

科目名	コンディショニング 1							年度	2026
英語科目名	Conditioning 1							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	30	単位数	1	種別※	実技
担当教員	南	教員の実務経験		有	実務経験の職種		パーソナルトレーナー		
【科目の目的】 コンディショニングの基礎理論を理解し、相手に合った指導法を考えることができるようにするために、まずは人前での実践を行い、フィードバックをしてどの環境下でも教えられる指導法を身につけます。									
【科目の概要】 身体機能の改善・維持を目的とした各種方法についての知識・技術を学びます。									
【到達目標】 コンディショニングの基礎理論を理解します。コンディショニングのバーバル指導の基礎を理解します。基礎的なバーバル指導（言語での誘導及び、必要に応じた言語での修正を含む）を、グループに対して指導できます。									
【授業の注意点】 NCAが推奨する指導手順、指導法、用語を用いて講義・実技練習を進めます。授業に必要な物を持ってくことや授業開始5分前には着席しているなど、トレーナー・インストラクターとして活動する上で必要なことは授業におけるルールとし、学生に周知した上で、ルールを守れない学生には減点を課し、成績に反映させます。									
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	相手に対して十分に行き届いた指導ができている (イレギュラーにも対応)		相手に対して指導できている		相手に対してあまり指導ができていない				
到達目標 B	指導案を十分に考えられる		指導案を考えられる		指導案の作成に少し時間がかかる				
到達目標 C									
到達目標 D									
到達目標 E									
【教科書】 コンディショニングスタートブック（学研）NCA「CI受講者用テキスト」									
【参考資料】									
【成績の評価方法・評価基準】 筆記試験、実技試験を総合的に評価します。積極的な授業態度を評価します。									
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。									

科目名		コンディショニング1			年度	2026
英語表記		Conditioning 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、健康運動実践指導者の学習概要を理解する。	3	
2	コンディショニングとは	コンディショニングについて理解を深める	1 コンディショニングとは	コンディショニングとは。という部分を理解する	3	
3	コンディショニングの種類を知る①	柔軟性	1 セルフストレッチ	セルフストレッチについて理解する	3	
			2 パーツナルストレッチ	パーツナルストレッチについて理解する		
4	コンディショニングの種類を知る②	ストレッチボールでの柔軟やトレーニング	1 ストレッチボールを用いての柔軟やトレーニング	ストレッチボールを利用した柔軟やトレーニングについて理解する	2	
5	コンディショニングの種類を知る③	バランスボールでの柔軟やトレーニング	1 バランスボールを用いた柔軟やトレーニング	バランスボールを利用した柔軟やトレーニングについて理解する	2	
6	コンディショニングの種類を知る④	自重トレーニング	1 自重トレーニング	自重でできるトレーニングを理解する	2	
7	コンディショニングの種類を知る⑤	マシントレーニング	1 マシントレーニング	マシンを使ったトレーニングを理解する	2	
8	指導案作成①	個人に合った指導案作成	1 3～7回目の授業で行った内容を組み合わせて指導案を作成する	個人にあった指導案を作成することができる（3人分）	2	
9	指導案作成②	個人に合った指導案作成	1 3～7回目の授業で行った内容を組み合わせて指導案を作成する	個人にあった指導案を作成することができる（3人分）	2	
10	1対1での指導をする①	実際に指導を行う	1 実際の指導	実際に指導をしてみて、言葉での誘導や、お手本を見せての指導を行い、相手に合った指導ができる	2	
			2 フィードバック	相手側からフィードバックをもらって振り返りができる		
11	1対1での指導をする②	実際に指導を行う	1 実際の指導	実際に指導をしてみて、言葉での誘導や、お手本を見せての指導を行い、相手に合った指導ができる	2	
			2 フィードバック	相手側からフィードバックをもらって振り返りができる		
12	1対1での指導をする③	実際に指導を行う	1 実際の指導	実際に指導をしてみて、言葉での誘導や、お手本を見せての指導を行い、相手に合った指導ができる	2	
			2 フィードバック	相手側からフィードバックをもらって振り返りができる		
13	指導案作成	プロ選手（1人決めて）に対する指導案を作成	1 選手のオフシーズン中のコンディショニングを考える	その選手に合った（既往歴、スポーツ競技、ポジション、体重、身長、必要な要素）を調べて、オフシーズン中のコンディショニングが考えられる	2	
14	作成した指導案を実際に行う	実際のトレーニングについて	1 13回目の授業で作成した指導案に沿ってコンディショニングを行う	実際にトレーニングを行って、振り返りができる	2	
15	まとめ	まとめ	1 これまでの授業の内容を振り返る	これまでの授業のないようを振り返ることができる	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