

科目名	ATコンディショニング演習 1								年度	2026
英語科目名	AT conditioning training 1								学期	前期
学科・学年	スポーツトレーナー科三年制 3年次	必/選	選	時間数	30	単位数	2	種別※	演習	
担当教員	角・内田		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】

正しい姿勢や動作を理解し、評価すること、また改善のためのエクササイズを作成できることを目的とします。

【科目の概要】

身体機能の改善・維持を目的としたエクササイズなどについて学びます。

【到達目標】

実技中心に、機能解剖学・エクササイズの理論を深めます。

【授業の注意点】

授業時数の4分の3以上出席しない者は評価をすることができません。環境に応じた動きやすい服装で参加してください。屋内シューズ、タオル、筆記用具を持参してください。必要に応じて水分補給を心がけましょう。

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	正しい姿勢と動作をしっかりと理解できている		正しい姿勢と動作を概ね理解できている		正しい姿勢と動作が理解できていない
到達目標 B	姿勢と動作の評価を実施し、それをしっかりと評価することができる		姿勢と動作の検査を実施することができるが、評価が曖昧。		姿勢と動作の評価が正しく実施できず、評価も曖昧。
到達目標 C	評価項目を理解し、それに対し適切なメニューを作成し、正しい指導が実施できる		評価項目を概ね理解しており、それなりのメニューを作成することができる。		評価項目を理解しておらず、根拠を持ったメニューを作成することができない
到達目標 D					
到達目標 E					

【教科書】

特になし

【参考資料】

【成績の評価方法・評価基準】

積極的な授業参加度、授業態度によって評価します。各種目の基本動作ができるか、また正しい動作、姿勢を行うための努力、工夫がみられるか等を評価します。

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名		ATコンディショニング演習 1			年度	2026
英語表記		AT conditioning 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	現代の姿勢の問題点	現代の日常生活の問題点と姿勢の変化を知る	1 現代の問題点と姿勢	現代の日常生活と姿勢の関係性を理解している	2	
			2 姿勢と障害	姿勢が身体に及ぼすであろう影響を理解している		
2	姿勢	正しい姿勢を知り、姿勢が悪くなる原因を理解する	1 正しい姿勢	正しい姿勢を理解している	2	
			2 姿勢の変化とその原因	姿勢が変化する原因を理解している		
3	姿勢の検査	正しい姿勢と不良姿勢を比較することができる	1 姿勢の比較	姿勢の検査が実施でき、正しい姿勢と不良姿勢の比較ができる	2	
4	姿勢の評価	不良姿勢の原因を理解する	1 不良姿勢の原因を考える	不良姿勢の原因を理解し、評価することができる	2	
5	上肢、肩甲帯の正しい動作	上肢、肩甲帯の正しい動作を知る	1 上肢、肩甲帯の正しい動作	正しい動作とそれに関する解剖学を理解する	2	
			2 不良動作	不良動作を理解する		
6	上肢、肩甲帯の動作検査	上肢肩甲帯の動作の検査方法を知る	1 検査方法	検査方法を学び、理解することができる	2	
			2 検査実施	検査を実施することができる		
7	体幹、下肢の正しい動作	体幹、下肢の正しい使い方を学ぶ	1 上肢、肩甲帯の正しい動作	正しい動作とそれに関する解剖学を理解する	2	
			2 不良動作	不良動作を理解する		
8	体幹、下肢の動作検査	上肢肩甲帯の動作の検査を実施する	1 検査方法	検査方法を学び、理解することができる	2	
9			2 検査実施	検査を実施することができる	2	
10	エクササイズの実践	上肢、肩甲帯、胸郭のエクササイズを知り、実施する	1 エクササイズ	上肢、肩甲帯、胸郭のエクササイズを知り、正しいフォームで実施することができる	2	
11			1 エクササイズ	体幹のエクササイズを知り、正しいフォームで実施することができる	2	
12			1 エクササイズ	体幹のエクササイズを知り、正しいフォームで実施することができる	2	
13			1 エクササイズ	股関節のエクササイズを知り、正しいフォームで実施することができる	2	
14	グループワーク	各自で作成したメニュー（効果目的）と動作や姿勢との整合性を調べる	1 目的別にメニュー作成	目的別にメニュー作成ができる	2	
15			2 不良姿勢や動作から検証	動作の評価から検証ができる	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