

科目名	フィットネストレーニング3							年度	2026
英語科目名	fitness training3							学期	前期
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 3年次	必/選	選	時間数	60	単位数	2	種別※	実技
担当教員	大沼、南	教員の実務経験		有	実務経験の職種		フィットネスインストラクター		
【科目の目的】 対象者のニーズにあった運動プログラムを作成・実施・評価することを目標とします。ただ実施方法を教えるのではなく、「その種目は何のために実施するのか？」など意図を理解し、運動指導ができるようになることを目標とします。さらに実施した測定結果を元に、対象者の保護者や対象者本人に対しての説明や今後の方向性の提案などができるようになることも目標です。									
【科目の概要】 幼児体育指導法に基づき、キッズスポーツについての知識、技術を学びます。また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】 A：高齢者と子どもに運動指導する際の知識を理解することができる B：高齢者の運動プログラムを作成することができる C：子どもの運動プログラムを作成することができる									
【授業の注意点】 授業内容に応じて、スポーツウェア、インシューズを準備してください。また、熱中症対策として飲料を必ず持参してください(状況に応じて休憩時間を設けます)。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	高齢者と子どもに運動指導する際の知識をしっかりと理解することができる		高齢者と子どもに運動指導する際の知識を理解することができる		高齢者と子どもに運動指導する際の知識をある程度理解することができる				
到達目標 B	高齢者の運動プログラムをしっかりと作成することができる		高齢者の運動プログラムを作成することができる		高齢者の運動プログラムをある程度作成することができる				
到達目標 C	子どもの運動プログラムをしっかりと作成することができる		子どもの運動プログラムを作成することができる		子どもの運動プログラムをある程度作成することができる				
到達目標 D									
到達目標 E									
【教科書】 毎回パワーポイント資料を配布します。参考書・参考資料等は、授業中に指示します。									
【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します。積極的な授業参加度、授業態度によって評価します。授業内容の理解度を確認するためにレポート課題を実施します。									
※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3			年度	2026
英語表記		fitness training3			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	授業内容についての理解とシラバスの確認	1 授業内容を確認する	シラバスを用いて授業内容を確認し、フィットネストレーニング3の学習概要を理解する	3	
2	フィットネストレーニング2の復習	高齢者の運動指導について振り返ることができる	1 振り返り①	フィットネストレーニング2の内容を振り返ることができる	3	
3			2 振り返り②	フィットネストレーニング2の内容を振り返ることができる	3	
4	プログラム作成（高齢者）	プログラムの作成方法について理解できる	1 プログラム作成方法を知る	プログラムを作成方法を学ぶ 作成する際の注意点を学ぶ	3	
5			2 安全性	プログラム作成の注意点を学ぶ プログラム作成のリスク管理を学ぶ	3	
6		プログラムの適正な種目を選ぶことができる	3 種目選択	対象の状態を把握することを学ぶ 対象に合わせた種目を選択できる	3	
7			4 作成	実際に作成することができる	3	
8	フィットネストレーニング2の復習	子どもの運動指導について振り返ることができる	1 振り返り①	フィットネストレーニング2の内容を振り返ることができる	3	
9			1 振り返り②	フィットネストレーニング2の内容を振り返ることができる	3	
10	プログラム作成（子ども）	プログラムの作成方法について理解できる	1 プログラム作成方法を知る	プログラムを作成方法を学ぶ 作成する際の注意点を学ぶ	3	
11			1 安全性	プログラム作成の注意点を学ぶ プログラム作成のリスク管理を学ぶ	3	
12		プログラムの適正な種目を選ぶことができる	1 種目選択	対象の状態を把握することを学ぶ 対象に合わせた種目を選択できる	3	
13			1 作成	実際に作成することができる	3	
14	プログラム作成の振り返り	プログラムの評価を考慮することができる	1 評価・フィードバック	プログラムを評価し、振り返ることができる	3	
15	まとめ	まとめ	1 振り返り	これまでの授業を振り返ることができる	3	
			2 自己評価	フィットネストレーニング3についての理解度を自己評価することができる		
			3 目標設定	これまでの振り返りをもとに今後の目標設定ができる		

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