

令和7年度 2年次 教科シラバス

教科	科目	単位数	学年次	集団
保健体育	体育	3	2	全クラス（男子）

使用教科書	副教材等
現代高等保健体育（大修館書店）	現代高等保健体育ノート（大修館書店）

科目の目標
<p>体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。</p> <p>(1) 運動の合理的・計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、技能を身に付けるようにする。</p> <p>(2) 生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。</p> <p>(3) 運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、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う。</p>

評価の観点とその趣旨	
① 知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> ・運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の多様性や体力の必要性について理解している。 ・運動の合理的、計画的な実践を通して、運動が豊かに継続することができるようにするための技能を身に付けている。
② 思考・判断・表現	<p>自己や仲間の課題や豊かなスポーツライフを継続するための課題を発見し、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・合理的、計画的な解決に向けて思考し判断する力を身に付けている。 ・解決の仕方や気付いたこと等について自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を身に付けている。
③ 主体的に学習に取り組む態度	<p>運動における競争や協働の経験を通して、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・公正、協力、責任、参画、共生などの意欲を高めようとしている。 ・健康・安全を確保したり、運動に主体的に取り組もうとしている。
評価方法	
<ul style="list-style-type: none"> ・運動の知識・技能の点検、確認、分析（スキルテスト、学習プリント・ノート等） ・記述の点検、確認、分析（レポート作成・ノート、グループワーク等） ・行動の観察、確認（グループ活動の姿勢、安全性の確保、授業への取組状況 等） 	

学習計画						
月	領域	単元	単元や題材など内容のまとめりごとの学習目標	評価の観点		
				①	②	③
4	体づくり運動	体ほぐしの運動 (集団行動、体ほぐし) 実生活に生かす運動の計画	・集合、整頓、列の増減、方向変換などの仕方を理解し、行動することができる。	○		
			・様々な体ほぐしの運動を行うことを通して、自分の身体について気付いたり、仲間と関わり合ったりしている。		○	
			・定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康や体力の保持増進につながる意義があることを理解することができる。	○		
			・体ほぐしの運動を主体的に取り組むとともに、健康・安全を確保して活動している。			○
5	陸上競技	短距離走 (インターバル走、リレー、新体力テスト)	・記録の向上につながる動きのポイントを理解し、技術と関連させた運動や練習を継続して行うことができる。	○		
			・合理的なフォームを身に付けることで、記録の向上につなげることができる。	○		
			・自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自分の考えを伝えることができる。		○	
			・練習に主体的に取り組むとともに、結果を受け止め、ルールやマナーを大切にしている。また、記録向上に向けて、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にし、お互いにアドバイスをしたり教え合ったりしている。			○
6	球技	ゴール型 (バスケットボール)	・それぞれの種目において用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるためのポイントについて、理解することができる。	○		
			パスを出した後に次のパスを受ける動きをすることができる。	○		

7	水泳	クロール、平泳ぎ	・攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。		○	
			・練習に主体的に取り組み、お互いにアドバイスをしたり、教え合おうとしている。			○
8	体育理論	運動やスポーツの効果的な学習の仕方	・各泳法で用いられる技術の名称やポイントを理解し、それぞれの技術を実践することができる。また、記録の向上を目指して練習に自主的に取り組み、記録会で自らの実力を発揮することができる。	○		
			・泳法などの自己や仲間の課題を発見し、その合理的な解決に向けて、運動の取り組み方を工夫するとともに、改善すべきポイントや自己の考えたことを他者に伝えることができる。		○	
			・練習に主体的に取り組むとともに、事故防止の心得を遵守し、健康・安全を確保している。			○
9	体づくり運動	実生活に生かす運動の計画 新体力テスト	・運動には体力向上の原則があることを理解し、運動のねらいやバランスを考え、自分に合った運動を計画し取り組むことができる。	○		
			・新体力テストでは、記録の向上を目指して練習に自主的に取り組み、記録会で自らの実力を発揮することができる。		○	
			・運動のねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた強度や時間を設定することができる。			○
10	球技	ネット型 (バレーボール) ゴール型 (サッカー)	・主体的に取り組むとともに、危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保することができる。			○
			・それぞれの種目において用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるためのポイントについて、理解することができる。	○		
			・ネット型では、役割に応じたボール操作や安定した用具の操作で攻防することができる。 ・ゴール型では、安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きによって、ゴール前への侵入などから攻防をすることができる。		○	
12	陸上競技	長距離走	・攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。		○	
			・練習に主体的に取り組み、お互いにアドバイスをしたり、教え合おうとしている。			○
1	陸上競技	長距離走	・自己の体力の程度に合ったペースを維持して走ることができる。また、設定されたコースやマラソン大会に向けて記録の向上を目指して練習に自主的に取り組み、自らの実力を発揮することができる。	○		
2			・記録の向上に有効な練習方法のやり方について、自己の考えを伝えることができる。		○	
3			・一人一人の体力の違いに応じた課題に主体的に取り組んでいる。			○

令和7年度 2年次 教科シラバス

教科	科目	単位数	学年次	集団
保健体育	体育	3	2	全クラス（女子）

使用教科書	副教材等
現代高等保健体育（大修館書店）	現代高等保健体育ノート（大修館書店）

科目の目標
<p>体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。</p> <p>(1) 運動の合理的・計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、技能を身に付けるようにする。</p> <p>(2) 生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。</p> <p>(3) 運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、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う。</p>

評価の観点とその趣旨	
① 知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> ・運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の多様性や体力の必要性について理解している。 ・運動の合理的、計画的な実践を通して、運動が豊かに継続することができるようにするための技能を身に付けている。
② 思考・判断・表現	<p>自己や仲間の課題や豊かなスポーツライフを継続するための課題を発見し、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・合理的、計画的な解決に向けて思考し判断する力を身に付けている。 ・解決の仕方や気付いたこと等について自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を身に付けている。
③ 主体的に学習に取り組む態度	<p>運動における競争や協働の経験を通して、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・公正、協力、責任、参画、共生などの意欲を高めようとしている。 ・健康・安全を確保したり、運動に主体的に取り組もうとしている。

評価方法
<ul style="list-style-type: none"> ・運動の知識・技能の点検、確認、分析（スキルテスト、学習プリント・ノート等） ・記述の点検、確認、分析（レポート作成・ノート、グループワーク等） ・行動の観察、確認（グループ活動の姿勢、安全性の確保、授業への取組状況 等）

学習計画						
月	領域	単元	単元や題材など内容のまとめりごとの学習目標	評価の観点		
				①	②	③
4	体づくり運動	体ほぐしの運動 (集団行動、体ほぐし) 実生活に生かす運動の計画	・集合、整頓、列の増減、方向変換などの仕方を理解し、行動することができる。	○		
			・様々な体ほぐしの運動を行うことを通して、自分の身体について気付いたり、仲間と関わり合ったりしている。		○	
			・定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康や体力の保持増進につながる意義があることを理解することができる。	○		
			・体ほぐしの運動を主体的に取り組むとともに、健康・安全を確保して活動している。			○
5	陸上競技	短距離走 (インターバル走、リレー、新体力テスト)	・記録の向上につながる動きのポイントを理解し、技術と関連させた運動や練習を継続して行うことができる。	○		
			・合理的なフォームを身に付けることで、記録の向上につなげることができる。	○		
			・自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自分の考えを伝えることができる。		○	
			・練習に主体的に取り組むとともに、結果を受け止め、ルールやマナーを大切にしている。また、記録向上に向けて、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切に、お互いにアドバイスをしたり教え合ったりしている。			○
	球技	ネット型 (テニス) ベースボール型	・それぞれの種目において用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるためのポイントについて、理解することができる。	○		

6		(ソフトボール)	<ul style="list-style-type: none"> ・ネット型では、役割に応じたボール操作や安定した用具の操作で攻防することができる。 ・ベースボール型では、安定したバット操作とボール操作によって攻防をすることができる。 	<input type="radio"/>			
			<ul style="list-style-type: none"> ・攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 		<input type="radio"/>		
			<ul style="list-style-type: none"> ・練習に主体的に取り組む、お互いにアドバイスをしたり、教え合おうとしている。 			<input type="radio"/>	
7	水泳	クロール、平泳ぎ	<ul style="list-style-type: none"> ・各泳法で用いられる技術の名称やポイントを理解し、それぞれの技術を実践することができる。また、記録の向上を目指して練習に自主的に取り組み、記録会で自らの実力を発揮することができる。 	<input type="radio"/>			
			<ul style="list-style-type: none"> ・泳法などの自己や仲間の課題を発見し、その合理的な解決に向けて、運動の取り組み方を工夫するとともに、改善すべきポイントや自己の考えたことを他者に伝えることができる。 		<input type="radio"/>		
			<ul style="list-style-type: none"> ・練習に主体的に取り組むとともに、事故防止の心得を遵守し、健康・安全を確保している。 			<input type="radio"/>	
8	9	体育理論	運動やスポーツの効果的な学習の仕方	<ul style="list-style-type: none"> ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解している。 	<input type="radio"/>		
				<ul style="list-style-type: none"> ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について課題を発見している 		<input type="radio"/>	
				<ul style="list-style-type: none"> ・課題を発見するための意見交換などの学習に主体的に取り組んでいる。 			<input type="radio"/>
10	体づくり運動	実生活に生かす運動の計画 新体力テスト	<ul style="list-style-type: none"> ・運動には体力向上の原則があることを理解し、運動のねらいやバランスを考え、自分に合った運動を計画し取り組むことができる。 	<input type="radio"/>			
			<ul style="list-style-type: none"> ・新体力テストでは、記録の向上を目指して練習に自主的に取り組み、記録会で自らの実力を発揮することができる。 	<input type="radio"/>			
			<ul style="list-style-type: none"> ・運動のねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた強度や時間を設定することができる。 		<input type="radio"/>		
			<ul style="list-style-type: none"> ・主体的に取り組むとともに、危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保することができる。 			<input type="radio"/>	
11	球技	ゴール型 (サッカー) ネット型 (バレーボール)	<ul style="list-style-type: none"> ・それぞれの種目において用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるためのポイントについて、理解することができる。 	<input type="radio"/>			
			<ul style="list-style-type: none"> ・ゴール型では、安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きによって、ゴール前への侵入などから攻防をすることができる。 ・ネット型では、役割に応じたボール操作や安定した用具の操作で攻防することができる。 		<input type="radio"/>		
			<ul style="list-style-type: none"> ・攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 		<input type="radio"/>		
12	1	陸上競技	長距離走	<ul style="list-style-type: none"> ・自己の体力の程度に合ったペースを維持して走ることができる。また、設定されたコースやマラソン大会に向けて記録の向上を目指して練習に自主的に取り組み、自らの実力を発揮することができる。 	<input type="radio"/>		
				<ul style="list-style-type: none"> ・記録の向上に有効な練習方法のやり方について、自己の考えを伝えることができる。 		<input type="radio"/>	
				<ul style="list-style-type: none"> ・一人一人の体力の違いに応じた課題に主体的に取り組んでいる。 			<input type="radio"/>
2							
3							

令和7年度 2年次 教科シラバス

教科	科目	単位数	学年次	集団
保健体育	保健	1	2	全クラス

使用教科書	副教材等
現代高等保健体育（大修館書店）	現代高等保健体育ノート（大修館書店）

科目の目標 保健の見方・考え方を働かせ、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、生涯を通じて人々が自らの健康や環境を適切に管理し、改善していくための資質・能力を育成することを目指す。 (1) 個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるとともに、技能を身に付けるようにする。 (2) 健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。 (3) 生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。
--

評価の観点とその趣旨

① 知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> ・生涯を通じる健康について、生涯の各段階と健康との関わりを踏まえて、適切な意思決定や行動選択及び社会環境づくりが不可欠であることへの理解を深めること。 ・健康を支える環境づくりについて、健康の保持増進には、個人の力だけでなく、個人を取り巻く自然環境や社会の制度、活動などが深くかかわっていることへの理解を深めること。
② 思考・判断・表現	<ul style="list-style-type: none"> ・生涯を通じる健康に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクの軽減、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法を関連付けて考え、適切な方法を選択し、それらを説明することができる。 ・健康を支える環境づくりに関わる情報から課題を発見し、疾病等のリスクの軽減、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法を関連付けて考え、適切な整備や活用方法を選択し、それらを説明することができる。
③ 主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ・生涯を通じる健康について、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ノートに記述したりするような学習に主体的に取り組もうとしている。 ・健康を支える環境づくりについて、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ノートに記述したりするような学習に主体的に取り組もうとしている。

評価方法 <ul style="list-style-type: none"> ・知識・技能の点検、確認、分析（定期テスト、学習プリント・ノート等） ・記述の点検、確認、分析（学習プリント・ノート、グループワーク等） ・行動の観察、確認（提出物等への取組状況、授業への取組状況等）

学習計画

月	項目	単元	単元や題材など内容のまとめりごとの学習目標	評価の観点		
				①	②	③
4	生涯を通じる健康	(ア) 生涯の各段階における健康 ア 思春期と健康	思春期における心身の発達や性的成熟に伴う身体面、心理面、行動面などの変化に関わり、健康課題が生じることがあることを理解している。	○		
			生涯を通じる健康に関する情報から課題を発見し、健康に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現している。		○	

5		イ 結婚生活と健康	結婚生活について心身の発達や健康の保持増進の観点から理解できるようにする。その際、受精、妊娠、出産とそれに伴う健康課題について理解している。	○		
6		ウ 加齢と健康	加齢と健康について、習得した知識を基に、中高年期の疾病や事故のリスク軽減のための個人の取組と社会的対策を整理し、説明している。		○	
7		(イ) 労働と健康	労働災害と健康について、労働災害の防止についての課題解決に向けて、話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している。			○
9		ア 労働災害と健康				
		イ 働く人の健康の保持増進	働く人の健康の保持増進は、職場の健康管理や安全管理と共に、心身両面にわたる総合的、積極的な対策の推進が図られることで成り立つことを理解している。	○		
10	健康を支える環境づくり	(ア) 環境と健康	人間の生活や産業活動は、大気汚染、水質汚濁、土壌汚染などの自然環境汚染を引き起こし、健康に影響を及ぼしたり被害をもたらしたりすることがあることを理解している。	○		
		ア 環境の汚染と健康				
11		イ 環境と健康に関わる対策	健康を支える環境づくりに関する情報から課題を発見し、健康に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現している。		○	
		ウ 環境衛生に関わる活動	上下水道の整備、ごみやし尿などの廃棄物を適切に処理する等の環境衛生活動は、自然環境や学校・地域などの社会生活における環境、及び人々の健康を守るために行われていることについて理解している。	○		
		(イ) 食品と健康	人々の健康を支えるためには、食品の安全性を確保することが重要であることを理解している。	○		
12		ア 食品の安全性				
		イ 食品衛生に関わる活動	食品の安全性を確保するために、食品衛生法などの法律が制定されており、各段階での適切な処理が重要であることを理解している。	○		
1		(ウ) 保健・医療制度及び地域の保健・医療機関	我が国には、人々の健康を支えるための保健・医療制度が存在し、行政及びその他の機関などから健康に関する情報、医療の供給、医療費の保障も含めた保健・医療サービスなどが提供されていることについて理解している。	○		
		ア 我が国の保健・医療制度				
		イ 地域の保健・医療機関の活用	地域の保健・医療機関やスポーツ施設の活用の仕方について、関連した情報を整理し、生活の質の向上に向けた課題解決に応用している。		○	
		ウ 医薬品の制度とその活用	医薬品は、承認制度によってその有効性や安全性が審査されており、販売に規制が設けられていることについて理解している。	○		
2		(エ) 様々な保健活動や社会的対策	我が国や世界では、健康を支えるために、健康課題に対応して各種の保健活動や、社会的対策が行われていることについて理解している。	○		
		(オ) 健康に関する環境づくりと社会参加	自他の健康を保持増進するためには、ヘルスプロモーションの考え方に基づいた、健康に関する環境づくりが重要であることを理解している。	○		

令和7年度 2年次 教科シラバス

教科	科目	単位数	学年次	集団
保健体育	専攻実技A	2	2	文系 選択者

使用教科書	副教材等

科目の目標 体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、主体的、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、健やかな心身の育成に資するとともに、生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力を次のとおり育成することを目指す。 (1) 球技の推進及び発展に向けた多様な関わり方を理解するとともに、技能を身に付ける。 (2) 球技における自他や社会の課題を発見し、思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。 (3) 球技の学習に主体的に取り組むとともに、公正、協力、責任、参画、共生などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して、生涯を通してスポーツを継続するとともにスポーツの推進及び発展に寄与する態度を養う

評価の観点とその趣旨	
① 知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> ・体力やその高め方、学び合う際の動きや改善のポイントの示し方、審判方法、様々な環境下で実践する際の健康・安全の確保などの多様な関わり方を実践するための事項を理解する。 ・楽しさや喜びを深く味わうための技能及び指導方法、各種目の競技会などの企画や運営、安全の確保、スポーツを通じた良好な人間関係を形成する能力を身につけている。
② 思考・判断・表現	生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与することができるよう、運動についての思考力、判断力、表現力等、運動実践につながる態度についての思考力、判断力、表現力等、体力や健康・安全についての思考力、判断力、表現力等、生涯スポーツの推進及び発展についての思考力、判断力、表現力を身につけている。
③ 主体的に学習に取り組む態度	学びに向かう力、人間性等とは、生涯にわたってスポーツを実践していく際の公正、協力、責任、参画、共生などに対する意欲を高めること、スポーツの推進及び発展に寄与する自己の姿勢や他者、地域社会との関わり方などのスポーツの価値を高めることに主体的に取り組んでいる。

評価方法
<ul style="list-style-type: none"> ・運動の知識・技能の点検、確認、分析（スキルテスト、ノート等） ・記述の点検、確認、分析（レポート作成・ノート、グループワーク等） ・行動の観察、確認（グループ活動の姿勢、安全性の確保、授業への取組状況 等）

学習計画						
月	領域	単元	単元や題材など内容のまとめりごとの学習目標	評価の観点		
				①	②	③
通年	練習メニューの作成	バレー バスケット サッカー 野球など	<ul style="list-style-type: none"> ・個人とチームの年間目標を設定する。 ・所属する運動競技において、個の技量や体力を理解する。 ・競技力向上のための練習メニューを作成する。 		○	◎
	実践		<ul style="list-style-type: none"> ・作成した練習メニューを実践する。 ・スキルテストを実施する。 	◎	○	
	反省		<ul style="list-style-type: none"> ・毎時間反省し、その内容を練習メニューに加え改善する。 ・年間目標達成に向けて、練習メニューを見直し、改善する。 	○	◎	
	レポート作成 筆記テスト		<ul style="list-style-type: none"> ・所属する競技の特性やルール、審判法など、様々な側面からの学習内容をレポートとして作成する。 ・筆記テストを実施し、協議に対しての知識と理解を深める。 	◎		

令和7年度 2年次 教科シラバス

教科	保健体育	科目	トレーニング実践	単位数	2	
教科書 副教材						
学習目標	ウエイト・トレーニングの理論と実践を通して、トレーニング機器の使い方やトレーニング方法について学び、あわせて体力の向上をはかる。					
学習内容	トレーニングの理論を学び、実践する。実際にトレーニングを行って測定と評価をし、プログラムの修正と再トレーニングを行う。					
評価の観点	<ul style="list-style-type: none"> ・関心・意欲・態度…スポーツの文化を尊重し、主体的、合理的、計画的に、各科目の学習に取り組もうとしている。 ・思考・判断…各科目の課題に応じた運動や学習の取り組み方、健やかな心身の高め方や維持のしかたを工夫している。 ・運動の技能…高度な技能の習得を目指して、各科目の運動の特性に応じた段階的な技能を身につけている。 ・知識・理解…スポーツの専門的な実践に関する具体的な事項及びスポーツの振興発展に寄与するための理論について理解している。 					
評価方法	評価項目と観点（例）	運動の技能	関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解	
	学習ノート		○	○	◎	
	トレーニングプログラム	◎	○	○	○	
	協調性		◎	○		
	表現力			○	◎	
学期	月	内容	到達目標		備考	
I	4	トレーニングの理論	<ul style="list-style-type: none"> ・トレーニングの必要性とその原則を学び、トレーニングをするうえで必要な知識を習得する。 ・いろいろなトレーニング方法とそれぞれの方法の効果を学ぶ。 ・ストレッチ運動の実践を通して、その必要性と方法を学ぶ。 			
		ウエイト・トレーニング	<ul style="list-style-type: none"> ・ウエイト・トレーニングの必要性とその効果を学ぶ。 ・人体のいろいろな筋肉とその働きについて学び、自分の専門とする競技に必要な部位を学ぶ。 ・各種のウエイト・トレーニングの方法とそれぞれの方法の効果を学ぶ。 ・ウエイト・トレーニングの機器について、その使い方や注意すべき点を学び、安全に効果的に行えるようにする。 			
	測定と評価	<ul style="list-style-type: none"> ・ウエイト・トレーニングの機器を使って、各自の体力を測定しそれぞれの部位について評価する。 				
	6	トレーニングプログラム作り	<ul style="list-style-type: none"> ・測定と評価をうけ、専門とする種目するや各自のレベル等を考慮して、自分なりの目標を立て、自分自身のウエイト・トレーニングプログラムを作成する。 			
		ウエイト・トレーニングの実践	<ul style="list-style-type: none"> ・各自のトレーニングプログラムに沿ってウエイト・トレーニングを実践する。 			
II・III	測定と評価		<ul style="list-style-type: none"> ・ウエイト・トレーニングの機器を使って測定し、ある期間ウエイト・トレーニングを実践した結果、それぞれの部位についてどのようになったかを評価する。 			
	トレーニングプログラムの修正		<ul style="list-style-type: none"> ・ウエイト・トレーニングを実践した結果をうけ、ウエイト・トレーニングプログラムを修正する。 			
	ウエイト・トレーニングの実践		<ul style="list-style-type: none"> ・修正したトレーニングプログラムに沿ってウエイト・トレーニングを実践する。 			
	ある一定期間トレーニングを行った後、測定と評価をし、新たな目標を立て、プログラムを修正し、それに沿ってトレーニングを行う。これを繰り返す。					

