

令和4年度 保健体育科シラバス(授業計画)

科目名	スポーツトレーニングⅡ	単位数	2	対象	自由選択科目 3年
-----	-------------	-----	---	----	-----------

1. 目標

体づくり運動をより深める為に、体ほぐしの運動や体力を高める運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わいながら、スポーツにおけるトレーニング方法を学び、実践を通して自己の体力に合った目標を持ち実生活社会に役立てることができるようにする。

2. 内容

- (1) 体ほぐしの運動 (2) 体力を高める運動

3. 年間指導計画

月	時数	学習項目	学習内容
4	2	体づくり 体幹トレーニング	1. 体ほぐしの運動 ・縄跳び ・リズム運動 ・ボール運動 2. 体幹トレーニング ・体を調えるストレッチ ・基礎を作る体幹トレーニング ・体幹チューブトレーニング ・縄跳び
	4		
	6		
	8		
	10		
	12		
	14		
	16		
	18		
	20		
7	22		
	24		
	26		
9	28	ストレッチ 筋力トレーニング	1. ストレッチ ・柔軟性を高めるストレッチ ・可動域を広げるストレッチ 2. 筋力を高めるトレーニング ・基礎的トレーニング ・メディシンボール ・ダンベル ・ボックス ・バランスボール
	30		
	32		
	34		
	36		
10	38		
	40		
	42		
11	44		
	46		
	48		
	50		
12	52		
	54		
	56		
1	58	各種トレーニング	・体幹トレーニング ・筋力トレーニング ・持久力トレーニング
	60		
	62		
2	64		
	66		
	68		
3	70		