※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Ⅱ	単位数	２単位	年次	３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継続することを目指しましょう。
また、指導することもできるようになることを目指します。

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。データ分析をし、それをパワーポイント等で発表する力を身に付ける。
(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	各項目の指導 ・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指導するとともに、トレーニングの５原則を説明できる。 b: 基本のトレーニングを行えるように指導するとともに、トレーニングの５原則を説明し、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	各項目の指導 ・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理解し、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指導できる。 b: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	各項目の指導 ・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: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の作成を指導できる。 b: 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させることができる。 c:主体的に適切なトレーニングメニューを作成・指導をしている。	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