※令和４年度以降入学生用

学校番号	２００１

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	トレーニング理論	単位数	２単位	年次	３年次
使用教科書	使用せず						
副教材等	使用せず						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・各トレーニングの中で、基礎・基本的な知識、方法を学習しよう。
・仲間とともにトレーニング理論を学習することで、興味・関心を高め、トレーニングする楽しさや喜び、達成感を一緒に味わおう。
・授業を通して、学習・実践・調査を通して学び、自分にあったトレーニング方法を考えてみよう。

2　学習の到達目標

・心技体のトレーニングについて幅広く学習し、各領域の特性に応じた段階的な技能を身に付ける。
・自己や仲間の課題に応じたトレーニングを継続するための取組を工夫し、体力や技能向上をするための計画を考えることができる。
・トレーニングに関する基礎知識の学習を通じて、授業や部活動などの実際の場面で役立つ能力を身に付ける。

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	トレーニングの名称、体力の高め方、課題解決の方法、実践や調査の仕方、トレーニングを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法を理解している。 知識、技能向上に挑戦する。 トレーニングの合理的な実践を通して、種目に応じて方法を工夫し、展開する。 トレーニングするための各領域の特性に応じた段階的な技能を身に付ける。	知識を活用し、技能向上につなげる。 自己や仲間の課題に応じたトレーニングを継続するための取組を工夫できる。 トレーニングを継続したり、体力や技能向上をするための計画を考えることができる。 学習で得た成果を自ら応用・発展させ、実生活に生かせる。	自ら進んでトレーニングの楽しさや喜びを味わおうとする。 健康や安全を確保して学習に主体的に取り組もうとする。 知識、技能の結果を調査し、自他の技能を客観的に判断できる。仲間と連携・協力して各トレーニングを楽しむ。 協力・責任・参画・安全などの態度を身に付ける。

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。

※令和４年度以降入学生用

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	オリエンテーション・トレーニング論・メンタルトレーニング・ウエイトトレーニング	講義で、トレーニングについての原理、原則を学び、トレーニングにおける効果を学習する。 実際の活動を通じて、自分に起こる変化を体感する。	a: トレーニングの名称・実践方法・体力の高め方・課題解決方法など健康・安全を確保したトレーニングの楽しさや喜びを味わえるように理解している。 a:それぞれのトレーニングにおけるねらいを理解し、強度・回数・期間など実生活で継続できるためにトレーニングを選択し、無理のない範囲で計画を立てて取り組むことができる。 b:体力向上を図るためのトレーニングの計画を立てている。また、自他の課題を発見し、それぞれの運動能力に応じた取り組み方を工夫しようとしている。 c:トレーニングの楽しさや心地よさを味わうことができるように健康・安全を確保して学習に自主的に取り組もうとしている。	・スキルテスト ・知識テスト	・レポート ・パフォーマンス課題	・授業参加 ・レポート ・パフォーマンス課題

※令和４年度以降入学生用

1学期～2学期	運動生理学（熱中症）・スポーツ外傷・テーピング・リハビリトレーニング	６月以降には、安全対策として熱中症を中心に運動生理学を学習する。 スポーツ活動によっておこる傷害の理解とその対応方法を学習する。 競技復帰できるまでのトレーニング方法を学習する。	a: トレーニングの名称・実践方法・体力の高め方・課題解決方法など健康・安全を確保したトレーニングの楽しさや喜びを味わえるように理解している。 b: 体力向上を図るためのトレーニングの計画を立てている。また、自他の課題を発見し、それぞれの運動能力に応じた取り組み方を工夫しようとしている。 c: 協力・責任・参画・安全などの態度を身につけるなど、健康や・安全に留意した学習に自主的に取り組もうとしている。	・レポート	・レポート ・パフォーマンス課題	・授業参加 ・レポート ・パフォーマンス課題

※令和４年度以降入学生用

３学期	持久力トレーニング（インターバルトレーニング、サーキットトレーニングなど）	全身持久力を高めるトレーニングを理論と実践から学習する。	a:トレーニングの特性に応じた、効率的な方法を身に付けている。トレーニングの名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b: 体力向上を図るためのトレーニングの計画を立てている。また、自他の課題を発見し、それぞれの運動能力に応じた取り組み方を工夫しようとしている。 c: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実践結果を調査し改善している。トレーニングを行う上での安全面を大切にしようとすることや自己責任を果たそうとすることなど、トレーニングの事故防止に関する心得など、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	・スキルテスト ・ゲーム	・レポート ・パフォーマンス課題 ・ゲーム	・授業参加 ・レポート ・パフォーマンス課題 ・ゲーム

※　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