

科目名	フィジカルワークアウト 1						年度	2026	
英語科目名	Physical workout 1						学期	前期	
学科・学年	スポーツ健康学科三年制 バスケットボールコース 1年次	必/選	必	時間数	30	単位数	1	種別※	実技
担当教員	鈴木憲幸	教員の実務経験		有口	実務経験の職種		アスレティックトレーナー ストレングスコーチ		
【科目の目的】 競技力の向上とケガの予防、持久力や回復力の強化、身体の成長を促すためです。この年代は身体が大きく発達する時期であり、正しいトレーニングを通じてジャンプ力・スピード・筋力などを高めることで、より高いレベルでプレーするための土台を築けます。また、強度の高いトレーニングはメンタルの成長にもつながり、将来のキャリアにも良い影響を与えます。									
【科目の概要】 パフォーマンスアップのためのフィジカルトレーニングを実践します。									
【到達目標】 A. バスケットボールに必要な基本的なフィジカル能力を向上させる B. 正しいトレーニングフォームと技術を習得する C. 実践的な試合環境に対応できるフィジカルを作り上げる D. 個々の体力的課題を認識し、改善に向けた自己管理能力を養う E. 競技レベルに見合った総合的な身体能力を身につけ、次のステージに向けての準備を整える									
【授業の注意点】 遅刻・欠席の場合は電話連絡をすること。授業時数の4分の3以上出席しない者は評価することができない。									
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4 よい	レベル3 ふつう	レベル2 あと少し	レベル1 要努力				
到達目標 A	バスケットボールに必要な基本的なフィジカル能力を向上しパフォーマンスが向上した		バスケットボールに必要な基本的なフィジカル能力を向上できた		バスケットボールに必要な基本的なフィジカル能力を向上できない				
到達目標 B	正しいトレーニングフォームと技術を習得しパフォーマンスが向上した		正しいトレーニングフォームと技術を習得できた		正しいトレーニングフォームと技術を習得できない				
到達目標 C	実践的な試合環境に対応できるフィジカルを作りパフォーマンスが向上した		実践的な試合環境に対応できるフィジカルを作れた		実践的な試合環境に対応できるフィジカルを作れなかった				
到達目標 D	個々の体力的課題を認識し、改善に向けた自己管理能力を養いパフォーマンスが向上した		個々の体力的課題を認識し、改善に向けた自己管理能力を養えた		個々の体力的課題を認識し、改善に向けた自己管理能力を養えなかった				
到達目標 E	競技レベルに見合った総合的な身体能力を身につけ、次のステージに向けての準備を整えパフォーマンスが向上した		競技レベルに見合った総合的な身体能力を身につけ、次のステージに向けての準備を整えられた		競技レベルに見合った総合的な身体能力を身につけ、次のステージに向けての準備を整えられなかった				
【教科書】 バスケットボール指導教本 改訂版 上巻・下巻									
【参考資料】									
【成績の評価方法・評価基準】 試験と課題を総合的に評価する。積極的な授業参加度、授業態度によって評価する。									
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。									

科目名		フィジカルワークアウト1			年度	2026
英語表記		Physical workout 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	授業の目的と流れの確認	1 オリエンテーション	授業概要の理解できる	3	
			2 フィジカルワークアウトとは	フィジカルワークアウトの重要性を知る・理解できる		
			3 レジスタンストレーニングの基礎	レジスタンストレーニングの基礎を理解できる		
2	レジスタンストレーニング①	レジスタンストレーニングでフィジカルを強化する	1 計画	自身のワークアウトプログラムを作成できる		
			2 実践	自身のワークアウトを実践できる		
			3 振り返り	自身のワークアウトの振り返りができる		
3	レジスタンストレーニング②	レジスタンストレーニングでフィジカルを強化する	1 計画	自身のワークアウトプログラムを作成できる		
			2 実践	自身のワークアウトを実践できる		
			3 振り返り	自身のワークアウトの振り返りができる		
4	レジスタンストレーニング③	レジスタンストレーニングでフィジカルを強化する	1 計画	自身のワークアウトプログラムを作成できる		
			2 実践	自身のワークアウトを実践できる		
			3 振り返り	自身のワークアウトの振り返りができる		
5	レジスタンストレーニング④	レジスタンストレーニングでフィジカルを強化する	1 計画	自身のワークアウトプログラムを作成できる		
			2 実践	自身のワークアウトを実践できる		
			3 振り返り	自身のワークアウトの振り返りができる		
6	レジスタンストレーニング⑤	レジスタンストレーニングでフィジカルを強化する	1 計画	自身のワークアウトプログラムを作成できる		
			2 実践	自身のワークアウトを実践できる		
			3 振り返り	自身のワークアウトの振り返りができる		
7	レジスタンストレーニング⑥	レジスタンストレーニングでフィジカルを強化する	1 計画	自身のワークアウトプログラムを作成できる		
			2 実践	自身のワークアウトを実践できる		
			3 振り返り	自身のワークアウトの振り返りができる		
8	レジスタンストレーニング⑦	レジスタンストレーニングでフィジカルを強化する	1 計画	自身のワークアウトプログラムを作成できる		
			2 実践	自身のワークアウトを実践できる		
			3 振り返り	自身のワークアウトの振り返りができる		
9	レジスタンストレーニング⑧	レジスタンストレーニングでフィジカルを強化する	1 計画	自身のワークアウトプログラムを作成できる		
			2 実践	自身のワークアウトを実践できる		
			3 振り返り	自身のワークアウトの振り返りができる		
10	レジスタンストレーニング⑨	レジスタンストレーニングでフィジカルを強化する	1 計画	自身のワークアウトプログラムを作成できる		
			2 実践	自身のワークアウトを実践できる		
			3 振り返り	自身のワークアウトの振り返りができる		
11	レジスタンストレーニング⑩	レジスタンストレーニングでフィジカルを強化する	1 計画	自身のワークアウトプログラムを作成できる		
			2 実践	自身のワークアウトを実践できる		
			3 振り返り	自身のワークアウトの振り返りができる		
12	レジスタンストレーニング⑪	レジスタンストレーニングでフィジカルを強化する	1 計画	自身のワークアウトプログラムを作成できる		
			2 実践	自身のワークアウトを実践できる		
			3 振り返り	自身のワークアウトの振り返りができる		
13	レジスタンストレーニング⑫	レジスタンストレーニングでフィジカルを強化する	1 計画	自身のワークアウトプログラムを作成できる		
			2 実践	自身のワークアウトを実践できる		
			3 振り返り	自身のワークアウトの振り返りができる		
14	レジスタンストレーニング⑬	レジスタンストレーニングでフィジカルを強化する	1 計画	自身のワークアウトプログラムを作成できる		
			2 実践	自身のワークアウトを実践できる		
			3 振り返り	自身のワークアウトの振り返りができる		
15	レジスタンストレーニング⑭	レジスタンストレーニングでフィジカルを強化する	1 計画	自身のワークアウトプログラムを作成できる		
			2 実践	自身のワークアウトを実践できる		
			3 振り返り	自身のワークアウトの振り返りができる		
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 個人の成長度合い、チームの完成度合い、チーム状況などによって授業テーマ・授業内容が変動します						