※令和４年度以降入学生用

学校番号	1014

令和８年度　保健体育 科

教科	保健体育	科目	トレーニング概論	単位数	１単位	年次	２年次
使用教科書							
副教材等	担当者作成教材						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

指導者の視点に立って、自身だけではなく他者の競技力も向上させるために必要な方法論を、基礎から学んでいく。単にトレーニング方法だけではなく、骨格や骨格筋・関節の名称とその構造・働き、栄養・休養との関係、体力を効果的に使用するための技術など幅広く学習するため、専門用語などを覚える必要がある。また、メモを取りながら動画を視聴し、重要なポイントを見つけ出すなど主体的な取り組みが求められる。

定期考査では知識の習得だけではなく､その知識をどのように活用して競技力向上に結び付けるか、など思考・判断にかかわる問題も出題されるので暗記だけの勉強ではなく、常に実践に結び付けて学習すること。

2　学習の到達目標

体の部位の名称や専門用語について理解し、他者に説明ができるようになること。学習によって得られた知識をトレーニングの実践につなげることができるようになること。他者に対して、競技力向上のため、根拠を示しながら的確な助言ができるようになること。

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	・骨格、骨格筋、関節など部位の名称とその構造・働きを理解している。 ・体つくりに必要な栄養や適切な休養について理解している。 ・効果的な身体操作法を理解している。	・骨格筋や関節の構造・働きを知り、けがの防止につなげることができる。 ・トップアスリートの考え方やライフスタイルを自分に当てはめて考えることができる。 ・トップアスリートの技術について重要なポイントを解説することができる。	・板書だけではなく、必要に応じてノートにメモ書きができる。 ・授業内容の理解に努め、実践に生かす方法を考えている。 ・他者への助言が効果的になるよう、相手に合わせて適切な表現ができている。
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	骨格と骨格筋	１.骨格と骨格筋の名称 ２．骨格筋の種類 ３．骨格筋のはたらき	a:骨格､骨格筋の名称を正しく理解している。また､骨格筋の種類とその働きの違いについて理解している。 b:運動特性に応じてトレーニング法を工夫して考えることができる。	定期考査 確認テスト	定期考査 提出ノート	授業態度 提出ノート
	関節の名称・構造・動き	１．関節の名称 ２．関節の構造と動き	a:特にスポーツと関連の深い関節の名称を理解している｡関節の構造と動き方について理解している。 b:関節の動き方を知り､効果的な動作方法やケガの予防につなげて考えることができる。	定期考査 確認テスト	定期考査 レポート 提出ノート	授業態度 レポート 提出ノート
	食事・休養	１．代表的な栄養素 ２．適切な栄養摂取のタイミング	a:代表的な栄養素とその働きを理解している｡また筋力を高めるための適切な食事のタイミングを理解している。 b:体つくりのためのトレーニングと食事を関連付けて考えることができる。 c:自分の食生活を見直し､改善しようとしている。	定期考査 確認テスト	定期考査 レポート 提出ノート	授業態度 レポート 振り返りシート
後期		１．オーバーワークと超回復 ２．カーボローディング	a:回復を考えずにトレーニングを続けると､かえって筋力が低下することを理解している。 エネルギーを蓄えるカーボローディングについて理解している。 b:トレーニングの量、食事、休養を関連付けて考えることができる。	定期考査 確認テスト	定期考査 レポート 提出ノート	授業態度 レポート 提出ノート

※令和４年度以降入学生用

	トレーニングの実際	１．トレーニングと目的 ２．ウェイトトレーニング ３．体幹トレーニング	a:目的のよってトレーニングの方法や設定する負荷が異なることを理解している。 最大筋力を基にした負荷の設定ができる。体幹トレーニングを正しいフォームで実践できる。 b:自分の能力に合わせた負荷の設定やフォームの修正ができる。 c:他者との比較にとらわれることなくトレーニングを実践できる。	実技テスト 定期考査	記録用紙 振り返りシート 提出ノート	授業態度 振り返りシート 提出ノート
	トレーニング計画	インタビューをもとにして、他者に助言したりトレーニング計画を作成したりする。	a:学習したトレーニングの知識や技術を活用できる。 b:他者の個性を考慮に入れた助言や計画を作成できる。 c:インターネットなどを利用して授業で学んだ以外のトレーニングについても活用しようと試みている。	定期考査	記録用紙 振り返りシート 提出ノート	授業態度 振り返りシート 提出ノート

※　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