

科目名	MFCスタッフ実習 3								年度	2026
英語科目名	MFC staff training 3								学期	通年
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	120	単位数	4	種別※	実習
担当教員	南			教員の実務経験		有	実務経験の職種		パーソナルトレーナー	

【科目の目的】

フィットネスクラブの運営・管理方法を学び、実践を通じてパーソナルトレーニングの指導方法、スタジオプログラムの指導方法、マネジメントに関して学ぶ事を目的とします。

【科目の概要】

MFC(メディカルフィットネスセンター)スタッフとしてトレーニング指導、スポーツクラブ運営などの実務経験を積んでいきます。

【到達目標】

各種フィットネスクラブ（商業スポーツ施設）で即戦力として活躍できる能力を備えること目標として、実際のフィットネスクラブの運営・指導と同等の体験を学内施設（メディカルフィットネスセンター）で実施します。

【授業の注意点】

授業態度が著しく悪いものは、その活動時間を認めない場合があります。活動指定ウェア・インシュアーズ・スマホ持参。

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	民間フィットネス企業を意識して、積極的に実習参加		民間フィットネス企業を意識して、実習参加		仲間と協力して実習参加
到達目標 B	資格取得レベルの知識・指導技術、サービス業を意識して接客できる		授業の理解として知識・指導技術を発揮し、サービス業を意識して接客できる		授業の理解として知識・指導技術を発揮し実習に参加
到達目標 C	集客増・安全管理・利用者満足度を考え、円滑な運営のために事務作業遂行できる		円滑な運営のために事務作業遂行できる		仲間と協力して事務作業遂行できる
到達目標 D					
到達目標 E					

【教科書】

トレーニング指導者テキスト（理論編・実技編・実践編）

【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		MFCスタッフ実習 3			年度	2026
英語表記		MFC staff training 3			学期	通年
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	授業概要	1 実習方法	実習方法の理解	2	
			2 業界について	フィットネス業界の理解		
2	実習	実践型業界理解	1 フロント業務	受付業務	2	
3						
4						
5						
6						
7			2 ジム業務	案内・指導		
8						
9						
10						
11						
12			3 事務業務	運営サポート		
13						
14						
15						
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