に伝えることができる。 c:生涯にわたって計画的に運動に親しむ資質や力を身につけるとともに，健康や安全についての理解を深め，活動に主体的に取り組むことができている。	観察 測定記録 実技テスト ワークシート	観察 測定記録 ワークシート	観察 ワークシート 振り返りシート

2学期	トレーニング理論(座学)	・運動と体力 ・体力トレーニングの目的 ・体力トレーニングとその手順 ・筋力、瞬発力、筋持久力、全身持久力、調整力、柔軟性を全面的に高めるトレーニング	a:運動やスポーツの技能と体力は，相互に関連していることや，期待する成果に応じた技能や体力の高め方があることを理解しすることができている。 b:正しいトレーニング方法や，運動やスポーツの効果的な学習の仕方について，課題を発見し，よりよい解決に向けて思考し判断するとともに，他者に伝えることができる。 c:トレーニングを含む運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に主体的に取り組むことができている。	観察 筆記テスト ワークシート	観察 筆記テスト ワークシート	観察 ワークシート 振り返りシート
	トレーニング理論(実技)	・ウエイトトレーニング ・各部位に焦点を当ててのトレーニング ・最大筋力測定 ・自重トレーニング ・体幹	a:運動やスポーツの技能と体力は，相互に関連していることや，期待する成果に応じた技能や体力の高め方があることを理解し，実践を通して自己の技能と体力を高めることができる。 b:正しいトレーニング方法や，自分にあったトレーニング計画を作成し，実践を通して課題発見や課題解決に向けて思考し判断するとともに，他者に伝えることができる。 c:生涯にわたって計画的に運動に親しむ資質や力を身につけるとともに，健康や安全についての理解を深め，活動に主体的に取り組むことができている。	観察 測定記録 実技テスト ワークシート	観察 測定記録 ワークシート	観察 ワークシート 振り返りシート

3学期	トレーニング理論(座学)	・運動と体力 ・体力トレーニングの目的 ・体力トレーニングとその手順 ・筋力、瞬発力、筋持久力、全身持久力、調整力、柔軟性を全面的に高めるトレーニング	A：運動やスポーツの技能と体力は，相互に関連していることや，期待する成果に応じた技能や体力の高め方があることを理解しすることができている。 b:正しいトレーニング方法や，運動やスポーツの効果的な学習の仕方について，課題を発見し，よりよい解決に向けて思考し判断するとともに，他者に伝えることができる。 c:トレーニングを含む運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に主体的に取り組むことができている。	観察 筆記テスト ワークシート	観察 筆記テスト ワークシート	観察 ワークシート 振り返りシート
	トレーニング理論(実技)	・ウエイトトレーニング ・各部位に焦点を当ててのトレーニング ・最大筋力測定 ・さまざまなスポーツ	a:運動やスポーツの技能と体力は，相互に関連していることや，期待する成果に応じた技能や体力の高め方があることを理解し，実践を通して自己の技能と体力を高めることができる。 b:正しいトレーニング方法や，自分にあったトレーニング計画を作成し，実践を通して課題発見や課題解決に向けて思考し判断するとともに，他者に伝えることができる。 c:生涯にわたって計画的に運動に親しむ資質や力を身につけるとともに，健康や安全についての理解を深め，活動に主体的に取り組むことができている。	観察 測定記録 実技テスト ワークシート	観察 測定記録 ワークシート	観察 ワークシート 振り返りシート

※　表中の観点について　a:知識・技能　b:思考・判断・表現　c:主体的に学習に取り組む態度