

科目名	コンディショニング演習 3							年度	2026
英語科目名	Core conditioning training 3							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	時間数	30	単位数	2	種別※	演習
担当教員	本橋		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】

トレーニングや各種コンディショニングに関する知識・技術を修得します

【科目の概要】

食事や運動の知識に基づいて、コンディショニングトレーニング、アンチエイジングトレーニングにおける指導方法を習得します。
様々な対象にあわせて、求められている場面での指導ができるよう学びます。

【到達目標】

各種ストレッチングテクニック・各種手技療法を実践を通じて理論を理解しましょう

【授業の注意点】

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	十分に理論を理解できる		概ね理論を理解できる		理論を理解できる
到達目標 B	適切に実技で表現できる		概ね実技で表現できる		6割は実技で表現できる
到達目標 C	相手に応じて適切に指導できる		相手に応じて概ね指導できる		指導を理解できる
到達目標 D					
到達目標 E					

【教科書】

必要に応じてプリントを配布

【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 3			年度	2026
英語表記		Core conditioning training 3			学期	後期
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	概要	概要とYOGA理論	1 概要とYOGA理論について	概要とYOGA理論について理解する	1	
2	YOGA実技	基礎的なYOGA実技	1 基礎的なYOGAを全て体験する	基礎的なYOGAを全て体験する	2	
3		基礎ポーズ1・2	1 実技実践	基礎ポーズ1・2の修得	2	
4		基礎ポーズ3・4	1 実技実践	基礎ポーズ3・4の修得	2	
5		基礎ポーズ5・6	1 実技実践	基礎ポーズ5・6の修得	2	
6		基礎ポーズ7・8	1 実技実践	基礎ポーズ7・8の修得	2	
7		基礎ポーズ9・10	1 実技実践	基礎ポーズ9・10の修得	2	
8		基礎ポーズ11・12	1 実技実践	基礎ポーズ11・12の修得	2	
9		基礎ポーズ13・14	1 実技実践	基礎ポーズ13・14の修得	2	
10		基礎ポーズ15・16	1 実技実践	基礎ポーズ15・16の修得	2	
11		基礎ポーズ17・18	1 実技実践	基礎ポーズ17・18の修得	2	
12		基礎ポーズ19・復習	1 実技実践	基礎ポーズ19の修得	2	
13		基礎ポーズ全て	1 実技実践	基礎ポーズ全ての修得	2	
14		基礎ポーズ全て	1 実技実践	基礎ポーズ全ての修得	2	
15	まとめ	上記実技の実践	1 実技実践	基礎ポーズ全ての修得	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