

旭川龍谷高等学校 授業シラバス

教科名	科目名	単位数	学年	必／選	コース／フィールド
保健体育	トレーニング論	2	3	選	キャリアデザイン/スポーツメディカル
科目の目標	トレーニングを実施する手順および体力、技術トレーニングの内容・方法に関する基礎的な知識を学ぶ。これらを理解することでトレーニング実践あるいはトレーニング指導を効率的、効果的なものにする。				
教科書	基礎から学ぶ スポーツトレーニング理論	副教材等	なし		

1. 学習の到達目標

基本的な生理学・解剖学の理解とともに、科学的なトレーニングの理論について理解する。トレーニング者およびトレーニング指導者の両面から安全かつ正しいトレーニング方法（指導法）を習得する。体力の測定・評価方法を理解し、個々に応じたトレーニングプログラムを考案する。

2. 学習計画及び評価の観点

※評価の観点：X(知識・技能)，Y(思考・判断・表現)，Z(主体的に学習に取り組む態度)

学習内容	時数	月	学習のねらい	評価の観点		
				X	Y	Z
身体の基礎を学ぶ	8	4・5	骨と関節、筋肉における基礎知識を身に付け、体の動かし方を学習する。	○	○	○
トレーニング理論を学ぶ	14	6・7	身体の体力要素の知識を身に付け、部位別のトレーニング方法や競技力向上に向けたトレーニングを学習する。	○	○	○
トレーニングと身体の仕組みを学ぶ	8	8・9	生理学的な観点からトレーニングを行う上で必要な身体的な知識を学習する。」	○	○	○
トレーニングとコンディションの仕組みを学ぶ	12	10・11	トレーニングによっておこる外傷・障害と処置方法、予防のための基礎的知識を学習する。	○	○	○
トレーニングと栄養・食事の仕組みを学ぶ	12	12・1	トレーニングを行う上での栄養の重要性を理解し、健康的な食生活を行うこと、パフォーマンスアップに必要な食事のとり方を学習する。	○	○	○
トレーニングとメンタルの仕組みを学ぶ	6	2・3	スポーツにおける動機づけとパフォーマンスアップを考えるうえで重要な心の動きについて学習する。	○	○	○