

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	スポーツ健康学科三年制 スポーツビジネスコース 1年次	必/選	選※	時間数	120	単位数	4	種別※	実習
担当教員	南 啓太		教員の実務経験	有	実務経験の職種		健康運動実践指導者		

**【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】**

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を目標とします。そして、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)で体験します。産学連携をしているテクノジムジャパン株式会社のノウハウをベースに、最新のトレーニング機器・ICT機器(ウェアラブルデバイスなど)を活用します。

**【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・インシュアーズ・スマホ持参してください。

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	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を遂行できる		円滑な運営のために事務作業を遂行できる		仲間と協力して事務作業を遂行できる
到達目標 D					
到達目標 E					

**【教科書】**

必要な教材資料等については教員にて準備・配布する。

**【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	評価方法	自己評価	
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	3		
			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					2		
4					2		
5					2		
6					2		
7			2 ジム業務	案内・指導	2		
8					2		
9					2		
10					2		
11					1		
12			3 事務業務	運営サポート	1		
13					3		
14					3		
15						3	

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