※令和４年度以降入学生用

学校番号	１００５

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	(学) トレーニング理論	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）

・身体の適応性は運動の種類、強度及び時間の要因によって変化することを学ぼう。
・トレーニングによって変化する身体の仕組みを学び、体力向上の為にはトレーニングを計画的に行い「実施・評価・見直し」を重視し、その方法の理論と実際を学ぼう。

2　学習の到達目標

（１）解剖学や運動生理学、トレーニングの原理・原則等を理解し、実践する技能を身に付けている。
（２）トレーニングマシンを使用しながらトレーニングの特性、筋収縮の特徴について理解を深め、正しいトレーニングを実践する力を養う。
（３）トレーニングの理論の背景を学び、最大限に能力を発揮するための体づくりに関する課題に気づき、解決に向けて主体的かつ協働的に取り組んでいる。

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	競技能力の伸長のためのトレーニングの原理・原則について理解している。	競技能力の伸長のためのトレーニングの原理・原則に沿ってトレーニングの計画を立案・実践し、評価・改善している。	トレーニングに興味・関心を持ち、健康・安全を確保して，生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養い、健康な社会づくりに向けて主体的に取り組もうとしている。

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)
4月 ～ 2月	解剖学	体力の概念 トレーニングの構築方法 骨格（骨格名称）、関節（関節の種類）筋（筋名称・筋の種類・筋の特徴）について	a:トレーニング理論に関する専門的な用語を理解している。 b:トレーニング理論を計画的に実践し、目的に合わせて評価し改善している。 c:自己の現段階の能力と照らし合わせ適切な方法を実践し、健康な社会づくりに向けて主体的に取り組もうとしている。	・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	・観察 ・ワークシート
	運動生理学	マシントレーニング 有酸素トレーニング	a:筋収縮・筋収縮の様式、筋のタイプと特徴、エネルギー供給過程について理解し、強度の高いトレーニングを実践する技能を身に付けている。 b:グループで協働して、トレーニング理論を計画的に実践し、目的に合わせて評価し改善している。 c:グループ内での現段階の能力と照らし合わせ適切な方法を実践し、健康な社会づくりに向けて主体的に取り組もうとしている。	・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	・観察 ・ワークシート
	トレーニングの原理・原則	トレーニング計画	a:トレーニングの原理・原則について理解している。 b:ピリオダイゼーションについて理解を深め、実践することで、他者に効率のよいトレーニング計画の意義を伝えている。 c:トレーニングの観点から健康・安全を確保して，生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養い、健康な社会づくりに向けて主体的に取り組もうとしている。	・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	・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