

科目名	トレーニング実技 1							年度	2026
英語科目名	Training skill 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 2年次	必/選	選	時間数	30	単位数	1	種別※	実技
担当教員	角	教員の実務経験		有	実務経験の職種		アスレティックトレーナー		
【科目の目的】 健康美やスタイル形成など、各自の目的に応じたトレーニングを実践で学びます。									
【科目の概要】 健康美やスタイル形成など、各自の目的に応じたトレーニングを実践で学びます。									
【到達目標】 対象者のニーズにあった運動プログラムを作成し、基本的なマシントレーニングやフリーウエイトを正しく実施できるようになることを目標とします。									
【授業の注意点】 授業内容に応じて、スポーツウェア、インシューズを準備して下さい。また、熱中症対策として飲料を必ず持参して下さい（状況に応じて休憩時間を設けます）。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	有酸素運動においてプログラムを作成し、しっかりとトレーニング指導することができる		有酸素運動においてプログラムを作成し、トレーニング指導することができる		有酸素運動のプログラムを作成することができる				
到達目標 B	マシントレーニングにおいてプログラムを作成し、しっかりとトレーニング指導することができる		マシントレーニングにおいてプログラムを作成し、トレーニング指導することができる		マシントレーニングのプログラムを作成することができる				
到達目標 C	トレーニングを安全に楽しく行う基礎技術を身につけている		トレーニングを安全に行う基礎技術を身につけている		トレーニングを安全に行う基礎技術を概ね身につけている				
到達目標 D									
到達目標 E									
【教科書】 適宜、資料を配布していきます。									
【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。授業内容の理解度を確認するため、レポート作成を実施します。									
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。									

科目名		トレーニング実技1			年度	2026
英語表記		Training skill 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	授業内容についての理解とシラバスの確認	1 授業内容を確認する	シラバスを用いて授業内容を確認し、トレーニング実技1の学習概要を理解する	3	
2	運動指導の実際	運動指導に必要なスキルを理解することができる	1 運動指導スキル	運動指導の際に必要なスキルを理解することができる	3	
3	有酸素運動	種類と使い方を理解できる	1 カーディオマシン	トレーニングの種類とその方法を説明することができる	2	
4		安全性とリスク管理を理解できる	1 マシントレーニングにおける安全性とリスク管理	トレーニングにおいてリスク管理を把握し、安全にトレーニングを説明することができる	2	
5		フォームの動作を正確にできる	1 マシントレーニング実技	正しいフォームでトレーニングをすることができる	2	
6		マシン以外の運動	1 マシン以外での実施	マシン以外で有酸素運動を行うことができる	2	
7		プログラム作成をすることができる	1 プログラム作成	授業をふまえてプログラムを構成する事ができる	2	
8		プログラムの指導	1 プログラムの指導	作成したプログラムを基に正しく指導する事ができる	2	
9	マシントレーニング	種類と使い方を理解できる	1 ストレングスマシン	トレーニングの種類とその方法を説明することができる	2	
10		安全性とリスク管理を理解できる	1 マシントレーニングにおける安全性とリスク管理	トレーニングにおいてリスク管理を把握し、安全にトレーニングを説明することができる	2	
11		マシン（上半身）動作の正確性	1 マシン（上半身）トレーニング実技	正しいフォームでトレーニングをすることができる	2	
12		マシン（下半身）動作の正確性	1 マシン（下半身）トレーニング実技	正しいフォームでトレーニングをすることができる	2	
13		プログラム作成をすることができる	1 プログラム作成	授業をふまえてプログラムを構成する事ができる	2	
14		プログラムの指導	1 プログラムの指導	作成したプログラムを基に正しく指導する事ができる	2	
15	まとめ	まとめ	1 振り返り	これまでの授業を振り返ることができる	2	
			2 自己評価	トレーニング実技3についての理解度を自己評価することができる		
			3 目標設定	これまでの振り返りをもとに今後の目標設定ができる		

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