

科目名	スポーツトレーニング実習C							年度	2026
英語科目名	Sports training practice C							学期	通年
学科・学年	スポーツ健康学科三年制 スポーツインストラクターコース 1年次	必/選	選※	時間数	120	単位数	4	種別※	実習
担当教員	手島	教員の実務経験		有	実務経験の職種		インストラクター		
【科目の目的】 この科目を受講する学生は、セルフでトレーニングプログラムを立案し、実施、自己フィードバックによるプログラムの改案が出来るようになることを目的としています。									
【科目の概要】 メディカルフィットネスセンターなどを週1回利用して、トレーニング実践方法について学びます。									
【到達目標】 各個人の現状、トレーニングプログラム等に合わせて、自らのトレーニングを構築することと、自主的にトレーニングを進んで行うことで、トレーニングに関する基礎的技術やコンディションにおける自己管理・体調把握を含めた安全対策などを、実際の経験から習得することを目標としています。									
【授業の注意点】 120時間以上実施が条件となります。トレーニングをするにふさわしい態度・ふるまいをしてください。トレーニングノートは規定方法に従って作成し、個人で管理してください。									
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	目的別に正しい理論に基づいて個人別メニューを作成できる		目的別に正しい理論に基づいてメニューを概ね作成できる		目的別に正しい理論に基づいて基礎的なメニューを概ね作成できる				
到達目標 B	安全・効果的・個別性を踏まえて実践できる		安全・効果的に確実に実践できる		安全・効果的に概ね実践できる				
到達目標 C	心理的限界を生理的限界に近づけながらも安全に実施できる		トレーニングを通じて心身の変化が明確に理解できる		トレーニングを通じて心身の変化に気づける				
到達目標 D									
到達目標 E									
【教科書】 特になし									
【参考資料】									
【成績の評価方法・評価基準】 課題（トレーニングレポート）									
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。									

科目名		スポーツトレーニング実習C			年度	2026
英語表記		Sports training practice C			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	トレーニング	トレーニングの実践	1 目的に応じたメニュー作成	資格に関わる教本を参考にトレーニングメニューを立てる	2	
			2 トレーニング実践	実際にトレーニングを実践し心身の変化を理解		
			3 トレーニング後の振り返り	目的に応じたトレーニングの実際を振り返り理解する		
2	トレーニング	トレーニングの実践	1 目的に応じたメニュー作成	資格に関わる教本を参考にトレーニングメニューを立てる	2	
			2 トレーニング実践	実際にトレーニングを実践し心身の変化を理解		
			3 トレーニング後の振り返り	目的に応じたトレーニングの実際を振り返り理解する		
3	トレーニング	トレーニングの実践	1 目的に応じたメニュー作成	資格に関わる教本を参考にトレーニングメニューを立てる	2	
			2 トレーニング実践	実際にトレーニングを実践し心身の変化を理解		
			3 トレーニング後の振り返り	目的に応じたトレーニングの実際を振り返り理解する		
4	トレーニング	トレーニングの実践	1 目的に応じたメニュー作成	資格に関わる教本を参考にトレーニングメニューを立てる	2	
			2 トレーニング実践	実際にトレーニングを実践し心身の変化を理解		
			3 トレーニング後の振り返り	目的に応じたトレーニングの実際を振り返り理解する		
5	トレーニング	トレーニングの実践	1 目的に応じたメニュー作成	資格に関わる教本を参考にトレーニングメニューを立てる	2	
			2 トレーニング実践	実際にトレーニングを実践し心身の変化を理解		
			3 トレーニング後の振り返り	目的に応じたトレーニングの実際を振り返り理解する		
6	トレーニング	トレーニングの実践	1 目的に応じたメニュー作成	資格に関わる教本を参考にトレーニングメニューを立てる	2	
			2 トレーニング実践	実際にトレーニングを実践し心身の変化を理解		
			3 トレーニング後の振り返り	目的に応じたトレーニングの実際を振り返り理解する		
7	トレーニング	トレーニングの実践	1 目的に応じたメニュー作成	資格に関わる教本を参考にトレーニングメニューを立てる	2	
			2 トレーニング実践	実際にトレーニングを実践し心身の変化を理解		
			3 トレーニング後の振り返り	目的に応じたトレーニングの実際を振り返り理解する		
8	トレーニング	トレーニングの実践	1 目的に応じたメニュー作成	資格に関わる教本を参考にトレーニングメニューを立てる	2	
			2 トレーニング実践	実際にトレーニングを実践し心身の変化を理解		
			3 トレーニング後の振り返り	目的に応じたトレーニングの実際を振り返り理解する		
9	トレーニング	トレーニングの実践	1 目的に応じたメニュー作成	資格に関わる教本を参考にトレーニングメニューを立てる	2	
			2 トレーニング実践	実際にトレーニングを実践し心身の変化を理解		
			3 トレーニング後の振り返り	目的に応じたトレーニングの実際を振り返り理解する		
10	トレーニング	トレーニングの実践	1 目的に応じたメニュー作成	資格に関わる教本を参考にトレーニングメニューを立てる	2	
			2 トレーニング実践	実際にトレーニングを実践し心身の変化を理解		
			3 トレーニング後の振り返り	目的に応じたトレーニングの実際を振り返り理解する		
11	トレーニング	トレーニングの実践	1 目的に応じたメニュー作成	資格に関わる教本を参考にトレーニングメニューを立てる	2	
			2 トレーニング実践	実際にトレーニングを実践し心身の変化を理解		
			3 トレーニング後の振り返り	目的に応じたトレーニングの実際を振り返り理解する		
12	トレーニング	トレーニングの実践	1 目的に応じたメニュー作成	資格に関わる教本を参考にトレーニングメニューを立てる	2	
			2 トレーニング実践	実際にトレーニングを実践し心身の変化を理解		
			3 トレーニング後の振り返り	目的に応じたトレーニングの実際を振り返り理解する		
13	トレーニング	トレーニングの実践	1 目的に応じたメニュー作成	資格に関わる教本を参考にトレーニングメニューを立てる	2	
			2 トレーニング実践	実際にトレーニングを実践し心身の変化を理解		
			3 トレーニング後の振り返り	目的に応じたトレーニングの実際を振り返り理解する		
14	トレーニング	トレーニングの実践	1 目的に応じたメニュー作成	資格に関わる教本を参考にトレーニングメニューを立てる	2	
			2 トレーニング実践	実際にトレーニングを実践し心身の変化を理解		
			3 トレーニング後の振り返り	目的に応じたトレーニングの実際を振り返り理解する		
15	トレーニング	トレーニングの実践	1 目的に応じたメニュー作成	資格に関わる教本を参考にトレーニングメニューを立てる	2	
			2 トレーニング実践	実際にトレーニングを実践し心身の変化を理解		
			3 トレーニング後の振り返り	目的に応じたトレーニングの実際を振り返り理解する		

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