

科目名	フィットネストレーニング 2							年度	2026
英語科目名	Fitness training 2							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	60	単位数	2	種別※	実技
担当教員	伊藤・南		教員の 実務経験	無	実務経験の 職種				

【科目の目的】
 中高年を対象として、個人の特性に応じた的確な運動指導が行える能力を身に着けることを目的とします。

【科目の概要】
 中高年を対象として、個人の特性に応じた的確な運動指導が行える能力も学びます。

【到達目標】
 高齢者の生理学的変化、心理学的変化を理解した上での運動指導のためのプログラムデザイン、運動指導ができることを目的とします。
 A: 高齢者の生理学的、心理学的な特徴を理解している
 B: 高齢者の内科的・外科的疾患を理解している
 C: 高齢者に効果的な運動を理解している

【授業の注意点】
 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5 優れている		レベル3 ふつう		レベル1 要努力
到達目標 A	高齢者の生理学的、心理学的な特徴を深く理解している		高齢者の生理学的、心理学的な特徴を理解している		高齢者の生理学的、心理学的な特徴を概ね理解している
到達目標 B	高齢者の心理学的な特徴を深く理解している		高齢者の心理学的な特徴を理解している		高齢者の心理学的な特徴を概ね理解している
到達目標 C	高齢者に効果的な運動を理解し実践できる		高齢者に効果的な運動を概ね理解し、ある程度実践できる		高齢者に効果的な運動を概ね理解している
到達目標 D					
到達目標 E					

【教科書】
 必要に応じて適宜資料を配布します

【参考資料】

【成績の評価方法・評価基準】
 筆記・課題・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ニング2			年度	2026
英語表記		Fitness training 2			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	3	
			2 授業内容の理解	日程・内容の理解		
2	概論	高齢者の生理学的特徴について理解する	1 生理学的変化	高齢者の生理学的な変化を学ぶ	2	
3		高齢者の外科的・内科的疾患	1 外科的な疾患	高齢者に好発する外科的疾患を学ぶ	2	
		2 内科的な疾患	高齢者に多い内科的疾患について学ぶ			
4		高齢者の自重トレーニング	1 自重での上半身・体幹のトレーニング	上半身・体幹の自重トレーニングを体験する	2	
			2 自重での下半身・体幹のトレーニング	上半身・体幹の自重トレーニングを指導する		
5		高齢者の自重トレーニング	1 自重での下半身・体幹のトレーニング	下半身・体幹の自重トレーニングを体験する	2	
			2 自重での上半身・体幹のトレーニング	下半身・体幹の自重トレーニングを指導する		
6		高齢者の筋力トレーニング	1 マシンを正しく使用する	マシンを正しく使用する	2	
			2 上半身のマシントレーニングの実践	マシンを使った正しい指導ができる		
7		高齢者の筋力トレーニング	1 マシンを正しく使用する	マシンを正しく使用する	2	
			2 下半身のトレーニングマシンの実践	マシンを使った正しい指導ができる		
8	高齢者のトレーニング	高齢者の筋力トレーニング	1 ダンベル・バーベルを用いた上半身のトレーニング	ダンベル・バーベルを用いて正しく実践できる	2	
			2 ダンベル・バーベルを用いた下半身のトレーニング	ダンベル・バーベルを用いて正しく指導ができる		
9		高齢者の筋力トレーニング	1 ダンベル・バーベルを用いた上半身のトレーニング	ダンベル・バーベルを用いて正しく実践できる	2	
			2 ダンベル・バーベルを用いた下半身のトレーニング	ダンベル・バーベルを用いて正しく指導ができる		
10		高齢者の有酸素トレーニング	1 エアロバイクを利用した有酸素トレーニングの活用	エアロバイクを正しく使用することができる	2	
			2 エアロバイクを利用した有酸素トレーニングの活用	心拍数から正しい強度設定ができる 正しく強度設定を踏まえた指導ができる		
11		高齢者のコーディネーショントレーニング	1 コーディネーショントレーニングの実践①	コーディネーショントレーニングを理解する	2	
			2 コーディネーショントレーニングの実践②	1人で行うコーディネーショントレーニングが指導できる		
12		高齢者のコーディネーショントレーニング	1 コーディネーショントレーニングの実践①	グループで行うコーディネーショントレーニングを理解する	2	
			2 コーディネーショントレーニングの実践②	グループで行うコーディネーショントレーニングが指導できる		
13		運動プログラムの発表	1 メニュー作成	高齢者における発運動指導のメニューの作成、実践	2	
14			グループ発表	発表	高齢者における運動指導ができる	2
15			1 発表	高齢者における運動指導ができる	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