

科目名	トレーニング実技2							年度	2026
英語科目名	Training skill 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 2年次	必/選	選	時間数	30	単位数	1	種別※	実技
担当教員	野尻、南	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】**

トレーニング指導の能力を身につけることで、幅広い層に対しての運動指導が可能になります。  
スポーツ・フィットネスの現場で即戦力となる人材育成のための様々な現場経験を得ることを目的とします。

**【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が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	ダンベル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		ダンベル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		ダンベル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 B	バーベル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		バーベル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		バーベル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】**

必要に応じて資料を配布します

**【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		トレーニング実技2			年度	2026
英語表記		Training skill 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2の学習概要を理解する	3	
2	有酸素運動	復習	1 カーディオマシン	正しいフォームでトレーニングをすることができる	2	
3	マシントレーニング	復習	1 ストレングスマシン	正しいフォームでトレーニングをすることができる	2	
4	ダンベルトレーニング	種類と使い方を理解できる	1 ダンベルトレーニング	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	
5		安全性とリスク管理を理解できる	1 ダンベル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	
6		ダンベル（上半身）動作の正確性	1 ダンベルトレーニング（上半身）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	
7		ダンベル（下半身）動作の正確性	1 ダンベルトレーニング（下半身）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	
8		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	
9		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	
10		種類と使い方を理解できる	1 バーベルトレーニング	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	
11	安全性とリスク管理を理解できる	1 バーベル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		
12	バーベルトレーニング	バーベル（上半身）動作の正確性	1 バーベルトレーニング（上半身）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		バーベル（下半身）動作の正確性	1 バーベルトレーニング（下半身）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	
14		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	
15		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	

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