

科目名	スポーツ 1							年度	2026
英語科目名	Sports 1							学期	前期
学科・学年	柔道整復科 1年次	必/選	必	時間数	30	単位数	1	種別※	実習
担当教員	竹井秀和	教員の実務経験		有	実務経験の職種		トレーナー（フィットネスクラブ勤務の経験あり）		
【科目の目的】 生涯における健康維持に必要な不可欠な身体運動の役割を習得し、柔道整復師として国民の健康福祉に寄与すること。									
【科目の概要】 各種スポーツから健康と運動の必要性について基礎的な分野を学びます。									
【到達目標】 トレーニングの動機付け、トレーナーへの科学的知識の教育、適切な身体運動のトレーニングプログラムの作成とこれの効果的指導、運営、トレーニングの結果の測定を評価し、対象の身体パフォーマンスを継続的に向上させていく為の知識と技術を習得する事を到達目標にしている。									
【授業の注意点】 医療人、トレーニング指導者としてのキャリア形成の観点から、授業中の私語や受講態度などには厳しく対応する。理由のない遅刻や欠席は認めない。授業に出席するだけでなく、社会への移行を前提とした受講マナーで授業に参加することを求める。また、授業時数の4分の3以上出席しない者は定期試験を受験することができない。									
評価基準＝ルーブリック									
ルーブリック評価	レベル5 優れている	レベル4 よい	レベル3 ふつう	レベル2 あと少し	レベル1 要努力				
到達目標 A	WHOの健康の定義について完全に理解している。	WHOの健康の定義について大体理解している。	WHOの健康の定義について部分的に理解している。	WHOの健康の定義についての理解がやや不足している。	WHOの健康の定義について理解していない。				
到達目標 B	トレーニング指導者の役割と業務について完全に理解している。	トレーニング指導者の役割と業務について大体理解している。	トレーニング指導者の役割と業務について部分的に理解している。	トレーニング指導者の役割と業務についての理解がやや不足している。	トレーニング指導者の役割と業務について理解していない。				
到達目標 C	トレーニングの基本原則を完全に理解している。	トレーニングの基本原則を大体理解している。	トレーニングの基本原則を部分的に理解している。	トレーニングの基本原則について理解がやや不足している。	トレーニングの基本原則を理解していない。				
到達目標 D	エクササイズの配列の原則を完全に理解している。	エクササイズの配列の原則を大体理解している。	エクササイズの配列の原則を部分的に理解している。	エクササイズの配列の原則について理解がやや不足している。	エクササイズの配列の原則を理解していない。				
到達目標 E	目的別のレジスタンストレーニングの条件設定について完全に理解している。	目的別のレジスタンストレーニングの条件設定について大体理解している。	目的別のレジスタンストレーニングの条件設定について部分的に理解している。	目的別のレジスタンストレーニングの条件設定について理解がやや不足している。	目的別のレジスタンストレーニングの条件設定について理解していない。				
【教科書】 トレーニング指導者テキストー日本トレーニング指導者協会監修ーに準拠する。									
【参考資料】									
【成績の評価方法・評価基準】 試験と課題を総合的に評価する。									
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。									

科目名		スポーツ 1			年度	2026
英語表記		Sports 1			学期	前期
回数	授業テーマ	各授業の目的	授業内容	到達目標＝修得するスキル	評価方法	自己評価
1	初回ガイダンス	1年間で何を学ぶのかを理解する。	1 ヒトの健康	人間にとっての健康について理解する。	3	
			2 運動と健康	運動の必要性について理解する。		
			3 健康の定義	WHOの「健康の定義」について理解する。		
2	体力学総論①	体力の概念について。	1 広義の体力と狭義の体力	身体的要素と精神的要素の相互関係について理解する。	3	
			2 防衛体力と行動体力	身体活動による防衛体力の向上について理解する。		
			3 健康・生活の質と体力	ストレスに対する抵抗力について理解する。		
3	体力学総論②	体力の要素と体力モデルについて。	1 形態と機能	体力を形態と機能に分けて理解する。	3	
			2 体力要素間の関係	体力要素の優位性や体力の課題特性について理解する。		
			3 体力要素間のバランス	体力要素間のバランスについて理解する。		
4	トレーニング指導者論	トレーニング指導者の役割について。	1 指導者の定義	トレーニング指導者の定義について理解する。	3	
			2 指導者に対するニーズ	国内のトレーニング指導者に対するニーズについて理解する。		
			3 指導者の役割と業務	トレーニング指導者の役割と業務について理解する。		
5	レジスタンストレーニング①	レジスタンストレーニングの実施に当たって。	1 安全確保	安全確保について理解する。	3	
			2 呼吸法	呼吸法について理解する。		
			3 補助具の使用	補助具の使用について理解する。		
6	レジスタンストレーニング②	胸部のエクササイズについて。	1 ベンチプレス	正しい姿勢や動作、呼吸法、補助法などを理解する。	3	
			2 ダンベルベンチプレス	正しい姿勢や動作、呼吸法、補助法などを理解する。		
			3 ダンベルフライ	正しい姿勢や動作、呼吸法、補助法などを理解する。		
7	レジスタンストレーニング③	背部のエクササイズについて。	1 ベントオーバーロウ	正しい姿勢や動作、呼吸法、補助法などを理解する。	3	
			2 ラットプルダウン	正しい姿勢や動作、呼吸法、補助法などを理解する。		
			3 シーティッドロウ	正しい姿勢や動作、呼吸法、補助法などを理解する。		
8	振り返り	前期1回～7回の講義の振り返り。	1 体力学総論	体力の概念や体力の要素について理解する。	3	
			2 トレーニング指導者論	指導者の定義・役割について理解する。		
			3 レジスタンストレーニング	実施における留意事項について理解する。		
9	レジスタンストレーニング④	肩部のエクササイズについて。	1 シーティッドバーベルショルダープレス	正しい姿勢や動作、呼吸法、補助法などを理解する。	3	
			2 サイドレイズ	正しい姿勢や動作、呼吸法、補助法などを理解する。		
			3 ショルダーシュラッグ	正しい姿勢や動作、呼吸法、補助法などを理解する。		
10	レジスタンストレーニング⑤	上腕部・前腕部のエクササイズについて。	1 スタンディングバーベルカール	正しい姿勢や動作、呼吸法、補助法などを理解する。	3	
			2 コンセントレーションカール	正しい姿勢や動作、呼吸法、補助法などを理解する。		
			3 リストカール	正しい姿勢や動作、呼吸法、補助法などを理解する。		
11	レジスタンストレーニング⑥	大腿部及び股関節周辺部のエクササイズについて。	1 スクワット	正しい姿勢や動作、呼吸法、補助法などを理解する。	3	
			2 レッグプレス	正しい姿勢や動作、呼吸法、補助法などを理解する。		
			3 レッグカール	正しい姿勢や動作、呼吸法、補助法などを理解する。		
12	エクササイズのデモンストレーション①	胸部・背部、上腕部のエクササイズについて。	1 胸部	正しい姿勢や動作、呼吸法、補助法などを身に付ける。	3	
			2 背部	正しい姿勢や動作、呼吸法、補助法などを身に付ける。		
			3 上腕部	正しい姿勢や動作、呼吸法、補助法などを身に付ける。		
13	エクササイズのデモンストレーション②	前腕部・大腿部及び股関節周辺部のエクササイズについて。	1 前腕部	正しい姿勢や動作、呼吸法、補助法などを身に付ける。	3	
			2 大腿部	正しい姿勢や動作、呼吸法、補助法などを身に付ける。		
			3 股関節周辺部	正しい姿勢や動作、呼吸法、補助法などを身に付ける。		
14	振り返り	前期9回～13回の講義の振り返り。	1 上腕部・前腕部	代表的なエクササイズについて理解する。	3	
			2 大腿部・股関節周辺部	代表的なエクササイズについて理解する。		
			3 体幹部	代表的なエクササイズについて理解する。		
15	スポーツ1のまとめ	前期スポーツ1の全体の振り返り。	1 体力学総論	体力の概念や体力の要素について理解する。	3	
			2 トレーニング指導者論	指導者の定義・役割について理解する。		
			3 レジスタンストレーニング	代表的なエクササイズについて理解する。		

評価方法：1. 小テスト、2. パフォーマンス評価、3. その他
自己評価：S：とてもよくできた、A：よくできた、B：できた、C：少しできなかった、D：まったくできなかった
備考 等