

科目名	コンディショニング演習 1								年度	2026
英語科目名	Core 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	遠山		教員の実務経験		有	実務経験の職種		スポーツトレーナー		

【科目の目的】

スポーツトレーナーとして、運動強度のモニタリングを実際に心拍数を測定しながら、トレーニングや各種コンディショニングに関する実技を実践し、様々な現場に対応できるよう学びを深めます。

【科目の概要】

心拍数とトレーニング・各種コンディショニングについての知識を習得します。また目標設定した心拍数に運動強度が到達する指導ができるようにします。

【到達目標】

運動負荷と心拍数の関係を各種実技を通して、理論を理解し、実践的に活用できるようになる。

【授業の注意点】

理由のない遅刻・欠席は認めません。授業内容に応じて、スポーツウェア、インシュアーズを準備してください。また、熱中症対策として飲料を必ず持参してください。(状況に応じて休憩時間を設けます)授業時数の4分の3以上出席しない者は評価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	しっかりと実践し、指導もできる		概ね実践と指導ができる		概ね実践はできる
到達目標 B	理論と実践がしっかりと伴った深い理解がある		理論と実践の理解はできた		理論と実践の理解は概ねできた
到達目標 C	予想したメニューと、実際の運動強度がほぼ一致、指導もできる		予想したメニューと、実際の運動強度は概ね一致、指導もできる		予想したメニューと、実際の運動強度は概ね一致、指導の理解はできる
到達目標 D					
到達目標 E					

【教科書】

配布プリント

【参考資料】

【成績の評価方法・評価基準】

レポート・平常点

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名		コンディショニング演習 1			年度	2026
英語表記		Core 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	心拍数と運動	運動強度の決め方	1 心拍数について	心拍数について理解できる	2	
			2 運動と心拍数	運動と心拍数の関係が理解できる		
			3 ウェアラブルデバイスの設定	ウェアラブルデバイスの設定ができる		
2	モニタリングと評価	ウェアラブルデバイスの活用	1 ウェアラブルデバイスの活用方法	ウェアラブルデバイスの活用方法が理解できる	2	
3	体力テスト	全身持久力と心拍数の関係	1 全身持久力とは	全身持久力を理解できる	2	
			2 全身持久力テストと心拍数の関係	全身持久力テストと心拍数の関係が理解できる		
4		ハイパワーと心拍数	1 ハイパワーと心拍数	ハイパワーと心拍数の関係が理解できる	2	
5	トレーニングと心拍数	ミドルパワーと心拍数	1 ミドルパワーと心拍数	ミドルパワーと心拍数の関係が理解できる	2	
6		ローパワーと心拍数	1 ローパワーと心拍数	ローパワーと心拍数の関係が理解できる	2	
7		バスケットボール（仮）と心拍数	1 バスケットボール（仮）と心拍数	バスケットボール（仮）と心拍数の関係について理解できる	2	
8	スポーツと心拍数	バレーボール（仮）と心拍数	1 バレーボール（仮）と心拍数	バレーボール（仮）と心拍数の関係について理解できる	2	
9		フットサル（仮）と心拍数	1 フットサル（仮）と心拍数	フットサル（仮）と心拍数の関係について理解できる	2	
10		サーキットトレーニングと心拍数	1 サーキットトレーニングと心拍数	サーキットトレーニングと心拍数の関係について理解できる	2	
11	トレーニングと心拍数	サーキットトレーニングと心拍数	1 サーキットトレーニングと心拍数	サーキットトレーニングと心拍数の関係について理解できる	2	
12		HIITトレーニングと心拍数	1 HIITトレーニングと心拍数	HIITトレーニングと心拍数の関係について理解できる	2	
13		HIITトレーニングと心拍数	1 HIITトレーニングと心拍数	HIITトレーニングと心拍数の関係について理解できる	2	
14	グループワーク	各自で作成したメニュー（効果目的）と心拍数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 心拍数を測定しながら検証	心拍数を測定しながら検証ができる	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						