

科目名	ストレングス&コンディショニング実技1							年度	2026
英語科目名	Strength and Conditioning Training Practicum 1							学期	前期
学科・学年	スポーツトレーナー科 1年次	必/選	選	時間数	30	単位数	1	種別※	実技
担当教員	田原		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】**

トレーニング指導者として必要なトレーニング実技を学びます。  
NSCA-CPT、JATI-ATI必須科目

**【科目の概要】**

レジスタンストレーニングの方法・フリーウェイトでのバーベルを使用したトレーニング（デッドリフト・スクワット）について学びます。

**【到達目標】**

- A. マシントレーニングの使用方法を理解し、指導、実践できる
- B. デッドリフトの基本動作を理解し、実践できる
- C. スクワットの基本動作を理解し、実践できる

**【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。学校指定ウェア着用。教科書は必ず持参。

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	マシントレーニングの指導方法を深く理解しており、指導ができる		マシントレーニングの指導方法を理解しており、指導することができる		マシントレーニングの使用方法は理解している
到達目標 B	デッドリフトの基本動作を男子60kg以上、女子40kg以上の重さでも実施ができる		負荷をかけない状態であればデッドリフトの基本動作を実施できる		デッドリフトの基本動作は実践できていないが、ヒップヒンジについて理解ができている
到達目標 C	スクワットの基本動作を男子60kg以上、女子40kg以上の重さでも実施ができる		負荷をかけない状態であればスクワットの基本動作を実施できる		スクワットの基本動作は実施できていないが、ヒップドライブについては理解ができている。
到達目標 D					
到達目標 E					

**【教科書】**

配布プリント

**【参考資料】**

**【成績の評価方法・評価基準】**

授業ごとのリアクションペーパー  
実技試験（デッドリフト）  
レポート課題（マシントレーニング）

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名		ストレングス&コンディショニング実技1			年度	2026
英語表記		Strength and Conditioning Training Practicum 1			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	オリエンテーション	トレーニング実技をどう学んでいくか？	1 トレーニングの概要	トレーニングの概要を理解している	1	
			2 マシントレーニングの概要	マシントレーニングの概要を理解している		
			3 フリーウェイトの概要	フリーウェイトの概要を理解している		
2	フリーウェイトトレーニング	デッドリフトの基本テクニック	1 デッドリフトの基本姿勢	ヒップヒンジを理解できる	1	
				ヒップヒンジの実施ができる		
				ルーマニアンデッドリフトができる		
3	マシントレーニング	下半身のマシントレーニング	1 マシンをさせる	マシンの使い方を理解している	1	
			2 マシンの指導法	マシンによる鍛える部位を理解している マシンの教える能力がある		
4	フリーウェイトトレーニング	デッドリフトの基本テクニック②	1 デッドリフトの基本姿勢	ヒップヒンジを理解している	1	
				ルーマニアンデッドリフトができる		
				デッドリフトの基本姿勢を行える		
5	マシントレーニング	下半身のマシントレーニング	1 マシンの指導法	マシンによる鍛える部位を理解している	1	
				マシントレーニングを指導できる		
6	フリーウェイトトレーニング	デッドリフトの基本テクニック③	1 デッドリフトの基本姿勢	デッドリフトの基本姿勢を行える	1	
				男性：60kg以上、女性：40kg以上で適切なデッドリフトができる		
7	マシントレーニング	上半身のマシントレーニング	1 マシンをさせる	マシンの使い方を理解している	1	
			2 マシンの指導法	マシンによる鍛える部位を理解している マシンの教える能力がある		
8	フリーウェイトトレーニング	スクワットの基本テクニック①	1 スクワットの基本姿勢	ヒップドライブが理解できる	1	
				自重で正しいスクワット姿勢を行える		
9	マシントレーニング	上半身のマシントレーニング	1 マシンの指導法	マシンによる鍛える部位を理解している	1	
				マシントレーニングを指導できる		
10	フリーウェイトトレーニング	スクワットの基本テクニック②	1 スクワットの基本姿勢	ローバーで正しいスクワットが行える	1	
				ハイバーで正しいスクワットが行える		
11	マシントレーニング	マシントレーニングを使ったトレーニングプログラムを考えよう	1 マシンをさせる	マシンの使い方を理解している	1	
			2 マシンの指導法	マシンによる鍛える部位を理解している マシンの教える能力がある		
12	フリーウェイトトレーニング	スクワットの基本テクニック③	1 バックスクワット	ハイバースクワットが出来る ローバースクワットができる	1	
			フロントスクワット	ゾンビスクワットができる		
13	マシントレーニング	マシントレーニングを使ったトレーニングプログラムを考えよう	1 マシンをさせる	マシンの使い方を理解している	1	
			2 マシンの指導法	マシンによる鍛える部位を理解している マシンの教える能力がある		
14	フリーウェイトトレーニング	デッドリフト・スクワット総復習	1 デッドリフト	適切な重さを用いてデッドリフトができる	1	
			2 バックスクワット	ローバースクワット・ハイバースクワットができる		
			3 フロントスクワット	フロントスクワットができる		
15	フリーウェイトトレーニング	到達確認	1 デッドリフト	適切な重さを用いてデッドリフトができる	2	
			2 バックスクワット	ローバースクワット・ハイバースクワットができる		
			3 フロントスクワット	フロントスクワットができる		

評価方法：1.リアクションペーパー、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