

科目名	フィットネストレーニング 1							年度	2026
英語科目名	fitness training1							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	必	時間数	60	単位数	2	種別※	実技
担当教員	南、伊藤	教員の実務経験		有	実務経験の職種		フィットネスインストラクター		

【科目の目的】

対象者のニーズにあった運動プログラムを作成・実施・評価することを目標とします。ただ実施方法を教えるのではなく、「その種目は何のために実施するのか？」など意図を理解し、運動指導ができるようになることを目標とします。さらに実施した測定結果を元に、対象者の保護者や対象者本人に対する説明や今後の方向性の提案などができるようになることも目標です。

【科目の概要】

幼児体育指導法に基づき、キッズスポーツについての知識、技術を学びます。また中高年を対象として、個人の特性に応じた的確な運動指導が行える能力も学びます。

【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・実施・評価することを目標とします。ただ実施方法を教えるのではなく、「その種目は何のために実施するのか？」など意図を理解し、運動指導ができるようになることを目標とします。さらに実施した測定結果を元に、対象者の保護者や対象者本人に対する説明や今後の方向性の提案などができるようになることも目標です。

【授業の注意点】

授業内容に応じて、スポーツウェア、インシュアーズを準備してください。また、熱中症対策として飲料を必ず持参してください(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	高齢者についての知識をしっかりと理解している		高齢者についての知識を理解している		高齢者についての知識をある程度理解している
到達目標 B	高齢者の運動プログラムをしっかりと実施することができる		高齢者の運動プログラムを実施することができる		高齢者の運動プログラムをある程度実施することができる
到達目標 C	子どもについての知識をしっかりと理解している		子どもについての知識を理解している		子どもについての知識をある程度理解している
到達目標 D	子どもの運動プログラムをしっかりと実践することができる		子どもの運動プログラムを実践することができる		子どもの運動プログラムをある程度実践することができる
到達目標 E					

【教科書】

毎回パワーポイント資料を配布します。参考書・参考資料等は、授業中に指示します。

【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にレポート課題を実施します。

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名		フィットネストレーニング1			年度	2026
英語表記		fitness training1			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、フィットネストレーニング1の学習概要を理解する	2	
2	高齢者に対する運動・フィットネスについてを知る	高齢者を理解する	1 高齢者の特徴	高齢者について理解する	2	
高齢期について理解する						
世界との比較						
3		高齢者の運動能力について理解する	1 認知症との関わり方	日常生活と認知症について理解する	2	
コグニサイズについて理解する						
老化について理解する						
高齢者の運動能力						
4	1 高齢者の運動能力	身体の変化について理解する	2			
体力の変化について理解する						
5	1 体力テストを実践することができる	新体力テストについて理解する	2			
6	新体力テスト・運動プログラムを実践することができる	1 新体力テスト実技①	新体力テストを実践し、高齢者について理解することができる	2		
7			1 運動プログラム実技②	運動プログラムを実践し、高齢者について理解することができる	2	
8	子どもに対する運動・フィットネスについてを知る	子どもの発育発達を理解する	1 子どもの特徴	子どもの特徴について理解する	2	
世界の子どもの違いについて理解する						
色々な子どもについて理解する						
9		1 子どもの成長段階	幼児期について理解する	2		
学童期について理解する						
思春期について理解する						
10		子どもの運動能力について理解する	1 骨格・筋肉の発達	成長よっての発達の変化について理解する	2	
11	1 神経・ホルモンの状態			成長よっての発達の変化について理解する	2	
12	運動プログラムを実践することができる	1 運動プログラム実技①	運動する際の注意点について理解する	2		
子どもに多いけがについて理解する						
子どもに多い病気について理解する						
13	1 運動プログラム実技②	ウォーミングアップ・クールダウンについて理解する	2			
ストレッチについて理解する						
子どものストレスについて理解する						
14	1 運動プログラム実技③	集中力について理解する	2			
運動能力確認テスト						
運動プログラムの実践						
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			フィットネストレーニング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