

科目名	メディカルトレーナー演習2								年度	2026
英語科目名	Medical trainer practice 2								学期	後期
学科・学年	スポーツトレーナー科三年制	1年次	必/選	必	時間数	30	単位数	2	種別※	演習
担当教員	木場		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】

KOBA式体幹☆バランストレーニングのライセンスのカリキュラム内で導入にあたる「ベーシック講習」、および「Bライセンス講習」を通常通りの流れで実施し、KOBA式体幹☆バランストレーニングの理論及び、「ストレッチ」「ストレッチポール」「体幹」「体幹チューブ」「ファンクショナルマット」の種目を的確に指導できるようにします。トレーナーとしての基礎知識に加えて実技指導の際の注意点など団体指導やグループレッスンといったフィットネスクラブ、パーソナルジムでも生かせる知識・技術を習得していきます。

【科目の概要】

メディカルトレーナーに必要な、エクササイズ指導のスキルを身につけます。

【到達目標】

- A. 基礎理論
- B. 基礎実技
- C. 指導力

【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下さい。持物：筆記用具、ベーシック&Bライセンステキスト授業内容、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3 優れている		レベル2 ふつう		レベル1 もう少し
到達目標 A	十分に理解でき覚えた		概ね理解でき覚えた		理解でき概ね覚えた
到達目標 B	全ての実技ができる		概ねできる		多少難しい内容はある ができる
到達目標 C	相手にわかり易いデ モ・適切な言葉での口 頭指導・エラー修正が できる		適切な言葉での口頭指 導・エラー修正ができ る		口頭指導・エラー修正 ができる
到達目標 D					
到達目標 E					

【教科書】

テキスト

【参考資料】

【成績の評価方法・評価基準】

筆記試験・実技試験

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名		メディカルトレーナー演習2			年度	2026
英語表記		Medical trainer practice 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	授業の内容理解	1 授業の進め方	授業の理解	1	
			2 資格	資格制度の理解		
			3 活躍できるフィールド	職業観育成		
2	基礎理論	理論の理解	1 体幹トレーニングとは	体幹トレーニングの理論	1	
3	基礎実技	基礎体幹トレーニング	1 基礎体幹トレーニング	基礎体幹トレーニング実技の実践と指導	2	
4					2	
5	B級理論	理論理解	1 体幹トレーニング理論	体幹トレーニング理論（基礎から応用）	2	
6					2	
7	B級実技	基礎から応用の体幹トレーニング実技	1 体幹トレーニング実技	体幹トレーニング実技（基礎から応用）	2	
8					2	
9	指導方法	指導について	1 実技指導	デモンストレーションができる	2	
10				口頭指導ができる		
				エラーを修正できる		
11	まとめ	今までの内容を整理する	1	理論まとめ	全ての理論を理解している	2
12				実技まとめ	全ての実技・指導ができる	2
13				1 フィードバック	理論・実技・指導のパフォーマンスをフィードバック	2
14	まとめ	実技（総合）	1	実技デモ	デモンストレーションが見せられる	2
15				実技指導	指導できる エラーを修正指導できる	
				1	フィードバック	実技・指導のパフォーマンスをフィードバック

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