学校番号	2004

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	トレーニング実践	単位数	１単位	年次	３年次
使用教科書	新高等保健体育　大修館書店						
副教材等	なし						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

トレーニングを通じて、トレーニングの必要性や親しむ態度の育成、健康の保持増進、他者と協力し、互いを認め合う態度を学んでいきます。また、自他の体力を観察して分析し、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、トレーニングの楽しさや喜び、達成感を一緒に味わっていきましょう。さらにトレーニングをする・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なかで自分にあったスポーツライフについて考えいくようにしましょう。

2　学習の到達目標

トレーニングにおいて、運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身に付けるようにする。また、生涯にわたって運動ができる資質や能力を養う。

（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、技能を身に付けるようにする。

（2）生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、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	理論では、トレーニングの基本的な部分とトレーニングプログラムの組み方などを学ぶ。 実践では、ウエイトトレーニングの基礎を学び、トレーニングより持久力を向上させる。	運動や健康についての自他の課題を発見し、状況に応じたトレーニングプログラムの必要性を考え設定できるようにする。	学びを通して公正に取り組み、互いに協力する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲・行動力を養う。

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	トレーニング理論	・トレーニングの効果 ・トレーニングの種類 ・トレーニングの方法 ・プログラム作成の仕方	a：(知)トレーニングの効果、種類、方法において、それぞれの特性や特徴について理解して、学習した内容を具体的に言ったり書き出したりしている。 b：トレーニングの効果、種類、方法において、必要な情報を比較したり分析することができる。また、プログラムメニューの計画を立てるプログラムの意図を伝えることができる。 c：トレーニングの効果、種類、方法について学び、現代社会における健康課題の特徴と関連して、仲間との意見交換や自身の考えを発表するなどの活動を通して、学習に主体的に取り組もうとしている。	筆記テスト	筆記テスト 振り返りシート	振り返りシート 授業に向けての準備
	フリーウエイトトレーニング	・ベンチプレス ・デッドリフト ・スクワット	a：フリーウエイトトレーニングの行い方を理解して、目標設定を行い、取り組むことができている。 b：自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な方法の選択について、自己や仲間の活動を振り返えることができている。 c：フリーウエイトトレーニングを主体的に取り組むとともに、設定した目標に近づくように設定内容を大切にして、互いに助け合い高め合おうとしている。授業に積極的に参加して、健康・安全を確保しようとしている。	記録表	振り返りシート	振り返りシート 授業に向けての準備

前期	軽スポーツトレーニング	・スライドボードトレーニング ・プレートトレーニング ・チューブトレーニング ・ウォーターダンベルトレーニング	a:軽スポーツトレーニング効果、種類、方法において、それぞれの特性や特徴について理解して、取り組むことができている。 b:生涯にわたって運動を豊かに継続するため、仲間や自己の課題を発見して、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫しようとしている。 c:軽スポーツを主体的に取り組むとともに、運動を楽しみながら互いに助け合い、高め合おうとしている。授業に積極的に参加し健康・安全を確保しようとしている。	記録表	振り返りシート	振り返りシート 授業に向けての準備

※　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