※令和４年度以降入学生用

学校番号	311

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	トレーニング実習	単位数	２単位	年次	２年次
使用教科書	―						
副教材等	―						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

小中高と一貫して体育に取り組む中で、一つの運動に特化し継続したり、また特定の種目によらず身体を動かす喜びを感じたりできることを踏まえ、より専門的に身体的なトレーニングについて、栄養学・機能解剖学・トレーニング実技等、多角度的に学ぶ。
・トレーニングの効果と方法を理解させ、個人及びグループで学習する態度を養う。
・生徒が主体的に取り組み積極的に授業に参加することを重視する。
・トレーニングの成果がどれだけあったか、実習前後の実習記録から自己を振り返り見なおす。

2　学習の到達目標

・生涯を通じて継続的にスポーツができる資質や能力を育てる。
・トレーニング効果を理解、実践することで、自己が設定した目標を達成する。
・トレーニングを実践する中で怪我や主観的な気持ちの変化に気づくことで、記録し、計画を立てることを学ぶ。
・トレーニングを通して自分と向き合うことで他者への気づきや共感、自分の長所や短所を知る。

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	トレーニングにおける記録の向上や技能習得に挑戦する。 運動トレーニングの合理的な実践を通して、各種目の運動特性に応じた段階的な技能を身に付ける。 の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方、スポーツを行う際の健康・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。 スポーツの歴史、文化的特性、スポーツとの関わり方について理解している。	トレーニングの結果や成果を受け入れ、自他の技能を客観的に判断できる。 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運動を継続するための取組を工夫できる。 運動を継続すること、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。	自ら進んで運動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。 各種目を通じて公正・協力・責任・参画などの態度を身に付ける。 仲間と連携・協力して各種目を楽しもうとする。

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	体つくり	オリエンテーション 新体力テスト 集団行動	a:運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解している。 運動を安全に行うには、関節への負荷がかかりすぎないようにすることや軽い運動から始めるなど、徐々に筋肉を温めてから行うことを理解している。 b:ねらいに応じて健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立てるとともに、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:体つくり運動の楽しさや心地よさを味わうことができるよう、体力の違いに配慮しようとすること、自己の責任を果たそうとすることなど、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。	観察 ワーク シート	観察 ワーク シート パフォーマンス 課題	観察 ワーク シート
	体育理論	体力トレーニング 筋力トレーニング	a:スポーツとトレーニング、こんにちのライフスタイル特性とトレーニングの特徴について、記述や説明することができる。 b:技能の上達やスポーツにおける安全の確保について、必要な情報を比較したり分析したりしてまとめた考えを説明できる。 c:スポーツの技術と技能、体力トレーニングについて、意見交換や自身の考えを発表するなどの活動を通して、学習に自主的に取り組もうとしている。	観察 ワーク シート 小テスト	観察 ワーク シート パフォーマンス 課題	観察 ワーク シート

※令和４年度以降入学生用

2学期	体つくり 体育理論	体力トレーニング 筋力トレーニング	a:スポーツとトレーニング、こんにちのライフスタイル特性とトレーニングの特徴について、記述や説明することができる。 b:技能の上達やスポーツにおける安全の確保について、必要な情報を比較したり分析したりしてまとめた考えを説明できる。 c:スポーツの技術と技能、体力トレーニングについて、意見交換や自身の考えを発表するなどの活動を通して、学習に自主的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 小テスト	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
	球技	バスケットボール サッカー バレー	a:各種目の特性に応じた、各種目、演技特有の技能を身に付けている。 技術や技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b:生涯にわたって各種目を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように勝敗を冷静に受け止めること、よい演技を讃えようとすること、マナーやルール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、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
3学期	体つくり 体育理論	体力トレーニング 筋力トレーニング	a:スポーツとトレーニング、こんにちのライフスタイル特性とトレーニングの特徴について、記述や説明することができる。 b:技能の上達やスポーツにおける安全の確保について、必要な情報を比較したり分析したりしてまとめた考えを説明できる。 c:スポーツの技術と技能、体力トレーニングについて、意見交換や自身の考えを発表するなどの活動を通して、学習に自主的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート

※　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