

教科 科目名	保健体育科	学年・科目群	3学年・選択	この科目でトレーニングについて学び、生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力を育成することを旨とします。
	トレーニング論	単位数(年間授業時数)	3単位(105時間)	

学習目標  
～科目で身に付けられる「ちから」～

運動についての理解と合理的な実践を通して高度な運動技能を習得できるようにし、心身共に健全な人間育成に資するとともに、スポーツの振興発展に寄与する資質や能力を育てることを目指す。

三つの柱	(1)	知識及び技能	トレーニングの推進及び発展の仕方について理解するとともに、生涯を通してスポーツの推進及び発展に必要な技能を身に付けるようにする。
	(2)	思考力・判断力・表現力等	トレーニングの推進及び発展についての他者や社会の課題を発見し、主体的、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
	(3)	学びに向かう力、人間性等	トレーニングの楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、意欲的に活動しようとする。スポーツを楽しむ上でのコミュニケーションや役割分担を果たしている。

教科書  
教材

【教科書】なし  
【副教材等】なし

ポイント

- ・礼節を重んじ、相手を尊重し、態度よく、謙虚な姿勢で意欲的に取り組むこと。
- ・実技の際は必ず、体育用指定シューズ・白無地または、紺無地のシャツ、クラスTシャツ・運動靴を用意すること。
- ・実技の際は指定の服装に着替え、教室・トレーニング室、講義に応じた授業場所に時間厳守で集合すること。

学習評価	評価の観点		
	a	知識・技能	トレーニングの種類、筋肉の理解してトレーニングを行っている。
	b	思考・判断・表現	トレーニングのメニュー作り、トレーニングの意図、工夫などが見られる
c	主体的に取り組む態度	トレーニングについて、継続して取組、安全に活動することができる	

学期	月	単元名	学習内容	このように学ぶことで...	こんな力が身に付きます	評価の方法	時数
前期	4	オリエンテーション	・授業の流れ ・体力測定		未来を見通す力・継続して挑戦	知 テスト、フォーム	10
	5	トレーニング論①	・トレーニングの目的 ・トレーニングの機器 ・トレーニングの種類 ・サーキットトレーニング			思 メニュー表	
	6					主 出席、服装、練習内容	
	7					知 テスト、フォーム	
8	トレーニング論②	・スポーツ栄養学 ・プロテインについて ・トレーニングの用途 ・コンディショニングトレーニング ・筋肥大トレーニング	・トレーニングの基礎知識を学び、効果的、効率的な手法を学ぶ。 ・トレーニングの実践を行い、種類やフォームを学ぶ。 ・体の筋力理解し、トレーニングの有効性を学ぶ。 ・自分にあったメニューをつくり、実践して変化を知る。 ・筋肉と栄養について学び、食生活を考える。	未来を見通す力・継続して挑戦	知 テスト、フォーム	30	
9	主 出席、服装、練習内容						
後期	10	トレーニング論③	・プログラム作成の基本 ・プログラムの実践 ・筋肉分析 ・体力測定		未来を見通す力・継続して挑戦	知 テスト、フォーム	35
	11					思 メニュー表	
	12					主 出席、服装、練習内容	
	1	トレーニング論④	・トレーニングプログラムの応用 ・メニュー表の作成 ・生涯スポーツとトレーニング			未来を見通す力・継続して挑戦	
2	思 メニュー表						
3	主 出席、服装、練習内容						
							105

教科横断	単元	
	関連	