

科目名	コーディネーショントレーニング								年度	2026
英語科目名	Conditioning Training								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	1	種別※	実技
担当教員	本郷		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】

運動神経系を活性化させるコーディネーショントレーニングの基本知識や手技を、実技を通して学びます。コーディネーションは定位、識別、反応、変換、連結、リズム、バランスの7つに分けられ、これらの能力は神経の発達が著しいジュニア期に行うことが有効とされています。それらを習得するためにはどのような手順が必要かなどを習得することを理解します。

【科目の概要】

運動神経系を活性化させるコーディネーショントレーニングの基本知識や手技を、実技を通して学びます。

【到達目標】

コーディネーショントレーニングの7つの要素を習得するためのプロセスやその重要性を学び、それらを実践しコーディネーションの必要性を理解・指導できる事が目標です。

【授業の注意点】

授業の3/4は参加すること。学校指定のウェア着用。

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4 よい		レベル3 ふつう
到達目標 A	理論を明確に理解できる		理論を概ね理解できる		理論は理解できる
到達目標 B	理論を明確に理解しながら実践できる		理論を概ね理解しながら実践できる		理論を理解しながら実践できる
到達目標 C	相手の反応に応じて的確な指導ができる		相手の反応に応じて的確な指導が概ねできる		デモンストレーションができる
到達目標 D					
到達目標 E					

【教科書】

ATテキスト「予防とコンディショニング」

【参考資料】

配布プリント

【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		コーディネーショントレーニング			年度	2026	
英語表記		Conditioning Training			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	コーディネーションとは	概要を理解	1 概論の理解	コーディネーションの概論を理解できる	1		
2		変遷について	1 変遷の理解	コーディネーションの変遷を理解できる	1		
3		年代別の特性	1 幼少期	年代別のコーディネーションの理解ができる	2		
4			2 成年				
	3 成人・高齢者						
5	コーディネーション基礎	定位について	1 定位の理解	コーディネーションの定位を理解できる	1		
6		識別について	1 識別の理解	コーディネーションの識別を理解できる	1		
7		反応について	1 反応の理解	コーディネーションの反応を理解できる	1		
8		変換について	1 変換の理解	コーディネーションの変換を理解できる	1		
9		連結について	1 連結の理解	コーディネーションの連結を理解できる	1		
10		リズムについて	1 リズムの理解	コーディネーションのリズムを理解できる	1		
11		バランスについて	1 バランスの理解	コーディネーションのバランスを理解できる	1		
12		まとめ	1 上記のまとめ	コーディネーション全体の理解ができる	1		
13		グループ発表	運動プログラムの発表	1 メニュー作成	コーディネーショントレーニングのメニュー作成	2	
14				1 発表	コーディネーショントレーニングの指導ができる	2	
15							

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