学校番号	2004

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	体力 トレーニング法	単位数	１単位	年次	２年次
使用教科書	なし						
副教材等	なし						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

体力トレーニング法では自己の能力に応じ基礎・基本的な運動技能を身につけ、体力や筋力の高め方を学んでいきます。また、自他の運動を観察して分析し、お互いにアドバイスや助言をすることで自己の課題解決の仕方を学び、各種目に対する興味・関心を高め、運動の楽しさや喜び、達成感を一緒に味わっていきましょう。さらに授業を通して、運動をする・見る・支える・調べるといった関わり方も学び、主体的に学習に取り組んでいくようにしましょう。

2　学習の到達目標

体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通し、心と体を一体として捉え、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を次のとおり育成することをめざす。

（1）運動の合理的・計画的な実践を通して、各種目の楽しさや喜びを深く味わい、積極的に運動能力と体力を増進させる。そのために、自己の体力や運動能力を把握し保持増進させる態度を身につける。また、各種目における技術の名称や健康・安全の確保の仕方などを具体的に理解するとともに、技能を身につけるようにする。

（2）運動についての課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、仲間で互いにアドバイスや助言をすることで他者に伝える力を養う。

（3）運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなど、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

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	(知) 運動の技術の名称や行い方、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。 (技)記録や技能向上に挑戦する。運動の合理的な実践を通して、種目特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したり、表現するための各領域の運動特性に応じた段階的な技能を身につける。仲間と連携・協力して各種目を楽しむ。	自己や仲間の課題に応じ知識を活用し、技能向上につなげる。自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。運動を継続するための取組みを工夫し、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。自己や仲間の活動を振り返り、学習で得た成果を自ら応用・発展させ、実生活にいかしている。	運動の合理的・計画的な実践に主体的に取り組み、自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わい、仲間と協力し合って学ぼうとしている。また、自身や仲間の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。 結果や勝敗を受け入れ、自他の技能を客観的に判断し、公正・協力・責任・参画などの態度を身につける。
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。			

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	筋力トレーニング ウエイトトレーニング ビッグ3	a:体を動かす楽しさや心地よさを味わいトレーニングの構成要素を理解しようとしている。 b:トレーニングを継続するための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取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝え共有しようとしている。 c: 主体的に取り組むとともに、健康、安全を確保しようとしている。授業に積極的に参加し仲間と協力し合い、学ぼうとしている。	実技テスト	振り返りシート	振り返りシート 授

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	調整力トレーニング SAQトレーニング	a:体を動かす楽しさや心地よさを味わいトレーニングの構成要素を理解しようとしている。 b:トレーニングを継続するための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取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝え共有しようとしている。 c: 主体的に取り組むとともに、健康、安全を確保しようとしている。授業に積極的に参加し仲間と協力し合い、学ぼうとしている。	実技テスト	振り返りシート	振り返りシート
後期	トレーニング	柔軟性トレーニング ストレッチング	a:体を動かす楽しさや心地よさを味わいトレーニングの構成要素を理解しようとしている。 b:トレーニングを継続するための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取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝え共有しようとしている。 c: 主体的に取り組むとともに、健康、安全を確保しようとしている。授業に積極的に参加し仲間と協力し合い、学ぼうとしている。	実技テスト	振り返りシート	振り返りシート
	トレーニング	持久力トレーニング インターバルトレーニング レペティショントレーニング	a:体を動かす楽しさや心地よさを味わいトレーニングの構成要素を理解しようとしている。 b:トレーニングを継続するための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取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝え共有しようとしている。 c: 主体的に取り組むとともに、健康、安全を確保しようとしている。授業に積極的に参加し仲間と協力し合い、学ぼうとしている。	実技テスト	振り返りシート	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