**２年　体育理論　学習ノート（学習の記録）**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第１回 | 月 　日（　 ） | | 時 　分～　時 　分 | 学習時間（　　）分 | | 天気 |
| 今日の体調 | | 良好、普通、不良（理由　　　　　　　　 　　 　） | | | 体温（　　　　）℃ | |

|  |  |
| --- | --- |
| テーマ | 運動やスポーツの技術と技能 |
| ねらい | ・運動やスポーツの技術と技能の違いについて理解する。  ・いろいろなスポーツの技能の特徴を理解する。 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 学習の振り返り | | |
| １ | 楽しく学習に取り組めましたか。 | １・２・３・４ |
| ２ | 新たな発見や気づきがありましたか。 | １・２・３・４ |
| ３ | 運動やスポーツの技術と技能の違いがわかりましたか。 | １・２・３・４ |
| ４ | いろいろなスポーツの技能の特徴がわかりましたか。 | １・２・３・４ |
| ５ | 運動技能を高めて、スポーツを楽しみたいと思うようになりましたか。 | １・２・３・４ |

|  |
| --- |
| 今日の学習を振り返って、学んだこと、感じたこと、考えたこと、思ったことなどをまとめてみよう。 |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第２回 | 月 　日（　 ） | | 時 　分～　時 　分 | 学習時間（　　）分 | | 天気 |
| 今日の体調 | | 良好、普通、不良（理由　　　　　　　　　　 　） | | | 体温（　　　）℃ | |

|  |  |
| --- | --- |
| テーマ | 運動やスポーツの技能の上達過程 |
| ねらい | ・運動やスポーツの技能を高める際に上達過程があることを理解する。  ・運動やスポーツの技能の上達過程は一様ではないことを理解する。 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 学習の振り返り | | |
| １ | 楽しく学習に取り組めましたか。 | １・２・３・４ |
| ２ | 新たな発見や気づきがありましたか。 | １・２・３・４ |
| ３ | 運動やスポーツの技能の上達過程について理解できましたか。 | １・２・３・４ |
| ４ | 運動やスポーツの技能の上達過程は一様ではないこと、優れたプレイを見る観点について理解できましたか。 | １・２・３・４ |
| ５ | 一流スポーツ選手の技能について関心を持つことができましたか。 | １・２・３・４ |

|  |
| --- |
| 今日の学習を振り返って、学んだこと、感じたこと、考えたこと、思ったことなどをまとめてみよう。 |
|  |

１

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第３回 | 月 　日（　 ） | | 時 　分～　時 　分 | 学習時間（　　）分 | | 天気 |
| 今日の体調 | | 良好、普通、不良（理由　　　　　　　　　　 　） | | | 体温（　　　　）℃ | |

|  |  |
| --- | --- |
| テーマ | 運動やスポーツの技能の高め方 |
| ねらい | ・運動やスポーツの技能を高めるための練習方法等を理解する。  ・運動やスポーツの技能と特徴に応じた練習方法等を考えることができるようになる。 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 学習の振り返り | | |
| １ | 楽しく学習に取り組めましたか。 | １・２・３・４ |
| ２ | 新たな発見や気づきがありましたか。 | １・２・３・４ |
| ３ | 運動やスポーツの技能を高めるための練習方法等を理解できましたか。 | １・２・３・４ |
| ４ | 運動やスポーツの技能と特徴に応じた練習方法等を考えることができましたか。 | １・２・３・４ |
| ５ | 体育の授業や部活動等で自らの練習方法等を考えてみることができるようになりましたか。 | １・２・３・４ |

|  |
| --- |
| 今日の学習を振り返って、学んだこと、感じたこと、考えたこと、思ったことなどをまとめてみよう。 |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第４回 | 月 　日（　 ） | | 時 　分～　時 　分 | 学習時間（　　）分 | | 天気 |
| 今日の体調 | | 良好、普通、不良（理由　　　　　　　　　　 　） | | | 体温（　　　）℃ | |

|  |  |
| --- | --- |
| テーマ | 運動やスポーツの技能と体力の関係 |
| ねらい | ・運動やスポーツの技能は、体格や体力との関係が強いことを理解する。  ・技能を高めるためには、自らの体格や体力の特徴を知ることが大切であることを理解する。 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 学習の振り返り | | |
| １ | 楽しく学習に取り組めましたか。 | １・２・３・４ |
| ２ | 新たな発見や気づきがありましたか。 | １・２・３・４ |
| ３ | 運動やスポーツの技能は、体格や体力との関係が強いことを理解できましたか。 | １・２・３・４ |
| ４ | 技能を高めるためには、自らの体格や体力の特徴を知ることが大切であることを理解できましたか。 | １・２・３・４ |
| ５ | 運動やスポーツの際に技能を高める際に、練習方法を工夫することに加えて自らの体格や体力も意識できるようになりましたか。 | １・２・３・４ |

|  |
| --- |
| 今日の学習を振り返って、学んだこと、感じたこと、考えたこと、思ったことなどをまとめてみよう。 |
|  |

２

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第５回 | 月 　日（　 ） | | 時 　分～　時 　分 | 学習時間（　　）分 | | 天気 |
| 今日の体調 | | 良好、普通、不良（理由　　　　　　　　 　　 　） | | | 体温（　　　　）℃ | |

|  |  |
| --- | --- |
| テーマ | トレーニングの考え方 |
| ねらい | ・体力を高めるためには、トレーニングが必要となることを理解する。  ・トレーニングの効果を生み出すための基本的な考え方を理解する。 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 学習の振り返り | | |
| １ | 楽しく学習に取り組めましたか。 | １・２・３・４ |
| ２ | 新たな発見や気づきがありましたか。 | １・２・３・４ |
| ３ | 体力を高めるためには、トレーニングが必要となることを理解できましたか。 | １・２・３・４ |
| ４ | トレーニングの効果を生み出す基本的な考え方を理解できましたか。 | １・２・３・４ |
| ５ | 技能を高める際に、技能をより効果的に身に付けるために、トレーニングを考え実践しようと思うようになりましたか。 | １・２・３・４ |

|  |
| --- |
| 今日の学習を振り返って、学んだこと、感じたこと、考えたこと、思ったことなどをまとめてみよう。 |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第６回 | 月 　日（　 ） | | 時 　分～　時 　分 | 学習時間（　　）分 | | 天気 |
| 今日の体調 | | 良好、普通、不良（理由　　　　　　　　　　 　） | | | 体温（　　　）℃ | |

|  |  |
| --- | --- |
| テーマ | 運動やスポーツ時のけが（外傷）やオーバートレーニング |
| ねらい | ・運動やスポーツを行う際に発生するけがの実態を知る。  ・運動やスポーツを行う際に発生するけがの原因には、オーバートレーニングがあることを  理解する。  ・運動やスポーツのけがを予防するための注意点を理解する。 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 学習の振り返り | | |
| １ | 楽しく学習に取り組めましたか。 | １・２・３・４ |
| ２ | 新たな発見や気づきがありましたか。 | １・２・３・４ |
| ３ | 運動やスポーツを行う際に発生するけがの実態を知ることができましたか。 | １・２・３・４ |
| ４ | 運動やスポーツを行う際に発生するけがの原因には、オーバートレーニングがあることを理解できましたか。 | １・２・３・４ |
| ５ | 運動やスポーツをする際に、けがの予防に注意して取り組めるようになったと思いますか。 | １・２・３・４ |

|  |
| --- |
| 今回の「体育理論」の学習を振り返って、あなたの今後の運動やスポーツへの取り組み方や見方について、変わった点を答えてください。 |
|  |

３