※令和４年度以降入学生用

学校番号	１２０４

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	（学）スポーツコンディショニング	単位数	２単位	年次	３年次
使用教科書	なし						
副教材等	自主教材						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・授業は座学と実技を織り交ぜて行います。
・体育のようにそれぞれの種目に対する技術やルールを身に付けるのではなく、競技力向上や体調管理をするために必要な基本的な考え方や知識・実践力を自身の活動を通して学習していきます。
・屋外や体育館等屋内で活動を行うため、運動靴・体操服・体育館シューズを準備してください。

2　学習の到達目標

・トレーニング理論の理解を深め、それらを正しく実践する能力を養成する。
・身体の構造についての理解を深めスポーツ障害を予防することができうる力をつける。
・将来、自分でトレーニングプログラムを構成し、実行することで、自らの健康を保持・増進、または競技力の向上をめざすことができる能力を養う。

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	・競技力向上や体調管理を行うために必要な理論、またそれを合理的かつ計画的に実践するため具体的な事項を理解している。 ・自身の合理的な実践を通して、理論に基づく技能を身に付けている。	・自己や他者の現状を適切に把握し、それぞれの目的や課題に応じた活動内容を計画し工夫している。また、それらを授業で発表・表現することができる。	・個人にあった合理的かつ計画的な実践、アドバイス等ができるよう主体的かつ積極的に取り組もうとする。

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)
前期	トレーニング基礎理論	・身体(骨格・筋肉)の名称 ・トレーニング基本原則 ・筋収縮メカニズム ・最大筋力	a:各種の基本的な用語や名称、体力の高め方、課題の解決方法などを理解できる。 b:自分や他者の状態や課題に応じた運動の仕方や運動メニューを工夫できるようにする。 c:主体的に授業に取り組み、学びを実技に活かすことができている。	ワーク シート 筆記テスト	レポート 発表	観察
	ウエイトトレーニング	・基本用語や器具の名称 ・器具の使用方法 ・マシーントレーニング ・トレーニング計画	a:各種器具の名称、器具の安全な使い方、課題の解決方法などを理解できる。 b:自分や他者の状態や課題に応じた運動の仕方や運動メニューを工夫できるようにする。 c:主体的に授業に取り組み、健康・安全を確保することができている。	筆記テスト 実技 観察	実技 計測 レポート	観察 レポート
	体つくり運動	・ウォーミングアップ、クールダウン ・ストレッチ、マッサージ ・ラダートレーニング ・無酸素系トレーニング	a:各種の基本的な用語や、体力の高め方、課題の解決方法などを理解できる。 b:自分や他者の状態や課題に応じた運動の仕方や処置方法などを工夫できるようにする。 c: 主体的に授業に取り組み、健康・安全を確保することができている。	実技 観察	実技	観察 レポート
	応急処置	・ケガの種類 ・RICE 処置 ・熱中症、水分補給	a:各種の基本的な用語や処置の仕方、適切な体調管理の方法などを理解できる。 b:その場の状況に応じた適切な行動や処置考え、工夫できるようにする。 c:主体的に授業に取り組み、学びを実技に活かすことができている。	筆記テスト 実技 観察	観察 実技	観察
後期	トレーニング基礎理論	・酸素摂取量、血中乳酸値 ・スポーツ栄養学 ・ウエイトコントロール	a:各種の基本的な用語や名称、栄養摂取の考え方、適切な体重管理の方法などを理解できる。 b:自分や他者の状態や課題に応じた運動の仕方や食事メニューを工夫できるようにする。 c:主体的に授業に取り組み、学びを実技に活かすことができている。	ワーク シート 筆記テスト	レポート 発表	観察

※令和４年度以降入学生用

	ウエイトトレーニング	・基本用語や器具の名称 ・器具の使用方法 ・フリーウエイトトレーニング ・トレーニング計画	a:各種器具の名称、器具の安全な使い方、課題の解決方法などを理解できる。 b:自分や他者の状態や課題に応じた運動の仕方や運動メニューを工夫できるようにする。 c:主体的に授業に取り組み、健康・安全を確保することができている。	筆記テスト 実技 観察	実技 計測 レポート	観察 レポート
	体つくり運動	・体幹トレーニング ・有酸素運動 ・持久系トレーニング	a:各種の基本的な用語や、体力の高め方、課題の解決方法などを理解できる。 b:自分や他者の状態や課題に応じた運動の仕方や運動メニューなどを工夫できるようにする。 c: 主体的に授業に取り組み、健康・安全を確保することができている。	実技 観察	実技	観察 レポート
	応急処置	・テーピングの種類 ・テーピングの施術方法	a:各種の基本的な用語や施術方法、課題の解決方法などを理解できる。 b:その場の状況に応じた適切な行動や処置考え、工夫できるようにする。 c:主体的に授業に取り組み、学びを実技に活かすことができている。	筆記テスト 実技 観察	観察 実技	観察

※　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