

科目名	MFCスタッフ実習1							年度	2026
英語科目名	MFC staff training 1							学期	通年
学科・学年	スポーツトレーナー科 1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		アスレティックトレーナー		

**【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】**

- A. 業務全般の理解
- B. 指導業務
- C. 事務作業

**【授業の注意点】**

授業態度が著しく思わしくないものは、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】**

なし

**【参考資料】**

**【成績の評価方法・評価基準】**

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 1			年度	2026
英語表記		MFC staff training 1			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	
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	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	2
8						
9						
10						
11						
12			3	事務業務	運営サポート	2
13						
14						
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