

科目名	トレーニング実技 1								年度	2026
英語科目名	Training skill 1								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・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】 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。										
【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】 対象者のニーズに合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ェイトを正しく実践できることを目的とします										
【授業の注意点】 授業内容に応じて、スポーツウェア、インシューズを持参すること。また熱中症対策として飲料を必ず持参すること、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できなくなります。										
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3 ふつう				レベル1 要努力		
到達目標 A	有酸素運動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			有酸素運動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				有酸素運動のプログラムを作成することができる		
到達目標 B	マシン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			マシン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				マシン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】 なし										
【参考資料】										
【成績の評価方法・評価基準】 筆記・課題・平常点										
※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1			年度	2026
英語表記		Training skill 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	授業内容についての理解	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、学習概要を理解する	3	
2	運動指導の実際	運動指導に必要なスキルを理解することができる	1 運動指導スキル	運動指導の際に必要なスキルを理解することができる	3	
3	有酸素運動	種類と使い方を理解できる	1 カーディオマシン	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	
4		安全性とリスク管理を理解できる	1 マシン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	
5		フォームの動作を正確にできる	1 マシントレーニング実技	正しいフォームでトレーニングをすることができる	2	
6		マシン以外の運動	1 マシン以外での実施	マシン以外で有酸素運動を行うことができる	2	
7		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	
8		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	
9	マシントレーニング	種類と使い方を理解できる	1 ストレングスマシン	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	
10		安全性とリスク管理を理解できる	1 マシン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	
11		マシン（上半身）動作の正確性	1 マシン（上半身）トレーニング実技	正しいフォームでトレーニングをすることができる	2	
12		マシン（下半身）動作の正確性	1 マシン（下半身）トレーニング実技	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		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	
14		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	
15	まとめ	まとめ	1 振り返り 2 自己評価 3 目標設定	これまでの授業を振り返ることができる トレーニング実技3についての理解度を自己評価することができる これまでの振り返りをもとに今後の目標設定ができる	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