

科目名	ストレングス&コンディショニング実技3							年度	2026
英語科目名	Strength and conditioning practice3							学期	前期
学科・学年	スポーツトレーナー科 2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		
<b>【科目の目的】</b> スポーツインストラクター、パーソナルトレーナーになるための基本的なレジスタンストレーニングや柔軟性トレーニング、バランストレーニング、ファンクショナルトレーニングの指導能力の技術の向上、機能解剖に即したレジスタンストレーニングの指導実技の向上を目指します。									
<b>【科目の概要】</b> 筋力トレーニング（ベンチプレス、スクワット、デッドリフト）の実技能力の向上、指導能力の向上や、機能的な筋肉の動きを理解したトレーニング指導を行っていきます。									
<b>【到達目標】</b> A. 柔軟性トレーニングを理解し実践できる B. バランストレーニングを理解し実践できる C. ファンクショナルトレーニングを理解し実践できる D. 機能解剖とトレーニングについて理解し実践できる									
<b>【授業の注意点】</b> 持物：テキスト、筆記用具（レポート用紙orルーズリーフ）授業には毎回出席し、課題は必ず提出すること。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。									
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	柔軟性トレーニングを理解し実践できる			柔軟性トレーニングを実践できる				柔軟性トレーニングを概ね実践できる	
到達目標 B	バランストレーニングを理解し実践できる			バランストレーニングを実践できる				バランストレーニングを概ね実践できる	
到達目標 C	ファンクショナルトレーニングを理解し実践できる			ファンクショナルトレーニングを実践できる				ファンクショナルトレーニングを概ね実践できる	
到達目標 D	機能解剖とトレーニングについて理解し実践できる			機能解剖とトレーニングについて実践できる				機能解剖とトレーニングについて概ね実践できる	
到達目標 E									
<b>【教科書】</b> NSCA『ストレングス&コンディショニングⅡ（エクササイズ編）』、日本トレーニング指導者協会『トレーニング指導者テキスト[実技編]』									
<b>【参考資料】</b>									
<b>【成績の評価方法・評価基準】</b> 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		ストレンクス&コンディショニング実技3			年度	2026
英語表記		Strength and conditioning practice3			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	授業内容・試験についての理解	1 授業の進め方	授業実施上の注意点	1	
			2 授業内容の理解	日程・内容の理解		
2	柔軟性トレーニング	ウォーミングアップと柔軟性向上トレーニング①	1 動的なウォーミングアップ	ウォーキング系のウォーミングアップを理解、実践 ダイナミックストレッチについて理解、実践する	2	
3	柔軟性トレーニング	ウォーミングアップと柔軟性向上トレーニング②	1 静的なウォーミングアップ	スタティックストレッチについて理解、実践する	2	
			1 クーリングダウンの実際	クーリングダウンについて理解、実践する		
4	バランストレーニング	バランストレーニングの基礎	1 バランストレーニングの基礎理論	バランストレーニングの基礎、基本について理解する	2	
5		バランストレーニングの実際	1 バランストレーニングの実際	バランストレーニングを理解、実践できる	2	
6	ファンクショナルトレーニング	ファンクショナルトレーニングの基礎	1 ファンクショナルトレーニングの基礎理論	ファンクショナルトレーニングの基礎、基本について理解する	2	
7		ファンクショナルトレーニングの実際	1 ファンクショナルトレーニングの実際	ファンクショナルトレーニングを理解、実践できる	2	
8	機能解剖とトレーニング(胸)	胸の機能解剖から、胸のトレーニングが理解する	1 機能解剖	機能解剖を理解できる	2	
			2 トレーニング実践	正しいフォームでトレーニングを実施する		
9	機能解剖とトレーニング(肩)	肩の機能解剖から、肩のトレーニングが理解する	1 機能解剖	機能解剖を理解できる	2	
			2 インナーマッスルトレーニング	正しいフォームでトレーニングを実施する		
10	機能解剖とトレーニング(肩)	肩の安定性に関するトレーニングを理解、実践する	1 機能解剖	機能解剖を理解できる	2	
			2 トレーニング実践	正しいフォームでトレーニングを実施する		
11	機能解剖とトレーニング(脚)	脚(大腿部前面)の機能解剖から、脚のトレーニングを理解する	1 機能解剖	機能解剖を理解できる	2	
			2 トレーニング実践	正しいフォームでトレーニングを実施する		
12	機能解剖とトレーニング(脚)	脚(大腿部後面)の機能解剖から、脚のトレーニングを理解する	1 機能解剖	機能解剖を理解できる	2	
			2 トレーニング実践	正しいフォームでトレーニングを実施する		
13	機能解剖とトレーニング(背中)	背中の機能解剖から、背中のトレーニングを理解する	1 機能解剖	機能解剖を理解できる	2	
			2 トレーニング実践	正しいフォームでトレーニングを実施する		
14	機能解剖とトレーニング(体幹)	体幹の機能とそこに関わるトレーニングを理解する	1 体幹の機能解剖	機能解剖を理解できる	2	
			2 安定性のトレーニング	正しいフォームでトレーニングを実施する		
15			3 動的なトレーニング	正しいフォームでトレーニングを実施する		

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