

科目名	ATコンディショニング演習 2							年度	2026
英語科目名	AT conditioning training 2							学期	後期
学科・学年	スポーツトレーナー科三年制 3年次	必/選	選 1	時間数	30	単位数	2	種別※	演習
担当教員	野尻		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】
 エクササイズの正しいフォーム、進め方を理解し、デモンストレーション・実技指導ができる事を目標とします

【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】
 実技を中心にエクササイズへの理解を深めます。またベンチプレス(以後:BP)・スクワット(以後:SQ)・デッドリフト(以後:DL)の正しいフォームとエクササイズの進め方を学ぶことで半期の間で最大挙上重量を向上できるよう創意工夫しながら実践します。

【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	正しい体幹トレーニングを実践・指導することができる		体幹トレーニングの正しいフォームを理解している		言われたとおりに実践することができる
到達目標 B	BP・SQ・DLを正しく実践し、指導することができる		BP・SQ・DLの正しいフォームを理解している		言われたとおりに実践することができる
到達目標 C	エクササイズの本質を理解し、メニューを組み指導することができる		セットの組み方、展開の仕方を理解している		理解はまだ薄いですが、指導を受ければ実践することができる
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 2			年度	2026
英語表記		AT conditioning training 2			学期	演習
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	授業の進め方を理解する	1 授業の概要	授業の展開、評価方法を理解する	3	
			2 目標設定	授業内での目標を持つことができる		
2	ベンチプレス スクワット デッドリフト MAX測定	MAX測定の方法を理解し、 各種目のMAX値を知る。	1 MAX測定方法	測定の方法、進め方を理解する	3	
			2 MAX測定実施	測定を正しく実施することができ、自分のMAX値を知ることができる		
3			1 基本的な体幹トレーニングの理論	トレーニングの概要、目的を理解している	3	
			2 基本的な体幹トレーニング実践	正しいフォームを理解し、実践することができる		
4	体幹トレーニングの理論と実際	体幹トレーニングの理論を知り、実践する	1 運動中の外力に対し体幹を保持するためのトレーニング理論	トレーニングの概要、目的を理解している	3	
			2 運動中の外力に対し体幹を保持するためのトレーニングの実践	正しいフォームを理解し、実践することができる		
5			1 器具などを利用した応用的な体幹トレーニング理論	トレーニングの概要、目的を理解している	3	
			2 器具などを利用した応用的な体幹トレーニングの実践	正しいフォームを理解し、実践することができる		
6		BP・SQ・DLの正しいフォームを理解し、実践する	1 ウォーミングアップ	w-upとしての体幹トレーニングを実践することができる	3	
			2 トレーニング実践	各種トレーニングを正しいフォームで実施することができ、ターゲットにする筋肉を意識できる		
7		BP・SQ・DLの正しいフォームを理解し、実践する	1 ウォーミングアップ	w-upとしての体幹トレーニングを実践することができる	3	
			2 トレーニング実践	各種トレーニングを正しいフォームで実施することができ、ターゲットにする筋肉を意識できる		
8		BP・SQ・DLから派生した別のトレーニング方法を理解し実践できる	1 ウォーミングアップ	w-upとしての体幹トレーニングを実践することができる	3	
			2 トレーニング実践	各種トレーニングを正しいフォームで実施することができ、ターゲットにする筋肉を意識できる		
9		BP・SQ・DLから派生した別のトレーニング方法を理解し実践できる	1 ウォーミングアップ	w-upとしての体幹トレーニングを実践することができる	3	
			2 トレーニング実践	各種トレーニングを正しいフォームで実施することができ、ターゲットにする筋肉を意識できる		
10	ウェイトトレーニング実践	BP・SQ・DL挙上重量向上に必要なその他のトレーニング方法理解し実践できる	1 ウォーミングアップ	w-upとしての体幹トレーニングを実践することができる	3	
			2 トレーニング実践	各種トレーニングを正しいフォームで実施することができ、ターゲットにする筋肉を意識できる		
11		BP・SQ・DL挙上重量向上に必要なその他のトレーニング方法理解し実践できる	1 ウォーミングアップ	w-upとしての体幹トレーニングを実践することができる	3	
			2 トレーニング実践	各種トレーニングを正しいフォームで実施することができ、ターゲットにする筋肉を意識できる		
12		パワー向上のために必要なトレーニング方法や挙上方法を理解し実践できる	1 ウォーミングアップ	w-upとしての体幹トレーニングを実践することができる	3	
			2 トレーニング実践	各種トレーニングを正しいフォームで実施することができ、ターゲットにする筋肉を意識できる		
13		挙上スピード向上のために必要なトレーニング方法や挙上方法を理解し実践できる	1 ウォーミングアップ	w-upとしての体幹トレーニングを実践することができる	3	
			2 トレーニング実践	各種トレーニングを正しいフォームで実施することができ、ターゲットにする筋肉を意識できる		
14		BP・SQ・DLの正しいフォームで高重量にチャレンジする	1 ウォーミングアップ	w-upとしての体幹トレーニングを実践することができる	3	
			2 トレーニング実践	各種トレーニングを正しいフォームで実施することができ、ターゲットにする筋肉を意識できる		
15	ベンチプレス スクワット デッドリフト MAX測定	MAX測定の方法を理解し、 各種目のMAX値を知る。	1 MAX測定実施	測定を正しく実施することができ、自分のMAX値を知ることができる	3	
			2 振り返り	トレーニング目標に対し、達成度を確認。成果を感じることができる		

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