

【普通科】 2年次 【選択】科目「トレーニング論A」授業のシラバス

1 概要

教科名	保健体育	科目名	トレーニング論A	単位数(コマ数)	2(117)
科目の目標	体力及びトレーニングの理論と実践について学び、高い体力の獲得や競技力の向上を目指す。また、様々なトレーニングの科学的知識を理解し、仲間と協働的に学び合うことでスポーツに携わる資質を身につける。				
教科書(出版社)		副教材(出版社)	基礎から学ぶスポーツ概論(大修館)		

2 学習の方法

- (1) 予習について
 - ・前回学習した部分の教科書及びノートを読み返しておく。
 - ・課題等の提出物の確認を済ませておく。
 - ・身体を動かす機会が多いので、体調管理を十分に十全の状態授業に臨めるようにしておく。
 - ・爪・ジャージ・外靴など身なりを整えておく。
- (2) 授業について
 - ・教室以外にも体育館やグラウンド、センターなどで行います。教科担任の指示に従い、時間に遅れることのないようにしてください。
 - ・様々な機材を使ったトレーニングを実施する予定です。常に安全に配慮した行動をとってください。
- (3) 復習について
 - ・その日学習した部分の教科書とノートの読み返しをすること。
 - ・宿題や課題等があれば後回しにせずに、記憶の新しいうちに取り組むこと。
 - ・激しい運動や筋肉を酷使した日は、入浴後にストレッチやマッサージをするなど疲労を蓄積しない工夫をすること。

〈学習アドバイス〉

体力及びトレーニングや、運動について理論を身に付け、実践を通して効果を検証する。このサイクルが基本となって授業が展開されます。高い専門性の獲得を目指すので、体力向上を目指す明確な目的意識や、スポーツマンとしての態度を持って授業を受けてください。

3 評価について

(1) 評価の観点

観 点	趣 旨
① 関心・意欲・態度	自己の競技力向上や高い体力の獲得のために、自ら進んで学習している。
② 思考・判断	トレーニングの原則・方法・プログラムを理解して実践している。
③ 運動の技能	自己の体力の特性を理解した上でトレーニングを行い、体力を高めている。
④ 知識・理解	筋肉の構造や体力の種類、体力の高め方について理解している。 各種トレーニングの内容・方法について理解している。

(2) 評価の方法(以下観点①～④は「(1) 評価の観点」と対応する)

観 点	評価材料		ピック3測定	日常の授業	レポート
	割合				
① 関心・意欲・態度	30%		ベンチプレス、スクワット、デッドリフトの実施	◎	
② 思考・判断	20%		ベンチプレス、スクワット、デッドリフトの実施	○	◎
③ 運動の技能	20%	◎	ベンチプレス、スクワット、デッドリフトの実施		
④ 知識・理解	30%	○	ベンチプレス、スクワット、デッドリフトの実施	○	◎

〈担当者からのメッセージ〉

定期考査はありませんが、単元毎にスキルテストや小テストを行います。普段の授業やトレーニングを大切にしてください。また、運動技能がすべてではありません。毎時間の授業に対する取り組み・姿勢も見ます。身なりを整え、仲間と協力し、積極的に授業に臨むようにしてください。

【普通科】 2年次 【選択】科目「トレーニング論 A」授業のシラバス

4 授業計画

月	単元	時数	学習内容	観点別評価	到達目標	考查等
前期 4	筋力・体力について 体幹トレーニング	9	筋肉や体力の構成要素 体幹を構成する筋肉 各種体幹トレーニング	① ④	自己の競技力向上や高い体力の獲得のために、自ら進んで学習することができる。 各種筋肉や体力の知識及び、体幹トレーニングを理解することができる。	
5	ストレッチング	12	ダイナミックストレッチ 柔軟性トレーニング 呼吸法	④ ②	運動におけるストレッチングや柔軟性の必要性を理解することができる。 リラクゼーションや呼吸法を理解し実践することができる。	
6	ビッグ3フォーム作り	9	ベンチプレス、スクワット、デッドリフトにおける正しいフォーム作り	②	ベンチプレスやスクワット、デッドリフトの正しい姿勢や挙上の仕方について理解し実践することができる。	
7	プレテストの実施 持久カトレニング	12	ベンチプレス、スクワット、デッドリフト、クーパー走 トレーニングの原則、乳酸とAT、筋運動とエネルギー供給、各種持久カトレニング	① ④	各種プレテストについて安全に留意して行うことができる。 トレーニングの原理・原則や筋持久力・全身持久力に関する知識を理解することができる。	
8		6		①	各種持久カトレニングを通して、仲間と協働的に学び合うことでスポーツに携わる資質を身につけることができる。	
9	クーパー走	9	持久カトレニングにおける効果を検証	②④ ③	各種持久カトレニングの実践をもとに効果を検証し、理解を深めることができる。③自己の体力の特性を理解したうえで、トレーニングを行い、体力を高めることができる。	
後期 10	ビッグ3の振り返り（中間）	15	体幹トレーニングにおける効果を検証	②④ ③	体幹トレーニングの実践をもとに効果を検証し、理解を深めることができる。 自己の体力の特性を理解したうえで、トレーニングを行い、体力を高めることができる。	
11	コーディネーショントレーニング	15	調整力トレーニング 平衡性トレーニング 敏捷性トレーニング	④ ①	コーディネーショントレーニングの意義を理解することができる。 各種コーディネーショントレーニングを通して、仲間と協働的に学び合うことでスポーツに携わる資質を身につけることができる。	
12	レジスタンストレーニング	9	トレーニングの種類・方法・プログラム 筋肉の種類や働き方 各種レジスタンストレーニング	②	トレーニングの種類や方法、筋肉の構造を理解してトレーニングを実践することができる。	
1	スポーツ栄養学	6	栄養素の働き 食事の基本形 補食・サプリメント	②	食とスポーツを結びつけて考えることができる。	
2	メンタルトレーニング	9	競技力とメンタルの関係 各種メンタルトレーニング	④	スポーツ競技におけるメンタルの重要性を理解することができる。	
3	ビッグ3の振り返り	6	レジスタンストレーニングにおける効果を検証	②④ ③	レジスタンストレーニングの実践をもとに効果を検証し、理解を深めることができる。 自己の体力の特性を理解したうえで、トレーニングを行い、体力を高めることができる。	
		計 117				

※ 観点別評価①は関心・意欲・態度、②は思考・判断、③は運動の技能、④は知識・理解を表しています。

※ 授業計画は進度により前後することがあります。