

科目名	ストレングス&コンディショニング実技3							年度	2026
英語科目名	Strength and conditioning practice3							学期	前期
学科・学年	スポーツトレーナー科三年制 2年次	必/選	選	時間数	30	単位数	1	種別※	実技
担当教員	田原	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】 スポーツインストラクター、パーソナルトレーナーになるための基本的なレジスタンストレーニングを学ぶ。基本的なマシンの使い方、フリーウェイトの方法、使い方を学び、トレーニングの指導能力の技術の向上を目指します。									
【科目の概要】 筋力トレーニング（ベンチプレス、スクワット、デッドリフト）の実技能力の向上、指導能力の向上や、機能的な筋肉の動きを理解したトレーニング指導を行っていきます。									
【到達目標】 各種資格（NSCA-CPT・JATI-ATI）合格の為の知識習得や、パーソナルトレーナーとして必要な基礎知識（運動生理学、バイオメカニクス、トレーニング科学）だけではなく、マシントレーニング、フリーウェイトトレーニングの使用法を学び、さらに、クライアントへのトレーニング指導ができるようになるためのトレーニング技術の向上、指導能力の向上を目指します。									
【授業の注意点】 持物：テキスト、筆記用具（レポート用紙orルーズリーフ）授業には毎回出席し、課題は必ず提出すること。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	筋力トレーニング（ベンチプレス、スクワット、デッドリフト）を綺麗なフォームで実践できる			筋力トレーニング（ベンチプレス、スクワット、デッドリフト）のうち、2種目が適切なフォームで実践できる				筋力トレーニング（ベンチプレス、スクワット、デッドリフト）のうち1種目が適切なフォームで実施できる	
到達目標 B	筋力トレーニング（ベンチプレス、スクワット、デッドリフト）を適切な方法で指導ができる			筋力トレーニング（ベンチプレス、スクワット、デッドリフト）のうち、2種目で適切な指導ができる				筋力トレーニング（ベンチプレス、スクワット、デッドリフト）のうち、1種目で適切な指導ができる	
到達目標 C	トレーニングにおける筋肉の機能、働きを理解し指導ができる			トレーニングにおける筋肉の機能、働きを理解している				トレーニングにおける筋肉の機能、働きを概ね理解している□	
到達目標 D									
到達目標 E									
【教科書】 NSCA『ストレングス&コンディショニングⅡ（エクササイズ編）』、日本トレーニング指導者協会『トレーニング指導者テキスト【実技編】』									
【参考資料】									
【成績の評価方法・評価基準】 実技試験・平常点									
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。									

科目名		ストレンクス&コンディショニング実技3			年度	2026
英語表記		Strength and conditioning practice3			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・試験についての理解	1 授業の進め方	授業実施上の注意点	1	
			2 授業内容の理解	日程・内容の理解		
2	ベンチプレス	正しいフォームでベンチプレスができるようになる	1 ベンチプレスの実施方法	正しい姿勢で実施ができる	2	
3		ベンチプレスの指導ができるようになる	1 ベンチプレスの指導実践	適切な指導ができる	2	
4	スクワット	正しいフォームでスクワットができるようになる	1 スクワットの実施方法	正しい姿勢で実施ができる	2	
5		スクワットの指導ができるようになる	1 スクワットの指導実践	適切な指導ができる	2	
6	デッドリフト	正しいフォームでデッドふとができるようになる	1 デッドリフトの実施方法	正しい姿勢で実施ができる	2	
7		デッドリフトの指導ができるようになる	1 デッドリフトの指導実践	適切な指導ができる	2	
8	機能解剖とトレーニング(胸)	胸の機能解剖から、胸のトレーニングが理解する	1 機能解剖	機能解剖を理解できる	2	
			2 トレーニング実践	正しいフォームでトレーニングを実施する		
9	機能解剖とトレーニング(肩)	肩の機能解剖から、肩のトレーニングが理解する	1 機能解剖	機能解剖を理解できる	2	
			2 インナーマッスルトレーニング	正しいフォームでトレーニングを実施する		
10	機能解剖とトレーニング(肩)	肩の安定性に関するトレーニングを理解、実践する	1 機能解剖	機能解剖を理解できる	2	
			2 トレーニング実践	正しいフォームでトレーニングを実施する		
11	機能解剖とトレーニング(脚)	脚(大腿部前面)の機能解剖から、脚のトレーニングを理解する	1 機能解剖	機能解剖を理解できる	2	
			2 トレーニング実践	正しいフォームでトレーニングを実施する		
12	機能解剖とトレーニング(脚)	脚(大腿部後面)の機能解剖から、脚のトレーニングを理解する	1 機能解剖	機能解剖を理解できる	2	
			2 トレーニング実践	正しいフォームでトレーニングを実施する		
13	機能解剖とトレーニング(背中)	背中の機能解剖から、背中のトレーニングを理解する	1 機能解剖	機能解剖を理解できる	2	
			2 トレーニング実践	正しいフォームでトレーニングを実施する		
14	機能解剖とトレーニング(体幹)	体幹の機能とそこに関わるトレーニングを理解する	1 体幹の機能解剖	機能解剖を理解できる	2	
2 安定性のトレーニング			正しいフォームでトレーニングを実施する			
15			3 動的なトレーニング	正しいフォームでトレーニングを実施する		
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						