

# トレーニング

1 学年：週 3 時間 2 学年：週 3 時間 3 学年：週 3 時間

## ■目標

- 各教科・科目で学んだ見方・考え方を働かせ、実践的・体験的な学習活動を行うことなどを通して、運動や面談などを通じ、心身の健康維持、自己の課題解決に必要な資質・能力を次のとおり育成することを目指す。
- ・心身の健康維持、自己の課題解決に関することについて理解するとともに、関連する知識及び技術を身に付けるようにする。（知識及び技能）
- ・心身の健康維持、自己の生活に関する課題を発見し、卒業後の社会生活を踏まえ課題を解決する力を養う。（思考力、判断力、表現力等）
- ・社会人として必要な豊かな人間性を育み、より良い社会の構築を目指して自ら学び、社会貢献に主体的にかつ協働的に取り組む態度を養う。（学びに向かう力、人間性等）

## ■学習内容

<体カトレーニング>	・体カトレーニングの活動を通して自己の体の状態を知り、健康や安全について関心をもって運動に取り組む習慣を身に付ける学習、全身を使った動きを通して、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、持久力を高める学習 【具体的な内容】 ・ラジオ体操、ストレッチ、ランニング、マラソン記録会、エアロビクス、シャトルラン、筋カトレーニング、サーキットトレーニング、コーディネーショントレーニング
<個別面談等>	・面談や個別課題を通して、自分の課題や目標を理解し、課題解決に向けて取り組む学習 【具体的な内容】 ・個別面談、個別の課題（適宜必要な場合）

## ■評価の方法

<知識及び技能> ・授業中の発言、様子 ・ワークシートの記述、回答	<思考力、判断力、表現力> ・授業中の発言、様子 ・ワークシートの記述、回答	<学ぶに向かう力、人間性> ・授業中の発言、様子 ・自らの生活に生かそうとする態度
---	--	---

## ■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めます。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。