

科目名	スポーツ 2							年度	2026
英語科目名	Sports 2							学期	後期
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	筋力トレーニングについて完全に理解している。	筋力トレーニングについて大体理解している	筋力トレーニングについて部分的に理解している。	筋力トレーニングについての理解がやや不足している。	筋力トレーニングについて理解していない。
到達目標 B	バランスボールについて完全に理解している。	バランスボールについて大体理解している	バランスボールについて部分的に理解している。	バランスボールについての理解がやや不足している。	バランスボールについて理解していない。
到達目標 C	有酸素運動について完全に理解している。	有酸素運動について大体理解している	有酸素運動について部分的に理解している。	有酸素運動についての理解がやや不足している。	有酸素運動について理解していない。
到達目標 D	ストレッチングについて完全に理解している。	ストレッチングについて大体理解している	ストレッチングについて部分的に理解している。	ストレッチングについての理解がやや不足している。	ストレッチングについて理解していない。
到達目標 E	トレーニング効果の測定と評価について完全に理解している。	トレーニング効果の測定と評価について大体理解している	トレーニング効果の測定と評価について部分的に理解している。	トレーニング効果の測定と評価についての理解がやや不足している。	トレーニング効果の測定と評価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 2			年度	2026	
英語表記		Sports 2			学期	後期	
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	レジスタンストレーニング⑦	下腿部のエクササイズについて。	1	スタンディングカーフレイズ	正しい姿勢や動作、呼吸法、補助法などを理解する。	3	
			2	シーテッドカーフレイズ	正しい姿勢や動作、呼吸法、補助法などを理解する。		
			3	スタンディングワンレッグカーフレイズ	正しい姿勢や動作、呼吸法、補助法などを理解する。		
2	レジスタンストレーニング⑧	体幹部のエクササイズについて。	1	シットアップ	正しい姿勢や動作、呼吸法、補助法などを理解する。	3	
			2	トランクカール	正しい姿勢や動作、呼吸法、補助法などを理解する。		
			3	バックエクステンション	正しい姿勢や動作、呼吸法、補助法などを理解する。		
3	バランスボール	バランスボールについて。	1	使用の目的	バランスボールの目的について理解する。	3	
			2	サイズの目安	バランスボールのサイズについて理解する。		
			3	使用上の注意点	バランスボール使用の際の注意点について理解する。		
4	有酸素運動①	有酸素系持久力について。	1	持久力とは	持久力の定義について理解する。	3	
			2	持久力のタイプ	持久力の2つのタイプについて理解する。		
			3	能力について	有酸素性持久力の能力について理解する。		
5	有酸素運動②	有酸素性持久力の向上トレーニングについて①	1	心臓血管系の変化	心臓血管系の変化について理解する。	3	
			2	代謝の変化	代謝の変化について理解する。		
			3	呼吸器系の変化	呼吸器系の変化について理解する。		
6	有酸素運動③	有酸素性持久力の向上トレーニングについて②	1	骨格系の変化	骨格系の変化について理解する。	3	
			2	身体組成の変化	身体組成の変化について理解する。		
			3	内分泌系の変化	内分泌系の変化について理解する。		
7	ストレッチング①	柔軟性トレーニングについて。	1	役割	ストレッチングの役割について理解する。	3	
			2	実施と指導上の留意点	ストレッチング指導上の留意点について理解する。		
			3	種類	ストレッチングの種類について理解する。		
8	振り返り	後期1回～7回の講義の振り返り。	1	レジスタンストレーニング	下腿部と体幹部のエクササイズについて理解する。	3	
			2	バランスボール	バランスボールの目的や注意点について理解する。		
			3	有酸素運動	有酸素性持久力の向上について理解する。		
9	ストレッチング②	上肢のセルフストレッチングについて。	1	上肢の筋	方法、ポイントについて理解する。	3	
			2	頸部・胸部の筋	方法、ポイントについて理解する。		
			3	背部の筋	方法、ポイントについて理解する。		
10	ストレッチング③	体幹・下肢のセルフストレッチングについて。	1	腹部の筋	方法、ポイントについて理解する。	3	
			2	下肢帯の筋	方法、ポイントについて理解する。		
			3	大腿・下腿・足の筋	方法、ポイントについて理解する。		
11	パートナーストレッチング①	上肢のパートナーストレッチングについて。	1	上肢の筋	方法、ポイントについて理解する。	3	
			2	胸部の筋	方法、ポイントについて理解する。		
			3	背部の筋	方法、ポイントについて理解する。		
12	パートナーストレッチング②	体幹・下肢のパートナーストレッチングについて。	1	腹部の筋	方法、ポイントについて理解する。	3	
			2	下肢帯の筋	方法、ポイントについて理解する。		
			3	大腿・下腿・足の筋	方法、ポイントについて理解する。		
13	トレーニング効果の測定と評価	トレーニング指導における測定と評価の意義と目的について。	1	測定とは・評価とは	測定・評価の定義について理解する。	3	
			2	測定・評価の目的	現状把握や効果の確認について理解する。		
			3	測定の一般的留意点	妥当性・信頼性・客観性について理解する。		
14	振り返り	後期9回～13回の講義の振り返り。	1	セルフストレッチング	方法、ポイントについて理解する。	3	
			2	パートナーストレッチング	方法、ポイントについて理解する。		
			3	測定と評価	意義・目的・一般的留意点について理解する。		
15	スポーツ2のまとめ	後期スポーツ2全体の振り返り。	1	レジスタンストレーニング	身体各部のエクササイズについて理解する。	3	
			2	有酸素運動	有酸素性持久力の向上トレーニングについて理解する。		
			3	ストレッチング	種類と各方法、ポイントについて理解する。		

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