

科目名	ストレングス&コンディショニング実技2						年度	2026	
英語科目名	Strength and Conditioning Training Practicum 2						学期	後期	
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	野尻、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。  
JATI-ATI必須科目

**【科目の概要】**

マシンやフリーウエイトを使用した筋力トレーニング、サーキットトレーニング、アジリティトレーニングなどの基本テクニックについて学びます。

**【到達目標】**

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）、パーソナルトレーナーとして活躍でき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、トレーニング指導の方法を学びます。

- A. プライオメトリクスの実践ができる
- B. プライオメトリクスのプログラムデザインができる
- C. クリーン&ジャークの実践ができる

**【授業の注意点】**

服装：学校指定ウェア、インシューズ※アクセサリを外してください。  
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	全てのプライオメトリクスの実践ができる		下半身、上半身、体幹のプライオメトリクスをそれぞれ概ね実践できる		下半身、上半身、体幹のプライオメトリクスのうち、1部位のプライオメトリクスの実践ができる
到達目標 B	プライオメトリクスのプログラムデザインができる		下半身、上半身、体幹のプライオメトリクスのプログラムデザインがそれぞれ概ねできる。		下半身、上半身、体幹のプライオメトリクスのうち、1部位のプライオメトリクスのプログラムデザインができる
到達目標 C	クリーン&ジャークの実践ができる		ファーストプル、セカンドプル、キャッチまでの動作ができる		セカンドプルからキャッチまでの動作ができる
到達目標 D					
到達目標 E					

**【教科書】**

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		ストレンクス&コンディショニング実技2			年度	2026
英語表記		Strength and Conditioning Training Practicum 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	オリエンテーション	授業内容・試験についての理解	1 授業の進め方	授業実施上の注意点	1	
			2 授業内容の理解	日程・内容の理解		
2	プライオメトリクス	下半身のプライオメトリクスを学ぶ	1 下半身のプライオメトリクス実践①	実際にトレーニングを実践し動きを理解する	2	
			2 トレーニング後の振り返り	目的に応じたトレーニングの実際を振り返り理解する		
3	プライオメトリクス	下半身のプライオメトリクスを学ぶ	1 下半身のプライオメトリクス実践②	実際にトレーニングを実践し動きを理解する	2	
			2 トレーニング後の振り返り	目的に応じたトレーニングの実際を振り返り理解する		
4	プライオメトリクス	上半身のプライオメトリクスを学ぶ	1 上半身のプライオメトリクス実践①	実際にトレーニングを実践し動きを理解する	2	
			2 トレーニング後の振り返り	目的に応じたトレーニングの実際を振り返り理解する		
5	プライオメトリクス	上半身のプライオメトリクスを学ぶ	1 上半身のプライオメトリクス実践②	実際にトレーニングを実践し動きを理解する	2	
			2 トレーニング後の振り返り	目的に応じたトレーニングの実際を振り返り理解する		
6	プライオメトリクス	体幹部のプライオメトリクスを学ぶ	1 体幹部のプライオメトリクス実践①	実際にトレーニングを実践し動きを理解する	2	
			2 トレーニング後の振り返り	目的に応じたトレーニングの実際を振り返り理解する		
7	プライオメトリクス	体幹部のプライオメトリクスを学ぶ	1 体幹部のプライオメトリクス実践②	実際にトレーニングを実践し動きを理解する	2	
			2 トレーニング後の振り返り	目的に応じたトレーニングの実際を振り返り理解する		
8	プライオメトリクス	プライオメトリクスのプログラムデザイン	1 目的に応じたメニュー作成	資格に関わる教本を参考にトレーニングメニューを立てる	1	
			2 トレーニング実践	実際にトレーニングを実践し、動きを理解する		
			3 トレーニング後の振り返り	目的に応じたトレーニングの実際を振り返り理解する		
9	パワークリーン	ハンククリーンについて学ぶ①	1 ハンククリーンの基本姿勢（ファーストブルの習得）	ヒップヒンジの姿勢から立位になるまでの身体の動きを理解する バーベルを使ってファーストブルの基本動作を行える	2	
10	パワークリーン	ハンククリーンについて学ぶ②	1 ハンククリーンの基本姿勢（セカンドブルの習得）	バーベルを使用。ヒップヒンジの姿勢から反動を使ってバーベルを顎まで挙上できる 挙上したシャフトを適切な位置（肩）でキャッチできる	2	
11	パワークリーン	パワークリーンについて学ぶ	1 パワークリーンの基本姿勢を学ぶ	ファーストブルから、セカンドブルまでを行える	2	
12	パワークリーン	ブッシュジャークについて学ぶ	1 ブッシュジャークの基本動作を学ぶ	キャッチできたバーベルを頭上へ挙上することができる	2	
13	パワークリーン	ブッシュジャークについて学ぶ	1 ブッシュジャークの実践	キャッチできたバーベルを全身の反動を使って頭上へ挙上することができる	2	
14	パワークリーン	クリーン&ジャークについて学ぶ①	1 クリーン&ジャークの実践	ファーストブルからセカンドブル、キャッチまでの一連の動作をする キャッチしたバーベルを全身の反動を使って頭上へ挙上することができる	2	
15	パワークリーン	クリーン&ジャークについて学ぶ②	1 クリーン&ジャークの実践	ファーストブルからセカンドブル、キャッチまでの一連の動作をする キャッチしたバーベルを全身の反動を使って頭上へ挙上することができる	2	

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