

科目名	コンディショニング演習 4								年度	2026
英語科目名	Core conditioning training 4								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	杉浦		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】

スポーツトレーナーとして、実際に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】

各種コンディショニング（手技に関して中心）の知識・技術を学びます

【到達目標】

アンチエイジングに関する知識・運動指導の修得します。

【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	理論の理解がしっかりできる		理論の理解ができる		概ね理論の理解ができる
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	アライメントを整える意識を常に持ち、アプローチできる		アライメントを整える理解のなかで、アプローチできる		理解はできる
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・実技試験・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 4			年度	2026
英語表記		Core conditioning training 4			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	ストレッチング	各種主ストレッチングの理論	1 ストレッチング理論	各種ストレッチングの理論を修得	1	
2	神経ストレッチング	神経ストレッチングの理論・実技	1 理論	神経ストレッチングの理論を理解する	2	
			2 実技	神経ストレッチング実技が理解できる		
3	アライメントとコンディショニング	手技でアライメントを整える	1 アライメント評価	アライメント評価が理解できる	2	
			2 改善プログラム作成	改善プログラム作成が理解できる		
			3 手技にてアプローチ	手技にてアプローチが理解できる		
4	オイルセラピー	オイルセラピー手技の理解	1 理論	オイルセラピーの理論を理解する	2	
			2 実技	オイルセラピーの実技が理解できる		
5	ストレッチポーズ	ストレッチポーズの活用	1 理論	ストレッチポーズエクササイズ理論を理解する	2	
			2 実技	ストレッチポーズエクササイズの実技を理解する		
6	ボールエクササイズ	ボールエクササイズの活用	1 理論	ボールエクササイズの理論を理解する	2	
			2 実技	ボールエクササイズの実技を理解する		
7	呼吸	呼吸と健康、エクササイズ理解	1 呼吸と健康、エクササイズを理解	呼吸法の違いと身体の関係、エクササイズを理解する	2	
8	ストレッチング	パートナーストレッチング	1 パートナーストレッチング	下肢のパートナーストレッチング	2	
9	ストレッチング	パートナーストレッチング	1 パートナーストレッチング	下肢のパートナーストレッチング	2	
10	ストレッチング	パートナーストレッチング	1 パートナーストレッチング	体幹・上肢のパートナーストレッチング	2	
11	ストレッチング	パートナーストレッチング	1 パートナーストレッチング	体幹・上肢のパートナーストレッチング	2	
12	ストレッチング	パートナーストレッチング	1 パートナーストレッチング	全身のパートナーストレッチング	2	
13	ストレッチング	パートナーストレッチング	1 パートナーストレッチング	全身のパートナーストレッチング	2	
14	アライメントとコンディショニング	手技でアライメントを整える	1 アライメント評価	アライメント評価が理解できる	2	
			2 改善プログラム作成	改善プログラム作成が理解できる		
			3 手技にてアプローチ	手技にてアプローチが理解できる		
15	アライメントとコンディショニング	手技でアライメントを整える	1 アライメント評価	アライメント評価が理解できる	2	
			2 改善プログラム作成	改善プログラム作成が理解できる		
			3 手技にてアプローチ	手技にてアプローチが理解できる		

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