

科目名	フィットネストレーニング 1							年度	2026
英語科目名	Fitness training 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	60	単位数	2	種別※	実技
担当教員	伊藤・南		教員の実務経験	無	実務経験の職種				

【科目の目的】

スポーツトレーナー、スポーツインストラクターとして、幼児体育に関わる指導を行うことができるよう、基礎的な知識と実践力を習得することを目的とする

【科目の概要】

幼児体育指導法に基づき、キッズスポーツについての知識、技術を学びます。

【到達目標】

発育発達期における生理学的な特徴心理学的な特徴理解した上での運動指導のためのプログラムデザイン、運動指導ができることを目的とします。

A: 発育発達期の生理学的な特徴を理解している

B: 発育発達期の心理学的変化を理解している

C: 発育発達期に効果的な運動を理解、指導ができる

【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	発育発達期の生理学的な特徴を深く理解している		発育発達期の生理学的な特徴を理解している		発育発達期の生理学的な特徴を概ね理解している
到達目標 B	発育発達期の心理学的特徴を深く理解している		発育発達期の心理学的特徴を理解している		発育発達期の心理学的特徴を概ね理解している
到達目標 C	発育発達期に効果的な運動を深く理解、指導ができる		発育発達期に効果的な運動を深く理解、指導ができる		発育発達期に効果的な運動を深く理解できる
到達目標 D					
到達目標 E					

【教科書】

必要に応じて適宜資料を配布します

【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に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		フィットネストレーニング 1			年度	2026	
英語表記		Fitness training 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・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	3		
			2 授業内容の理解	日程・内容の理解			
2	概論	発育発達期の生理学的特徴について理解する	1 身体的発達	発育発達期の身体的成長の過程を学ぶ	3		
			2 スキャモンの発育曲線	スキャモンの発育発達曲線から身体の変化を知る			
			3 性的発達	発育発達における性的な発達を知る			
3	概論	発育発達期の心理的特徴	1 心理的成長	心理的な成長の過程を学ぶ	3		
			2 発育発達期と思春期	思春期における心の変化について学ぶ			
			3 スポーツにおける心理的発達	スポーツが発育発達期の心への影響について学ぶ			
4	発育発達期のトレーニング	リズム運動	1 リズム体操	曲に合わせて身体を動かす	2		
5		マット運動	1 前転	正しい動作ができる	2		
			2 開脚前転				
			3 倒立前転				
6		マット運動	1 後転	正しい動作を行うことができる。	2		
			2 開脚後転				
			3 後転倒立				倒立の姿勢まで、脚を挙上することができる
7		マット運動	1 飛込み前転	正しく安全な動作ができる	2		
			2 側転	正しい動作ができる			
8		縄跳び	縄跳び	1 前回り	正しい動作ができる	2	
				2 後ろ飛び			
				3 二重飛び			
9		大縄跳び	大縄跳び	1 8の字飛び	周りの仲間とリズム良く跳ぶことができる	2	
				2 大縄飛び	全員で協力して声をかけながら多くの回数を跳ぶことができる		
10		コーディネーショントレーニング	コーディネーショントレーニング	1 コーディネーションの能力の理解	コーディネーションにおける8つの能力を理解する	2	
11	1 コーディネーショントレーニングの実践①			1人で行うコーディネーショントレーニングを理解する	2		
12	1 コーディネーショントレーニングの実践②			2人以上で行うコーディネーショントレーニングを理解する	2		
13	グループ発表	運動プログラムの発表	1 メニュー作成	発育発達期における運動指導のメニューの作成、実践	2		
14							
15							1 発表

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