科目名	現場実習１							年度	2026
英語科目名	Practicum 1							学期	前期
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	1	種別※	実習
担当教員	鈴木	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】
アスレティックトレーナー・パーソナルトレーナー・メディカルトレーナーといった、スポーツトレーナーがどのような役割を果たしているのか基礎的な学びとともに見学実習を行います。スポーツトレーナーに必要な知識・技術・マインドについて理解を深めることを目的とします。

【科目の概要】
トレーナーがどのような役割を果たしているのか実習前指導をします。

【到達目標】
A.緊急計画
B.コンプレフロス
C.トレーナー・マインド

【授業の注意点】
授業中の私語や受講態度などには厳しく対応します。授業に出席するだけでなく、社会人への移行を前提とした受講マナーで授業に参加することを求めます（詳しくは、最初の授業で説明します）。授業時数の４分の３以上出席しない者は修得不可となります。提出物の期限を厳守してください（過ぎた場合は受け取りません）。服装は学校指定のウエアです。その他の使用物はその都度指示を出します。

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	事前調べがしっかり出来、明確な緊急計画・AEDマップが作成できる		事前調べがしっかり出来、概ね緊急計画・AEDマップが作成できる		事前調べが出来、概ね緊急計画・AEDマップが作成できる
到達目標B	理論の理解は十分で、正確に制限時間内で実践できる		理論は概ね理解し、制限時間内で実践できる		理論は概ね理解し、制限時間を多少超える時間で実践できる
到達目標C	トレーナー・マインドを明確に理解し、自主的・協調的に思考・言動できる		トレーナー・マインドを明確に理解し、協調的に思考・言動できる		概ねトレーナー・マインドを理解できる
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】
平常点・課題提出

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名	現場実習１				年度	2026
英語表記	Practicum 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	実習について	1	実習の意味	実習の意味を強く理解する	1	
			2	授業内容説明	授業内容の理解と把握		
			3	容姿・行動	トレーナーにふさわしい容姿・マインドの理解		
2	実習事前指導／コンプレフロス	緊急計画／コンプレフロス体験	1	緊急計画立案	スポーツにおける緊急時の理解と準備	2	
			2	コンプレフロス理論	理論の理解		
			3	肩のコンプレフロス	基礎技術		
3	実習事前指導／コンプレフロス	緊急計画／コンプレフロス体験	1	緊急計画立案	AEDマップ作成	2	
			2	下腿のコンプレフロス	基礎技術		
			3	下肢のコンプレフロス	基礎技術		
4	実習事前指導／コンプレフロス	緊急計画／コンプレフロス体験	1	緊急計画立案	AEDマップ作成	2	
			2	上肢のコンプレフロス	基礎技術		
			3	前腕のコンプレフロス	基礎技術		
5	実習事前指導／コンプレフロス	緊急計画／コンプレフロス体験	1	緊急計画立案	AEDマップ作成	2	
			2	大腿のコンプレフロス	基礎技術		
			3	腰部のコンプレフロス	基礎技術		
6	実習事前指導／コンプレフロス	緊急計画／コンプレフロス体験	1	緊急計画立案	AEDマップ作成	2	
			2	肘のコンプレフロス	基礎技術		
			3	コンプレフロス応用	応用理論の理解		
7	実習事前指導／コンプレフロス	緊急計画／コンプレフロス体験	1	緊急計画立案	AEDマップ作成	2	
			2	肘のコンプレフロス	基礎技術		
			3	コンプレフロス応用	応用理論の理解		
8	実習事前指導	緊急計画まとめ	1	緊急計画立案	ワークシートに緊急計画を作成-修了	2	
				ＡＥＤマップ			
				事前調べ			
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

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

科目名	現場実習１							年度	2026
英語科目名	Practicum 1							学期	前期
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	1	種別※	実習
担当教員	田原	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】

アスレティックトレーナー・パーソナルトレーナー・メディカルトレーナーといった、スポーツトレーナーがどのような役割を果たしているのか基礎的な学びとともに見学実習を行います。スポーツトレーナーに必要な知識・技術・マインドについて理解を深めることを目的とします。

【科目の概要】

トレーナーがどのような役割を果たしているのか実習前指導をします。

【到達目標】

A.緊急計画
B.コンプレフロス
C.トレーナー・マインド

【授業の注意点】

授業中の私語や受講態度などには厳しく対応します。授業に出席するだけでなく、社会人への移行を前提とした受講マナーで授業に参加することを求めます（詳しくは、最初の授業で説明します）。授業時数の４分の３以上出席しない者は修得不可となります。提出物の期限を厳守してください（過ぎた場合は受け取りません）。服装は学校指定のウエアです。その他の使用物はその都度指示を出します。

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	事前調べがしっかり出来、明確な緊急計画・AEDマップが作成できる		事前調べがしっかり出来、概ね緊急計画・AEDマップが作成できる		事前調べが出来、概ね緊急計画・AEDマップが作成できる
到達目標 B	理論の理解は十分で、正確に制限時間内で実践できる		理論は概ね理解し、制限時間内で実践できる		理論は概ね理解し、制限時間を多少超える時間で実践できる
到達目標 C	トレーナー・マインドを明確に理解し、自主的・協調的に思考・言動できる		トレーナー・マインドを明確に理解し、協調的に思考・言動できる		概ねトレーナー・マインドを理解できる
到達目標 D					
到達目標 E					

【教科書】

配布資料

【参考資料】

【成績の評価方法・評価基準】

平常点・課題

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名	現場実習１	年度	2026
英語表記	Practicum 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	実習について	1	実習の意味	実習の意味を強く理解する	1	
			2	授業内容説明	授業内容の理解と把握		
			3	容姿・行動	トレーナーにふさわしい容姿・マインドの理解		
2	実習事前指導／コンプレフロス	緊急計画／コンプレフロス体験	1	緊急計画立案	スポーツにおける緊急時の理解と準備	2	
			2	コンプレフロス理論	理論の理解		
			3	肩のコンプレフロス	基礎技術		
3	実習事前指導／コンプレフロス	緊急計画／コンプレフロス体験	1	緊急計画立案	AEDマップ作成	2	
			2	下腿のコンプレフロス	基礎技術		
			3	下肢のコンプレフロス	基礎技術		
4	実習事前指導／コンプレフロス	緊急計画／コンプレフロス体験	1	緊急計画立案	AEDマップ作成	2	
			2	上肢のコンプレフロス	基礎技術		
			3	前腕のコンプレフロス	基礎技術		
5	実習事前指導／コンプレフロス	緊急計画／コンプレフロス体験	1	緊急計画立案	AEDマップ作成	2	
			2	大腿のコンプレフロス	基礎技術		
			3	腰部のコンプレフロス	基礎技術		
6	実習事前指導／コンプレフロス	緊急計画／コンプレフロス体験	1	緊急計画立案	AEDマップ作成	2	
			2	肘のコンプレフロス	基礎技術		
			3	コンプレフロス応用	応用理論の理解		
7	実習事前指導／コンプレフロス	緊急計画／コンプレフロス体験	1	緊急計画立案	AEDマップ作成	2	
			2	肘のコンプレフロス	基礎技術		
			3	コンプレフロス応用	応用理論の理解		
8	実習事前指導	緊急計画まとめ	1	緊急計画立案 ＡＥＤマップ 事前調べ	ワークシートに緊急計画を作成-修了	2	
9	実習事前指導／ウォーミングアップとクーリングダウン	ウォーミングアップとクーリングダウンの理論を学ぶ	1	概要	ウォーミングアップ、クーリングダウンの概要の理解	1	
			2	ウォーミングアップ	ウォーミングアップの生理学的、心理的適応の理解		
			3	クーリングダウン	クーリングダウンの生理学的、心理適応の理解		
10	実習事前指導／トレーニングの原理原則	トレーニングの原理原則・トレーニングの実際について学ぶ	1	トレーニングの原理	トレーニングの原理を理解する	1	
			2	トレーニングの原則	トレーニングの原則を理解する		
			3	トレーニングの実際	エクササイズテクニックの基礎知識を理解する		
11	実習事前指導／レジスタンストレーニングのプログラムデザイン	レジスタンストレーニングのプログラムデザインができるようになる	1	プログラムの作成手順	プログラムの作成について必要な項目を理解する	1	
			2	レジスタンストレーニングの実際	レジスタンストレーニングのメニュー作成について理解する		
12	実習事前指導／有酸素トレーニングのプログラムデザイン	有酸素トレーニングのプログラムデザインができるようになる	1	プログラムの作成手順	プログラムの作成について必要な項目を理解する	1	
			2	有酸素トレーニングの実際	有酸素トレーニングのメニュー作成について理解する		
13	実習事前指導／スプリントトレーニングのプログラムデザイン	有酸素トレーニングのプログラムデザインができるようになる	1	プログラムの作成手順	プログラムの作成について必要な項目を理解する	1	
			2	スプリントトレーニングの実際	スプリントトレーニングのメニュー作成について理解する		
14	実習事前指導／個人面談と評価	クライアントの面談、健康評価について理解する	1	面談の流れ	セッションにおける面談の流れを理解する	1	
			2	健康評価と運動	運動における冠状動脈疾患の危険性、生活習慣病の危険性について理解する		
15	まとめ	知識の整理	1	今までの復習	各種トレーニング理論のプログラムデザイン	1	

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