

科目名	MF T実技							年度	2026
英語科目名	MFT practical skills							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	選※	時間数	30	単位数	1	種別※	実技
担当教員	浅野	教員の実務経験		有	実務経験の職種		スポーツインストラクター		
【科目の目的】 超高齢社会となったわが国において、国民一人ひとりが健康寿命の延伸に向けて健康づくりに取り組むことは重要です。この取り組みを実行する過程で、医療的要素も備えた運動実践場であるメディカルフィットネスが果たす役割は大きいと言えます。実技を通してこの分野で活躍する人材を育成が目的です。									
【科目の概要】 メディカルフィットネストレーナーとして認定を受けるための実技スキルを身につけます。									
【到達目標】 A. メディカルフィットネストレーナーに必要な内科的・整形外科的疾患に対する特徴を知る B. それにあわせた運動指導を学ぶ C. 現場にて必要とされる知識や技術を習得して現場での活かせるスキルを習得する									
【授業の注意点】 実技を通して技能ん習得が重視されるので積極的な行動が必要となります。また、授業時間数の4分の3以上出席しない者は実技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	十分に理解できた		理解できた		概ね理解できた				
到達目標 B	基礎技術力を理論も理解し、安全に実施できる		基礎技術力を理論も理解し、おおむね実施できる		基礎技術力を実施できる				
到達目標 C	現場をイメージして必要とされる知識や技術を習得して現場での活かせるスキルの実施ができる		知識や技術を習得して現場での活かせるスキルの実施ができる		概ね知識や技術を習得して現場での活かせるスキルの実施ができる				
到達目標 D									
到達目標 E									
【教科書】 必要に応じて適宜資料を配布します									
【参考資料】 メディカルフィットネスQ&A									
【成績の評価方法・評価基準】 課題・平常点									
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。									

科目名		MFT実技			年度	2026	
英語表記		MFT practical skills			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	日本の現状とメディカルフィットネストレーナーの役割を知る	1	メディカルフィットネストレーナー	日本の現状とメディカルフィットネストレーナーの役割を知る	3	
2	生活習慣	肥満・脂質異常症・高血圧・糖尿病に関する知識を習得する	1	生活習慣病	肥満・脂質異常症・高血圧・糖尿病に関する知識を習得する	3	
3	実技	自重トレーニングでの運動方法を習得する	1	運動方法	自重トレーニングでの運動方法を習得する	2	
4	実技	マシン・KINESISトレーニングでの運動方法を習得する	1	運動方法	マシン・KINESISトレーニングでの運動方法を習得する	2	
5	女性の特徴と実際	骨粗鬆症・貧血に関する知識を習得する	1	女性の特徴	骨粗鬆症・貧血に関する知識を習得する	3	
6	実技	自重・マシン・KINESISトレーニングでの運動方法を習得する	1	運動方法	自重・マシン・KINESISトレーニングでの運動方法を習得する	2	
7	高齢者の特徴と実際	ロコモ・転倒予防・介護予防に関する知識を習得する	1	高齢者の特徴	ロコモ・転倒予防・介護予防に関する知識を習得する	3	
8	実技	自重トレーニングでの運動方法を習得する	1	運動方法	自重トレーニングでの運動方法を習得する	2	
9	整形外科疾患	脊柱・膝・股関節・肩・肘に関する知識を習得する	1	整形外科疾患	脊柱・膝・股関節・肩・肘に関する知識を習得する	3	
10	実技	自重トレーニングでの運動方法を習得する	1	運動方法	自重トレーニングでの運動方法を習得する	2	
11	実技	マシン・KINESISトレーニングでの運動方法を習得する	1	運動方法	マシン・KINESISトレーニングでの運動方法を習得する	2	
12	実技	予防法を習得する	1	運動方法	予防法を習得する	2	
13	シュミレーション	ロールプレイにて運動方法を習得する	1	シュミレーション	ロールプレイにて運動方法を習得する	2	
14	ディスカッション	ディスカッションしながら運動方法を習得する	1	ディスカッション	ディスカッションしながら運動方法を習得する	2	
15	まとめ	メディカルフィットネストレーナーの役割について理解している	1	まとめ	メディカルフィットネストレーナーの役割について理解している	3	

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