

科目名	フィットネストレーナー演習							年度	2026
英語科目名	Practicum in Fitness Training							学期	後期
学科・学年	スポーツトレーナー科 2年次	必/選	選2	時間数	30	単位数	2	種別※	演習
担当教員	平田	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】

“メディカルフィットネスセンターを利用して、フィットネスクラブの運営・管理方法を学び、実践経験を通してパーソナルトレーニングやスタジオプログラムの指導方法・法的問題・マネジメントなども習得することが目的です。”

【科目の概要】

メディカルフィットネスセンターなどを利用して、トレーニングルームの運営方法やクライアントとの接し方、法的問題について学びます。

【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）で学びます。

【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	フィットネス業界がしっかりと理解できた		フィットネス業界が概ねと理解できた		フィットネス業界が理解できた
到達目標 B	スキルを通して、その必要性を十分に理解できた		スキルを通して、その必要性を概ねに理解できた		スキルを通して、その必要性を理解できた
到達目標 C	運営可能な企画立案がしっかり出来た		運営可能な企画立案が概ね出来た		企画立案が出来た
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】

実技試験・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		フィットネストレーナー演習			年度	2026
英語表記		Practicum in Fitness Training			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	概論	フィットネスクラブとは	1 フィットネス業界を知る	フィットネス業界の理解	2	
2		メディカルフィットネスとは	1 メディカルフィットネスを知る	メディカルフィットネスを理解する	2	
3	必要なスキル	スキルの理解	1 フィットネス業界で必要なスキル	フィットネス業界で必要なスキルを理解する	2	
4	スキル実践	実践を通りしてスキルの必要性を理解	1 スキルの実践	スキルの理解	2	
5						
6						
7						
8	企画	イベントの企画立案	1 フィットネスイベントの企画立案	フィットネスイベントの企画立案を、グループワーク（協同作業）で作る	2	
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15	まとめ	企画発表	1 フィットネスの企画立案の発表	実際に運営できる企画立案ができる	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