※令和４年度以降入学生用

学校番号	４１０

令和８年度　スポーツ科学科

教科	スポーツ科学	科目	トレーニング科学Ⅰ	単位数	２単位	年次	２年次
使用教科書	なし						
副教材等	自作プリント						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

各競技でのパフォーマンスの向上を大きな目的としています。そのために、運動を実践する個人の体力の程度や健康状態に応じて運動の質や量を考え、トレーニングの行い方を工夫して実践できるとともに、個人の体力向上のための条件や、体力トレーニング実践のための手順を理解できることを目指しましょう。

2　学習の到達目標

(1) 個人の体力向上のための条件や体力トレーニング実践のための手順を理解する。
(2) 個人の体力の程度や健康状態に応じて運動の質や量を考え、トレーニングの行い方を工夫して実践できるようにする。
(3) 各種目の専門性をより高めるために必要なトレーニング方法を習得しようとする力、自ら学ぼうとする力を養う。

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	体力測定。筋力測定。トレーニングに関する知識やトレーニング理論を理解している。	自己やチームの課題に応じたトレーニング方法や計画を工夫している。また、個々の課題に応じたトレーニング方法を実践する。	自己の目標に向けて、積極的に取り組みパフォーマンス向上に繋げている。

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)
1	各競技	基礎トレーニング トレーニングの原則 目標設定	a:基本のトレーニングを行えるようになるとともに、トレーニングの５原則を理解する。 b: 基本のトレーニングを行えるようになるとともに、トレーニングの５原則を理解し、自らの適切な目標を設定することができる。 c:主体的なトレーニングの実施や、適切な目標設定を行っている。	実施状況 技能観察 記録 レポート	実施状況 技能観察 記録 レポート	授業態度の観察
2	各競技	筋力トレーニング 自己体力・筋力測定	a:筋力トレーニングの正しいフォームを確立し、フリーウェイトやマシンを使ったトレーニングができるようになる。 b:自己の最大筋力を測定し、目標の適切な再設定ができる。 c:主体的にフォームの確立や目標の再設定ができる。	実施状況 技能観察 記録 レポート	実施状況 技能観察 記録 レポート	授業態度の観察
3	各競技	自己体力・筋力測定 分析 トレーニング プログラムの作成	a:自己の最大筋力を測定し、向上のための適切なトレーニングメニューを作成できる。 b: 自己の最大筋力を測定し、向上のための適切なトレーニングメニューを実践している。 c:主体的に適切なトレーニングメニューを作成・実践をしている。	実施状況 技能観察 記録 レポート	実施状況 技能観察 記録 レポート	授業態度の観察

※　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