トレーニング　　1学年：週4時間　2・3学年：週3時間

■目標
　1　体力づくりを中心として、将来の自立した生活において必要な知識、技能、態度、習慣を身につけます。

■学習内容

＜体力トレーニング＞	（通年）あらゆる活動をとおして、その活動の意味を理解し、自己の課題、役割、変化する状況を把握し、自他に対して自律的に働きかけることができるよう、鍛練を重ねます。 　運動前後の活動をとおして自己の体の状態を知り、健康や安全について関心を持って運動に取り組みます。 （夏季）自己の体力やペースに合ったグループで活動し、体力や記録の向上を目指しながら持久力を高めます。 （冬季・雨天時）全身を使った動きをとおして、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めます。 【具体的な内容】　体力向上、健康増進に向けた様々な運動、ラジオ体操、ストレッチ、整列、準備、後片付け、ランニング、マラソン記録会、エアロビクス、シャトルラン、筋力、体幹トレーニング、サーキットトレーニング　（感染症の予防のため実施を控える種目もあります）
＜その他のトレーニング（適宜）＞	障害及び精神の状態並びに障害による偏りの状態に応じ、自立活動の指導内容も踏まえて必要な個別学習を行い、課題の解決を目指す。 【具体的な内容】　個別の課題

■使用教科書

■評価の方法	出席状況	準備片付け	授業態度	質疑応答	ノートテイク	テスト	課題提出	技能	他
	◎	◎	◎	○				◎	（　　）

■生徒へのメッセージ
　将来の自立した生活において必要な体力の向上や自分自身の課題解決を目指して学習に取り組みます。始業前に準備をして整列していること、授業態度（挨拶や返事、話を聞く態度）、正しい動きでエアロビクス、サーキットを行っているか、マラソン等の記録の内容を高く評価します。
（担当　山　下　　透）