

| | | | | | | | | | |
|-------|--|-----|---------|-----|---------|------------|----|------|----|
| 科目名 | ストレングス&コンディショニング実技1 | | | | | | 年度 | 2026 | |
| 英語科目名 | Strength and Conditioning Training Practicum 1 | | | | | | 学期 | 前期 | |
| 学科・学年 | スポーツ健康学科 スポーツインストラクターコース 1年次 | 必/選 | 必 | 時間数 | 30 | 単位数 | 1 | 種別※ | 実技 |
| 担当教員 | 田原 | | 教員の実務経験 | 有 | 実務経験の職種 | パーソナルトレーナー | | | |

【科目の目的】

トレーニング指導者として必要なトレーニング実技を学びます。

【科目の概要】

準備運動、ストレッチング、補強運動、フィッネストレーニング、筋力トレーニング（マシントレーニング）、整理体操などの基本テクニックについて学びます。

【到達目標】

各種資格（NSCA-CPT・JATI-ATI）合格のための知識習得だけではなく、パーソナルトレーナーとして必要な基礎知識（運動生理学、バイオメカニクス、トレーニング科学）など、パーソナルトレーナーとして活躍するためのトレーニングテクニック、トレーニングメニューの作成、様々なクライアントに対応した、トレーニング指導ができることを目標とします。

【授業の注意点】

服装：学校指定ウェア、インシューズ※アクセサリを外すこと。
 持物：テキスト、筆記用具（レポート用紙orルーズリーフ）、バインダー
 授業内容、気温、天気などを考慮して水分補給の時間をとります。※各自、水・スポーツ飲料・お茶を準備。（ジュース等は不可）
 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ません。

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 | マシントレーニングの指導方法を深く理解しており、指導ができる | | マシントレーニングの指導方法を理解しており、指導することができる | | マシントレーニングの使用方法は理解している |
| 到達目標 B | フリーウェイトの指導方法を深く理解しており、指導ができる | | フリーウェイトの指導方法を理解しており、指導することができる | | フリーウェイトの使用方法は理解している |
| 到達目標 C | | | | | |
| 到達目標 D | | | | | |
| 到達目標 E | | | | | |

【教科書】

NSCA『ストレングス&コンディショニングⅡ（エクササイズ編）』、日本トレーニング指導者協会『トレーニング指導者テキスト[実技編]』

【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します。積極的な授業参加度、授業態度によって評価します。

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

| 科目名 | | ストレングス&コンディショニング実技 1 | | | 年度 | 2026 |
|------|----------------|--|-------------------------------|-------------------------------------|------|------|
| 英語表記 | | Strength and Conditioning Training Practicum 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 | オリエンテーション | トレーニング実技をどう学んでいくか。 | 1 トレーニングの概要 | トレーニングの概要を理解する | 3 | |
| | | | 2 マシントレーニングの概要 | マシントレーニングの概要を理解する | | |
| | | | 3 フリーウエイトの概要 | フリーウエイトの概要を理解する | | |
| 2 | 体組成の使い方説明 | inbodyを測って使い方や、説明の仕方を知る | 1 inbodyを測る | inbodyの使い方や見方を理解する | 2 | |
| | | | 2 説明の仕方 | 説明の仕方を理解する | | |
| 3 | マシントレーニング① | 胸のトレーニング | 1 正しい腕立て伏せチェストプレスのやり方指導方法 | 正しいフォームでのやり方補助の仕方 マシンの指導方法の理解 | 2 | |
| 4 | マシントレーニング② | 背中でのトレーニング | 1 ラットプルダウンローローのやり方指導方法 | 正しいフォームでのやり方補助の仕方 マシンの指導方法の理解 | 2 | |
| 5 | マシントレーニング③ | 下半身のトレーニング① | 1 レッグプレスレッグエクステンションレッグカール指導方法 | 正しいフォームでのやり方補助の仕方 マシンの指導方法の理解 | 2 | |
| 6 | マシントレーニング④ | 下半身のトレーニング② | 1 アダクターアブダクターカーフレイズ指導方法 | 正しいフォームでのやり方補助の仕方 マシンの指導方法の理解 | 2 | |
| 7 | マシントレーニング⑤ | 有酸素トレーニング | 1 有酸素マシンの使い方指導方法 | 正しい使い方 マシンの指導方法の理解 | 2 | |
| 8 | 小まとめ | 3～7の総復習 | 1 正しいフォームでのトレーニング | 実際にトレーニングをして理解を深める | 1 | |
| | | | 2 説明方法 | 実際に説明をして理解を深める | | |
| 9 | フリーウエイトトレーニング① | ベンチプレス① | 1 ベンチプレスの正しいフォームの習得 | ベンチプレスの正しいフォーム習得と補助の仕方を理解する | 2 | |
| 10 | フリーウエイトトレーニング② | ベンチプレス② | 1 ベンチプレスの正しいフォームの習得と指導方法 | ベンチプレスの正しいフォーム習得と補助の仕方を理解し指導方法を理解する | 2 | |
| 11 | フリーウエイトトレーニング③ | スクワット① | 1 スクワットの正しいフォームの習得 | スクワットの正しいフォーム習得と補助の仕方を理解する | 2 | |
| 12 | フリーウエイトトレーニング④ | スクワット② | 1 スクワットの正しいフォームの習得と指導方法 | スクワットの正しいフォーム習得と補助の仕方を理解し指導方法を理解する | 2 | |
| 13 | フリーウエイトトレーニング⑤ | デッドリフト① | 1 デッドリフトの正しいフォームの習得 | デッドリフトの正しいフォーム習得と補助の仕方を理解する | 2 | |
| 14 | フリーウエイトトレーニング⑥ | デッドリフト② | 1 デッドリフトの正しいフォームの習得と指導方法 | デッドリフトの正しいフォーム習得と補助の仕方を理解し指導方法を理解する | 2 | |
| 15 | 総まとめ | 9～14の総復習 | 1 総復習 | 実際にフリーウエイトでトレーニングを行い、理解を深める | 3 | |
| | | | 2 指導の実施 | 実際に説明を行い理解を深める | | |

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